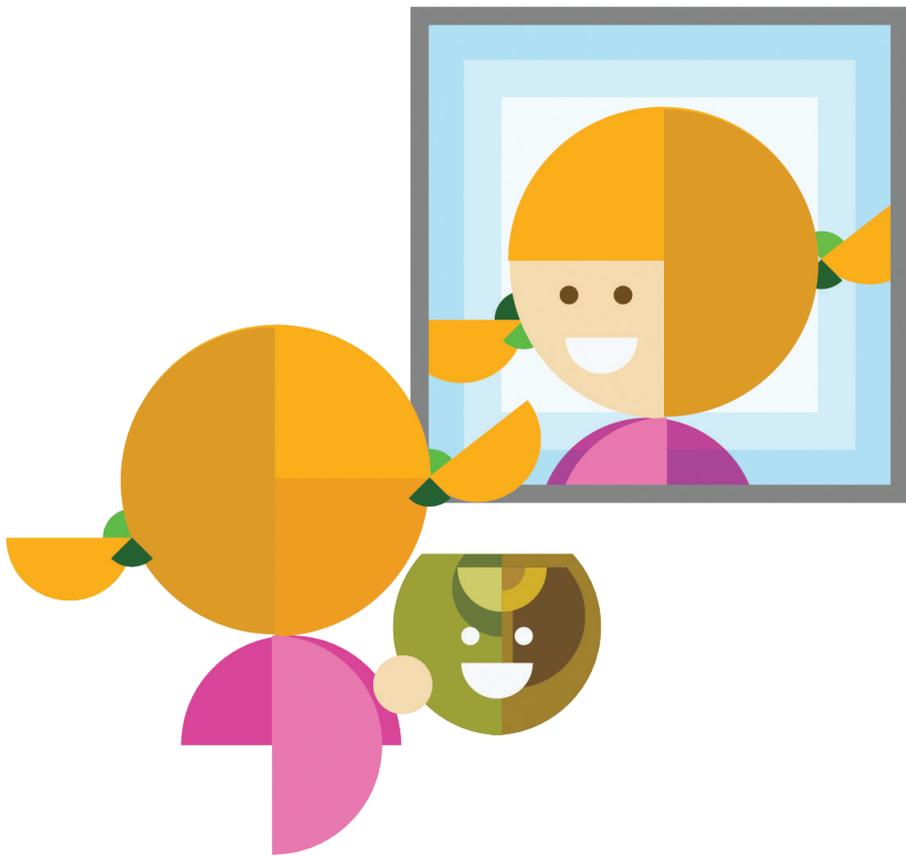


Autoestima y Salud



Jorge Aristóteles Sandoval Díaz
Gobernador del Estado de Jalisco

Francisco de Jesús Ayón López
Secretario de Educación

Víctor Manuel Sandoval Aranda
Coordinador de Educación Básica

Liliana Margarita Cuevas Cárdenas
Directora General de Educación para la Equidad y Formación Integral

Daniel Alejandro Vargas Martínez
Director General de Programas Estratégicos

Miguel Ángel Casillas Cerna
Director de Educación Especial

Ana Eugenia Montiel Reyes
Directora de Programas de Tecnología en el Aula

Jorge Martín Gutiérrez Montes
Director del Centro de Recursos e Información para la Integración Educativa

Autoras:

Ruth Margarita Campos Cabello
Karla Karina Ramírez González

Coordinación de la edición
Patricia Hernández Ángel
Neftalí Alejandro Yáñez Meléndrez

Corrección de estilo
Antonio García Romero

Responsable de validación
Gloria Bautista Medina

Revisión técnico-pedagógica.
Dirección de Educación Especial
Centro de Recursos e Información para la Integración Educativa

Diseño editorial
Farirah Katiusha León Mostacci

Diseño de portada e ilustraciones
Jaime Emmanuel Méndez Alvarez

Agradecimientos.
Verónica Pérez Serrano Flores
Yemanyá García Campos
Jesús Ferráez Ocampo

Esta publicación es coproducida por la Dirección de Educación Especial y la Dirección de Programas de Tecnología en el Aula (DiPTA) en el marco del Programa para la Inclusión y Equidad Educativa.

Material de apoyo didáctico

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede reproducirse, almacenarse o transmitirse de ninguna forma, ni por ningún medio, sea este electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia sin la previa autorización escrita por parte del editor.

GOBIERNO DE JALISCO, SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, Diciembre, 2014.

Primera edición 2014
Impreso y hecho en México

ÍNDICE

Presentación	7
Introducción	8
Mapa Curricular.....	10
Metodología	11
Autoestima	13
La autoestima en los niños.....	13
La autoestima en los jóvenes	14
Relaciones de la autoestima.....	16
Autoestima y familia	18
Autoestima y género.....	19
Falta de autoestima.....	21
Modelo de pensamiento.....	22
Efectos de la falta de autoestima.....	24
Claves para mejorar la autoestima	26
¿Y Tú cómo estás en tu autoestima?.....	28
Para trabajar en el aula	35
La biblioteca misteriosa.....	38
Yo soy, yo soy, yo soy	40
Visualización guiada	42
Dibuja un paisaje.....	44
Tú me ves, yo me veo.....	46
Yo ahora y mi futuro	48
Plantando mi propio árbol.....	50
Intercambio de regalos.....	52
Mi amigo me conoce	54
La rueda afortunada	56
La estrella de hilo.....	58
El Juego de la autoestima.....	60
Bibliografía	63

Presentación

Una Educación de calidad debe responder a una formación integral, atendiendo los cuatro pilares de la educación; el aprender a conocer, el aprender a ser, el aprender a convivir y el aprender a hacer, con el propósito de formar personas capaces de comprender el mundo que les rodea, tener habilidades de comunicación, adaptarse a situaciones nuevas, tomar decisiones, hacer juicios críticos sobre las cosas y las situaciones, ser capaces de aprender a lo largo de toda la vida, sabiéndose personas valiosas, reconocer sus fortalezas y debilidades, que al convivir con los demás sean capaces de aceptar el valor que tienen en su singularidad y enriquecerse con el valor que ofrece la diversidad.

Es por lo anterior que La Dirección de Educación Especial dentro de las acciones establecidas en la Estrategia Local para el Desarrollo de la Educación Básica Jalisco y en el marco del Programa para la Inclusión y Equidad Educativa presentan esta guía de *Autoestima y Salud* con la finalidad de contribuir en el proceso de mejora de la calidad de la Educación Básica; ofreciendo a los maestros diversas estrategias didácticas para favorecer el desarrollo de la autoestima en el alumno con un carácter preventivo sustentado en el marco normativo y en los principios pedagógicos del Plan y Programas de estudio vigentes para favorecer una convivencia sana y pacífica.

Miguel Ángel Casillas Cerna



Introducción

El desarrollo de la autoestima en los niños determina su manera de ser, pensar y actuar en el campo emocional, social y escolar, de ahí la importancia de que los padres y maestros conozcan *la autoestima* y *le den su verdadera valía* para estimularlos durante su crecimiento.

En la salud emocional influye todo aquello que los rodea, su medio ambiente, las personas con quienes interactúan, las actitudes y los sentimientos de relación y no sólo aquellos agentes que puedan producir enfermedad, es decir, en el concepto de salud debemos incluir además la dimensión cultural, económica, política, relacional y emocional.

Los alumnos con una autoestima sana rinden más en los estudio, les resulta más fácil hacer amigos, perseveran en algo hasta que lo consiguen, les cuesta menos enfrentarse a los errores y son más sanos y felices.

Hablar de la salud de los niños y jóvenes, en su más auténtica dimensión, depende de la interacción de tres grandes bloques: la biología, el medio ambiente y el estilo de vida. El primero de ellos es difícil de modificar sin embargo, sí podemos actuar sobre los otros dos.

El medio ambiente y estilo de vida abarcan los hábitos de los menores y de las personas que los rodean. Alcanzar una vida plena y saludable implica vigilar aquellos factores que afectan seriamente la salud como son: una alimentación poco equilibrada, el consumo de tabaco, de alcohol, de drogas, la falta de higiene, los accidentes, la inactividad, la falta de diversión, la incomunicación, la violencia, los conflictos familiares, la falta de respeto y las relaciones desiguales en cuanto a género. Todos estos pueden ser factores que afecten seriamente la autoestima.



Los padres y profesores influyen en las ideas que los niños desarrollan sobre sí mismos en particular cuando son pequeños. Si pasan más tiempo criticándolos que elogiándolos es difícil que desarrollen una autoestima sana puesto que durante la niñez y la adolescencia aún están formando sus valores y creencias, y es fácil que construyan su propia imagen alrededor de lo que dicen esas figuras de autoridad.

