



Yo,
Autoestima,
Autoconcepto



YO, AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTO

En el currículum básico de la Educación Infantil y Primaria establecidos por la normativa vigente figura la educación de las actitudes y entre ellas la autoestima como objetivo fundamental. Pero es que además, si el/la maestr@ quiere unir a sus dotes didácticas la de educador/a, necesita él/ella mism@ encontrarse seguro de su valía e importancia como persona, y si no es así, ha de romper los esquemas que limitan su actuación educativa y vivencial.



Según Ausubel, la adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a nuestras actitudes básicas, de ellas depende que se generen energías más intensas de atención y concentración. Aquí reside en buena medida la causa del fracaso escolar.

Cada día somos testigos de la impotencia y decepción en los estudios de aquell@s niñ@s que tienen un nivel muy bajo de la autoestima. Las nuevas experiencias de fracaso vienen a reforzar el auto-desprecio, cayendo así en un círculo vicioso. Las malas notas pierden su valor formativo y estimulante y acentúan el desaliento.

Victor Frankl nos dice que el problema fundamental del hombre moderno es su necesidad de encontrar sentido a su vida. Si esta concepción del hombre es verdadera, ¿qué juicio merece un sistema educativo que le enseña a l@s alumn@s incontables cosas de muchas ciencias físicas, matemáticas, etc. y a apenas le descubre cómo es él/ella mism@?

Tener un autoconcepto ajustado y una autoestima positiva es condición indispensable para una relación social y afectiva sana y estable. El respeto y aprecio por uno mismo es la plataforma adecuada para relacionarse con el resto de las personas.

EL YO

Se puede definir como “el sistema de creencias que cada individuo mantiene sobre sí mismo”.

El yo es una **realidad organizada** que se caracteriza por el orden y la armonía. El yo tiene numerosas creencias que forman un sistema jerárquico. De todas ellas, algunas son más resistentes al cambio que otras. Por tanto, el yo es una realidad única e irrepetible en otras personas.

Por otra parte, el yo es una **realidad dinámica**. El mantenimiento del yo constituye el motivo central y la clave de la conducta humana. La experiencia de cada uno se percibe y se interpreta en términos del significado que tiene para el yo, y consiguientemente, la conducta está





determinada por esas percepciones. Las cosas serán significativas o indiferentes, valiosas o despreciables, atractivas o repelentes, por referencia al significado que tengan para el yo (evaluamos el mundo tal como lo vemos). Esto explica el bajo rendimiento de algun@s alumn@s en la escuela, simplemente porque lo relacionado con el tema académico tiene poco sentido para el yo y su mundo personal.

Por último, el yo es una **realidad aprendida**, pues se adquiere y se modifica a través de los intercambios y relaciones interpersonales. En el proceso de formación del yo a nivel familiar estarían contraindicadas: la superprotección, la supresión de las emociones parentales, los conflictos familiares, la inducción de falsas identidades y la permisividad. Por el contrario, el calor familiar, el establecimiento de límites claramente definidos y el tratamiento respetuoso favorecen la formación adecuada del yo. Al llegar a la edad escolar el yo está ya formado, aunque no del todo, y las experiencias escolares serán aceptadas, rechazadas o modificadas en relación a ese centro de referencia que es el yo del sujeto. Pero la escuela tiene un papel importante que jugar en la formación del yo, sobre todo en la adquisición de una nueva imagen que como alumn@ tiene que asumir cada sujeto.

EL AUTOCONCEPTO

P. Saura (1996, en Gil 1997) ha descrito el autoconcepto como un conjunto de percepciones organizado jerárquicamente, coherente y estable, aunque también susceptible de cambios, que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales.

El constructo autoconcepto incluye:

- i ideas, imágenes y creencias que un@ tiene de sí mism@.
- i imágenes que los demás tienen del individuo.
- i imágenes de cómo el sujeto cree que debería ser.
- i imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo.

