

Antonio Vallés Arándiga
Consol Vallés Tortosa

AUTOESTIMA

Guía didáctica y recursos educativos



© Antonio Vallés Arándiga
Consol Vallés Tortosa

EDITORIAL MARFIL, S.A.
ALCOY – ESPAÑA

Edita: Editorial Marfil, S.A.
C/ San Eloy, 17
Tel.: 96 552 33 11 (4 líneas)
Fax: 96 552 34 96
E-mail: editorialmarfil@editorialmarfil.com
03804 ALCOY

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



Papel
(ECF)
Producto
Ecológico

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN. Situando la Autoestima.	5
2. ACTITUDES DEL PROFESOR Y PROGRAMA DE AUTOESTIMA.	6
3. LA INTERVENCIÓN DEL TUTOR EN LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE AUTOESTIMA.	8
4. EL PROGRAMA DE AUTOESTIMA EN LAS ETAPAS EDUCATIVAS.	9
5. LA COORDINACIÓN DEL PROFESORADO EN LA ESO.	10
6. ¿QUÉ CONSEGUIREMOS? LOS OBJETIVOS.	12
7. ¿QUÉ HAY QUE ENSEÑAR/APRENDER? LOS CONTENIDOS.	13
8. ¿CÓMO LO ENSEÑAREMOS? ¿CÓMO LO APRENDERÁN? LA METODOLOGÍA.	17
9. ¿CÓMO LO ENSEÑAREMOS? ¿CÓMO LO APRENDERÁN? LAS ACTIVIDADES.	19
9.1. Ejemplificaciones. Propuestas didácticas.	20
9.2. Actividades de carácter general.	55
10. EL TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD.	63
10.1. Algunos problemas importantes de la autoestima. Claves para concretar la acción tutorial.	63
11. OTROS RECURSOS EDUCATIVOS.	66
12. TEMPORALIZACIÓN EN LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA.	67
13. ¿CÓMO LO EVALUAREMOS? LA EVALUACIÓN.	67

1. PRESENTACIÓN. Situando la Autoestima.

El lenguaje interior dirige nuestro comportamiento. Somos capaces de hacer aquello que el pensamiento y el lenguaje verbalizado nos va indicando. Es la capacidad que tiene el ser humano de ser consciente de sí mismo. Cuando nos convertimos en espectadores de nosotros mismos nos transcendemos y somos capaces de autoidentificarnos como sujetos distintos de los demás que poseemos unas virtudes y unos defectos, de acuerdo con la jerarquía de valores que empleamos para valorarnos. De dicha valoración (cognitiva) surge un comportamiento motriz y verbal que ejemplifica lo que pensamos de nosotros mismos (**autoconcepto**), cómo nos vemos (**autoimagen**) y cuanto nos estimamos (**autoestima**). La conjunción de todos estos constructos da lugar a un funcionamiento personal e interpersonal que se caracteriza por el grado de autosatisfacción que mostramos hacia nosotros mismos en todas las facetas de la vida. En el caso de los alumnos, su proyección es más notoria en el contexto escolar.

La forma en que nos vemos y valoramos a nosotros mismos puede estar ajustada a la objetividad o puede estar distorsionada. En ambos casos, la acción tutorial y educativa en la escuela pretende modificarla. Cuando el alumno posee una autoestima, diríamos que “media”, la intervención educativa está dirigida a lograr su incremento. Y en el caso en que la autoestima sea deficitaria, se dirigirá la acción tutorial hacia el cambio de pautas de comportamiento (conductual, cognitivo y afectivo) que permitan un mejor ajuste personal y, como consecuencia, una proyección en su rendimiento escolar.

Los alumnos deben conocer el poder “direccional” que poseen los pensamientos y las autoverbalizaciones, y que nos formulamos sobre nuestro autoconcepto. Las verbalizaciones positivas hacia uno mismo (P.e.: “*Soy capaz de conseguirlo*”) permiten dirigir el comportamiento hacia el logro de objetivos (personales, escolares, sociales, etc.). Así pues, el uso consciente de asertos o comentarios positivos auto-dirigidos fomentan la salud emocional y desarrollan la autoestima. Del mismo modo, pensamientos autodevaluativos como: “*Soy un desastre, no sirvo para nada*” llevan al alumno a comportamientos de inhibición, de escape y evitación y, como consecuencia, hacia el deterioro del buen ajuste y adaptación personal, escolar, social y familiar.

Se puede constatar en el contexto escolar que cuando los alumnos están interesados por las actividades escolares, establecen relaciones positivas con los compañeros y los profesores, aceptando las normas de convivencia, disminuyendo el grado de ansiedad y, como consecuencia, se incrementa su autoestima personal.

2. ACTITUDES DEL PROFESOR Y PROGRAMA DE AUTOESTIMA.

El **autoconcepto**, la **autoimagen** y la **autoestima** se configuran en el seno de las experiencias diarias que las personas viven. En el caso de los alumnos viven experiencias escolares en las que tienen como protagonistas a los propios compañeros y a las personas adultas del centro, especialmente el profesorado.

El profesor y el profesor/tutor le proporcionan al alumno un determinado trato (el tipo de relación personal y académica establecida) que puede resultar de gran trascendencia en el desarrollo de su autoconcepto académico, y de su valoración sobre sus posibilidades, éxitos, fracasos, atribuciones cognitivas, expectativas, etc., es decir, el conjunto de rasgos que configurarán paulatinamente su **autoestima escolar** o académica.

El papel que desempeña el profesor en esta dimensión es ciertamente muy importante, ya que la manera de referirse al alumno, el trato que le proporciona, la ayuda la confianza, etc., son actitudes que se le transmiten y le sirven para configurar su autoestima.

La aplicación de un **Programa de Autoestima** supone adoptar los postulados humanistas que contiene intrínsecamente, ya que se fomentan **valores** como:

ESTOS SON NUESTROS VALORES

- a) La aceptación de sí mismo.
- b) La conciencia del cambio en comportamientos no deseables.
- c) El respeto de los derechos propios y ajenos.
- d) La convivencia.
- e) La resolución dialogada de los conflictos interpersonales.
- f) Las habilidades de expresión emocional.
- g) La integración social.
- h) La atención a los más débiles.
- i) la cortesía social.
- j) La empatía.
- k) El apego personal, escolar y familiar.

entre otros muchos. Estos valores deben formar parte del denominado **clima de clase** y deben ser transmitidos por el profesor/maestro de modo ejemplificante,

constituyéndose él mismo en **modelo actitudinal** que asume esta constelación de valores humanos y que, a la postre, son los que se transmitirán a los alumnos en la aplicación de un programa reglado de **Autoestima**.

Las orientaciones ofrecidas por la amplia literatura generada por la aplicación de la Reforma Educativa en nuestro país, formulan unas conductas y actitudes deseables en el profesorado como transmisor de valores que contribuyen a la formación de la identidad personal de los alumnos (MEC, *Orientación y tutoría*, 1992, pp. 64 y ss.):

- a) Mostrar coherencia entre lo que el maestro piensa, dice y hace, proporcionando experiencias que no infundan ansiedad, temor o inseguridad. La ausencia de amenaza es importante para el desarrollo positivo del concepto de sí mismo.
- b) Comprometer y hacer partícipes al alumnado en el establecimiento y logro de objetivos. De esta manera se sienten más responsables reforzando el sentido de sí.
- c) Procurar una enseñanza experimental y participativa. Así se desarrolla en ellos el sentimiento de ser agentes de su aprendizaje, sintiéndose capaces y autónomos.
- d) Hacer juicios positivos, evitar los negativos y las comparaciones, resaltando los logros. Se reconocen así las destrezas y habilidades.
- e) Comprender los valores de los alumnos y crear un clima de calor y apoyo en el que se sientan libres para expresar y modificar esos valores.
- f) Enseñar al alumnado a autoevaluarse y autorreforzarse positivamente. Ayudarles a fijarse metas razonables, a que se evalúen de forma realista, a que sean capaces de lograr a otros, a estar satisfechos y contentos consigo mismos.
- g) Trabajar de modo más directo y personalizado con los alumnos y alumnas en quienes observa un nivel más bajo de autoestima y/o riesgo de no llegar a desarrollar adecuadamente la identidad personal.

Una dimensión importante en este escenario actitudinal es la **expectativa de logro** que tiene el profesor con respecto al alumnado. Los profesores tienen expectativas con respecto a su probable rendimiento escolar, el esfuerzo personal y el comportamiento en general en el contexto escolar. Los alumnos perciben cuales son esas expectativas porque el profesor las transmite a través de:

- 1) **La comunicación verbal**: Realizada mediante preguntas, fomentando la participación de unos u otros alumnos, manteniendo actitudes receptivas de

escucha de manera diferencial, mostrando interés por las situaciones personales, elogiando *versus* penalizando, etc. Todo ello tiene una repercusión clara en el autoconcepto académico y autoestima de los alumnos (de modo diferencial según la receptividad de cada uno).

- 2) **La comunicación no verbal.** Los gestos que acompañan a la comunicación verbal son determinantes en el reforzamiento de lo que se está transmitiendo en el uso de la palabra. Así, por ejemplo, los componentes no verbales de las habilidades sociales como la sonrisa, la distancia/aproximación al alumno, los gestos amables, los elementos paralingüísticos como el tono de la voz, la enfatización, etc., transmiten mensajes de alto contenido actitudinal que pueden hacer mella en el alumno cuando son negativos o pueden propiciar un buen desarrollo de la autoestima.

Estas expectativas las debe transmitir el profesor a **todos** los alumnos para fomentar el desarrollo de la autoestima y no solamente a aquellos que tienen buenos pronósticos de éxito porque estudian, aprenden y son buenos alumnos desde el punto de vista del rendimiento escolar. También a aquellos otros, que aún teniendo menos posibilidades en sus capacidades de aprendizaje, pueden motivarse si se les refuerzan sus cualidades positivas como, por ejemplo, ser un buen amigo de los amigos, manifestar simpatía en sus relaciones con los demás, esforzarse en alguna actividad aunque no logre una evaluación positiva, etc. (sus cualidades físicas, escolares, familiares y personales).

Todo ello exige que el profesor mantenga una actitud positiva con intencionalidad de reforzar estos comportamientos y alentar la motivación, el esfuerzo y el buen hacer, a pesar de que no se obtengan resultados académicos positivos, adaptándoles las exigencias de las tareas a las capacidades y posibilidades de cada alumno, de acuerdo con el principio pedagógico de la atención a la diversidad.

3. LA INTERVENCIÓN DEL TUTOR EN LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE AUTOESTIMA.

Tópicamente recae sobre la figura del tutor la gran mayoría de programas denominados como no-curriculares como es el caso de los programas de **Habilidades sociales, Autoestima, Solución de conflictos, Inteligencia emocional**, etc., dirigidos todos ellos al desarrollo reglado de facetas o dimensiones de la personalidad de los alumnos que otras materias como las Matemáticas, el Idioma o las Ciencias Sociales no cubren o, al menos, no lo hacen epistemológicamente de una manera tan reglada e intencional.

La figura del tutor tiene, indudablemente, un mayor peso específico en la aplicación del programa de Autoestima, sin que por ello se soslaye la necesaria coordinación con el equipo educativo y otros profesionales de la educación. No obstante, es el tutor quien dinamiza el programa, integrándolo en el **Plan de Acción Tutorial** y quien aplica en su desarrollo práctico las actividades propuestas en el programa. La tutoría es quien detecta las necesidades de autoestima que puedan existir en la clase en coordinación/colaboración con el Departamento de Orientación o psicopedagogo/a del centro, y debe coordinar las tareas de aplicación del programa con su grupo-clase y las que realicen los compañeros profesores en el ámbito de sus materias, de acuerdo con el Plan diseñado al efecto y el grado de implicación profesional de cada uno de ellos.

El tutor o la tutora ha de aportar información a las familias sobre las características del programa que se desarrolla en lo referido a la personalización mediante entrevistas personales con los padres. Los padres, a su vez, proporcionan información al tutor sobre las características sociofamiliares a efectos de establecer el oportuno *feed-back* que repercuta favorablemente en las acciones educativas dirigidas a desarrollar la sana autoestima en el hijo o alumno.

Por otra parte, no cabe duda que los tutores necesitan una formación específica en tanto que desempeñan la acción tutorial, y ello supone adquirir conocimientos y destrezas acerca de las características psicológicas de la adolescencia y de los contenidos propios de los programas (*Autoestima, Autoconcepto, Habilidades Sociales, Inteligencia Emocional, Aprender a Aprender, Desarrollo de la Inteligencia*, etc.) y técnicas, procedimientos, estrategias, técnicas de orientación... como metodología idónea para la aplicación eficaz de tales programas tutoriales. La presente guía didáctica pretende aportar su parte, ofreciendo propuestas en este sentido.

4. EL PROGRAMA DE AUTOESTIMA EN LAS ETAPAS EDUCATIVAS.

La presente guía didáctica está referida a ofrecer recursos educativos añadidos a los cuadernos de trabajo dirigidos a los alumnos y alumnas de la Educación Primaria y Secundaria Obligatoria.

En el tramo de edad cronológica en la que se circunscribe la Educación Primaria, el alumno en sus primeros años de escolarización encuentra en la escuela el medio en el que se produce el aprendizaje social, afectivo y el desarrollo de sus actitudes. Se inicia de manera sistematizada la formación del concepto de sí mismo y de su imagen positiva, como identidad personal a partir de las propias experiencias y de las valoraciones que las personas significativas de su medio social (familia, compañeros, amigos, profesores...) le aportan. Todo ello irá definiendo paulatinamente su

proyecto de vida, y el profesor debe estar atento a este proceso de construcción del autoconcepto que condiciona el aprendizaje curricular.

Por lo que respecta al alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria, la aplicación de un programa de Autoestima es, a todas luces, necesario para abordar la problemática social y personal que esta etapa de la adolescencia conlleva, por su problemática psicoafectiva particular en la que los alumnos experimentan y evidencian verdaderas dificultades y conflictos psicológicos en la construcción de su identidad personal, lo cual se traduce en alteraciones comportamentales por exceso (agresividad) o por defecto (estados depresivos). Esta problemática se da en plena escolarización obligatoria en este tramo de edad, y es a la escuela a quien le corresponde dar respuestas educativas de manera complementaria a la oferta curricular evaluable. Como consecuencia de ello, la aplicación de un programa de Autoestima que desarrolle la capacidad de relación social, la afectividad y la paulatina construcción del autoconcepto, plantea nuevos retos al profesorado, especialmente en el ejercicio de la función tutorial. Es en este marco donde cobra verdadera dimensión la intervención docente, en **coordinación** con el resto de profesores que intervienen en el grupo-clase en la impartición de las materias curriculares, y en las que se necesita un buen autoconcepto académico y personal y una adecuada autoestima o valoración ponderada, realista y ajustada de las cualidades personales que le permitan al alumno “querer aprender” o estar automotivado, condición ésta sin la cual difícilmente podrán conseguirse objetivos curriculares en el resto de las materias de clase.