En el marco para la Convivencia Escolar en las escuelas de Educación Básica bajo la Dirección de Educación Especial presentamos esta guía para docentes que ofrece estrategias didácticas sobre desarrollo de autoestima y fomento a la identidad para crear un ambiente donde todos los alumnos puedan convivir y aprender como condición imprescindible para su inclusión.

Además proporciona los principios básicos para la autoregulación y de este modo contribuir activamente al logro de los objetivos personales y del grupo.



Mapa Curricular

Propósito

Conocer conceptos y estrategias sobre autoestima y salud aplicadas en el aula para que el niño y el adolescente aprendan a conocerse y a valorarse.

Campo formativo

Exploración y comprensión del mundo natural y social.

Desarrollo físico y salud.

Desarrollo personal y para la convivencia.

Asignaturas

Cívica y Ética.

Otras asignaturas

Español y Educación Artística entre otras.

Competencias básicas para la vida

Competencias para el aprendizaje permanente.

Competencias para el manejo de la información.

Competencias para el manejo de situaciones.

Competencias para la convivencia.

Competencias para la vida en sociedad.

Aprendizajes esperados

Que los niños y adolescentes conozcan y creen en sus capacidades y se sientan protagonistas de los resultados positivos.



Metodología

Esta guía contiene información sobre cómo mejorar la autoestima, los factores que más influyen en el nivel de autoestima, actividades para trabajar en el aula, así como algunas escalas que sirven de punto de referencia para la verificación del posible progreso conseguido.

Recomendamos realizar las actividades propuestas en un horario preestablecido como parte integrante de la jornada escolar.

Es importante estar alerta para detectar la conveniencia de hacer las actividades en vez de seguir trabajando ya que también pueden desarrollarse en aquellos momentos de la jornada en que percibamos una fuerte tensión o un cansancio excesivo en la clase y creamos conveniente un cambio de ritmo o un descanso para obtener mejores resultados en el aprendizaje.

1

Al inicio de la jornada:

El alumno se encuentra más receptivo, puede ser un buen comienzo para lograr su atención, así la clase se inicia con más tranquilidad y enfoque.

2

A la vuelta del recreo:

En este momento es importante calmarlos, aparece entonces como una tarea ineludible pues hace difícil que se concentren en sus tareas hasta pasado un tiempo de adaptación.

3

Al final de la jornada:

Es importante que los alumnos abandonen la clase tranquilos y centrados, pues toda la energía desplegada durante el trabajo, toda la agresividad y tensión acumuladas pueden ser canalizadas y reabsorbidas si desarrollamos una práctica en este momento de finalización de las clases.



Ámbitos donde afecta este manual

Práctico

Se refiere al ambiente familiar y social donde los alumnos se desenvuelven en su vida diaria.

Escolar

Se refiere a todo el ámbito de convivencia escolar donde el alumnado vive su experiencia en competencias sociales.

La fuerte cantidad de información que se genera actualmente y que circula a través de los medios digitales crea la necesidad de formar individuos con capacidad de resolución en problemas específicos o situaciones concretas, al tiempo que desarrollan sus habilidades, destrezas y actitudes.





Autoestima

La *autoestima* es el concepto que tenemos de nosotros mismos y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos construido durante nuestra vida; creemos que somos listos o torpes; nos sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidas se unen en un sentimiento positivo o negativo hacia nosotros mismos.

Los niños y jóvenes tienen la capacidad de definir quiénes son y luego decidir si les gusta o no su identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio, el juzgarse y rechazarse a sí mismos produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente los mantienen vivos. Por ello la autoestima es esencial para la supervivencia psicológica y en consecuencia para su salud.



Autoestima en los niños



La autoestima es un elemento básico en la formación personal de los niños, de su grado de autoestima dependerá su desarrollo en el aprendizaje y las buenas relaciones con sus compañeros y amigos. Cuando un niño adquiere una buena autoestima se siente competente, seguro, y valioso, entiende que es importante aprender y no se siente disminuido cuando necesita de ayuda. Será responsable, se comunicará con fluidez y se relacionará con los demás de una forma adecuada. Al contrario, el niño con una baja autoestima no confiará en sus propias posibilidades



ni en las de los demás, se sentirá inferior frente a otras personas y se comportará de una forma más tímida, más crítica y con escasa creatividad, lo que en algunos casos lo podrá llevar a desarrollar conductas agresivas y alejarse de sus compañeros y familiares.

Todo lo que se consigue en este periodo de desarrollo y crecimiento físico, intelectual y emocional puede sellar su conducta y su postura hacia la vida en la edad adulta.

Autoestima en los jóvenes

La etapa de la adolescencia es un periodo de cambios, de estatura, de peso, hormonales. Los jóvenes pasan de un estado de ánimo a otro, normalmente se sienten llenos de ansiedad, complejos e inseguridades y les toma un tiempo adaptarse a las modificaciones que su cuerpo está reflejando y aceptarlas con agrado.



La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que necesitan afirmar su identidad, es decir, saberse distintos a los demás, conocer sus posibilidades y sentirse valiosos como personas. Son los años en que se pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en las propias fuerzas.

Todos los que hemos pasado por la adolescencia sabemos lo difícil que suele ser esta etapa de nuestra vida. Dejar de ser niños para transformarnos en adolescentes es todo un acontecimiento que implica desde cambios en el cuerpo hasta asumir nuevas responsabilidades.

Es determinante que en este período de grandes desafíos desarrollen una buena autoestima para que esos cambios los lleven a reafirmar su valor individual.



Una persona con autoestima sana...

- ❖ Actuará independientemente.
- ❖ Asumirá sus responsabilidades.
- ❖ Afrontará nuevos retos con entusiasmo.
- ❖ Estará orgulloso de sus logros.
- ❖ Demostrará amplitud de emociones y sentimientos.
- ❖ Tolerará bien la frustración.
- ❖ Se sentirá capaz de influir en otros.
- ❖ Pensará de manera positiva.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que pueden disponer los niños y los jóvenes. Con una buena autoestima se aprende más eficazmente, se desarrollan relaciones mucho más gratas, están más capacitados para aprovechar las oportunidades que se presenten para trabajar productivamente y ser autosuficientes.





Relaciones de la autoestima

Pienso

Habilidades sociales

Capacidad de relacionarnos con los demás, de defender nuestros intereses y derechos de forma objetiva, racional y respetuosa.

Siento

Autoestima

Evaluación o juicio que hacemos de esa percepción. Opinión favorable o desfavorable de los diversos aspectos de esa imagen.

Actúo

Autoconcepto

Cómo nos percibimos, es decir, la imagen que tenemos de nosotros mismos. Lo que vemos cuando nos miramos a nosotros mismos.

Mejorar la autoestima supone actuar sobre tres elementos:



1. *Componente cognitivo*, supone actuar sobre “lo que piensan” para modificar sus pensamientos negativos e irracionales y sustituirlos por pensamientos positivos y racionales.



2. *Componente afectivo*, implica actuar sobre “lo que sienten”, sobre las emociones y sentimientos que tienen acerca de sí mismos.



3. *Componente conductual*, supone actuar sobre “lo que hacen”, esto es, sobre el comportamiento, para modificar sus actos.

Los tres componentes están muy relacionados entre sí de manera que actuando sobre uno de ellos se obtienen efectos sobre los otros dos. El empoderamiento es un concepto ligado a la autoestima en el sentido que confiere un orgullo de sí mismo, una sensación de “poder hacer” y está por tanto indisolublemente unido al nivel de autoestima personal.





Autoestima y familia

El proceso de formación de la autoestima se inicia desde la edad más temprana y continúa a lo largo de la edad adulta. En la formación de la autoestima influye la familia, la escuela, las amistades y el contexto cultural en el que nos desarrollamos.

La manera cómo las personas aprenden a mirarse y a evaluarse es una repetición de cómo fueron miradas y evaluadas en su infancia.

La familia tiene un valor determinante en la construcción de un modelo positivo o negativo de la autoestima.