El autoconcepto en la infancia y adolescencia puede estar especialmente condicionado por la imagen corporal (autoconcepto corporal). Si la imagen corporal es importante siempre, dado que la primera impresión que tenemos de l@s otr@s es a través de su apariencia física, lo es mucho más durante la adolescencia (Shelenker, 1982 y 1985). Muchos adolescentes se inquietan y preocupan por su cuerpo. Los cambios rápidos que experimentan no dejan de producirles cierta perplejidad, extrañeza y cierta inquietud. El crecimiento desproporcionado de sus extremidades, las espinillas en las chicas, el cambio de voz en los chicos, y todo lo que es el cambio físico, les hace sentir su cuerpo como ajeno a sí mismos, encontrándose en la necesidad de reelaborar el propio esquema corporal (Gimeno Sacristán, 1976 en Gil, 1997).

Además, la ansiedad generada por el cambio en lo corporal se ve reforzada por unos poderosos medios de comunicación que presentan un cierto ideal físico de hombre y de mujer, necesario para triunfar en la vida, según los cánones de belleza del momento.

Autoaceptarse como un@ es, es la condición fundamental de la autoestima y la autorrealización. Esta aceptación, hecha con lucidez, sinceridad y valentía, constituye



el fundamento de una vida sana (Hay, 1991 en Gil, 1997)

La autoaceptación implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que un@ no tiene que avergonzarse ni ocultarse. Admitiremos serenamente que no somos perfect@s, que la mayoría de nuestros sueños y fantasías nunca llegarán a ser totalmente realidad; pero no por eso nos debemos infravalorar, considerándonos menos personas y menos completos que si los hiciéramos realidad.

LA AUTOESTIMA

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotr@s mism@s y refleja el juicio de valor que cada un@ hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia.

La autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mism@, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. La autoestima es, pues, la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia y del respeto y consideración que nos tenemos a nosotr@s mism@s.



Para K. Rogers (1994 en Gil, 1997) la autoestima constituye el núcleo básico de la personalidad. Por su parte, Markus y Kunda (1986 en Gil, 1997) consideran que la autoestima influye en la autorregulación de la conducta, mediando en la toma de decisiones, influyendo en la elección de objetivos y en el establecimiento de planes de actuación.

La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad. (Nathaniel Branden)

Para Nathaniel Branden (1998) la autoestima es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que es:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

Entre los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima (Alcántara, 1993 en Gil, 1997) cabe destacar los siguientes:

- S Favorece el aprendizaje: La adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a nuestras actitudes básicas, de éstas depende que se generen energías más intensas de atención y concentración.
- S Ayuda a superar dificultades personales: Cuando una persona goza de



alta autoestima es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que le sobrevienen, ya que dispone dentro de sí de la fuerza necesaria para reaccionar de forma proporcionada buscando la superación de obstáculos.

- S Fundamenta la responsabilidad: A la larga sólo es constante y responsable el/la que tiene confianza en sí mism@, el/la que cree en su aptitud.
- S Desarrolla la creatividad: Una persona creativa únicamente puede surgir desde una confianza en sí mismo, en su originalidad, en sus capacidades.
- S Estimula la autonomía personal: Ayuda a ser autónom@, segur@ de sí mism@, a sentirse a gusto consigo mism@, a encontrar su propia identidad. A partir de ello, cada un@ elige las metas que quiere conseguir, decide qué actividades y conductas son significativas para él/ella y asume la responsabilidad de conducirse a sí mism@.
- S Posibilita una relación social saludable: El respeto y el aprecio por un@ mism@ es sumamente importante para una adecuada relación con el resto de las personas.
- S Garantiza la proyección futura de la persona: Impulsando su desarrollo integral y permanente.

Por todo ello, estamos cada vez más convencid@s que una de las tareas más importantes de la educación es, sin duda, suscitar la autoestima.

La gente con un grado alto de autoestima seguramente puede derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad de sobreponerse con mayor rapidez otra vez. Nathaniel Branden

A nuestro juicio cuanto más positiva sea nuestra autoestima, más preparad@s estaremos para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones, más posibilidades tendremos de ser creativ@s en nuestro trabajo, encontraremos más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras, más inclinad@s nos sentiremos a tratar a los demás con respeto, y más satisfacción encontraremos por el mero hecho de vivir (Ruiz, 1994 en Gil, 1997)

EXAMINANDO ATRIBUTOS DE LA AUTOESTIMA

Se ha dejado entrever anteriormente que la autoestima, como juicio valorativo de un@ mism@, puede despertar un sentimiento satisfactorio -en este caso, se trataría de una **autoestima positiva**- o, contrariamente, pueda generar desagrado, malestar, disgusto, insatisfacción. En este otro caso, se hablaría de **autoestima negativa**.