5. LA COORDINACIÓN DEL PROFESORADO EN LA ESO.

En la líneas anteriores se ha enfatizado el término **coordinación** con el propósito de hacer especial hincapié en la necesidad que todos los profesores que imparten docencia en el curso, impregnen su intervención docente de contenidos del programa de Autoestima, en el sentido de estimular, valorar, reconocer y propiciar situaciones de ayuda personal a aquellos alumnos que presenten necesidades en esta dimensión. Tal es el caso de los alumnos que habiendo estudiado la materia no consiguen suficiente calificación positiva, aquellos otros que valoran en exceso sus posibilidades y se confían no consiguiendo buenas calificaciones, etc. Se diría que una actuación en el marco de atención a la diversidad lo constituye la atención a las necesidades de mejora del autoconcepto y la autoestima de los alumnos que lo necesiten, necesidades vinculadas específicamente, en este caso, con cada una de las materias del currículo.

Esta propuesta de coordinación conlleva la revisión, en algunos casos, de la metodología habitual de la impartición de clases, contemplando la posibilidad de introducir propuestas didácticas más afines con la intencionalidad educativa de fomentar la autoestima, por ejemplo:

1. Incluir en el tiempo lectivo espacios de tiempo dedicados a que los alumnos realicen estimaciones de sus posibilidades de evaluación positiva en el área.
2. Realizar evaluaciones simuladas a efectos de valorar las estimaciones.
3. Ejemplificar cómo aprender, recordar y evocar un contenido curricular (del área propia del profesor que esté impartiendo la materia) (Aprender a aprender).
4. Analizar estados de ánimo producidos por la relación del alumno con la materia y su profesor: expectativas, creencias, opiniones, actitudes, esfuerzo personal, motivación, etc. Pueden emplearse técnicas de dinámica de grupos: debate, asamblea, Phillips 6.6, etc.
5. Proyectar la acción tutorial a otros espacios distintos al aula: patio, excursiones, actividades no académicas, etc., en donde se den relaciones interpersonales y oportunidades de comunicarse (escuchar, dialogar, empatizar, opinar...) con los alumnos como individualidades personales, al margen de las consideraciones académicas o formales.
6. Intercambio de información entre los docentes relativa a los alumnos en la dimensión de la autoestima. Se trata de contrastar las diferentes percepciones sobre el proceso formativo (aprendizaje, motivación, esfuerzo...) y desarrollo personal (autoestima) que los profesores pudieran tener de los alumnos, en su caso.

La finalidad de este punto anterior es la de aunar esfuerzos y acciones y valorar las diferentes percepciones si así ocurriese, analizando los factores que pueden determinar estas diferencias (aversión a la materia, mala sintonía con el profesor, motivación diferencial hacia el tipo de tarea exigida por el profesor, agrupaciones de trabajo, problemas personales o sociales, etc.)

Puede argumentarse en contra de estas propuestas de fomento del autoconcepto académico y personal y la autoestima la reducción de tiempo destinado al conocimiento de la materia curricular en cuestión y el elevado número de materias a impartir en el currículo de la Etapa. Efectivamente, así puede ocurrir, pero téngase en cuenta o valórese en su justa medida la importancia para los alumnos y para el aprendizaje que tiene el hecho de conseguir que la totalidad (o al menos la inmensa mayoría) del grupo-clase desarrolle positivamente dichas dimensiones de su personalidad.

6. ¿QUÉ CONSEGUIREMOS? LOS OBJETIVOS.

Los objetivos que pretende alcanzar el programa de autoestima son los siguientes.

a) Generales:

- Autoidentificarse como persona diferente de los demás.
- Lograr el autoconocimiento personal.
- Desarrollar el autoconcepto.
- Desarrollar la autoimagen.
- Desarrollar la autoestima.

b) Específicos:

1. Aprender a compartir los objetos y los estados de ánimo.
2. Desarrollar hábitos de cortesía y amabilidad con los compañeros.
3. Identificar y valorar los aspectos positivos de sí mismo/a.
4. Conocerse a sí mismo a través de los comportamientos personales e interpersonales.
5. Identificar y controlar los pensamientos negativos que influyen en su estado de ánimo.
6. Aceptar los errores propios, aprender de ellos y proponerse cambios adecuados en su comportamiento.
7. Emitir juicios de valor acerca del comportamiento personal.
8. Desarrollar la capacidad de responsabilizarse del propio comportamiento.
9. Desarrollar la confianza y seguridad en sí mismo.
10. Tomar decisiones personales.
11. Aceptarse a sí mismo.
12. Sentirse a gusto consigo mismo.
13. Desarrollar la capacidad de autoorientación en los procesos de toma de decisiones.
14. Controlar el comportamiento propio.
15. Cambiar pensamientos negativos por otros favorables.
16. Verbalizar autorrefuerzos.
17. Elaborar atribuciones cognitivas ajustadas a la realidad.
18. Identificar comportamientos adecuados para desarrollar positivamente su autoestima.

19. Identificar y controlar los propios sentimientos y emociones y su adecuada expresión.
20. Desarrollar sentimientos positivos sobre sí mismo.
21. Descubrir las posibilidades personales de cambiar los comportamientos inadecuados para el desarrollo personal.
22. Aprender a re-interpretar acontecimientos personales y sociales, atribuyéndoles valores objetivos.
23. Emplear las autoverbalizaciones para dirigir el propio comportamiento en sentido positivo.
24. Desarrollar la capacidad de empatizar (“ponerse en lugar de los demás”).
25. Desarrollar la capacidad de identificar y controlar las propias emociones.
26. Diferenciar la sana autoestima de la falsa autoestima o hipervaloración.

Asimismo, el/la profesor/a podrá establecer objetivos con un mayor nivel de concreción en cada una de las UNIDADES DE TRABAJO del programa, tal y como se presentan a título de referente en las ejemplificaciones (propuestas didácticas).

7. ¿QUÉ HAY QUE ENSEÑAR/APRENDER? LOS CONTENIDOS.

Los contenidos que se desarrollan en el programa son los siguientes:

Contenidos del 1^{er} ciclo de la Educación Primaria.

UNIDADES DE TRABAJO:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. AUTOESTIMA, ¿QUÉ ES ESO? | 8. PENSAR BIEN |
| 2. ASÍ SOY YO | 9. ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO ME EQUIVOCO? |
| 3. ¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS? | 10. ¡SOY UN/A ARTISTA! |
| 4. ME GUSTA COMPARTIR | 11. MI FAMILIA |
| 5. ¿CÓMO ME SIENTO? | 12. MIS AMIGOS/AS Y YO |
| 6. APRENDO A SER AMABLE | |
| 7. APRENDO A SER MÁS FELIZ | |

Contenidos del 2º ciclo de la Educación Primaria.

UNIDADES DE TRABAJO:

1. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?
2. ASÍ ME VEO YO...
3. ASÍ SOY YO
4. COMPARTIR, AYUDAR
5. ¿CÓMO TE SIENTES?
6. APRENDO A SER AMABLE
7. PENSAR BIEN
8. YO SOY EL ENCARGADO DE...
9. APRENDO A SER MÁS FELIZ
10. SI ME EQUIVOCO LO SOLUCIONO
11. INVENTO COSAS
12. YO Y MI FAMILIA

Contenidos del 3º ciclo de la Educación Primaria.

UNIDADES DE TRABAJO:

1. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?
2. MI IMAGEN
3. COMPARTIR
4. ¿CÓMO ME SIENTO?
5. MI AMABILIDAD
6. ... SIGO SIENDO AMABLE
7. YO DEBERÍA...
8. MIS PENSAMIENTOS
9. ASÍ SOY YO
10. MI RESPONSABILIDAD
11. PARA LEVANTAR EL ÁNIMO
12. MIS ERRORES
13. MI CREATIVIDAD
14. RESPONDER A LAS CRÍTICAS

Contenidos del 1º ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria.

UNIDADES DE TRABAJO:

1. CONOCIÉNDOTE BIEN
2. ¿QUÉ ESTUDIO? ¿QUÉ APRENDO?
3. TU GENTE: AMIGOS/AS, COMPAÑEROS/AS
4. SINTIÉNDOME A GUSTO CON MI FAMILIA

En las unidades de trabajo reseñadas se plasman los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales siguientes:

Contenidos conceptuales.

- La autoimagen. Imagen corporal.
 - ✓ La descripción personal.
 - ✓ La imagen social.
- El autoconcepto.
- Expresión de sentimientos y emociones.
- La autoestima.
- La opinión sobre sí mismo.
- Habilidades empáticas.
- El pensamiento y sus errores de interpretación.
 - a) Los pensamientos positivos.
 - b) Los pensamientos negativos.
 - ✓ Hipergeneralización.
 - ✓ Designación global.
 - ✓ Pensamiento dicotómico.
 - ✓ Locus de control interno (autoinculpación).
- El lenguaje de la autoestima.
 - ✓ El lenguaje autodirigido.
 - ✓ El estilo atribucional.
 - ✓ El autocontrol.
- Tolerancia a la frustración.
- Las relaciones con los amigos y compañeros:
 - a) Afrontamiento de críticas.
 - b) Solución de conflictos interpersonales.
- Adaptación escolar.
 - a) Motivación.
 - b) Responsabilidad.
 - c) Creatividad.
- Adaptación familiar.
 - a) Relaciones familiares.
 - b) Comunicación.
- Los valores.
 - ✓ Los valores y la autoestima.

Contenidos procedimentales.

- Aplicación de la técnica de detención del pensamiento a las distorsiones cognitivas y otros pensamientos autodevaluativos.
- Utilización de forma positiva de las opiniones favorables que se tienen de sí mismo.
- Autorreforzarse por comportamientos personales e interpersonales (escolares, sociales, familiares...) adecuados.
- Verbalizar expresiones positivas referidas a cualidades personales.
- El diálogo de forma positiva con los compañeros.
- Identificación de indicadores de nuestros estados de ánimo.
- Reflexión sobre las propias cualidades, defectos, dificultades y limitaciones.
- Identificación de los estados de ánimo.
- Habilidades para comunicarse.
- Análisis de los errores y problemas comportamentales.
- Percibirse a sí mismo como consecuencia del análisis de las interacciones con los demás y la interpretación cognitiva que de ello se realiza.
- Modificación de atribuciones cognitivas erróneas y verbalizaciones negativas.
- Autocontrolar las situaciones en las que sea aconsejable una demora del refuerzo inmediato.
- Empatizar con otras personas.
- Resolución de conflictos interpersonales en el ámbito escolar, social y familiar.

Contenidos actitudinales.

- Sensibilización ante los propios errores cognitivos de interpretación errónea de acontecimientos personales e interpersonales.
- Mostrarse solidario, responsable, tolerante, sensible ante las emociones y sentimientos de los demás.
- Expresar la amistad como forma de relación interpersonal básica.
- Mostrar actitud de cambio de comportamiento en los aspectos negativos.
- Valorar la importancia de la apariencia personal.
- Aceptación y mejora de la propia imagen.
- Reconocimiento de las propias limitaciones y capacidades.
- Aprecio por las propias cualidades.
- Valoración de las expectativas propias y ajustadas de logro de aprendizajes académicos.
- Automotivación por aprender y fijarse objetivos personales.

8. ¿CÓMO LO ENSEÑAREMOS? ¿CÓMO LO APRENDERÁN? LA METODOLOGÍA.

A continuación se ofrecen diversos procedimientos metodológicos que pueden emplearse para la aplicación del Programa de Autoestima, a efectos de que el profesor/tutor pueda optar por aquellos que mejor se adecuen a su estilo didáctico y/o a la dinámica del proceso de enseñanza/aprendizaje, teniendo en cuenta las características siguientes:

- Estilo individual de aprendizaje de algunos alumnos.
- Número de alumnos en la clase.
- Disponibilidad horaria.
- Grado de habituación a las técnicas de dinámica de grupos.
- Colaboración de otros profesores del ciclo.
- ...

Procedimientos metodológicos:

La entrevista.

La entrevista es uno de los procedimientos tanto de evaluación como de acción tutorial más clásicos en el ámbito de la psicología y psicopedagogía. La entrevista de carácter conductual emplea el diálogo con el alumno para detectar los problemas de diferente índole (Autoestima, familiares, sociales...) que pueda tener. Es recomendable el uso de la entrevista con carácter semiestructurado en la que el profesor disponga de unos criterios o indicadores sobre los aspectos de la Autoestima (en este caso) que se deseen desarrollar, especialmente los referidos a la dimensión cognitiva del comportamiento: pensamientos erróneos, distorsiones cognitivas, inferencias desajustadas, sistema de valores y creencias, etc., con el propósito de modificarlos e introducir otras formas de pensar más adecuadas a la correcta percepción de sí mismo (autoimagen-autoconcepto) y a la adecuada valoración de sus cualidades y limitaciones (sana autoestima).

Contar historias.

Referidas a situaciones reales o, incluso inventadas, que pongan de relieve actitudes y comportamientos de autovaloración personal.

Contar otras historias relativas a cada uno de los temas de los cuadernos. El procedimiento se puede incluir dentro de la denominada dinámica de grupos: debate, asamblea, equipos de trabajo, etc.

Modelado comportamental.

La técnica del modelado comportamental consiste en la demostración o exhibi-

ción que realiza una persona denominada **modelo** delante de un grupo para que se observe y se copie. Las conductas que muestra el modelo son las que constituyen objeto de aprendizaje. Así, por ejemplo, un alumno experto en maneras de pensar ajustadas puede verbalizar en voz alta pensamientos que son deseables tener cuando se tiene un pequeño fracaso en alguna materia (*No debo desanimarme por esto, puedo aprobar en la próxima ocasión*) o en alguna dificultad de relación interpersonal (*No he podido jugar con ellos pero no importa, lo podré pasar bien jugando con... y...*).

Role play.

El *role play* o ensayo de conducta (representación de papeles) consiste en la escenificación de situaciones interactivas en las que participan dos o más alumnos, adoptando un rol determinado cada uno de ellos, alternándose y siendo tutelado su desarrollo por el profesor que debe proporcionar retroalimentación y administrar refuerzo personal y social.

Mediante el rol play se aprenden nuevas conductas (pueden ser nuevas formas de pensar con respecto a sí mismos y a los demás) que reemplazan a otras existentes que son menos adaptativas y deterioran la autoestima y que con anterioridad no formaban parte del repertorio comportamental del alumno.

En una aplicación concreta al desarrollo del programa de Autoestima se pueden escenificar situaciones en las que un alumno se sobrepone a un fracaso (o aparente fracaso) en alguna de las materias curriculares o problemas de relación interpersonal con otros compañeros que le afecten a su autoimagen, autoconcepto o autoestima.

Debate.

Consistente en el análisis de casos o situaciones relativas a enjuiciar la conveniencia de determinados comportamientos de la adecuada/inadecuada autoestima. El procedimiento se encuadra, al igual que el denominado *contar historias*, en la dinámica de grupos.