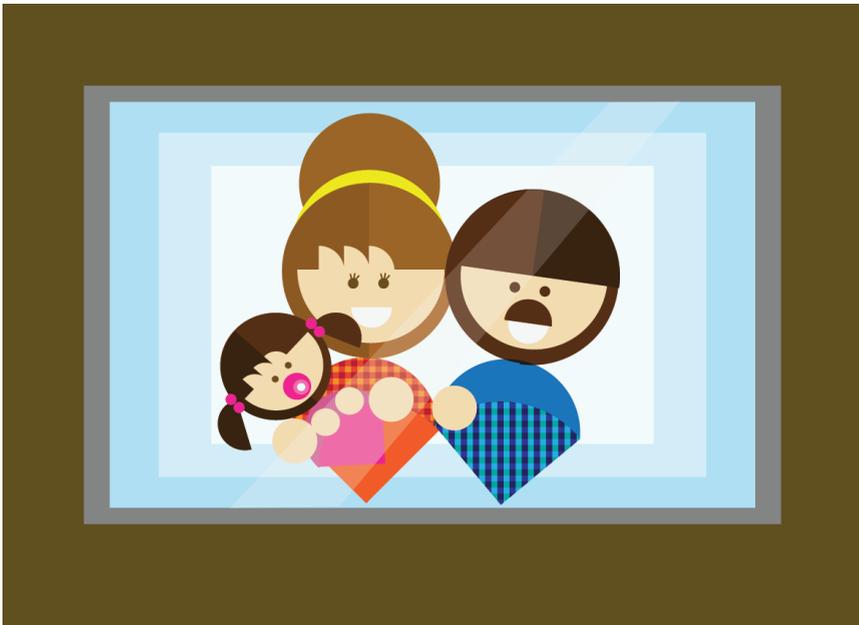


Desde que nace el ser humano comienza a aprender pautas de conducta y comportamiento a través del medio ambiente y de la relación con los demás. En los primeros años de vida el cerebro tiene una mayor plasticidad y elasticidad siendo mucho más fácil el aprendizaje; por esto es muy importante el papel que juega la familia, porque ella «pone los cimientos» sobre los que después en la escuela y en



sus distintos entornos se continuarán construyendo su autoestima y autoconcepto.

Un entorno que valore de forma racional y positiva, que potencie el aprendizaje y la superación, que no humille ni desvalore cuando el niño se equivoca en aquello que intenta es fundamental para fortalecer estos conceptos y brindar equilibrio psicológico.



Autoestima y género

Cuando conocemos a una persona la juzgamos de acuerdo a su comportamiento, forma de pensar, de sentir, de expresarse; esta identidad se construye en la infancia y se basa en los modelos que los niños buscan para identificarse como son su padres o adultos cercanos.

La identidad que los identifica estará determinada por el medio en que se desarrollan, su edad y sexo. Cada uno aprende lo que es ser hombre o mujer de acuerdo a los roles que desempeña en su entorno.



El hecho de que las niñas presenten niveles inferiores de autoestima, si se les compara con sus pares varones, se explica desde la teoría del género por la posición poco valorada de la mujer en el contexto histórico, económico, sociopolítico, etc. Desde la Psicología Social surgen modelos explicativos de las diferencias observadas, a la par que se destaca la importancia de la autoestima en el desempeño social,



status y bienestar psicosocial de niños y niñas y la existencia de una dinámica de autoaceptación de las diferencias.

En esa etapa la formación de la autoestima es de gran importancia ya que desde pequeños, por el hecho de ser niñas o niños, interiorizan una serie de creencias acerca de lo que se espera de ellos, las cuales van asumiendo y al llegar a la edad adulta tienden a reafirmar, por el hecho de ser mujer u hombre, lo que se ha asumido como modelo cultural.

Durante la adolescencia los cambios se agudizan sobre todo en las mujeres, esto tiene que ver con la imagen corporal, ya que se exigen tener el cuerpo perfecto y cuando no se encuentran conformes con su figura se sienten menos que las demás. Esta obsesión puede ser tan fuerte que afecte no sólo su autoestima sino también a su salud; la bulimia y la anorexia son enfermedades comunes durante la adolescencia y generalmente aparecen cuando los jóvenes tienen autoestima baja.





Otro aspecto que influye en la vida del adolescente es la relación con sus pares, la socialización con los amigos y las primeras relaciones amorosas. Una pelea con un amigo o el abandono de un novio o novia significa para el joven un verdadero problema y todo lo que afecta sus sentimientos desencadena una baja en su autoestima.



A menudo se caracteriza a los jóvenes con bromas de mal gusto, es frecuente que se les ridiculice en reuniones con frases relativas a su cuerpo, su pelo, sus tendencias sexuales, o similares, generalmente cuando no están presentes. Esta situación debe ser rechazada y disuadida por los docentes, actuando con medidas de rescate de la autoestima a través de ejercicios grupales.

Falta de autoestima

Cuando la autoestima en un niño o un adolescente no se ha desarrollado adecuadamente van a aparecer problemas en muchas áreas de su vida, porque les falta confianza en sí mismos para abordar los sucesivos retos que les presenta la vida desde una perspectiva positiva y esto hace que su calidad de vida no se extienda como pudiera serlo.

Al faltar confianza personal disminuye su capacidad para enfrentar los múltiples problemas y conflictos que se les presentan en la vida.





La falta de confianza provoca distintos comportamientos que evitan un desarrollo positivo en los niños y adolescentes como:

- ❖ Evitan los compromisos sintiéndose abrumados por las responsabilidades.
- ❖ No abordan nuevas responsabilidades, privándonos así de experiencias vitales, no son creativos ya que no confían en sus capacidades personales.
- ❖ Sus metas y aspiraciones son de acuerdo con lo que se espera de ellos y no de acuerdo a sus propias decisiones.

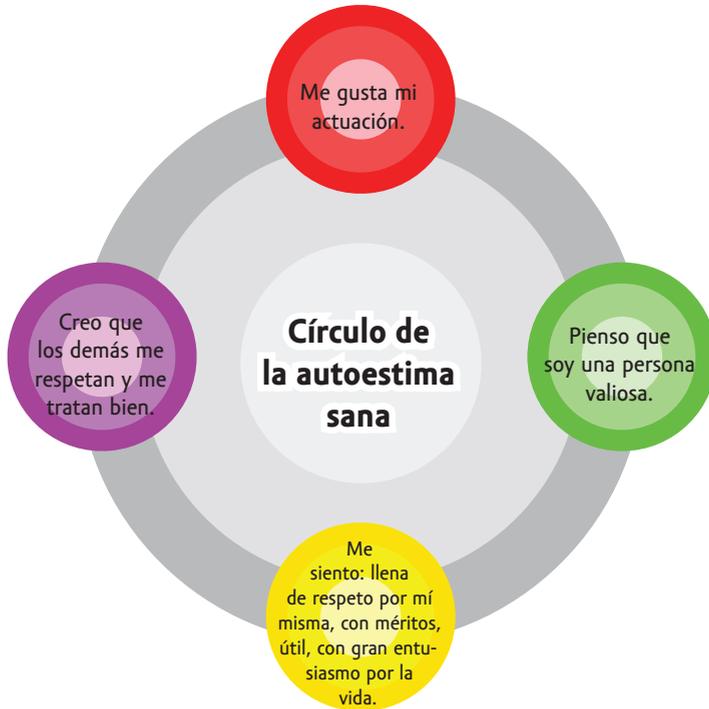
Modelo de pensamiento

La mente tiende a generar profecías que se convierten en realidades, por lo que es recomendable generar pensamientos positivos y que refuercen nuestra autoestima.





Del mismo modo, pero con un resultado absolutamente diferente, actúa el modelo de pensamiento positivo:



Para ayudar a los estudiantes a incrementar su autoestima podemos comenzar con reforzar pensamientos positivos como “Me gusto a mí mismo” lo cual es un reflejo de sentirse bien con sus propias emociones y que tengan congruencia con los pensamientos. Para que los jóvenes mejoren su autoestima, debemos enseñarles a influir indirectamente en ella, guiarlos a que cambien una o más variables personales: conductas, pensamientos, emociones o actitudes físicas prepararlos para que identifiquen cuáles pensamientos son negativos y sustituirlos por pensamientos positivos.





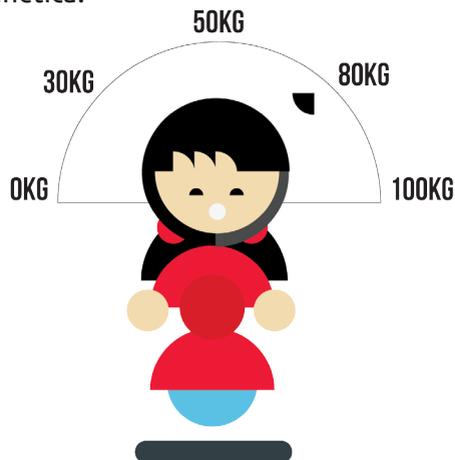
Efectos de la falta de autoestima

Los efectos de una falta de autoestima son crisis que causan efectos dramáticos en los estudiantes:



Sobre la salud

- ❖ Desórdenes alimenticios (obesidad, anorexia).
- ❖ Trastornos físicos (problemas de salud crónicos).
- ❖ Necesidad de gastar dinero (compras o azar impulsivos).
- ❖ Dependencia de otras personas (pueden ser familiares, pareja).
- ❖ Abuso de drogas y alcohol.
- ❖ Actividad frenética.
- ❖ Tabaquismo.





