

I.9. TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: EL AMOR DE MI VIDA SOY YO	
Destinatario	<i>4º ESO Y BACHILLERATO</i>
Temporalización	enero y febrero
Coordinación y organización	Departamento de Orientación junto con los tutores de 4º ESO y bachillerato
Objetivos	-Favorecer la reflexión del alumnado sobre la autoestima, la autoaceptación y la importancia del cuidado emocional propio. -Analizar de forma crítica la influencia de las redes sociales en la imagen personal, la autoestima y la manera de relacionarnos con los demás.
Descripción de la actividad	
La actividad se desarrolló a partir de una presentación interactiva en Canva centrada en el amor hacia uno mismo y la importancia de construir una autoestima sana. A través de vídeos, preguntas de reflexión y dinámicas grupales, el alumnado participó activamente compartiendo opiniones y experiencias relacionadas con la percepción corporal, la aceptación personal y la necesidad de sentirse valorados socialmente. Una de las propuestas más significativas consistió en reflexionar sobre qué parte de su cuerpo cambiarían y por qué, favoreciendo el diálogo sobre inseguridades y presión social. Posteriormente, se trabajaron dinámicas orientadas al fortalecimiento de la autoestima fomentando una visión más positiva y realista de uno mismo. Finalmente, se analizó cómo las redes sociales influyen en la forma en la que las personas se muestran, se comparan y construyen su identidad, reflexionando sobre los efectos que pueden tener los modelos irreales de belleza y éxito en el bienestar emocional. Asimismo, aunque en Bachillerato no existe una hora específica de tutoría, se invitó a los tutores y tutoras a dedicar alguna sesión a esta temática debido a la creciente presión académica asociada a las calificaciones y a la preparación de la PAU, observándose un número elevado de alumnos y alumnas —especialmente chicas— con altos niveles de ansiedad, autoexigencia y una autoestima afectada por la presión hacia el rendimiento académico.	
Materiales	https://www.canva.com/design/DAE3lEwZ2PM/2AI4UWlmfqcJuvVWSDqDqw/view?utm_content=DAE3lEwZ2PM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishpresent#16
Enlaces y redes sociales	https://www.iescapellania.es/wordpressprueba/elementor-4265/
Valoración de la actividad	La sesión permitió abordar un tema muy cercano al alumnado desde una perspectiva emocional y crítica, favoreciendo la participación y el diálogo en el grupo. Las actividades propuestas ayudaron a que el alumnado tomara conciencia de la importancia de aceptarse, valorarse y desarrollar una imagen personal menos condicionada por la opinión externa o por los modelos presentes en redes sociales. Además, el enfoque dinámico y reflexivo contribuyó a fortalecer habilidades relacionadas con la autoestima, la empatía y el pensamiento crítico, promoviendo actitudes de respeto hacia uno mismo y hacia los demás.