Procedimientos didácticos específicos.

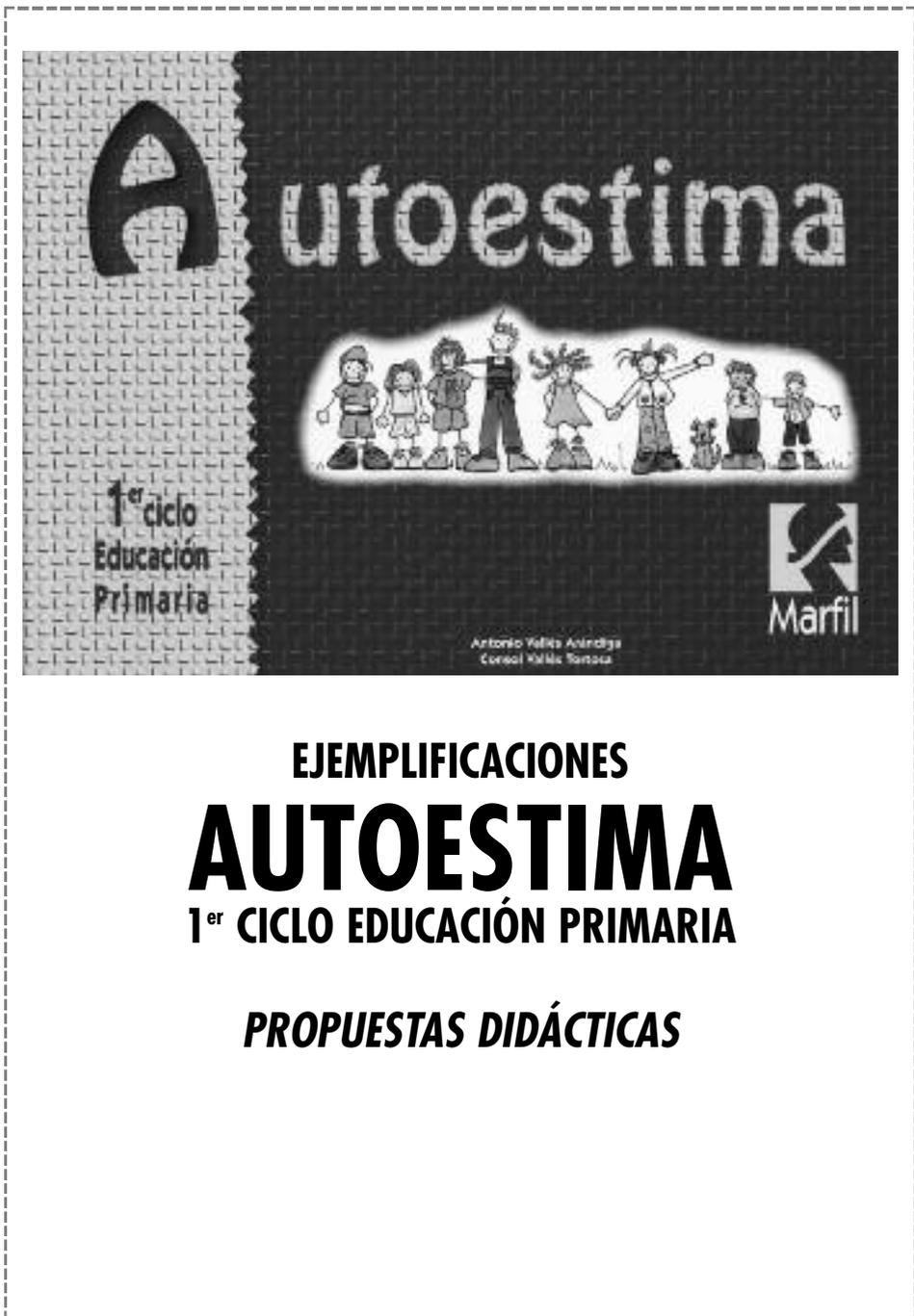
Se encuadran aquí los procedimientos de trabajo habituales de la clase que forman parte de la metodología general de aprendizaje de las áreas curriculares y que se emplean ordinariamente por el profesor en el aula. Tal es el caso de las tareas de trabajo personal, en tanto que el alumno realiza sus tareas en el cuaderno de trabajo (actividades denominadas "de papel y lápiz" consistentes en escribir, dibujar, colorear, verbalizar, recortar, leer...) en las que se está poniendo en práctica su actividad personal y autónoma, lo cual constituye un valioso recurso metodológico

para complementar y consolidar el aprendizaje desarrollado por los demás procedimientos de carácter grupal.

9. ¿CÓMO LO ENSEÑAREMOS? ¿CÓMO LO APRENDERÁN? LAS ACTIVIDADES.

El Programa de Autoestima incluye actividades individuales y colectivas denominadas de “papel y lápiz” que constituyen la base del mismo en cada uno de sus bloques de contenido. No obstante, el profesor, de acuerdo con el principio de creatividad y práctica docente cotidiana, y referenciándose a las actividades ya existentes, puede optar por incluir otras tareas adicionales que complementen o amplíen con suficiencia los contenidos de autoestima que en el programa se indican. Para ello se ofrece un listado de tareas posibles, y otras tantas sugerencias didácticas en las **ejemplificaciones** (propuestas didácticas) que se han seleccionado a título representativo en cada uno de los ciclos educativos.

9.1. Ejemplificaciones. Propuestas didácticas.



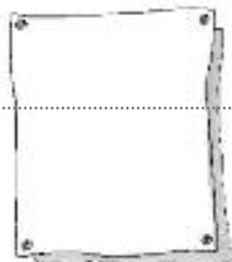
EJEMPLIFICACIONES
AUTOESTIMA
1er CICLO EDUCACIÓN PRIMARIA

PROPUESTAS DIDÁCTICAS

2. ASÍ SOY YO

MI ÁLBUM DE FOTOGRAFÍAS

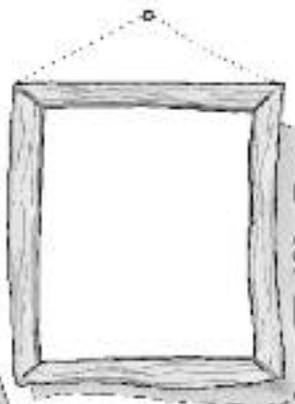
● Dibuja o pega alguna foto.



Éste/a soy yo



16



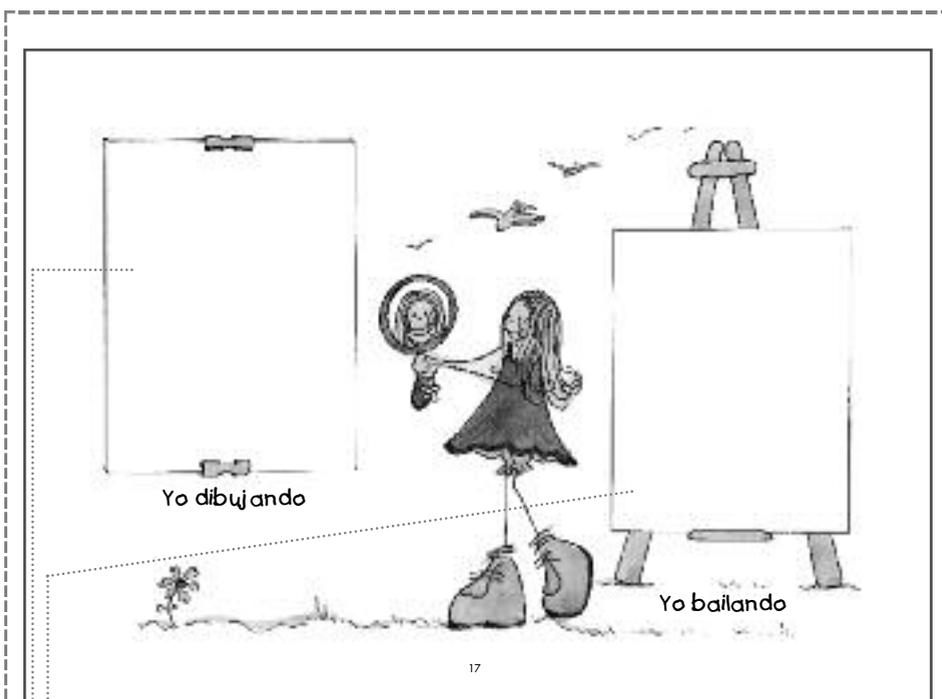
Yo disfrazado/a

- Los alumnos pueden traer a clase un álbum familiar de fotografías para ser empleado como recurso didáctico.
- Mirarse al espejo y enumerar los rasgos más característicos: color del pelo, de los ojos, sonrisa, etc.

OBJETIVOS

1º Afianzar el sentimiento de identidad personal.

2º Reconocerse prácticamente.



→ Si el alumno tiene dificultad en dibujarse a sí mismo, el profesor puede iniciar una ilustración para que él/ella la complete.

Se puede establecer un diálogo en torno a la importancia que tiene el trabajo gráfico como cualidad personal.

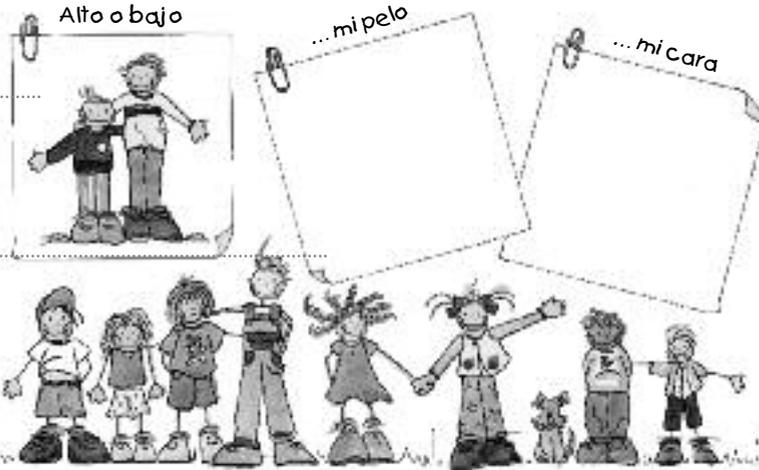
→ Puede ser válida cualquier actividad. Por ejemplo, se puede sustituir por un dibujo de juego participativo. Se pretende vincular la actividad personal (constructiva y socialmente deseable) con la valoración positiva que el alumno ha de hacer de ella.

OBJETIVOS

- 1º Valorar la importancia de la actividad personal.
- 2º Reconocerse prácticamente. Desarrollar actividades que pongan de relieve la habilidad o destreza que el alumno adquiere para ellos.
- 3º Valorar la actividad como cualidad personal.

●●●●●●●● Lo que puedo ver de mí ●●●●●●●●

● Dibuja y colorea como te ves. Éste/a es...

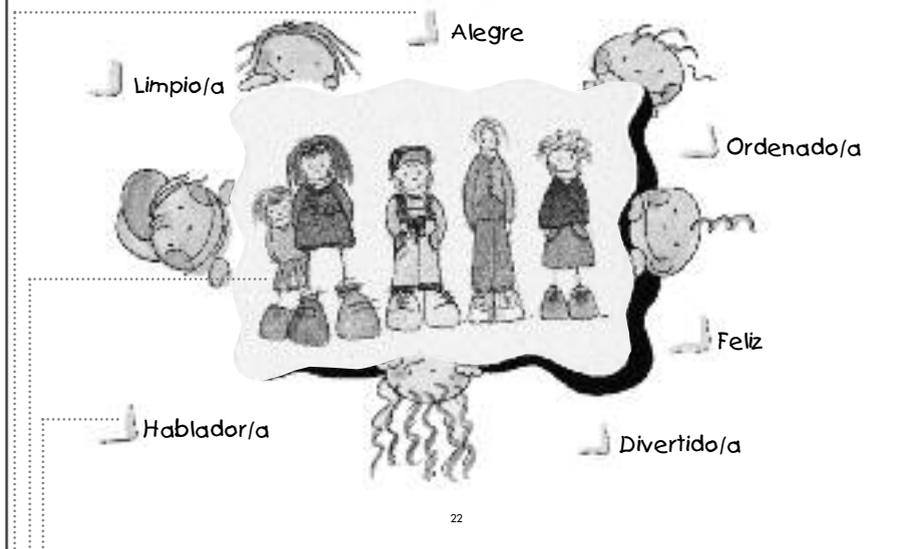


- Por parejas, cada uno/a va enumerando las características físicas: estatura, color de pelo, si está delgado o más grueso, si lleva el pelo de determinada forma, etc.
- Pueden analizarse las características físicas en las fotografías que los alumnos han aportado.

OBJETIVOS

- 1º Identificar las propias características físicas personales.
- 2º Aceptar sus peculiaridades y valorar positivamente.
- 3º Desarrollar el conocimiento interpersonal entre el propio grupo o clase.

● Señala con una cruz cómo crees que eres:



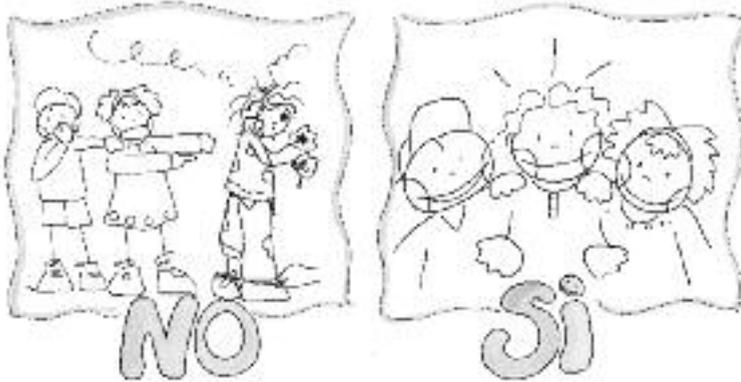
- Se podría añadir a cada cualidad la pregunta: ¿Por qué? "Yo soy alegre porque _____"
- Cada alumno/a puede describir *qué hace* para que pueda decirse de él/ellos que es: alegre, feliz, ordenado, etc.
- Se pueden añadir más cualidades personales: amable, tranquilo, simpático, etc.

OBJETIVOS

- 1º Identificar más cualidades personales.
- 2º Identificar cualidades personales en los demás.

••••• Una buena imagen •••••
te ayuda a tener amigos/as.

● Colorea la mejor situación.



26

→ Debe tenerse especial tacto y consideración para que no se lastimen susceptibilidades en algunos alumnos y no se produzcan actividades de acusación o rechazo. En los casos más evidentes se actuará personalmente con delicadeza con el alumno en cuestión y con los padres.

OBJETIVOS

- 1º Distinguir los componentes de la buena imagen personal: limpieza, aseo, vestido,...
- 2º Valorar la importancia de una buena autoimagen.

3. Así soy yo.

YO



¿Quién eres tú?

Soy un niño.

Soy una niña.



¿Cómo eres tú?

¿Por qué?