En las relaciones

- ❖ No se creen "merecedores de ser queridos por lo que se dedican a buscar el cariño a base de «cuidar» y «mimar» a las personas por encima de ellos mismos.
- ❖ No establecen relaciones de igualdad ya que su falta de confianza les impide abordar los conflictos personales desde una perspectiva igualitaria, lo que puede llevar muy fácilmente a relaciones de dominio y conducir a relaciones de abuso o violencia.



En lo corporal

Están en constante tensión o ensimismados, caminan titubeantes, lentos, desaminados y con movimientos poco firmes.

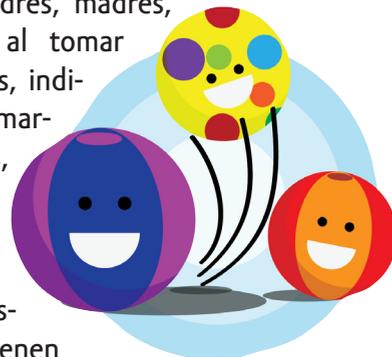


En lo intelectual

Son poco imaginativos, suelen entregar trabajos incompletos o mal realizados, esperan siempre las indicaciones de cómo hacer las cosas, están más en el mundo de sus ideas y pocas veces las comparte.

En lo afectivo

Dependientes de los demás (padres, madres, hermanos, profesores), dudan al tomar decisiones, tienden a ser aislados, individualistas, de carácter triste, amargados, aparentemente enojados, pueden ser impulsivos o agresivos, no se esfuerzan en las tareas que realizan, les es difícil expresar sus sentimientos, no están conformes consigo mismos, tienen

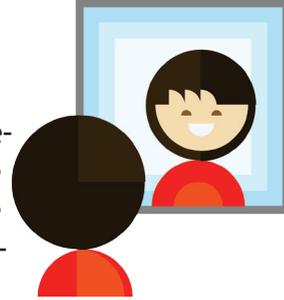




sentimientos de inferioridad, incomprensión, culpabilidad, pesimismo y sentimiento de que nada vale la pena. En otras palabras no les gusta ser como son.

Claves para mejorar la autoestima

La autoestima en los niños y adolescentes puede ser mejorada cuando toman conciencia de sí mismos y deciden cambiar el modelo de pensamiento, sentimiento y conducta aprendidos.



Cambiar este modelo supone:

- ❖ Aceptarse tal y como son, hay que ayudarlos a tomar conciencia de sí mismos cuestionándolos acerca de su autovaloración y ayudándolos a reflexionar sobre sus modelos familiares y culturales los cuales influyen en la opinión que tienen de ellos mismos, a reflexionar sobre sus fortalezas y debilidades vista ésta última como oportunidad para seguir desarrollando su autoestima.
- ❖ Intentar cambiar los modelos negativos por otros positivos que los hagan sentirse bien.
- ❖ Controlar la crítica destructiva, enseñarles a ser positivos.
- ❖ Evitar que se comparen con otras personas, enseñarles que cada persona es única y que el reto es superarse a sí mismos en el desarrollo de su propio autoconocimiento.
- ❖ Convencerlos de que son el ser más importante del mundo para sí mismos, enseñarlos a conocerse, quererse y cuidarse, vivir su vida desde sus propios sueños y proyectos.
- ❖ Rodearse de gente sana emocionalmente, enseñarlos a seleccionar a las personas que los rodean para que sean de confianza



- plena, que puedan y quieran apoyarlos y que sus aficiones, actividades o entretenimientos sean similares y los hagan sentirse bien.
- Enseñarlos a buscar diversiones, cultura, formación o juego en lugares nuevos, mostrarles que el mundo es amplio y pueden explorar otros espacios.



¿Y tú cómo estás en tu autoestima?

Es importante que los maestros conozcan el nivel de autoestima que tienen sus alumnos, para esto puede ayudarle la presente herramienta en la que los alumnos respondan de forma fluida y espontánea a las frases que se exponen y que muestren cuáles los describen o les ocurren con frecuencia; o por el contrario, si son situaciones que nada tienen que ver con ellos.

	Me describe Aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o muy poco
Más de una vez he deseado ser otra persona.		
Me cuesta mucho hablar ante un grupo.		
Hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera.		
Tomar decisiones no es algo que me cueste.		
Conmigo se divierte uno mucho.		
En casa me enfado a menudo.		
Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.		
Soy una persona popular entre la gente de mi edad.		
Mi familia espera demasiado de mí.		
En casa se respetan mis sentimientos.		
Suelo ceder con bastante facilidad.		
No es nada fácil ser yo.		
En mi vida todo está muy embarullado.		
La gente suele secundar mis ideas.		



	Me describe Aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o muy poco
No tengo muy buena opinión de mi mismo.		
Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.		
A menudo me siento harto del trabajo que realizo.		
Soy más feo que el común de los mortales.		
Si tengo algo que decir normalmente lo digo.		
Mi familia me comprende.		
Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a las demás personas.		
Me siento presionado por mi familia.		
Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.		
Las cosas no suelen preocuparme mucho.		
No soy una persona muy de fiar.		



Algunos aspectos son importantes para diferenciar a un niño con una alta o baja autoestima. A cada respuesta se le brindará un punto de acuerdo al siguiente cuadro. La máxima puntuación que una persona podría alcanzar sería de 25 puntos y la mínima de 0 puntos.

tem n°	Puntúa si has respondido:	Puntos
1	No me describe	
2	No me describe	
3	No me describe	
4	Me describe	
5	Me describe	
6	No me describe	
7	No me describe	
8	Me describe	
9	No me describe	
10	Me describe	
11	No me describe	
12	No me describe	
13	No me describe	
14	Me describe	
15	No me describe	
16	No me describe	
17	No me describe	
18	No me describe	
19	Me describe	
20	Me describe	
21	No me describe	
22	No me describe	
23	No me describe	
24	Me describe	
25	No me describe	
		total



El simple hecho de que los mayores emitan mensajes negativos para los niños, bastará para que estos adopten determinada reacción afectando al desarrollo de su autoestima. Por ejemplo, un niño al que le dicen llorón porque los hombres no lloran, empezará a reprimir su emoción de rabia o tristeza, en el futuro le será difícil que pueda expresar estos sentimientos para desahogarse.

Si desde pequeños se les enseña a quererse y aceptarse tal como son, dándole independencia y seguridad, entonces su desarrollo será positivo.



Pasos a seguir para elevar el nivel de autoestima:

Una vez con la información individual de los alumnos el maestro puede trabajar de manera grupal los pasos que deben seguir para trabajar el refuerzo de autoestima.

1. *Ser conscientes de la propia autoestima.* Es necesario el autoconocimiento para saber a qué nivel se sitúa la autoestima de cada estudiante y partir de una evaluación realista. A partir de esta valoración podrá saberse en cuál de las áreas que hemos descrito se necesita trabajar más para superar la falta de confianza en uno mismo.

2. *Proponerse prácticas en ámbitos personales y sociales.* A cada alumno se le debe proponer prácticas que le permita alcanzar metas posibles y valiosas para su vida. Una de las formas más recompensantes y accesibles de aumentar la autoestima es mediante el comportamiento asertivo.

3. *Establecer pactos y redes entre compañeros.* Trabajar conjuntamente eleva el nivel de autoestima personal y colectivo al tiempo que afianza los compromisos y permite la defensa y las reivindicaciones en los estudiantes.

4. *Ámbitos en que deben situarse las prácticas:*

- a. Vivir conscientemente (de las propias actitudes y las ajenas).
- b. Aceptarse a sí mismo (aceptar las limitaciones y no culpabilizarse).
- c. Buscar el equilibrio de la energía (área intelectual, emocional, física y de la conciencia).
- d. Asumir las propias responsabilidades.
- e. Reconocer los sentimientos negativos.
- f. Autoafirmarse mediante pensamientos positivos.
- g. Vivir con un propósito.