¿Cuáles son las **cualidades de la autoestima positiva** de las personas que se autoestiman suficientemente?. Son varias. En concreto, **SIETE** (el número mágico por excelencia) y, por comenzar sus términos con la misma vocal, se las denomina **Las "Aes" de la autoestima**. A saber: **Aprecio, Aceptación, Afecto, Atención, Autoconsciencia, Apertura, Afirmación**.



APRECIO.

Es la estimación genuina de un@ mism@ como persona, igual a otra persona, pero con diferencias de personalidad que son apreciadas por los aspectos positivos que poseen. Al que se aprecia a sí mismo, **le encantan sus cualidades manifiestas**. Aún más, es consciente de que es capaz de desarrollarlas y de favorecer otras que se encuentran en estado latente. El/la que se aprecia adecuadamente **disfruta de sus logros y conquistas** sin pedantería, pero sin falsa modestia a la vez.

ACEPTACIÓN.

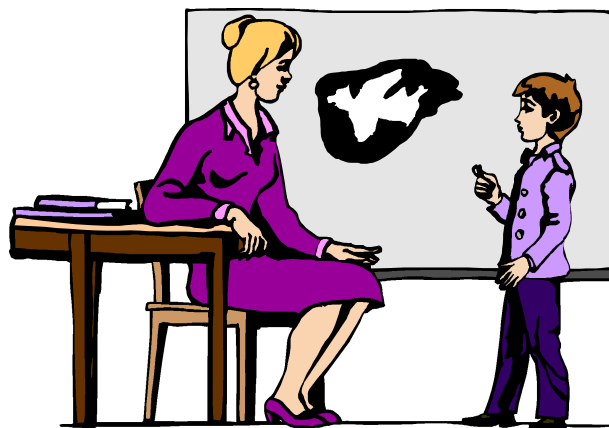
Se considera un ser humano lleno de **limitaciones, de debilidades** y, como consecuencia, un ser humano **falible y proclive a los fracasos y a los errores**, como los demás, porque él/ella no puede ser la excepción de la regla general. Reconoce con serenidad los **aspectos desagradables** de su personalidad y se **responsabiliza** de todos sus actos. Su meta es la de hacer las cosas bien, prefiriendo el triunfo al fracaso, aunque no le asustan sus defectos, que intenta corregir.

AFECTO.

Un talante positivo hacia un@ mism@. Una **actitud amistosa, comprensiva y cariñosa** que irradie la paz y no la guerra con los propios pensamientos y sentimientos; con su propia imaginación. Una disposición dirigida a una **evaluación objetiva, pero sin complejos**.

ATENCIÓN.

En el sentido de **cuidar debidamente sus necesidades** reales, físicas y psíquicas, intelectuales y espirituales. La persona que se autoestima positivamente prefiere la vida a la muerte. Elige el **gozo al sufrimiento, el placer al dolor**, pero sin la finalidad en ell@s mism@s, ya que la persona que se autoestima es capaz de comprender y aceptar el dolor y el sufrimiento por causas y motivos nobles que escapan al hedonismo. En efecto, el amor, que es desprendido, sublima el sacrificio de una donación de órganos; la solidaridad, justa y legítima, se sintoniza con las necesidades ajenas, ejemplificándose en dignidad.





AUTOCONSCIENCIA.

Las antedichas cuatro características de la autoestima presuponen por ellas mismas un **buen nivel de autoconocimiento** y, en especial, de autoconsciencia. Quien las posee, vive dándose cuenta de su mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestándoles la atención suficiente.

APERTURA Y AFIRMACIÓN.

"Así como las manzanas maduran al sol, así también (dice Gonzalo Torrente B.) los hombres maduramos en presencia de otra persona, en colaboración con ella". Atinadísima la observación de este literato. La **interdependencia humana es un hecho evidente y necesario**. Darse cuenta de él y asumirlo es el comienzo de la autorrealización personal.