- Divertido/a _____
- Tranquilo/a _____
- Nervioso/a _____
- Amable _____

24

OBJETIVOS

- 1º Distinguir diferentes estados o vivencias emocionales que caracterizan a su estado de ánimo.
- 2º Optar por el estado de ánimo más adecuado en sus necesidades de autoevaluación.

**CADA NIÑO O NIÑA ES ÚNICO/A, AUTÉNTICO/A, DIFERENTE.
ES MUY IMPORTANTE SENTIRNOS A GUSTO Y BIEN CON
NOSOTROS MISMOS/AS**

Es bonito sentirse feliz. ...Y podemos mejorar lo que no nos gusta de nosotros.

¿Y tu comportamiento? ¿Cómo es? Pues en mi casa yo me porto _____

Porque _____

Pues en la clase yo me porto _____



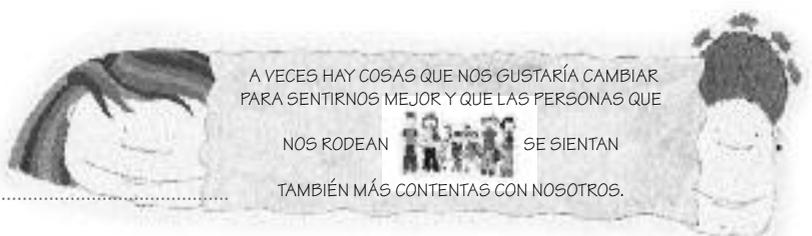
Porque _____

26

- ➔ Se puede elaborar un cartel/mural y colgarlo en la pared.
- ➔ Debate en torno a los comportamientos en casa y en el colegio. Hacer hincapie en las "normas de convivencia", para qué sirven, ¿cómo se pueden fijar?
- ➔ Diferenciar entre comportamientos que siguen las normas (familiares y escolares) y los que no los siguen. Ventajas e inconvenientes.

OBJETIVOS

- 1º Distinguir comportamientos adecuados para la buena convivencia.
- 2º Sentirse bien, a gusto, feliz con comportamientos prosociales [adecuados, de ayuda, de seguimiento de normas...]



A VECES HAY COSAS QUE NOS GUSTARÍA CAMBIAR
PARA SENTIRNOS MEJOR Y QUE LAS PERSONAS QUE
NOS RODEAN SE SIENTAN
TAMBIÉN MÁS CONTENTAS CON NOSOTROS.

• Completa las frases:

Es verdad, a veces yo...  ... no puedo estar quieto/a y _____
 ... estoy disgustado porque _____

... no hago caso al  y _____

27

➔ Puede formar parte de un mural/cartel. Puede hacerse un mural personal en el que cada alumno pegue fotos de su familia, amigos y/o compañeros.

➔ Dibújate a ti mismo:

- moviéndote, sin estar quieto,...
- tranquilo, quieto.

➔ Dibujo de la cara de disgusto.

➔ ¿Y a quién más?

OBJETIVOS

1º Concienciarse de la necesidad de cambiar algunos comportamientos.

2º Apreciar la satisfacción que sienten los padres y profesores cuando el comportamiento es adecuado.

• Completa:

Yo me **alegro** cuando _____

Yo me pongo **triste** cuando _____

Yo me **divierto** cuando _____

• Escribe y dibuja una historia en la que tú te hayas sentido muy feliz.



32

→ Se pueden verbalizar estas frases (completarlas). Cuando se emplee el debate o exposición como metodología de trabajo se pueden añadir otros estados de ánimo, tales como: sorprendido, aburrido, animado, feliz, decepcionado...

→ Si la actividad resulta compleja puede dibujarse rostros expresando **felicidad** y verbalizar la historia.

OBJETIVOS

1º Reflexionar sobre los estados positivos de la emocionalidad.

• Imagina que...

Estás jugando en el patio y ayudas a un amigo a levantarse del suelo.

¿Qué te gustaría que tu amigo te dijese? _____

¿Por qué? _____

• Imagina que ...

Un compañero te ayuda a hacer una tarea de matemáticas.

A tu amigo, ¿qué le gustaría que le dijese? _____

¿Por qué? _____

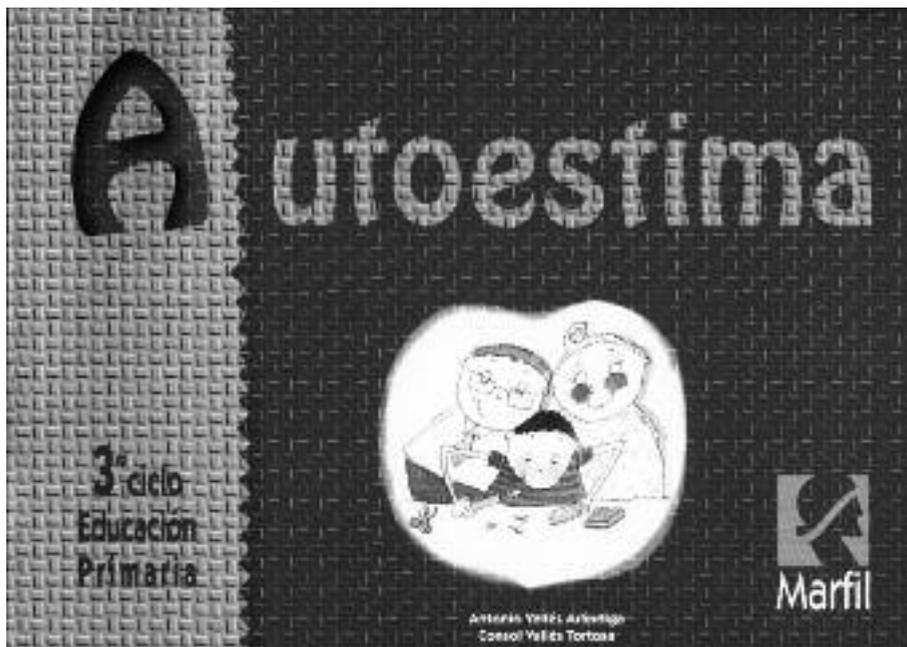
33

- ➔ Puede construirse un mural.
- ➔ Preguntar si les ha ocurrido esa situación. Los alumnos la describen. Deben formularse estos interrogantes: ¿Se dan siempre las gracias? ¿Se dicen palabras agradables de agradecimiento? ¿Por qué? Se pueden presentar expresiones de gratitud:

<i>"Has sido muy amable"</i>	<i>"Gracias por tu ayuda"</i>
<i>"Si no llega a ser por ti"</i>	<i>"Menos mal que tú me ayudas"</i>

OBJETIVOS

- 1º Desarrollar un lenguaje socialmente aceptado.
- 2º Valorar los comentarios agradables.
- 3º Mejorar la cortesía social.



EJEMPLIFICACIONES

AUTOESTIMA

3^{er} CICLO EDUCACIÓN PRIMARIA

PROPUESTAS DIDÁCTICAS

1. ¿QUE ES LA AUTOESTIMA?



❖ ¿QUIÉN SOY YO? _____

❖ ¿TE GUSTA QUIÉN ERES?
Sí UN POCO

¿POR QUÉ? _____

LA AUTOESTIMA es ...

- Sentirse a gusto consigo mismo.
- Saberse importante.
- Sentirse especial.
- Estar orgulloso/a y contento/a de lo que haces, piensas y sientes.
- Ser responsable.
- Aceptar las dificultades sin enfadarse cuando no nos salen las cosas como queremos.
- Expresar tus emociones.
- Tener entusiasmo en las cosas que haces.
- Tener buenas relaciones con los demás.

8

- ➔ Describir las características personales: edad, sexo, físico, incluso los datos familiares, escolares, etc. que contribuyen a acumular información en torno al YO PERSONAL. Puede emplearse dinámica de grupos: grupo sentado en círculo verbalizando su autopresentación a los demás. A nivel individual pueden realizarse carteles.
- ➔ Cada una de estas acepciones que forman parte de constructo AUTOESTIMA son susceptibles de ser ampliamente tratadas desde el punto de vista de actividades didácticas: Gran parte de ellas se desarrollan específicamente a lo largo del Programa.

OBJETIVOS

- 1º Conocer el significado de la autoestima.
- 2º Sentir la necesidad de valorarse positivamente.
- 3º Apreciar las ventajas personales e interpersonales de una sana autoestima.

ASÍ FUNCIONA LA AUTOESTIMA

❖ **Haces las cosas que te gustan y lo que sabes hacer. Te gusta que los demás te elogien por ello... ¡Ah! Las cosas en las que puedes fallar te las dejas.**

MI
OPINIÓN



¿Qué idea tendrá de mí?



¿Soy bueno o malo?

❖ **Si tú crees que eres un/a buen/a chico/a te portas bien. Si estás convencido/a de que eres malo/a buscas problemas.**

TÚ ESTÁS CONVENCIDO/A DE QUE ERES... _____

❖ **Si tienes AUTOESTIMA seguro que mejoras tus notas en el Colegio. Tienes más interés y aprendes más fácilmente.**

EN EL COLEGIO TENGO BASTANTE INTERÉS EN... _____



37

El profesor puede ejemplificar esta actividad:

¿Qué cosas nos gustan hacer? ¿Por qué?

¿Qué cosas solemos "olvidar"? ¿Por qué?

Se pretende que los alumnos valoren sus habilidades y motivaciones (lo que **saben** hacer y lo que les **gusta** hacer).

La creencia personal en cómo se es (el comportamiento ordenado/inadecuado) es determinante para el futuro, para seguir "portándose" de una u otra manera. El propósito didáctico sería el lograr el cambio de creencias erróneas en los alumnos.

OBJETIVOS

1º Conocer algunos aspectos generales del funcionamiento de la autoestima (el valor que poseen los pensamientos o creencias que tenemos de las cosas/personas que nos rodean).

2º Autopercebirse en modos de pensar y actuar, especialmente en el contexto de la escuela.

❖ Te sientes bien contigo mismo y te relacionas mejor con los demás: tus amigos/as, tus compañeros/as, tus padres, tus profes.

¿CREES QUE GUSTAS A LOS DEMÁS?

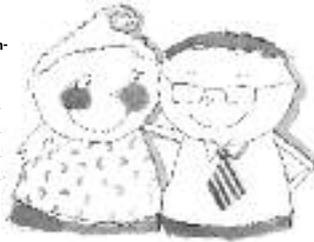


❖ A tus padres les gusta que tú seas creativo/a, tengas imaginación, demuestres lo que sabes hacer. Debes saber que todos te siguen aceptando si algo no sale bien.

LO QUE MEJOR SE HACER ES...

❖ Imitas a los padres y personas mayores. Es importante que ellos tengan una buena AUTOESTIMA.

YO CREO QUE MIS...



10

➤ El profesor puede proporcionar a los alumnos **indicadores** que ayuden a descubrir que el alumno es **aceptado** por los demás:

- Comentarios favorables
- Sonrisas
- Gestos
- Hacer consultas
- Participación en los juegos
- Solicitud de ayuda
- Deseo de formar grupos o equipos
- Hacer cumplidos

En torno a dichos indicadores deben desarrollarse actividades didácticas de ampliación.

➤ La imitación es una poderosa fuente de aprendizaje, el profesor o profesora la podrá utilizar como recurso, indicándoles a los alumnos modelos válidos de sana autoestima.

OBJETIVOS

- 1º Descubrir cualidades personales que favorecen la buena interrelación con los demás.
- 2º Re-descubrir el amor de los padres en las acciones (cualidades personales) que el propio alumno realiza, referidas a su creatividad, imaginación, amabilidad, etc.
- 3º Descubrir que todos (compañeros y adultos -padres y profesores) poseen y desarrollan su autoestima.

◆ Tú te sientes miembro importante y necesario en tu familia, tu equipo, tu clase, tu pandilla, tu grupo de compañeros.

¿POR QUÉ? Porque soy... _____



¿Y tú que opinas, Raquel?

Yo creo que _____



◆ A ti te gusta que los demás te escuchen, te valoren, y te tengan en cuenta para hacer las cosas, que tomen en serio lo que dices.

Una idea importante que yo tengo es que... _____

◆ Tú eres alguien especial, distinto, aunque te parezcas a los demás en algunas cosas.

Seguro que tú te sientes diferente porque... _____



11

→ Esta actividad se puede ampliar a cada uno de los ámbitos de pertenencia: por qué se puede ser importante y necesario en la familia; por qué motivos un alumno es importante y necesario en el grupo (equipo, clase, amigos...)

→ Los alumnos deben aprender bien y poner en práctica el siguiente mensaje: "Para que te valoren tú debes valorarte a ti mismo y debes valorar a los demás" ¿Cómo? Mediante la expresión de refuerzos (cumplidos), expresiones de cortesía y verbalizaciones encubiertas (pensamientos) sobre la adecuación o importancia de lo que el alumno hace (¡He sido capaz de solucionar un conflicto y eso para mí es muy importante!)

OBJETIVOS

1º Identificar el autoconcepto social y el autoconcepto familiar como componentes de la autoestima personal.

2º Reconocer la particularidad o singularidad que cada uno posee, como diferenciadora de los demás en lo referido a lo que se siente, lo que se piensa y lo que se hace.

- ❖ Tú puedes sentirte especial y distinto porque...
 - Practicas algún deporte: gimnasia, judo, kárate, fútbol,...
 - Sabes hacer cosas: construcciones, poesías, dibujar,...
 - Tienes una gracia especial para algo.
 - Tu aspecto: alto/a, rubio/a, moreno/a, guapo/a, es agradable.
 - Has nacido en tu pueblo, ciudad,...
 - Tienes aficiones: coleccionar cosas, ir de acampada, ir en bici, tu ordenador,...
 - Sabes mucho de: ...animales, plantas, ... otras cosas.



¿Cuál es tu mejor "especialidad"? _____

¿Y cuál es el plan,
amigo Santi?



Veamos: 1º Iremos a...
2º Llamaremos a...
3º Esperaremos a que...



- ❖ Tú puedes hacer lo que planeas y tener éxito por ello: organizar cosas, aprobar exámenes, divertirse con amigos/as.

Si te propones algo lo consigues. ¿Verdad? ¿Qué cosas? _____

- ❖ Tú necesitas tomar decisiones para solucionar problemas y saber comportarte cuando estás nervioso/a.

Algunos problemas que tengo que solucionar son: _____

Tranquilo, tranquilo!



Todas estas actividades están dirigidas a poner de relieve las características que pueden hacer de una persona sentirse especialmente distinto. A esas características de identificación personal deben añadirse las cualidades, capacidades, habilidades o destrezas que es capaz de desarrollar el alumno y que deben enfatizarse, aún en el caso de que sean escasas, incipientes o muy elementales. Se trata de encontrar "puntos de apoyo emocional –y también racional–" para sustentar la construcción de la sana autoestima que se irá realizando mediante la valoración de lo positivo que encierra cada uno de los alumnos.

◆ Tú necesitas tener valores para que tu comportamiento sea adecuado.