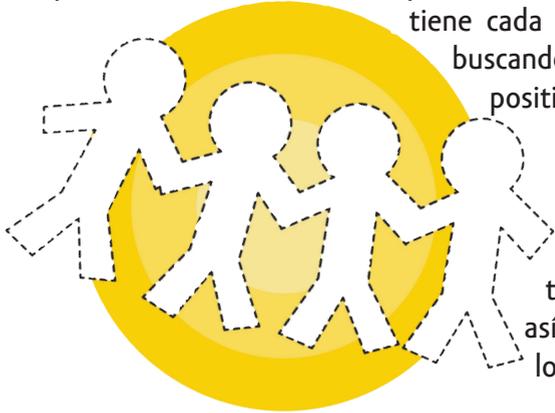
- h. Tener claras estas propuestas hará que los alumnos puedan autoafirmarse tanto en el terreno educativo como en el personal y les permitirá afrontar con seguridad y confianza en sí mismos el reto que les siga.

Para trabajar en el aula





Proponer a los alumnos una redacción sobre sí mismos y su entorno basándose principalmente en las cualidades, defectos, características físicas, con el fin de potenciar el autoconocimiento y autoaceptación. Luego, en grupos de 4, cada uno irá leyendo la redacción y el grupo comentará acerca de ello; al final se abrirán comentarios en el grupo completo fomentando el debate y la reflexión sobre la percepción que tiene cada persona sobre sí misma buscando reforzar los aspectos positivos.



Analizar la relación entre belleza y autoestima, así como reflexionar sobre los modelos de belleza.

Los modelos que ofrece la publicidad hacen que muchas chicas y chicos sientan que sus cuerpos no son bellos y acaben acomplejándose.

Analizar las repuestas:

¿por qué te sientes así?, ¿qué le dirías tú a una amiga o a un amigo que se siente acomplejado por su cuerpo?

Observar qué es lo que hacen diariamente, cómo se alimentan, qué deportes realizan, qué leen, qué relaciones mantienen y abrir un debate donde se expresen lo que creen que es perjudicial para su salud y lo que creen que les proporciona salud.





Actividades sugeridas:

Antes de iniciar cualquier actividad, se deben tomar en cuenta los siguientes puntos:

- ❖ Se debe favorecer un clima de confianza, participación y respeto entre todas las personas del grupo, por lo que se les debe pedir que los comentarios sean propositivos y de reconocimiento.
- ❖ Al finalizar cada actividad, es importante realizar una puesta en común en torno a cómo se sintieron y qué fue lo que la dinámica les aportó.
- ❖ Se recomienda crear y continuar implementando este tipo de actividades ya que con esto se beneficia el ámbito educativo y por lo tanto el rendimiento escolar.

Implementación Técnica para registrar los cambios en el grupo:

	Fecha de observación	Actitudes a Evaluar	Insuficiente	Satisfactorio	Excelente
1		La tolerancia y comunicación que muestran es...			
2		Su trabajo en equipo es...			
3		Sus trabajos de manera regular son entregados en tiempo y forma...			
4		Su actitud como grupo es abierta y participativa.			
5		Todo el grupo está integrado entre sí...			



La biblioteca misteriosa

Explicación:

En este ejercicio se realiza un recorrido sensorial por el cuerpo, aprenden a relajarse y sentirlo a través de la imaginación, con la finalidad de obtener una mejor concentración y autoregulación.

Dar lectura a las instrucciones con voz pausada, dando tiempo a que los estudiantes vayan centrándose en cada una de las indicaciones.

Instrucciones:

Siéntate en una silla de forma que tus pies toquen el piso, erguido, espalda derecha con la cabeza alta, mirada horizontal y las manos sobre tus rodillas.

Respira tranquilamente, cierra los ojos, concéntrate en tu respiración, observa como el aire entra y sale de tu cuerpo; ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda.

Tu cuerpo es una casa llena de habitaciones, los pies, las piernas y los muslos son el sótano; las caderas, el vientre y la cintura la planta baja; el estómago, el pecho y el tórax el primer piso; la columna vertebral y la espalda son las escaleras que unen todos los aposentos; los hombros, el cuello y la cabeza forman el último piso.





Imagina ahora que en la parte más alta de tu cabeza se levanta una torre que alberga una extraña biblioteca llena de hermosos libros, imagina que estás ahí y que tienes un libro entre las manos, siente la textura del papel, intenta recordar el olor de sus hojas impregnadas de tinta; observa todos los libros, ¿de qué color son?, ¿hay alguno que te gustaría leer?

En esa torre que está en tu cabeza hay una ventana que se abre a un espacio infinito, asómate a ella durante unos segundos, ahora baja por las escaleras y pasa por el primer piso que es tu estómago, pecho y tórax; continúa bajando por las escaleras y ahora estás en la planta baja que son las caderas, el vientre y la cintura, continúa bajando y cuando llegues al sótano que son los muslos, las piernas y tus pies toma una respiración profunda, inhala y exhala por la nariz.

Para salir de la actividad abre poco a poco los ojos, gira los hombros hacia atrás y estira los brazos.

Resultado Esperado:

Al realizar este ejercicio, la sangre que llega a tu cerebro es más rica en oxígeno, por lo que hay mejores condiciones físicas y químicas para el funcionamiento del cuerpo.

Recomendación:

Ideal para manejar previo a un examen, en las materias donde requieran mayor concentración.





Yo soy, yo soy, yo soy

Explicación:

En este ejercicio es importante destacar que hay una simple realidad y es que *yo soy lo que soy*. Lo que soy va más allá de las palabras o definiciones, en esta identidad descansa una seguridad, una fortaleza y una confianza que nada puede destruir. Para la verdad está la verdad, por encima de lo que pensemos de nosotros mismos, nosotros somos lo que somos.

Dar lectura a las instrucciones con voz pausada, dando tiempo a que los estudiantes vayan centrándose en cada una de las indicaciones.

Instrucciones:

Sentados cómodamente en una silla, cerciorándose que ambos pies estén pegados al piso y la columna derecha. Con los ojos cerrados y en silencio se coloca la mano izquierda frente al corazón a 12 cm del cuerpo, con la palma viendo hacia el pecho.

En voz alta se repite *Yo soy* y se lleva la palma a 24 cm de distancia del cuerpo, inhala y exhala. Se lleva la mano a la posición original y en voz alta se repite *Yo soy* inhala y al exhalar se lleva la mano a que toque el pecho y en voz alta se repite *Yo soy*.



La secuencia se repite y continúa por 3 minutos *Yo soy, yo soy, yo soy* (posicionando la mano a la altura del pecho y se va acercando con cada afirmación) *Yo soy, yo soy, yo soy*.

Se baja el brazo y relaja la postura y permanece sentado otro minuto con el eco *Yo soy, yo soy*.



Para salir de la actividad se toma una respiración profunda, inhala y exhala por la nariz y poco a poco se abren los ojos.

Posteriormente se les pide a los alumnos que anoten en una hoja blanca 10 veces hacia abajo *Yo soy* y que posteriormente completen las frases con características positivas (cualidades, capacidades, destrezas, etc.).

En plenaria el grupo comentará la experiencia del ejercicio y dirán que les aportó.

Resultado Esperado:

Reconocer que en ocasiones es difícil reconocer nuestras cualidades positivas porque tendemos a compararnos con los demás.

Los alumnos tomarán conciencia de que nuestra autovaloración depende de nosotros y no de con quién nos comparamos, el simple hecho de aceptarse tal y como son les brinda mayor seguridad y su energía se vuelve más positiva.

Recomendación:

Deseablemente trabajarlo con el grupo con regularidad antes de iniciar las actividades diarias.



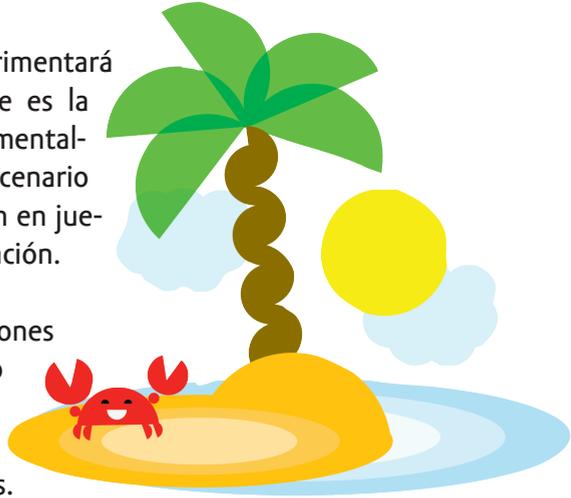


Visualización guiada

Explicación:

En este ejercicio se experimentará la visualización guiada que es la habilidad de representar mentalmente cualquier objeto, escenario o vivencia, en donde entran en juego la voluntad y la imaginación.

