



EDOMÉX  
EDUCACIÓN PRIMARIA, MEDIO AMBIENTE Y TURISMO



# Ficha didáctica amor propio

Autor(a): Olegario Hernández Varela  
Supervisión de Educación Primaria Zona P113 15FIZ2014M  
Almoloya de Juárez, México  
13 de diciembre de 2022



Título de la actividad: ficha didáctica: amor propio

Esta actividad puede desarrollarse con el público en general (alumnos, docentes, padres de familia o toda persona que esté interesada en trabajar el amor propio, las relaciones personales e interpersonales, el amor a los otros y la autoestima).

Propósito: reflexione sobre sus acciones y decisiones a partir de preguntas orientadoras para fortalecer su autoestima, así como la mejora de la relación con los demás.

Recursos materiales: corazón de papel y espejo

Organización de la actividad: la actividad puede ser desarrollada dentro de los grupos de manera individual o en equipos.

Descripción de la actividad: primer momento

Los alumnos o docentes responden a la pregunta ¿Cómo me siento hoy? (puede ser una respuesta abierta o de manera privada, otorgando a los participantes el tiempo necesario y suficiente para que den respuesta a la cuestión).

Desarrollo de la actividad: segundo momento

- Se entrega a cada participante un corazón de papel y se les pregunta ¿qué representa para uno de ellos ese corazón?

Figura 1



Imagen tomada de: <https://emojiterr.com/es/corazon/>

- Solicitar que algún o algunos participantes compartan al grupo que significa para él o ellos la palabra amor.
- Se orienta a los integrantes participantes que, al hablar de la palabra amor no significa pensar en la relación sentimental entre dos personas, (amor al prójimo).

**Es un sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno**

- Resaltar lo que es el amor, aplicado a nosotros mismos (amor propio)

**Consideración y estima que una persona siente por ella misma y por la cual espera ser considerado y estimado por los demás**

- Se reafirma el significado de amor propio a partir de la siguiente frase:

**Porque la primera persona importante en tu vida, eres tú mismo**

- Se indica que el amor es un valor universal que experimentamos desde el momento en que adquirimos vida y son nuestros padres a través de acciones llamados grandes actos de amor quienes nos transmiten importantes enseñanzas, como, por ejemplo: nos abrigan y nos enseñan a vestir, nos bañan, nos preparan los alimentos, nos enseñan a hablar, nos enseñan a caminar.
- Se reflexiona sobre esas enseñanzas (cuando nuestros padres nos dejan que cada una de las acciones anteriores las realicemos nosotros mismos, nos están dando libertad para toma de decisiones, están confiando en cada uno de sus hijos porque está creyendo en ellos, en su capacidad para buscar lo mejor para sí mismos) sin embargo ¿Qué hacemos con esas enseñanzas al paso del tiempo? ¿Cómo nos alimentamos cuando no estamos en casa? ¿Por qué nos expresamos con palabras altisonantes? ¿Por qué mentimos?
- Recordar que hay acciones y decisiones buenas y no buenas, pero todas tienen una consecuencia en el mismo sentido.

Actividad de cierre: tercer momento

Se comenta y se reflexiona en torno a la frase:

**Si quieres encontrar al amor de tu vida, mírate al espejo**

- Solicitar tomen su espejo, se miren en el y entablen un diálogo consigo mismos y expresen todo lo bonito que le quieren decir a esa persona frente al espejo.

- Agradecimiento a los asistentes.

Con esta actividad atendemos una de las puntualizaciones que los docentes debemos trabajar con los alumnos la cual es, desarrollar en los alumnos todas aquellas habilidades relacionadas con la parte socioemocional ya que el bienestar del estudiante, clave para el logro de aprendizajes relevantes y sustentables, requiere de la sinergia entre los aspectos cognitivos, emocionales y sociales, fortaleciendo la idea de que la persona y la personalidad no son divisibles en partes abstraídas del conjunto. (SEP, 2017, p. 92).

## Referencias

SEP. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. México: CONALITEG.