¿Cuáles son tus valores? (¿Qué es importante para ti?)

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> La amistad. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> El diálogo. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> La sinceridad. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> El trabajo en equipo. | |
| <input type="checkbox"/> Confiar en los demás. | |
| <input type="checkbox"/> El respeto. | |
| <input type="checkbox"/> Compartir. | |



◆ Tú necesitas que los demás, sobre todo los padres y profesorado te expliquen lo que ocurre en la vida.

HAY COSAS EN ESTA VIDA QUE NO ENTIENDO ...

¿CUÁLES? _____



◆ Tú puedes APRENDER A APRENDER. Saber cómo estudiar.

1. ¿Sabes hacer un RESUMEN? _____
2. ¿Sabes subrayar lo importante? _____
3. ¿Comprendes bien lo que lees? _____
4. ¿Sabes hacer esquemas? _____
5. ¿Sabes organizarte tu trabajo? _____



14

- Los valores pueden constituirse en objeto de desarrollo didáctico. Pueden ejemplificarse situaciones en las que cada alumno exponga por qué, cómo, dónde... pone de relieve la amistad, el diálogo, la sinceridad, etc.
- Las cosas que no se entienden, no se saben o comprenden bien no deben ser motivo de autoculpabilizaciones que deterioren la autoestima.
- Esta actividad puede dar lugar, al desarrollo de Estrategias específicas para aprender. En esta línea, consúltense con los programas de APRENDER A APRENDER y TÉCNICAS DE ESTUDIO publicadas por la Editorial en esta misma colección.

OBJETIVOS

- 1º Identificar los valores sobre los que se construye una autoestima saludable.
- 2º Solucionar eficazmente problemas diarios de carácter personal e interpersonal como paso previo a la valoración de la capacidad personal.
- 3º Pedir ayuda cuando la dificultad supere a la capacidad de resolución.

❖ Para ti es importante el orden, la limpieza, los horarios. Te sirven para organizarte y mejorar tu imagen.

**MI
OPINIÓN**



¡Ánimo compañera, eres la mejor!



❖ Te gusta que los demás te demuestren su cariño con un abrazo, una sonrisa, un apretón de manos, un guiño... palabras de ánimo.

VERDADERO FALSO

❖ Te gusta oír cosas así: "Estupendo", "Eres fenomenal", "Eso sí te salió bien", "Te quiero", "Estoy a gusto contigo".

¿De quién?

- De mis padres.
- De mis compañeros/as.
- De mis "profes".
- De todo el mundo.
- De mis hermanos/as.
- De



15

➤ Los alumnos pueden describir qué comportamientos desarrollan que tengan que ver con el orden, con la limpieza y con el seguimiento de los horarios (estudios, comidas, descanso, normativa familiar, etc.).

➤ Indudablemente, al alumno le gusta recibir cumplidos y expresiones de afecto que tengan relación con lo que él es (cómo es) y es capaz de hacer. Con esta actividad y la siguiente se pretende establecer el necesario *feedback* o retroalimentación en las relaciones interpersonales para que todos los alumnos aprendan a valorar (mediante cumplidos sinceros) a los compañeros.

OBJETIVOS

- 1º Identificar qué comportamientos personales son válidos para la mejora del autoconcepto y la autoestima.
- 2º Sensibilizarse ante la expresión de cariño y afecto por parte de los demás y ofrecer respuestas conductuales y afectivas ajustadas a ella.
- 3º Ser capaz de recibir cumplidos de los demás y de hacerlos.

❖ Tú necesitas compartir sentimientos con otros/as niños/as: alegría, pena, optimismo, ilusión,...

Cuando un/a amigo/a está contento yo... _____

Cuando mis padres están tristes yo... _____



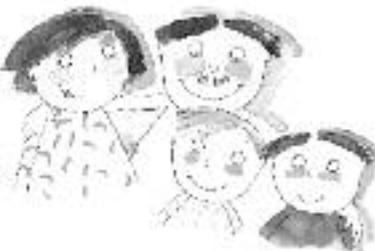
❖ A ti te gusta que tus padres compartan tus intereses, aficiones, actividades, ilusiones, proyectos.

MI AFICIÓN FAVORITA _____



❖ Tus padres son felices cuando no hay rivalidad (peleas, discusiones, enfrentamientos) entre los hermanos.

A partir de ahora, con mi hermano/a... _____



16

Se puede profundizar en los estados emocionales señalados como: alegría, pena, optimismo... ejemplificando en qué situaciones se producen y que "síntomas" se presentan, así como el apoyo emocional que es deseable dar en tales ocasiones para:

- Superar mejor una dificultad, conflicto o problema personal.
- Apoyar a su compañero o amigo para que lo supere.
- Adherirse a su estado de ánimo.

Pueden desarrollarse listados de actividades concretas a llevar a cabo después de haber relatado cuales son los comportamientos problemáticos para solucionar los conflictos con los hermanos (y con los compañeros y/o adultos).

OBJETIVOS

- Experimentar la necesidad de compartir sentimientos con otros niños como estrategias de afrontamiento de situaciones emocionalmente problemáticas y como estrategia positiva de socialización eficaz.
- Fomentar el trabajo cooperativo, la participación y desarrollar el sentido de pertenencia al grupo (familia, clase, amigos,...).
- Desarrollar actitudes de solución razonada de conflictos entre hermanos y compañeros.

❖ A ti no te gusta que nadie te ridiculice, te insulte, se meta contigo.

VERDADERO FALSO

He decidido NO METERME contigo. Seguro que eso nos gusta a los dos.



❖ A ti te gusta seguir las normas para que todo funcione bien:

CADA ACTIVIDAD EN SU LUGAR CORRESPONDIENTE.

- Jugar → En el patio, la calle, el parque,...
- Estudiar → En la clase, en tu habitación.
- Pintar → En tu cuaderno.
- Saltar → En el patio.
- Gritar → En la calle, espacios abiertos,...
- Correr → En el patio, en la calle, en...
- Comer → En el comedor.

GRAFFITIS AQUI...



❖ Tú puedes ser responsable de tus sentimientos: tu alegría, tu enfado, tu tristeza, tu ilusión, antipatía, miedo...

Echar la culpa a los demás no sirve de nada porque _____

Tú tienes la culpa de que te tenga miedo.



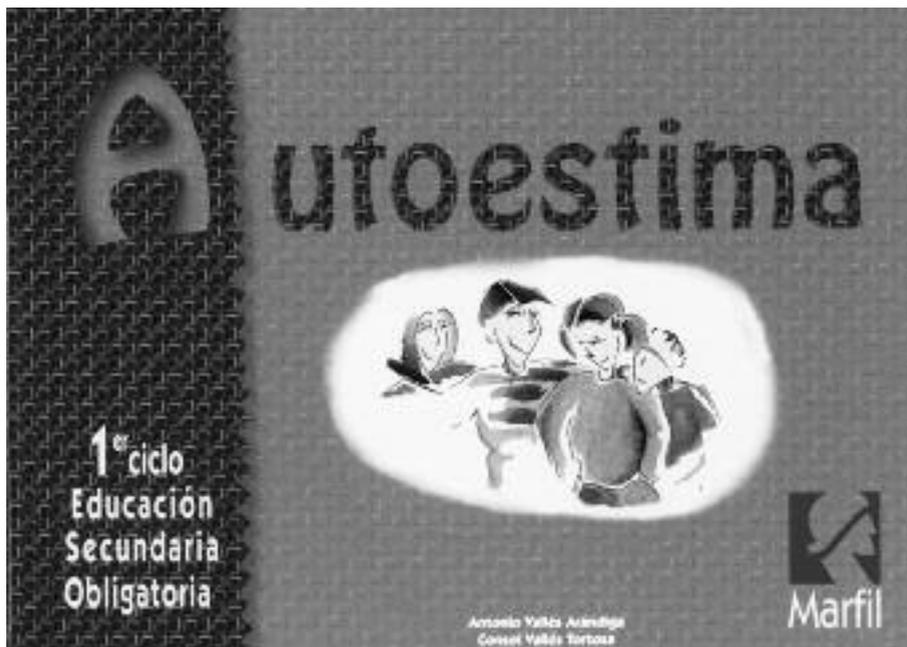
17

➤ Los alumnos pueden hacer un listado de conductas que forman parte de la expresión denominada: "meterse con" para que sean conscientes de ellas y se puedan prever y evitar. Debe hacerse hincapie en la no utilización del lenguaje descalificador: "Tú no sabes" "No, pero yo..." "Qué sabrás tú si..." cambiándolo por otras expresiones más respetuosas con los derechos de cada uno a ser bien tratado. Puede hacerse uso del *role-play*, escenificando situaciones en las que ficticiamente un alumno emplea un lenguaje descalificador, y el otro relata como se siente cuando escucha expresiones de tal naturaleza.

➤ Este apartado puede tener un tratamiento didáctico ampliado. La asamblea de clase puede ser el foro idóneo para consensuar normas y consecuencias que regulen la convivencia en el aula.

OBJETIVOS

- 1º Respetar a los compañeros y profesores.
- 2º Seguir las normas de convivencia escolar.
- 3º Asumir la responsabilidad en los comportamientos personales que lesionen los derechos de los demás.



EJEMPLIFICACIONES
AUTOESTIMA
1^{er} CICLO ESO

PROPUESTAS DIDÁCTICAS

1. Conociéndote bien



46

Esta unidad de trabajo pretende los siguientes objetivos:

OBJETIVOS

- 1º Descubrir rasgos personales que constituyen la idiosincrasia propia de cada alumno.
- 2º Desarrollar la capacidad de reflexión personal acerca de lo que cada uno hace, dice, piensa y siente en relación consigo mismo y en las interacciones sociales con compañeros y adultos.



DESCUBRIENDO COSAS DE TI MISMO

■ Contestando estas preguntas podrás conocer más cosas de ti mismo/a y...

Mis respuestas

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

IPENSAR EN ELLAS MUY A MENUDO!



1. ¿Cuál es tu música preferida?
2. Tu deporte favorito es...
3. Una afición muy importante para mí es...
4. Una de las veces que mejor me lo pasé fue cuando...
5. Las mejores vacaciones que yo he pasado fue cuando...
6. Una de las cosas que más valoro en mí es...
7. Mis películas favoritas son...
8. Mis compañeros/as dicen de mí que soy... (Busca una respuesta positiva).

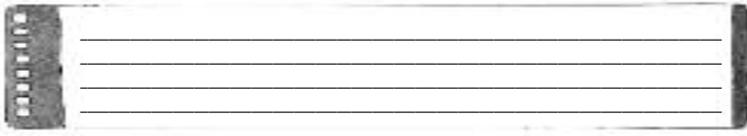


Pensaré en ello.

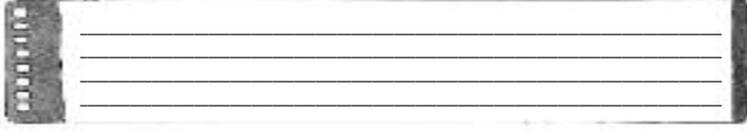
11

- ➔ Todos estos *items* hacen referencia a una amplia constelación de “focos de interés” que deben identificarse en cada alumno para que constituyan elementos emocionales de apoyo, en los cuales centrar la valoración positiva, especialmente en aquellos que no encuentran en sí mismos “cosas” positivas.
- ➔ Pensar reiteradamente en un mensaje con contenido positivo desarrolla el hábito de valorarse con respecto a lo que se piensa: afición, relaciones con amigos, habilidades... El/la profesor/a puede hacer “uso” tutorial de ello para redirigir la atención (pensamientos) del alumno hacia la valoración de sus aspectos positivos.

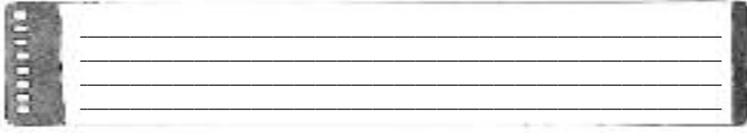
■ Piensa en ti mismo, descríbete. **Así soy yo**

a) 

■ Ponte en lugar de tu compañero/a. ¿Cómo crees que te ve ella/él?

b) 

■ Pregúntale a dicho/a compañero/a si coincide lo que tú has escrito con lo que él/ella piensa de ti.



12

a) Facilitarle al alumno pautas de descripción personal:

- Características físicas: altura, imagen personal...
- Comportamiento: relación con los demás
- Rasgos de personalidad: ¿Cuál de estos posees: ¿Por qué?
 1. Participo de las cosas que hace mi familia.
 2. Mi familia es la mejor.
 3. Me lo paso bien con mis hermanos en casa.
 4. Les cuento a mis padres las cosas que me pasan.
 5. Expreso claramente mi estado de ánimo (cuando estoy triste, enfadado/a, alegre...).
 6. Es importante llevarse bien con los hermanos.
 7. Colaboro en las tareas de casa.
 8. Me siento muy a gusto con la familia que tengo.
 9. Me gusta participar o formar parte de mi equipo o grupo de trabajo.
 10. Me veo bien a mí mismo. Tengo muy buen aspecto.
 11. Creo que tengo imaginación y buenas ideas.
 12. Me entusiasma emprender nuevos proyectos.
 13. Los demás confían en mí.
 14. Hay cosas de las que hago que son muy importantes.
 15. Soy una persona feliz.
 16. Cuando hablo se me nota en la cara si estoy feliz, triste....

17. Tengo habilidad para hacer algunas tareas.
18. Creo que soy una buena persona.
19. Si no me "salgo con la mía" no pasa nada, me conformo y ya está.
20. Intento cumplir con mis responsabilidades.
21. Tengo iniciativa. Me gusta hacer cosas.
22. Soy una persona que no se aburre fácilmente.
23. Soy capaz de aguantar mi enfado para no ofender a los demás.
24. Soy capaz de tener amigos/as.
25. Creo que los demás (amigos/as) me estiman.
26. A mis amigos/as les gusta lo que yo les digo.
27. En el colegio-instituto estoy muy a gusto.
28. Sé lo que realmente quiero.
29. Acabo las tareas que empiezo.
30. Me gusta que me respeten.
31. Me gusta respetar los derechos de los demás.
32. Soy una persona organizada.
33. Yo sé lo que está bien y lo que está mal.
34. Es importante ser sincero, decir la verdad.
35. Lmito a algunos compañeros porque su comportamiento es el adecuado.
36. Es importante llevarse bien con los compañeros.

Darse cuenta de cómo te perciben los demás es bastante difícil en estas edades. No obstante pueden dar indicaciones al alumno para facilitarle la tarea de reflexión:

• ¿Que cosas haces que influye/afecta a algún compañero/a?

- Le sonrías: te "verá": simpático
- Le ayudas: te "verá": _____
- "Chuleas": te "verá": _____
- Etc.
- Le chillas: te "verá": _____
- Le evitas: te "verá": _____
- Le animas: te "verá": _____

- b) Las informaciones escritas acerca de "cómo me veo a mi mismo" y "cómo me ven los demás" puede dar lugar a una dinámica de grupos (3-4 miembros) en los que se ponga de manifiesto: ¿Por qué coincidimos? o ¿Por qué no coincidimos? en nuestras apreciaciones.