APENDIENDO A VALORARSE

A tod@s, sin distinción ni de sexo ni de edad, nos gratifica sabernos aceptad@s, reconocid@s, apreciad@s, cuidad@s, querid@s. Cuanto más en este sentido nos sintamos "afirmad@s", más se acrecienta nuestra autoestima y más equilibrado deviene nuestro "estar" emocional. Parece, pues, muy importante el hecho de aprender a desarrollar la autoestima personal. Porque conseguirlo es conveniente y ventajoso.

En cuanto a l@s alumn@s :

CONDUCTAS DE NIÑOS CON:

Autoestima positiva		Autoestima negativa
Activ@, siente curiosidad por los alrededores, establece muchos contactos.	1	Algo pasiv@, tiende a evitar nuevas experiencias, establece contactos limitados.
Hace amigos con facilidad. Charla, ríe.	2	Solitari@ los padres l@ tienen por un/a buen/a chic@.
Tiene sentido del humor, es un/a buen/a deportista se ríe de sí mism@.	3	Tiende a ser serio, hipersensible, tiene miedo a que se rían de él.
Hace preguntas, define problemas, participa voluntariamente en la planificación de programas y proyectos.	4	Evita meterse en problemas, planifica en términos de pensamientos desiderativos.
Siente un cierto orgullo por las contribuciones propias.	5	Afirma contundentemente sus habilidades y actuaciones, engaña.
Se arriesga en la clase, toma parte de las discusiones, es capaz de mantener y defender lo que cree correcto.	6	Insegur@, se vuelve atrás fácilmente, pregunta con frecuencia a otr@s: ¿Piensa Ud. que está bien? ¿Qué piensa Ud.?



Conceptos

Yo, Autoestima, Autoconcepto

Trabaja y juega con otr@s, coopera fácilmente y con naturalidad, ayuda a l@s otr@s.	7	Muy competitiv@, encuentra difícil compartir, destruye a otr@s cuando puede.
Habitualmente feliz, confiad@, no se preocupa innecesariamente.	8	Habitualmente miedos@ y preocupad@, se queja mucho.

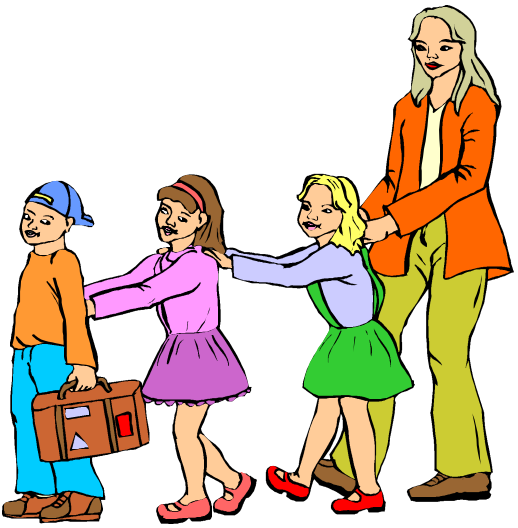
EL PAPEL DEL PROFESOR/A

También l@s profesor@s pueden influir en las percepciones, sentimientos y actitudes de l@s alumn@s, sobre todo cuando esas percepciones se refieren a su capacidad para pensar y resolver problemas. El/a profesor/a puede convertirse en un ser significativo para @l alumn@ porque tiene la última responsabilidad en la evaluación de sus aptitudes escolares. Puede ayudar al estudiante a reconocer sus capacidades y recursos o puede proyectarle obsesivamente sobre sus deficiencias y limitaciones.

Parece ser la personalidad del profes@r el factor más importante en el modelado de la conducta escolar. Según Jersild, las cualidades deseadas por l@s alumn@s de Primaria en sus profesor@s son las de: simpatía, alegría, templanza, físico agradable, just@, consistente, entusiasta, clar@ y liberal. Para l@s alumn@s de Secundaria, que sea "hábil" enseñando; y para tod@s, que sea entusiasta, sensible y comprensiv@.

Un aspecto de esencial interés se refiere a las creencias que el/a profesor/a tiene sobre sí mism@: es preciso que tenga actitudes positivas y realistas y aptitudes personales para poder ser aceptad@ por los demás. Los sujetos que se aceptan a sí mismos aceptan más y mejor a l@s otr@s y perciben a los otros como más acogedores y, por el contrario, aquell@s que se rechazan mantienen una baja opinión de l@s otr@s y l@s perciben como autorechazantes.