Dar lectura a las instrucciones con voz pausada, dando tiempo a que los estudiantes vayan centrándose en cada una de las indicaciones.



Instrucciones:

Sentado en tu silla cruza los brazos sobre tu mesa de trabajo y descansa ahí tu cabeza. Si te es posible puedes acostarte sobre alguna toalla colocada en el piso; suelta tu cuerpo como si fueras un muñeco o una muñeca de trapo con tus ojos cerrados. Vas a inhalar y exhalar por la nariz lentamente sin prisa.

Ahora usando tu imaginación vas a dar un paseo a un lugar muy bello. Vas a sentir que vuelas y que vas a salir de este salón, sales de la escuela y vas viendo los techos de las casas, te vas alejando y sigues volando y llegas a la carretera porque te vas a ir al mar.

En la carretera ves los autos, las tiendas y poco a poco vas viendo los árboles verdes, el campo y algunas vacas. Sigues volando y atraviesas montañas y luego llegas a la playa; ahí empiezas a caminar sobre la arena, a sentir la brisa del mar y el agua en tus pies; sigues caminando por la playa y la arena suave.

De pronto te paras y observas la inmensidad del mar, respiras profundamente y sientes como esa brisa penetra en tus pulmones y



sigues respirando cada vez más lentamente, luego te recuestas sobre la arena, descansa.

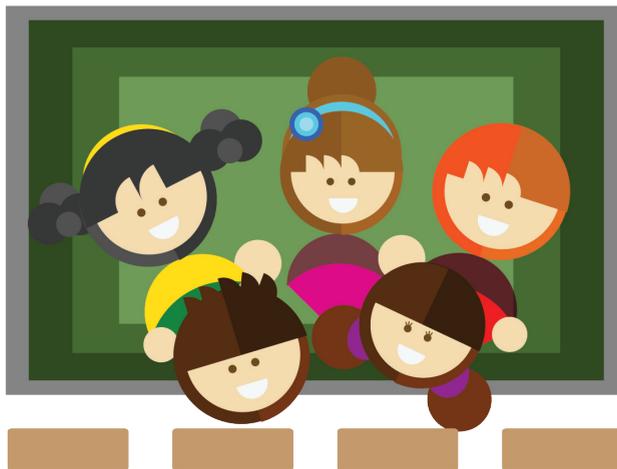
Es tiempo de regresar y de emprender el viaje de vuelta por la carretera, observas los campos, los animales y sigues volando, volando y luego llegas a la ciudad, a tu escuela y entras a tu salón de clases. Ahí vas a empezar a mover los pies, mueves los tobillos dando círculos, estiras tu cuerpo, coloca tus manos sin hacer presión sobre tus ojos; ahora abre los ojos, retiras tus manos, has terminado, no te levantes de golpe, abre los ojos lentamente; estírate, bosteza y sonríe.

Resultado Esperado:

Al realizar este ejercicio se experimenta el silencio, la creatividad, la claridad mental, desarrollando la tolerancia, el respeto, el saber escuchar y el control de emociones.

Recomendación:

Preferentemente al ingresar al salón después del recreo o cuando los alumnos estén con muchas distracciones externas, para centrarlos en el trabajo en clase.





Dibuja un paisaje

Explicación:

El masaje es una experiencia que permite percibir sensaciones a través de la piel, el oído, el olfato y la visión; se establece un mayor contacto físico mejorando la relación e intercambio de afecto. Es una oportunidad para establecer comunicación amena y espontánea.

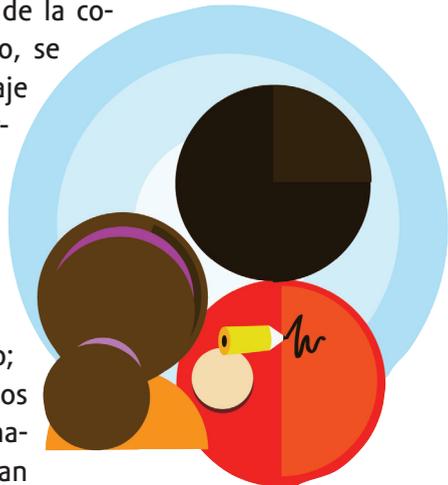
Este ejercicio se realiza en parejas, consiste en dar y recibir masaje en la espalda sobre la ropa o formando un círculo para que cada uno brinde y reciba masaje al mismo tiempo.

Leer la lectura a las instrucciones con voz pausada, dando tiempo a que los estudiantes vayan centrándose en cada una de las indicaciones.

Instrucciones:

Escoge un compañero que quiera compartir contigo este trabajo. De pie, te colocas detrás de tu compañero y vas a imaginar que su espalda es un pizarrón; borramos el pizarrón, hacemos como si borramos un pizarrón en su espalda.

Dibuja un paisaje, dibuja rallas simulando el cielo en la espalda alta y pasto en la espalda baja; con un arbolito, dibuja un árbol con su tronco y follaje al lado izquierdo de la columna vertebral; con otro arbolito, se dibuja un árbol con tronco y follaje al lado derecho de la columna vertebral; un rio con mucha agua, se trazan unas líneas rectas con los dos dedos índices alrededor de la columna vertebral desde el cuello hasta la cintura; un conejito, se dibujan dos orejitas de conejo; otro conejito, se dibujan otras dos orejitas de conejo y muchos animalitos, con todos los dedos se marcan





puntos por toda la espalda. Cae la noche, se recorre la espalda con las dos manos desde el cuello hasta la cintura, dos veces; suben los vampiros, con los dedos al inicio de la espalda se van recorriendo hacia los hombros dos veces, chupan la sangre se masajean los hombros varias veces; cae la noche, se recorre la espalda con las dos manos desde el cuello hasta la cintura, dos veces. Dibuja una ventana, se dibuja un cuadro con una cruz en medio; abro la ventana, abro una pestaña de la ventana dibujada. Entra mucho frío y escalofrío, se toma el cuello de la camisa o blusa y se sopla.

Terminamos de dibujar el paisaje, ahora intercambia el lugar con tu compañero y al que estaba adelante le tocará dibujar su paisaje ahora sobre la espalda del que estaba atrás.

Resultado Esperado:

Que los alumnos aprendan a relajarse y confiar en los demás, lo que les dará valor y confianza en sí mismos.

Recomendación:

Preferentemente aplicar después de un trabajo que hubiera requerido mucha concentración o que hubiera llevado al grupo a un nivel de tensión fuera de lo común. Hacer mucho hincapié en el respeto al trabajar con el cuerpo de un compañero.





Tu me ves, yo me veo...

Explicación:

La autovaloración positiva expresa cualidades y logros, este ejercicio nos ayuda a mejorar nuestro autoconcepto al reconocer cualidades en sí mismos y los demás para aprender a dar y a recibir elogios.

Expresar cualidades positivas y logros de las personas ayuda a la autovaloración positiva.

Instrucciones:

El maestro pide a los alumnos que dividan la hoja blanca en tres columnas y que en la primera pongan "Cualidades" (optimismo, simpatía, alegría), en la segunda anotan "Rasgos Físicos" (linda sonrisa, alto, bonitos ojos) y en la tercera "Capacidades" (sumas, fracciones, lectura).

A continuación los alumnos se ayudan a pegar la hoja en la espalda y forman dos filas. Una de las filas se voltea a quedar de espaldas a sus compañeros y el de atrás le anota algo positivo en cualquiera de las tres filas; los alumnos de la fila de adelante caminan un espacio a su derecha para que el que sigue le anote otro comentario y el que quedó fuera pasa a la fila de atrás y así sucesivamente hasta que todos los compañeros anotaron algo en las hojas de todos sus compañeros.

Los alumnos se desprenden la hoja de sus espaldas y leen uno a uno en voz alta los conceptos con los que los demás los perciben en ellos.





Aprendizaje Esperado

Que los alumnos reafirmen su autoconcepto positivo.

Que cuando vean a otra persona aprendan a ver primero las cualidades en ellos y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.

Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.

Recomendación:

Aplicar cuando se observan brotes de descontento entre los compañeros.

Favorece el fortalecimiento y la unión en el grupo, por lo que se recomienda trabajar por lo menos una o dos veces en el ciclo escolar.



Yo ahora y mi futuro

Explicación:

Este ejercicio es un apoyo para que los alumnos tengan claridad en los logros que buscan y así crearles conciencia de la responsabilidad que tenemos para cumplirlos. Diseñar un proyecto de vida, vale el esfuerzo que se imprime para lograrlo.