OBJETIVOS

- 1º Desarrollar la capacidad de percepción social en el alumno.
- 2º Valorar la importancia que tiene el comportamiento propio en su proyección con los/las compañeros/as.



TU IMAGEN



LEYENDO • L E Y E N D O • LEYENDO

Cada uno tenemos una imagen ante los demás. Vemos a los otros de una manera, pero ellos también nos ven de alguna manera. "Ver a los demás" significa que, al "verle" pensamos cosas de esa persona: decimos que es alta, baja, guapa, fea, amable, antipática, simpática, sucia, limpia, seria, sonriente, amiga, lista, torpe... y así podríamos decir cosas de todas las personas que vemos.

En ocasiones decimos: "Me cae bien" o "Me cae mal" para señalar que esa persona es y actúa como a nosotros nos gusta, como creemos que debe comportarse.

- Piensa en una compañera o compañero. Descríbela, ¿cómo es? _____
- _____
- _____
- _____
- _____

13

- Preguntar a los alumnos, ¿qué otros rasgos observamos en los demás?
- Ampliar el contenido y descripción de la expresión "Me cae bien"/"Me cae mal" pormenorizando o ejemplificando qué comportamientos son propios de una u otra expresión.

OBJETIVOS

- 1º Desarrollar habilidades de percepción social y autopercepción referidas a la imagen personal.
- 2º Valorar la importancia de los comportamientos prosociales como necesarios para la proyección personal en las relaciones con los/las compañeros/as y adultos.

CONTANDO COSAS A LOS DEMÁS.

(AUTORREVELACIONES)

TRABAJO
EN
EQUIPO

ANTES DE
EMPEZAR.



- Confeccionate un breve guión para saber qué cosas y cómo las debes decir.

- ¿Seríais capaces de contaros alguna experiencia que hayáis tenido, y que la consideréis importante?

¡ADELANTE!

G 1. ¿Qué cosas ocurrieron?
U 2. ¿Por qué?
I 3. Lo que sentiste en esos momentos (Qué emociones).
O 4. El final de la experiencia.
N 5. ¿Por qué fue importante? ¿Para qué te sirvió?

Sigue la actividad en la página siguiente

14

- En los casos en los que algún alumno manifiesta importante dificultad personal de expresar (contar cosas propias) autorrevelaciones resulta pertinente constituir agrupaciones más reducidas (2-3 compañeros/as).
- [Tratamiento de la diversidad]

El guión que se proporciona constituye un complemento de trabajo lingüístico para ayudar al alumno a "relatar" su exposición / contenido / experiencia de modo coherente y fluido.

OBJETIVOS

- 1º Desarrollar la capacidad de comunicarse verbalmente.
- 2º Disfrutar de las relaciones sociales contrastando las experiencias, valoraciones, opiniones, razonamientos, comentarios... con las ajenas.
- 3º Valorar la capacidad de comunicación verbal como medio de afianzamiento de la autoestima.

PROPONERSE METAS



¿Qué metas u objetivos te gustaría conseguir?

■ Con respecto a mis amigos y amigas, lo que de verdad me gustaría es...

1. _____
2. _____
3. _____

RECUERDA • RECUERDA • RECUERDA

LA AMISTAD ES UN VALOR FUNDAMENTAL EN LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS. TENER AMIGOS/AS Y MANTENERLOS/AS ES UN GRAN OBJETIVO, UNA GRAN META.



16

Proponerse metas, establecerse objetivos, fijarse actividades... son expresiones que responden al postulado de que generando actividad constructiva se produce una valoración del esfuerzo personal dedicado a dichas tareas, así como la calidad del trabajo hecho. Es una de las bases fundamentales de la autoestima: **ser capaz de proponerse metas** (también lo es la de la Inteligencia Emocional).

→ Este aserto es el **objetivo** central de la actividad, en relación con uno mismo:

- a) Ser capaz de relacionarse eficazmente.
- b) Ser altamente considerado como buen amigo/compañero por los demás.



PROPONERSE METAS

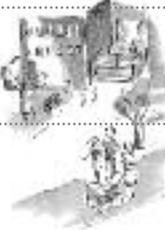


¿Qué es?



Tener claro lo que se quiere.

¿Qué metas u objetivos te gustaría conseguir?



■ En mi centro escolar yo quiero conseguir estas metas:

1. _____
2. _____
3. _____



■ En mi familia es importante conseguir:

1. _____
2. _____
3. _____

RECUERDA • RECUERDA • RECUERDA

UN OBJETIVO O META ES LO QUE DESEAMOS CONSEGUIR PARA NOSOTROS MISMOS. CAMBIAR NUESTRO COMPORTAMIENTO POR OTRO MÁS ADECUADO QUE NOS HAGA MÁS FELICES ES UNA GRAN META PERSONAL.

53

→ El profesor puede proponer, como listado de sugerencias, metas deseables en el centro escolar:

- | | |
|----------------------------|---|
| a) Aprender | b) Relacionarse hábilmente con los compañeros |
| c) Ser feliz | d) Respetar derechos y hacer prevalecer los suyos |
| e) Desarrollar capacidades | f) Hacer amigos g)... |

Los alumnos pueden hacer aportaciones personales a este listado.

→ De igual modo se puede proceder en el ámbito familiar, haciendo hincapie en las buenas relaciones que deben existir entre los miembros de la familia para que el alumno se sienta bien integrado, aceptado, valorado y, en consecuencia con un elevado autoconcepto familiar.

OBJETIVOS

1º Se capaz de proponerse (y alcanzarlas) metas en el ámbito escolar y familiar.

2º Descubrir aspectos importantes de dichos contextos en los cuales el alumno pueda sentirse identificado y autovalorado.

LOS PEQUEÑOS 'ÉXITOS' DE CADA DÍA

TENER "ÉXITO" NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE SER FAMOSO/A, SINO HACER LAS COSAS BIEN, LO MEJOR POSIBLE, ESFORZÁNDOSE PARA MEJORAR NUESTRAS RELACIONES CON LA GENTE, EVITANDO ENFRENTAMIENTOS.



Es un éxito...

- ✓ Hacer un mural bonito.
- ✓ Resolver un problema de matemáticas.
- ✓ Responder con respeto al/a la profesor/a.
- ✓ Sonreír.
- ✓ Resolver una disputa dialogando.
- ✓ Ayudar a un/a compañero/a.
- ✓ Haberse divertido durante el día.
- ✓ Etc.

■ ¿Qué otras cosas haces durante el día que puedan ser éxitos? _____



21

OBJETIVOS

- 1º Valorar las actividades positivas como concreción de la valía personal.
- 2º Reflexionar sobre el propio comportamiento en el ámbito escolar y extraescolar.

9.2. Actividades de carácter general (complementarias).

Temas para el diálogo:

1. ¿Estás contento de cómo eres? ¿Por qué?
2. ¿Cómo es tu comportamiento: bueno, malo o regular? Explícalo.
3. ¿Te gusta estar en el colegio con tus compañeros y profesores? ¿Por qué?
4. ¿Te gusta estar en tu casa, con tus hermanos/as, con tus padres y demás familia? ¿Por qué?
5. ¿A tus padres les gustas cómo eres? ¿Por qué?
6. ¿Te gustaría ser como tus padres? ¿Por qué?
7. ¿Te sientes un miembro importante de la clase? ¿Por qué?
8. ¿Te gusta que los demás compañeros te escuchen lo que dices, te tengan en cuenta, y cuenten contigo para hacer trabajos, juegos, etc.? ¿Por qué?
9. ¿Es importante esto para ti?: el diálogo, el trabajo en equipo, el trabajo personal, la limpieza, el respeto, el orden, compartir las cosas. ¿Por qué?
10. ¿Es importante estar limpio y aseado para que los demás estén a gusto contigo? ¿Por qué?
11. ¿Te gusta que los demás sean cariñosos contigo? ¿Por qué?
12. ¿Es importante tratar bien y con respeto a los demás? ¿Es importante que los demás te traten a ti bien y con respeto? ¿Por qué?
13. ¿Te gusta comunicarte –dialogar– con los compañeros sobre las cosas que os gustan a todos? ¿Por qué?
14. ¿Es agradable ayudar a los compañeros en alguna cosa que ellos no saben hacer? ¿Por qué?
15. ¿Es importante ser amable con los demás? ¿Por qué?
16. ¿Es bueno que nos demos cuenta de los errores y fallos que tenemos? ¿Por qué?
17. ¿Es bueno dominar y “manejar” nuestros pensamientos inadecuados que nos hacen sentir tristes? ¿Por qué?
18. ¿Es adecuado ser responsable con las cosas que hacemos y decimos? ¿Por qué?
19. ¿Hemos de estar tristes y apenados cuando algo no va mal? ¿Por qué?
20. ¿Es importante que una persona invente cosas, organice cosas, descubra cosas, sea creativo? ¿Por qué?
21. ¿Es bueno que critiquemos lo mal que lo hacen los demás? ¿Por qué?
22. ¿Podemos aprender de los errores que cometemos? ¿Por qué?
23. ¿Por qué no nos gusta que nos comparen con los demás?
24. ¿Qué se podría hacer cuando las cosas nos van mal?

2. De carácter específico (ejemplificación).

A título de ejemplo se ofrece una ampliación de actividades complementarias a las ofrecidas en los cuadernos de trabajo para lograr una mayor eficacia mediante el enriquecimiento metodológico (pluralidad de canales sensoriales para el aprendizaje).

MI RESPONSABILIDAD

Actividades complementarias que contribuyen a enriquecer el material de "papel y lápiz":

El buen funcionamiento de la clase.

- Debe explicárseles a los alumnos que el buen funcionamiento de la clase y el sentirse a gusto en ella depende de que todos y cada uno asuman la responsabilidad.
- Se puede escribir en la pizarra o en un cartel-mural las tareas que deben desarrollarse en la clase y que deben cumplirse para que exista un buen clima relacional. Una propuesta de tareas para el buen funcionamiento de la clase es:

1. Decorar la clase.
2. Llevar la dirección de la Asamblea de la clase.
3. Mantenimiento del aula. Ello comporta las siguientes tareas:
 - Abrir y cerrar las ventanas y las persianas.
 - Abrir y cerrar las luces.
 - Borrar la pizarra.
 - Escribir la fecha diariamente en la pizarra.
 - Sacudir/limpiar el borrador.
 - Evitar ensuciar el suelo.
 - Mantener el orden y disposición de las mesas y sillas.
4. Cuidar la biblioteca del aula.
5. Cuidar plantas y animales.
6. Cuidar la caja de los objetos perdidos.
7. Recordar los cumpleaños de cada alumno de la clase.
8. Cuidar el tablón de anuncios.
9. Recoger los trabajos y repartir materiales.
10. Asesorar en situaciones conflictivas.

Todas estas tareas pueden ser distribuidas de modo individual o en pequeños grupos, teniendo en cuenta que todos tengan su parcela de responsabilidad asumida. Es aconsejable que se establezca una periodicidad en la asignación de las responsabilidades para que todos puedan asumir las diferentes tareas que se han mencionado anteriormente.

Es conveniente que se exponga en el tablón de anuncios el CUADRO DE RESPONSABILIDADES con los nombres correspondientes.

Periódicamente se podrá realizar una revisión de las responsabilidades y el grado de cumplimiento. Cada alumno o grupo expone cómo ha desempeñado sus tareas, las dificultades que ha encontrado y las sugerencias que propone, en su caso.

La función del tutor en esta actividad es la de **reforzar** positivamente los comportamientos responsables de los alumnos.

Aprovechando la dinámica creada en torno a las responsabilidades, se podrá introducir la RESPONSABILIDAD EN LA FAMILIA, con el objeto de concienciar a los alumnos en las tareas que deben realizar en sus casas para que contribuyan al buen clima familiar y se haga extensible la acción educativa que desde el centro escolar se desarrolla. Una información detallada a los padres sobre estos aspectos contribuirá a lograr mayor eficacia en el logro del objetivo de hacer responsables a los alumnos.

Del mismo modo, sería aconsejable la participación de algún/os padres en la clase para exponer la conveniencia de realizar tareas de responsabilidad en el hogar.

Estos aspectos pueden concretarse mediante la elaboración de un listado de tareas cuya responsabilidad de realización se asume:

1. Tener en orden la habitación. Limpia y aseada.
2. Barrer.
3. Limpiar el polvo.
4. Hacerse la cama.
5. Ayudar a hacer la comida.
6. Poner y quitar la mesa.
7. Ir a por el pan.
8. Tirar la basura.
9. Dejar cada cosa en su sitio.
10. Hacer las tareas de clase.
11. Cuidar a los hermanos pequeños.

Todos estos comportamientos de responsabilidad pueden concretarse en la confección de un CONTRATO DE CONDUCTA, uno referido al aula y otro referido al hogar.

Un modelo de contrato podría ser el siguiente:

MI COMPROMISO DE AYUDA FAMILIAR

Yo, me responsabilizo a cumplir en mi casa las siguientes tareas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Este compromiso se revisará cada quince días.

Mi firma

Firma de los padres

Firma del tutor.

RESPONSABILIDADES DE LA CLASE

Nosotros, los alumnos:

- _____
- _____
- _____

Nos responsabilizamos a realizar las siguientes tareas de la clase:

1. _____
2. _____
3. _____

Lo cumpliremos para que la clase funcione bien y las relaciones entre nosotros sean buenas y satisfactorias.

Cada quince días se revisará el cumplimiento de nuestras responsabilidades.

Firmas de los alumnos.

Firmas de los profesores.

Otras actividades para el desarrollo de la autoestima.

a) Expresar cualidades propias positivas.

– **¿Cómo soy yo?**

Cada alumno cuenta/expone durante unos 2/3 minutos alguna cosa de la que está orgulloso porque posee una cualidad o saber hacer algo bien. La exposición debe realizarse desde un enfoque realista y no de falsa autoestima (hipervaloración del mérito).

– Elegir alguna de estas cualidades para explicar los motivos por los que se posee.

COMUNICATIVO	RESPONSABLE
EXTROVERTIDO	OPTIMISTA
SENSIBLE	ENTUSIASTA
DECIDIDO	ACTIVO
SEGURO	TRANQUILO
FELIZ	SOCIABLE
SIMPÁTICO

Los alumnos pueden añadir algunas cualidades más.

– Los alumnos tratarán de responder a la pregunta: ¿Cómo me ven a mí los demás? ¿Coincide cómo me veo yo y cómo me ven los demás?

b) Expresar cualidades de los compañeros.

La situación didáctica que puede desarrollarse consiste en la siguiente secuencia:

1. Los alumnos se sientan en forma de círculo.
2. Se expone en qué consiste la actividad. Se pide a un alumno voluntario que se sienta en medio del círculo de sillas que se ha formado y a continuación todos los compañeros que lo deseen le expresarán alguna cualidad positiva que hayan observado en él desde que le conocen.
3. El alumno que está situado en el centro recibe el mensaje amistoso y valorativo de los compañeros. Deberá dirigir su orientación y mirada hacia el compañero o compañera que le envíe el mensaje oral.
4. Se establece el correspondiente turno de rotación. La función del tutor es la de animar a los alumnos a que descubran cualidades positivas en los demás, así como registrarlas en un protocolo que posteriormente podrá ser utilizado para otras actividades personalizadas con los alumnos.

Una variante de la actividad anterior consiste en la siguiente secuencia:

1. Se forman dos filas paralelas de sillas encaradas por parejas con cierta distancia de separación, de tal modo que los alumnos puedan sentarse cara a cara.
2. Durante dos minutos deben preguntarse por parejas lo siguiente: ¿Qué ves de bueno en mi manera de ser? Se les sugiere a los alumnos que sean sinceros, comunicativos y que escuchen con atención lo que cada compañero les dice. Deben realizar comentarios sobre aspectos positivos de cada uno en los ámbitos personal, cultural, académico, deportivo, artístico, etc.
3. Terminados los dos minutos se procede al cambio de parejas, de tal modo que cambiamos el orden en que estaban anteriormente sentados y se establece una nueva distribución de los alumnos en las sillas. De este modo se forman nuevas parejas que deberán hacer la misma actividad anterior, es decir, expresar características positivas del compañero o compañera que tienen enfrente.
4. Transcurridos los dos minutos de actividad, se procede de nuevo al cambio de las parejas de manera idéntica al paso anterior.
5. Una vez realizada la actividad se forma un círculo con el propósito de evaluar la actividad realizada. Se les propone que valoren los comentarios realizados. Podemos formularles las siguientes preguntas:
 - ¿Nos ha gustado el ejercicio que hemos hecho?
 - ¿Sabemos más cosas de nosotros mismos ahora?
 - ¿Nos conocemos mejor ahora?
6. Se les anima a todos a recordar la imagen que los compañeros han "dibujado" o representado con sus comentarios positivos.

Esta secuencia de actividades dirigida a la puesta de relieve de las cualidades que tiene cada uno de los alumnos puede adoptar otras modalidades, como la escrita. Los alumnos pueden escribir en fichas una cualidad (o incluso algunos otros aspectos como el principal rasgo físico, la profesión que le gustaría tener de mayor, etc.) de un compañero y entregársela al interesado. Después cada uno va leyendo en voz alta ante todo el grupo lo que los demás han escrito de él.

La participación en las tareas de aprendizaje.

Los alumnos se sentirán más valorados y estimados si se les hace participar en actividades relacionadas con aspectos organizativos y evaluativos del contexto de la clase. De acuerdo con la necesaria adaptación a sus posibilidades (edad,

curso...) y a la naturaleza de las actividades que se le propongan: Por ejemplo se les puede hacer partícipes a los alumnos de las fechas de celebración de las evaluaciones, el tipo de tareas y la cantidad de ellas que deberán realizarse como "deberes", en su caso si así se estima oportuno. También se puede elaborar conjuntamente el boletín de notas trimestral o alguno de sus apartados/ítems informativos para los padres, incluyendo aspectos de autoevaluación.

Planteamiento de supuestos.

- Situaciones simuladas en las que se produzcan frustraciones personales ante determinados eventos (cometer errores, no conseguir algún objetivo propuesto, etc.) y se deban reaccionar emocionalmente de manera adecuada para preservar la autoestima. Por ejemplo:

Un alumno sale a la pizarra a resolver una tarea propuesta por el profesor. Comete algunos errores. ¿Cómo debería reaccionar?

¿Qué reacciones (pensamientos, autoverbalizaciones, etc.) sería adecuada para afrontar la situación?

¿Qué reacciones (pensamientos, autoverbalizaciones, etc.) serían inadecuadas para la autoestima?

- Analizar situaciones simuladas (o incluso reales aportadas por el profesor y los alumnos) para enjuiciarlas en términos de existencia o no de valores de autoestima positiva. Por ejemplo:
- Una alumna se dice a sí misma: *Estoy satisfecha de cómo me ha quedado mi trabajo.*
- Un alumno le dice a otro: *Me gustaría participar en esa obra de teatro, aunque yo no sea un buen actor puedo ensayar bastante y aprender.*
- Un alumno dice: *¡Qué mal me ha salido este dibujo! No importa, lo puedo intentar de nuevo con más calma.*
- Un alumno apenas habla en grupo porque teme que los demás se le burlen.
- Un alumno se desanima rápidamente cuando le sale mal una evaluación.

c) Recepción de refuerzos (aceptar cumplidos).

- ¿Cómo te sientes cuando...? un compañero te ha dicho:

¡Eres un artista!

¡Estoy asombrado por tu interés!

¡Te felicito! Has sido capaz de aprobar. ¡Enhorabuena!

d) ¿Qué puedes hacer tú para que tu compañero tenga una mejor autoestima?

- Los alumnos elaborarán un listado de comportamientos deseables (de interac-

ción social) que pueden realizarse para que las relaciones entre ellos sean adecuadas y mejoren la autoestima de cada uno. Por ejemplo:

LO DESEABLE

- "Ser tolerantes".
- "Ser amables".
- "Ser respetuosos".
- "Evitar las críticas injustas".
- "Ser empáticos" (comprender cómo se sienten los demás).
- "Respetar las opiniones ajenas".
- "Emplear un lenguaje no descalificador".
- "Aceptar las decisiones de la mayoría".

d) Analizar textos

El profesor escribirá en la pizarra o proyectará en transparencias textos alusivos a la necesidad de conocernos a nosotros mismos y valorarnos adecuadamente como personas. Por ejemplo:

Cada persona es única, distinta, diferente de los demás. Nuestra manera de actuar, de pensar y de sentir nos distingue de las demás personas. Aunque podemos parecernos en algunas cosas. Tenemos nuestras propias ideas, aficiones, sentimientos, emociones. Hemos de vivir nuestra vida respetando a los demás y siendo tolerantes. Para "llevarnos" bien con las personas con las que vivimos es necesario conocer y respetar nuestras diferencias y las suyas.

Otros programas vinculados con el desarrollo de la autoestima.

La realización de las actividades del programa de autoestima puede complementarse con la inclusión de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) que pueden formar parte, incluso de otros programas reglados como:

- Inteligencia emocional.
- Motivación por aprender.
- Aprender a aprender.
- Solución de conflictos interpersonales.
- Habilidades sociales.
- Autoconcepto.
- Educación en valores.

10. EL TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD.

Las adaptaciones que deban realizarse para la atención a la diversidad de los alumnos se realizarán de acuerdo con los siguientes criterios:

a) Nivel cognitivo.

Que incluye:

- La capacidad para la comprensión del lenguaje verbal que el profesor emplee habitualmente en la clase y que se refiera específicamente a los contenidos de la autoestima. Deberá emplearse un lenguaje menos complejo y más asequible a las capacidades comprensivas del alumno con necesidades educativas especiales.
- La modificación de actividades específicas de papel y lápiz que el alumno sea incapaz de interpretar.
- La ejemplificación de situaciones prácticas cotidianas en donde se manifiesten las dificultades de autoestima.

b) Desarrollo sensorial.

Supone la adecuación del material gráfico a las características sensoriales del alumno de acuerdo con la vía sensorial de recepción de la información (visual, táctil o auditiva). En el caso de un alumno ciego, por ejemplo, deberán realizarse las correspondientes transcripciones al sistema Braille de los textos utilizados. En el caso de las ilustraciones deberán ser sustituidas por descripciones verbales clarificadoras.

c) Habilidades lectoescritoras.

Condicionan la realización de las actividades gráficas de trabajo personal autónomo. Para ello, será necesario seleccionar, modificar, introducir o eliminar determinados textos o actividades más complejas, a efectos de lograr la mayor facilitación de la tarea.

d) Habilidades de interrelación personal.

En algunos casos de alumnos con importantes dificultades de relación social con los compañeros por ausencia de destrezas o por otros déficits pueden **emplearse procedimientos de mediación**, consistentes en la asignación de un compañero-tutor al alumno con nee que ejerza las veces de tal en situaciones en las que se requiera ayuda: iniciar trabajos, relacionarse, etc.

10.1. ALGUNOS PROBLEMAS IMPORTANTES EN LA AUTOESTIMA. Claves para concretar la acción tutorial.

En la práctica docente cotidiana o proceso de enseñanza-aprendizaje se observa con frecuencia alumnos que manifiestan comportamientos indicadores de una

baja autoestima o una hipervaloración (falsa) de su autoconcepto. Son alumnos/as que necesitan una mayor ayuda tutorial, añadida a la aplicación genérica del Programa de Autoestima a todo el grupo-clase. Los comportamientos que manifiestan son variados y la gran mayoría de ellos tienen como denominador común la existencia de **pautas de pensamiento distorsionado** que sustentan el comportamiento verbal o motor. Así, por ejemplo encontramos:

1. El alumno descortés y antipático con los compañeros.
2. El alumno que se autoinculpa, que expresa que no sabe hacer nada.
3. El alumno irreflexivo, que no se da cuenta de lo que hace por su impulsividad.
4. El alumno irresponsable.
5. El alumno triste.
6. El alumno inseguro, dubitativo, indeciso...
7. El alumno que verbaliza expresiones autopunitivas (¡Qué feo soy! ¡Soy un desastre!)
8. El alumno que no controla su expresividad emocional.
9. El alumno desconsiderado que no toma en cuenta a los demás compañeros.
10. El alumno que se hipervalora. La falsa autoestima

Desde el punto de vista de la acción tutorial es importante que el profesor detecte, en las sesiones de entrevista o debate colectivo los siguientes aspectos (verbalizaciones-pensamientos erróneos) que mediatizan negativamente el desarrollo de la autoestima de sus alumnos:

Distorsiones cognitivas:

a) Sobregeneralización:

– Cuando el alumno realiza inferencias erróneas por sobregeneralización. Por ejemplo: *El problema me ha salido mal. ¡Soy un desastre para las Matemáticas!*

Algunos niños suelen verbalizar este tipo de pensamientos, sin embargo hay otros niños que no exteriorizan su estado de ánimo ni expresan verbalmente tales distorsiones.

Desde el punto de vista de la actuación tutorial se puede intentar el cambio de pensamientos erróneos por otros más ajustados como:

Este problema me ha salido mal. Sin embargo, ayer hice uno que me salió bien. En otras ocasiones he hecho algunos problemas bien. Las Matemáticas son mucho más que unos cuantos problemas.

b) *Abstracción selectiva.*

- Centrarse solamente en un detalle negativo. Por ejemplo: Un alumno se entristece después de haber conversado con unos compañeros, habiéndolo hecho bien pero habiendo cometido un error en el pronunciamiento de una palabra que causó ciertas risas en los compañeros.

El cambio de pensamientos autodevaluativos por otros más adaptados a salvaguardar la integridad personal serían:

Lo hice bastante bien. Lástima de ese pequeño fallo, pero no tiene gran importancia ya que, en general lo hice bien. Debo alegrarme por ello.

c) *Inferencia arbitraria:*

- Cuando el alumno saca conclusiones sin poseer datos suficientes para ello. Por ejemplo: Un alumno piensa: **A mí nadie me quiere,** después de que al intentar jugar con otros compañeros le han dicho que el equipo ya estaba completo y no podía jugar.

Los pensamientos más adaptados deben ser:

La verdad es que he llegado un poco tarde. No pasa nada, puedo jugar a otra cosa. No me sirve de nada estar enfadado por eso.

d) *Magnificar:*

- Hipervalorar los aspectos negativos de los acontecimientos. Por ejemplo: un alumno le da mucha importancia a que otro compañero esté enfadado con él por cualquier motivo simple.

Es más deseable que el alumno aprenda a pensar:

No voy a hacer caso a Enrique si está enfadado o no. Parece que yo siempre tengo la culpa y no es así. No haré caso de eso.

e) *Minimizar:*

- Darle escasa importancia a los comportamientos buenos o logros conseguidos. Por ejemplo: un alumno no le da importancia a haber aprobado un examen, cuando su historial de fracasos en esa materia es la tónica habitual.

Para reforzar el autoconcepto académico y aumentar la autoestima sería más deseable que el alumno pudiese dedicar unos minutos a pensar:

¡No está nada mal! Yo que siempre suspendía. ¡Qué bien! Puedo seguir así.

f) *Personalizar:*

- Consiste en atribuirse los motivos por los cuales él es el culpable de las cosas que ocurren. Es lo que se denomina *Locus* de control interno o “la culpa de todo la tengo yo”.

Uno/a no siempre tiene la culpa de lo que ocurre. Esto es lo que debería pensar el alumno con este tipo de pensamientos de autopunición. Puedo tener yo la culpa, pero si es verdad que la tengo yo, debo intentar cambiar para la próxima ocasión y no debo sentirme infeliz por ello.

g) *Pensamiento dicotómico.*

- Consistente en emplear expresiones que hacen referencia al todo o a la nada, a todos o ninguno, siempre o nunca. Por ejemplo. Cuando un compañero que no es elegido en un juego puede pensar: “*A mí nunca me eligen*”, cuando en realidad es cuestión de azar. El pensamiento dicotómico tiene un carácter maximalista, en el sentido de absolutizarlo todo y no contemplar un resquicio a la posibilidad intermedia de los acontecimientos. Lo que nos ocurre se puede contabilizar en términos de frecuencia. No siempre perdemos ni ganamos, no siempre estamos contentos o tristes, todo es difícil, no todo es fácil, etc.

El tipo de pensamiento a fomentar en el alumno con esta distorsión cognitiva es el siguiente: *Esta vez me ha salido mal, pero en otras ocasiones me ha salido bastante bien. No me han elegido esta vez. Sin embargo, la semana anterior sí fui elegido.*

11. OTROS RECURSOS EDUCATIVOS.

La aplicación del programa de Autoestima puede trascender el ámbito escolar para proyectarse en actividades extraescolares como:

- Excursiones.
- Acampadas de fin de semana.
- Actos públicos.

Asimismo, y como sugerencias complementarias pueden desarrollarse actividades de diversa índole como, por ejemplo:

- Empleo de cuestionarios complementarios: Autobiográficos, de autodescripción, de habilidades, etc.
- Juegos cooperativos.
- Narración de historias.
- Presentación de dilemas morales.
- Etc.

12. TEMPORALIZACIÓN EN LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA.

Al inicio del curso debe realizarse una evaluación de los componentes de la autoestima, empleando para ello un cuestionario al efecto. (Cualquiera de los propuestos en el apartado de evaluación).

Con la aplicación del cuestionario obtendremos una evaluación inicial de las necesidades de los alumnos que nos permitirá realizar la distribución horaria o cronograma de secuencias de actividades del programa a lo largo del curso.