Instrucciones:

El maestro pide a los alumnos despejar sus mesas de trabajo para que recuesten su cabeza sobre ellas y cierren los ojos.

El maestro con voz pausada y tranquila les pide que se visualicen dentro de 5 años y que en su mente respondan a las siguientes preguntas: ¿cómo eres físicamente?, ¿Qué estarías haciendo?, ¿cómo son tus amigos?.

Posteriormente les pide que se visualicen dentro de 10 años y se respondan a las mismas preguntas y algunas más como: ¿qué te gusta hacer en tu tiempo libre?, ¿qué deporte practicas?.

Finalmente les pide que se imaginen dentro de 20 años y después de repetir las preguntas anteriores, se responden: ¿tienes pareja?, ¿tienes hijos?, ¿eres feliz?, ¿de qué te sientes más orgulloso de ti mismo?

El profesor les pide que abran los ojos y que comenten voluntariamente cómo era ese futuro y qué pueden hacer para lograrlo; motivándolos a tener clara su capacidad de planear su futuro.





El profesor les pide que dibujen en una hoja como se imaginan ellos mismos al finalizar su ciclo escolar, con todas las personas, cosas y logros que se visualizan.

Aprendizaje Esperado:

Que los alumnos comprendan la importancia de conocer sus metas y cómo alcanzarlas.

Todos tenemos la capacidad de soñar, al visualizarlos y programar el tiempo en que se realizarán estos sueños se convierten en metas.

Recomendación:

Trabajar en el grupo como una actividad que les ayude a relajarse y centrar su atención después de cierta actividad física.



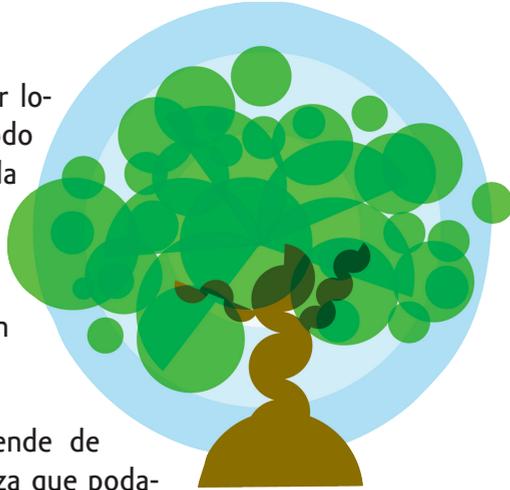


Plantando mi propio árbol

Explicación:

Es de gran relevancia poder lograr una integración de todo el grupo valorando a cada uno de sus integrantes. La participación depende de la confianza que cada uno puede haber trabajado en sus diferentes entornos.

El trabajo en equipo depende de esta participación y confianza que podemos tener para ser integrados.



Instrucciones:

El maestro solicitará a los alumnos dibujen un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos escribiendo en cada una de ellas:

- ❖ En las raíces, cualidades que cada uno se reconoce.
- ❖ En las ramas, cosas que saben que hacen bien.
- ❖ En los frutos, logros recientes como una buena participación, un buen resultado en un examen, un nuevo amigo, etc.

Una vez terminado el dibujo, los alumnos se pegarán la hoja en el frente y caminarán entre sí leyendo las cualidades de sus compañeros, por ejemplo: Luisa, eres..., Juan, tienes...

Posteriormente los alumnos desprenden el dibujo y pueden seguir anotando en las hojas cualidades que los demás les han expresado.

Para finalizar el maestro puede cerrar la dinámica compartiendo en el grupo ¿qué árbol les llamó más la atención y por qué?

Aprendizaje Esperado:

Lograr que los alumnos puedan derribar las barreras impuestas por ellos mismos, mediante el intercambio de comentarios.

Favorecer en los alumnos su autoconfianza y su expresión libre en público.

Que sean capaces de compartir sus sentimientos y aceptar los elogios de los demás.

Recomendación:

Trabajar sobre todo cuando hay un claro caso de baja autoestima en un alumno determinado para lograr la integración al grupo.





Intercambio de regalos

Explicación:

Para la mayoría de las personas es difícil expresar libremente una cualidad, así como recibir afecto y elogios, por lo que la intensidad de esta experiencia puede variar si las características positivas se expresan frente a un grupo de personas que se conocen o que son totalmente desconocidos.



Instrucciones:

Se forman equipos de 3 integrantes y se les pide que nombren a su equipo con un concepto positivo (felicidad, alegría, sorpresa, bondad, belleza).

Se hacen papeletas con el nombre del equipo así como sus integrantes; se doblan y revuelven los papeles y cada equipo toma uno confirmando que no sea el propio.

Una vez realizado el intercambio, se darán a la tarea por equipo de nombrar por lo menos tres cualidades de cada uno de los integrantes del equipo que les tocó.

Al finalizar los equipos leen en voz alta las cualidades de cada uno, primero nombrando al equipo al que pertenece y personalizando las características, por ejemplo: Hilda del equipo xxx es..., Joaquín del equipo xxx tiene..., Julia del equipo xxx sabe...

Una vez que se leyeron las cualidades de todos los equipos, las papeletas se pegan en un muro para que permanezcan a la vista del grupo.

Aprendizaje Esperado:

Vivenciar las emociones relacionadas con dar y recibir afecto.

Que los alumnos superen los bloqueos emocionales.

Unión del grupo así como una visión positiva del mismo.

Recomendación:

Aplicar al inicio del ciclo escolar para favorecer la percepción positiva de sus compañeros.





Mi amigo me conoce:

Explicación:

Este ejercicio desarrolla el conocimiento de uno mismo de modo global, tanto en aspectos físicos como cualidades, ayuda en la aceptación de nuestros defectos como una parte del todo por el que estamos; este autoconocimiento favorece el sentimiento de aceptación y de la pertenencia al grupo, promoviendo la integración de los alumnos con dificultades de interacción.



Instrucciones:

Primero el maestro explica que se formarán parejas secretas y guardará la lista para utilizarla después.

Durante una semana, compartirán entre ellos una descripción de sí mismos ¿qué les gusta?, ¿de qué se sienten orgullosos?, ¿qué saben hacer muy bien?, ¿cuál es una situación difícil que afrontaron y qué hicieron para superarla? etc. y se observarán durante la clase complementando la información para que cada uno arme un collage (dibujos y/o recortes pegados en una cartulina blanca), con imágenes que describan lo que conocen de su nuevo amigo.

Pasadas las dos semanas, y sin que nadie comente aún quién es su amigo secreto el maestro formará 2 equipos apoyado con su lista, buscando que las parejas queden separadas y cada uno quede en el equipo contrario.

Por turnos, cada uno de los integrantes hará una breve descripción de su pareja y mostrará el collage realizado al grupo, mientras su equipo intenta adivinar de quién se trata. Una vez que adivinan el autor le entrega su collage a su nuevo amigo.



Al final, se cuentan los puntos obtenidos para ver que equipo tuvo más aciertos.

Aprendizaje Esperado:

Que se pueda “romper el hielo” entre los participantes, brindando un ambiente de confianza en el grupo.

Que los alumnos puedan expresarse más libremente en sus participaciones frente al grupo.

Reconocer logros y éxitos en todos los contextos en los que se desenvuelven los alumnos, así como desarrollar la capacidad de reflexión en uno mismo.

Recomendación:

Se recomienda aplicar en el grupo al comienzo del ciclo escolar para que cada uno pueda plantear las características con las que prefiere ser reconocido y de esta manera se integren de una forma más natural.





La rueda afortunada

Explicación:

Aprender a mostrar o describir nuestras cualidades puede facilitar el manejo del contacto físico en un ambiente lúdico.

Se debe intencionar que busquen descubrir en los demás destrezas o rasgos propios, que ofrezcan una retroalimentación positiva de sus compañeros y así se promueva la integración.



Instrucciones:

Se dividirá al grupo en dos equipos y uno formará un círculo dentro del otro. Con música o aplausos del maestro ambos equipos giran en sentido contrario con respecto al otro equipo y cuando pare, los maestros formularán una pregunta para que se responda entre los integrantes que hayan quedado frente a frente en los círculos, al finalizar las respuestas ambos deben agradecer la confianza brindada con un abrazo.

Las preguntas pueden ser variadas como: ¿qué les gusta?, ¿de qué se sienten orgullosos?, ¿qué saben hacer muy bien?, ¿cuál es una situación difícil que afrontaron y qué hicieron para superarla? etc.