La implementación del programa puede realizarse en las sesiones tutoriales que semanalmente se desarrollen en la Educación Primaria o Educación Secundaria Obligatoria, según los casos. Aunque preceptivamente no esté establecida formalmente una hora semanal de tutoría en la Educación Primaria, sí deberían disponerse los tiempos idóneos para la acción tutorial sistematizada.

Trimestralmente se puede realizar una evaluación de la eficacia del programa de acuerdo con el establecimiento de unos indicadores/comportamientos que los alumnos hayan desarrollado en el contexto escolar y familiar.

13. ¿CÓMO LO EVALUAREMOS? LA EVALUACIÓN.

En la evaluación del **autoconcepto** y la **autoestima** pueden emplearse cuestionarios que evalúen dichas dimensiones como test inicial y como retest, una vez finalizado el programa de intervención psicopedagógica/Acción tutorial. A continuación se ofrecen al lector algunos de los más idóneos para dicho cometido. Son los siguientes:

- *Variación de frases incompletas* (Díaz-Aguado, 1995).
- *Escala de Autoconcepto* de Pier Harris.
- *Cuestionario de Autoconcepto A-26* (Vila *et al*, 1990).
- *Escala de autoestima* de M. Rosemberg (1965).
- *Cuestionario Autoconcepto forma A* (Musitu *et al.*, 1994).
- *Cuestionario de Autoestima*. Vallés y Vallés (1999).

En algunas de las pruebas reseñadas remitimos al lector a los documentos originales citados para su uso, aplicación, corrección e interpretación de los resultados obtenidos.

Cuestionario: **Variación de Frases incompletas**. (Díaz Aguado, M J. *et al.* (1995): Programa de mejora del sistema de atención social en la infancia. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales.

1. En general el colegio es
2. Mis compañeros son
3. Lo que más me gusta de mis amigos o amigas es
4. Lo que menos me gusta del colegio es
5. Algo que quisiera decir a mi profesor es
6. Lo mejor que me podría pasar es
7. Me gustaría que mis padres supieran
8. Cinco adjetivos que describen cómo soy
9. Me gustaría que
10. Mis compañeros creen que yo soy
11. Soy feliz cuando
12. Tengo miedo cuando
13. Tres cosas que me gustaría llegar a ser
14. Cuando tenga treinta años voy a estar

Ahora vamos a hablar de lo que has hecho desde el año pasado y qué te ha parecido lo que ha ocurrido en este tiempo.

1. Este año lo he pasado.....
2. Lo que más me ha gustado ha sido
3. Lo que menos me ha gustado ha sido
4. En comparación con el año pasado, creo que he cambiado en

Escala de Autoconcepto de Pier Harris

Rodea con un círculo lo que más se aproxime a tu modo de ser o de actuar.

1. Mis compañeros y compañeras de clase se burlan de mí. Sí No
2. Soy una persona feliz. Sí No
3. Me resulta difícil encontrar amigos y amigas. Sí No
4. Estoy triste muchas veces. Sí No
5. Soy una persona lista. Sí No
6. Soy una persona tímida. Sí No
7. Me pongo nervioso/a. Sí No
8. Mi cara me disgusta. Sí No
9. Cuando sea mayor voy a ser una persona importante. Sí No
10. Me preocupo mucho cuando tenemos examen. Sí No
11. Caigo mal en clase. Sí No

12. Me porto bien en el colegio. Sí No
13. Cuando algo va mal suele ser por culpa mía. Sí No
14. Creo problemas a mi familia. Sí No
15. Soy fuerte. Sí No
16. Tengo buenas ideas. Sí No
17. Soy miembro importante de mi familia. Sí No
18. Generalmente quiero salirme con la mía. Sí No
19. Tengo habilidad con las manos. Sí No
20. Cuando las cosas son difíciles las dejo sin hacer. Sí No
21. Hago bien mi trabajo del colegio. Sí No
22. Hago muchas cosas malas. Sí No
23. Dibujo bien. Sí No
24. Soy bueno para la música. Sí No
25. Me porto mal en casa. Sí No
26. Soy una persona lenta haciendo el trabajo del colegio. Sí No
27. Soy un miembro importante de mi clase. Sí No
28. Soy una persona nerviosa. Sí No
29. Tengo los ojos bonitos. Sí No
30. Dentro de la clase puedo dar una bonita impresión. Sí No
31. En clase suelo estar en las nubes. Sí No
32. Fastidio a mis hermanos y hermanas. Sí No
33. A mis amigos y amigas les gustan mis ideas. Sí No
34. Me meto en líos a menudo. Sí No
35. Soy obediente en casa. Sí No
36. Mi padre y mi madre me exigen demasiado. Sí No
37. Me gusta cómo soy. Sí No
38. Me siento una persona rechazada. Sí No
39. Tengo el pelo bonito. Sí No
40. A menudo salgo voluntario/a en clase. Sí No
41. Me gustaría ser una persona distinta a cómo soy. Sí No
42. Duermo bien por la noche. Sí No
43. Odio el colegio. Sí No
44. Me eligen de los últimos/as para jugar. Sí No
45. Soy una persona que enferma frecuentemente. Sí No
46. A menudo soy una persona simpática con las demás. Sí No
47. Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas. Sí No
48. Soy una persona desgraciada. Sí No

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 49. Tengo muchos amigos y amigas. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 50. Soy alegre. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 51. Soy torpe para la mayoría de las cosas. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 52. Soy una persona guapa. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 53. Cuando tengo que hacer algo, lo hago con muchas ganas. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 54. Me peleo mucho. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 55. Caigo bien a los chicos. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 56. La gente se aprovecha de mí. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 57. Mi familia está desilusionada conmigo. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 58. Tengo una cara agradable. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 59. Cuando intento hacer algo, todo parece salir mal. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 60. En mi casa se aprovechan de mí. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 61. Soy uno/a de los mejores en juegos y deportes. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 62. Soy una persona patosa. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 63. En juegos y deportes miro pero no participo. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 64. Se me olvida lo que aprendo. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 65. Me llevo bien con la gente. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 66. Me enfado fácilmente. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 67. Caigo bien a las chicas/os. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 68. Leo bien. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 69. Me gusta más trabajar solo que en grupo. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 70. Me llevo bien con mis hermanos y hermanas. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 71. Tengo un buen tipo. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 72. Suelo tener miedo. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 73. Siempre estoy rompiendo cosas. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 74. Se puede confiar en mí. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 75. Soy diferente a otras personas. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 76. Pienso en cosas malas. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 77. Lloro fácilmente. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 78. Soy una buena persona. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 79. Tengo suerte. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 80. Me preocupo mucho por las cosas. | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |

Cuestionario de Autoconcepto A-26 (Villa *et al*, 1990: Reforma de las Enseñanzas Medias. Evaluación del primer ciclo del plan experimental de la Comunidad Autónoma Vasca. Servicio de Publicaciones del Gobierno Vasco).

El cuestionario que vas a realizar a continuación trata con preguntas y cuestiones sobre las diferentes maneras de ser de las personas. Algunas posiblemente se adapten bien a tu forma de ser. Otras quizá no. No te preocupes. Lee despacio y con atención los enunciados de las preguntas y trata de responder a todas ellas procurando escoger aquellas opciones que tú creas que responden mejor al modo cómo te ves a ti mismo/a y a cómo te sientes. La forma de responder a este cuestionario es muy simple. Cada una de las preguntas tiene cinco posibles opciones que son: (1) Muy de acuerdo, (2) De acuerdo, (3) En duda, (4) En desacuerdo, (5) Muy en desacuerdo.

- Tengo mucha confianza en mí mismo.
- Si volviera a nacer me gustaría volver a ser como soy.
- Estoy descontento/a de mí mismo/a.
- Algunas veces me siento como un montón de escombros.
- Mis compañeros/as me aprecian.
- No sirvo para nada.
- Generalmente caigo bien a los profesores.
- Nadie me aprecia.
- Soy una persona de poco valor.
- Cuando tengo problemas casi siempre encuentro maneras de salir de ellos.
- Soy una persona atractiva.
- A la gente le gusta estar conmigo.
- Nadie demuestra interés por mí.
- No me gustaría ser distinto de como soy.
- Tengo muchos amigos.
- Soy un/a buen/a estudiante.
- Tengo más aspectos positivos que negativos.
- Estoy satisfecho/a de mi físico.
- Los/as profesores/as la toman conmigo.
- Creo que gusto a las personas del otro sexo.
- No me resulta difícil estudiar.
- Soy un cero a la izquierda (soy torpe).
- Me gusta ir bien vestido.
- Me resulta fácil hacer amigos.
- Considerando todos los aspectos estoy satisfecho conmigo mismo/a.
- Suelo sacar notas altas.

Escala de Autoestima de Rosenberg M.(1965): *Society and the adolescent self-image*. Princeton. N.J. Princeton University Press.

Las opciones de respuesta son las siguientes:

(1) Casi siempre, (2) A menudo verdad, (3) Algunas veces verdad, (4) Raramente verdad, (5) Nunca verdad.

- Creo que tengo un conjunto de cualidades.
- Desearía tener más respecto por mí mismo.
- Creo que soy una persona valiosa, al menos igual que los demás.
- Creo que no tengo mucho de qué sentirme orgulloso.
- Adopto una actitud positiva hacia mí mismo.
- A veces ciertamente me siento un inútil.
- Teniendo todo en cuenta me inclino a pensar que soy un fracasado.
- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.
- A veces pienso que no valgo nada.
- En conjunto estoy satisfecho conmigo mismo/a.

Cuestionario de autoconcepto forma A (Musitu G., García F. y Gutiérrez M. 1994. TEA Ediciones. Madrid.)

En este cuestionario no existen preguntas correctas o incorrectas. NO ES UN EXAMEN. Tan sólo queremos conocer tu opinión. Te pedimos por ello que leas las preguntas detenidamente antes de contestar.

A continuación encontrarás una serie de frases. Lee cada una de ellas con detenimiento y señala con un número la contestación que tú creas más apropiada.

1. Significa que sucede SIEMPRE.
2. Significa que sucede ALGUNAS VECES.
3. Significa que NUNCA sucede.

- Es difícil para mí mantener los amigos/a.
- Me pongo nervioso/a cuando me llama algún profesor/a.
- Digo la verdad aunque me perjudique.
- Tengo buenas ideas.
- Mi familia me considera alguien importante.
- Cuando me porto mal en clase, me siento disgustado/a.
- Me desanimo cuando algo me sale mal.
- Hago bien los trabajos escolares.

- Me avergüenzo de muchas cosas que hago.
- Puedo dibujar bien.
- Soy lento/a en terminar los trabajos escolares.
- Soy nervioso/a.
- Me pongo nervioso/a cuando hablo en clase.
- Hago cosas a mano muy bien.
- Me preocupo mucho por todo.
- Me gusta mi forma de ser.
- Con frecuencia soy voluntario/a en la escuela.
- Duermo bien por la noche.
- Detesto la escuela.
- Mis profesores me consideran inteligente y trabajador/a.
- Tengo muchos amigos/as.
- Soy un/a chico/a alegre.
- Soy torpe en muchas cosas.
- Me gustan las peleas y las riñas.
- La gente me tiene manía.
- Mi familia está decepcionada de mí.
- Soy criticado/a en casa.
- Olvido pronto lo que aprendo.
- Consigo fácilmente amigos/as.
- Pierdo mi paciencia fácilmente.
- Trabajo mucho en clase.
- Juego con mis compañeros/as.
- Tengo miedo de algunas cosas.
- Me enfado si los demás no hacen lo que yo digo.
- Soy violento/a con mis amigos/as y familiares.
- Soy honrado/a con los demás y conmigo mismo/a.

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA

Antonio Vallés Arándiga / Consol Vallés Tortosa

	Poco/ nunca	A veces	Casi siempre /Siempre
1. Participo de las cosas que hace mi familia.			
2. Mi familia es la mejor.			
3. Me lo paso bien con mis hermanos en casa.			
4. Les cuento a mis padres las cosas que me pasan.			
5. Expreso claramente mi estado de ánimo (cuando estoy triste, enfadado, alegre...).			
6. Es importante llevarse bien con los hermanos.			
7. Colaboro en las tareas de casa.			
8. Me siento muy a gusto con la familia que tengo.			
9. Me gusta participar o formar parte de mi equipo o grupo de trabajo.			
10. Me veo bien a mí mismo. Tengo muy buen aspecto.			
11. Creo que tengo imaginación y buenas ideas.			
12. Me entusiasma emprender nuevos proyectos.			
13. Los demás confían en mí.			
14. Hay cosas de las que hago que son muy importantes.			
15. Soy una persona feliz.			
16. Cuando hablo se me nota en la cara si estoy feliz, triste....			
17. Tengo habilidad para hacer algunas tareas.			
18. Creo que soy una buena persona.			
19. Si no me "salgo con la mía" no pasa nada, me conformo y ya está.			
20. Intento cumplir con mis responsabilidades.			
21. Tengo iniciativa. Me gusta hacer cosas.			
22. Soy una persona que no se aburre fácilmente.			
23. Soy capaz de aguantar mi enfado para no ofender a los demás.			
24. Soy capaz de tener amigos.			
25. Creo que los demás (amigos) me estiman.			
26. A mis amigos les gusta lo que yo les digo.			
27. En el instituto estoy muy a gusto.			
28. Sé lo que realmente quiero.			
29. Acabo las tareas que empiezo.			
30. Me gusta que me respeten.			
31. Me gusta respetar los derechos de los demás.			
32. Soy una persona organizada.			
33. Yo sé lo que está bien y lo que está mal.			
34. Es importante ser sincero, decir la verdad.			
35. Limito a algunos compañeros porque su comportamiento es el adecuado.			
36. Es importante llevarse bien con los compañeros.			

VALORA TUS RESPUESTAS

Cada respuesta dada a NUNCA/CASI NUNCA vale 0 puntos.

Cada respuesta dada a A VECES vale 1 punto.

Cada respuesta dada a CASI SIEMPRE/SIEMPRE vale 2 puntos.

Si has conseguido entre **0** puntos y **35** puntos.

Tu **autoestima** es bastante BAJA. Es importante que aprendas a valorar las cosas que tú sabes hacer. También es bueno que te sientas a gusto contigo mismo/a, con los compañeros/as y que te consideres IMPORTANTÍSIMO en tu familia. Las actividades de este cuaderno te ayudarán a conseguirlo.

Si has conseguido entre **36** puntos y **56** puntos.

Tu **autoestima** funciona bastante bien, salvo algunas “cosillas” que debes mejorar, aumentando la confianza en ti mismo/a, y relacionándote un poquito mejor con los compañeros y con la familia. Refuerza tu **autoestima** con las actividades del cuaderno.

Si has conseguido entre **57** puntos y **72** puntos.

Tu **autoestima** funciona extraordinariamente bien, si es que has sido sincero/a contestando al cuestionario. Practicar más tareas referidas a ti mismo/a, a tus amigos y compañeros y a tu familia te servirán para que siga funcionando adecuadamente esa BUENA VALORACIÓN que haces de ti mismo/a.