Se repite la acción de tres a cinco veces para que puedan intercambiar información con distintos compañeros.

Posteriormente el maestro pedirá que cada uno califique con una palabra positiva lo que le pareciera más relevante de cada uno de sus entrevistados.



Cuando todos terminen tendrán por lo menos 3 cualidades descritas por sus compañeros.

Aprendizaje Esperado:

Que los alumnos desarrollen su identidad personal haciéndolos conscientes y facilitando el que puedan mostrar a los demás sus destrezas, cualidades y demás aspectos positivos de su persona.

Que los alumnos profundicen el conocimiento mutuo de todos los miembros del grupo con una visión positiva.

Recomendación:

Puede aplicarse en un foco específico de segregación del grupo o de manera rutinaria para fortalecer la unión del grupo.

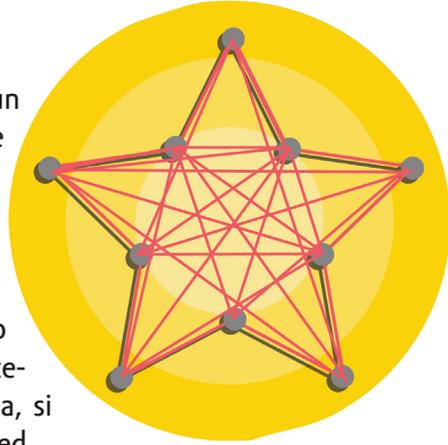




La estrella de hilo

Explicación:

La red tejida de nombres es un simbolismo de seguridad y de confianza conformada por rostros y cualidades puestas al servicio de que el grupo funcione con un clima de cordialidad. Con esta actividad se resalta el trabajo en equipo ya que todos son necesarios para mantener la red tensa, si uno suelta, se afloja un poco la red.



Instrucciones:

El grupo se sienta en círculo sin dejar espacios vacíos y el maestro le explica que tendrá un ovillo de hilaza del cual sujetará el extremo para lanzarlo a uno de los alumnos mientras dice en voz alta:

“Me llamo..... y quiero compartir mi..... (Una cualidad personal positiva)”.

Quien recibe el ovillo debe decir su nombre y una cualidad positiva que quiera ofrecer al grupo; posteriormente sujetando el hilo de manera que quede más o menos tenso y sin que llegue a tocar el suelo lanza el ovillo a otro de sus compañeros.

Cuando se lance el ovillo se debe procurar que no sea a sus compañeros que colindan con su derecha ni izquierda buscando la participación de todos y que no quede nadie sin recibir una punta de la hilaza.

Debe ser una dinámica ágil sin detenerse a pensar profundamente, sino comentar cualquier cualidad que imaginemos que pueda resultar valiosa para los demás y para el grupo, si alguna persona se queda bloqueada a la hora de decir una cualidad suya, otro del grupo que lo conozca, puede decirla.



Cuando todos hayan recibido el ovillo quedará formada una estrella de tantas puntas como participantes.

Es conveniente realizar una breve evaluación de la actividad, resaltando los potenciales que existen dentro de cada uno, que en ocasiones parecen ocultas a los demás.

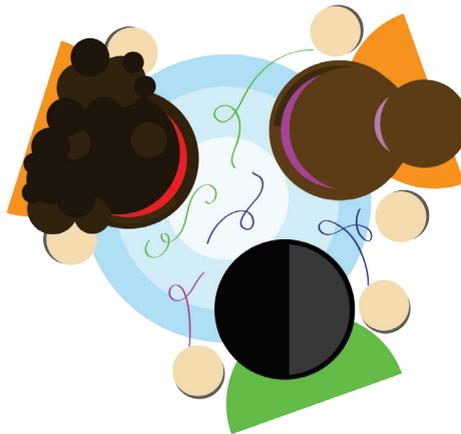
Aprendizaje Esperado:

Que los alumnos conozcan a sus compañeros, sus características positivas, sus cualidades y generar cohesión en el grupo-clase.

Que el grupo genere sentido de responsabilidad y pertenencia para llevar a cabo actividades que requieran de trabajo en equipo.

Recomendación:

Se recomienda aplicar antes de programar una actividad que requiera trabajo en equipo o participación grupal, ya sea en actividades académicas o extracurriculares; puede ser el colchón que amortigüe las situaciones conflictivas en el grupo, dando seguridad a todos aquellos que deseen ser escuchados.





El juego de la autoestima

Explicación:

Con esta actividad debe quedar claro el concepto de autoestima en el grupo por lo que es necesario manejarlo cotidianamente y dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con el entorno, destacando que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos.

Instrucciones:

El maestro entregará una hoja de papel a cada alumno explicándoles que ésta representa su autoestima, a continuación les leerá una serie de sucesos que pueden ocurrir durante el día y que afectan la autoestima.



Les explicará que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que sienten afectada por este suceso: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco».

Frases que disminuyen la autoestima:

- ❖ Los demás no me estiman ni valoran como quisiera.
- ❖ Lo que hago no tiene importancia para los demás.
- ❖ No tengo tantos amigos como quisiera.
- ❖ Las cosas no salen como planeo.
- ❖ Dependo mucho de los demás.
- ❖ No aprendo como mis compañeros.

Después de haber leído estas frases que pueden afectar la autoestima, les entregará cinta para pegar, indicándoles que deben juntar los pedazos de papel y armar la hoja ahora con frases que la refuerzen.



Frases que incrementan la autoestima:

- ✦ Mis necesidades son muy importantes, tanto como las de cualquier otra persona.
- ✦ Las personas me aprecian tal y como soy.
- ✦ Yo soy la persona más indicada para resolver mis problemas.
- ✦ Sé que con esfuerzo puedo lograr muchas cosas.
- ✦ Tengo una familia que me quiere.
- ✦ Soy capaz de aprender lo que me proponga.
- ✦ Cuento con muchos amigos
- ✦ Soy responsable de mi felicidad.
- ✦ Me quiero y me respeto.
- ✦ Soy inteligente y dedicado.
- ✦ Soy buen amigo.
- ✦ Aprendo rápido.



Una vez que todos los alumnos tengan pegada toda la hoja, el maestro puede comentar el valor que representa el hecho de que suceda lo que suceda, las personas con determinación siempre pueden reconstruirse a sí mismas.

Si alguno de los alumnos no ha completado la hoja, el maestro puede indagar con él que necesita para terminar de armarla y ayudarlo a que lo logre.

Para finalizar, el maestro puede realizar algunas de las siguientes preguntas que ayuden a cerrar el tema:

- ✦ ¿Cómo se sienten consigo mismos?
- ✦ ¿Cuál fue el suceso que más les afectó? ¿Por qué?
- ✦ ¿Cuál fue el suceso que menos afectó su autoestima?
- ✦ ¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima?
- ✦ ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos atacados?



- ❖ ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?

Aprendizaje Esperado:

- ❖ Que los alumnos y alumnas comprendan lo que es la autoestima y aprendan a fortalecerla.
- ❖ Que aprendan como determinados hechos pueden afectar nuestra autoestima y qué pueden hacer para recuperarla.

Recomendación:

- ❖ Aplicar esta actividad cuando el grupo ya esté integrado para que puedan apoyarse unos a otros y que de esta manera les sea más fácil la reconstrucción.

La intención de estas actividades es hacer conscientes a los alumnos de los recursos que poseen, así como de los logros y éxitos que han conseguido; que puedan relacionar sus recursos con la consecución de los logros, aumentando de este modo la sensación del control interno sobre las metas alcanzadas y desarrollar la confianza en sí mismos.

Bibliografía

- BANDURA, A. (1984). *Teoría del Aprendizaje Social 1*, Espasa Calpe Madrid, España.
- BERWART, H. (1980). *Desarrollo Psicológico*. Instituto Chileno de Estudios Humanísticos, Chile.
- CAMPOS, R. y VERDUZCO M. (2006). *Taller breve: La implementación del yoga en el aula como estrategia de psicomotricidad para la atención a la diversidad*, SEJ. México.
- LÓPEZ, L. (2007). *La relajación en el aula*, Wolters Kluwer Madrid, España.
- MATURANA, H. (1992). *Emociones y lenguaje*, Ed. Instituto de Terapia Cognitiva, Santiago, Chile.
- VALLES, A. (2006). *Auto-concepto y autoestima en los adolescentes*, Promolibro. Valencia, España
- WALLON, H. (2000). *El juego, la evolución psicológica del niño*. Roman- yá/Valls, S.A. Capellades, Barcelona, España.