También existen diferencias entre las auto-percepciones de l@s profesor@s según que ést@s tengan una estabilidad emocional alta o baja. L@s emocionalmente estables mostraban frecuentemente la autoconfianza y la alegría como rasgo dominante y les gusta el contacto activo con las personas. En cambio, l@s emocionalmente poco estables no desean el contacto con otras personas, son más directivos y autoritarios y expresan menos autoconfianza. También la **autocompresión** es un factor necesario para superar sus sentimientos y ser más eficaz en la clase evitando de ese modo que los problemas personales interfieran en la enseñanza.



L@s profesor@s efectiv@s también se distinguen de los ineficaces sobre la base de sus actitudes hacia sí mism@s y hacia otr@s. L@s buen@s profes@res se ven como identificad@s con la gente, ajustad@, dign@ de confianza, aceptad@ y querid@.



Además, no conviene olvidar que cuando l@s profesor@s creen que sus estudiante pueden rendir satisfactoriamente, l@s estudiantes rinden satisfactoriamente. Cuando l@s profesor@s creen que sus alum@s no pueden rendir, entonces influyen negativamente su ejecución (“Efecto Pigmalión” o Profecía autocumplida, formulada por Rosenthal y Jacobson en 1.968). A fin de evitar este problema, conviene tener en cuenta los siguientes consejos:

- Actuar imparcialmente y dar el mismo trato a tod@s los alum@s
- Hacerles sentir que tod@s merecen su atención y cuentan con su apoyo.
- Elogiar basándose en conductas y rendimientos objetivos y realistas.
- Proponer a l@s alum@s tareas apropiadas a sus capacidades.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN POR PARTE DEL PROFESOR/A

El primer punto a tener en cuenta es la necesidad de evitar crear autoconceptos negativos ya que el yo es conservador, y una vez que el/la alum@ se ha formado una imagen negativa de sí mism@ como estudiante, la tarea del profesor/a resulta verdaderamente difícil.

Siguiendo a Purkey, seis son los factores que se pueden tener en cuenta:

1. Desafío. Las expectativas académicas elevadas y un alto grado de desafío, por parte de l@s profesor@s, tienen un efecto positivo sobre lo estudiantes. Para que sea así, es necesario saber esperar a que se produzcan las condiciones adecuadas para que el/la niñ@ pueda triunfar al ofrecerle una tarea dura, difícil, que tenga carácter de reto y que sea relevante para el/la alum@.

2. Libertad. El desarrollo de un ser humano requiere la oportunidad de poder hacer decisiones significativas por sí mism@. Algun@s tienen tanto miedo al fracaso que evitan el rendimiento siempre que pueden.

3. Respeto. Cuando l@s alum@s perciben que l@s profesores/as l@s estiman y respetan, ell@s se respetan a sí mism@s; especialmente cuando se trata de sujetos culturalmente en desventaja.

4. Afecto. Se sabe que la situación de aprendizaje psicológicamente sana y acogedora estimula a l@s alum@s a rendir académicamente, y a desarrollar sentimientos de dignidad personal.

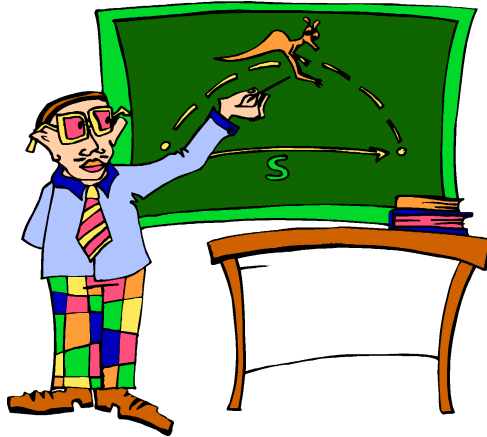
5. Control. La orientación académica claramente establecida y relativamente firme (no permisiva) produce más autoestima en l@s niñ@s. El tipo de control bajo el cual se educa a un niñ@ tiene un efecto considerable sobre su autoimagen. Y el control no requiere el ridículo ni la amenaza.

6. Éxito. El/la profesor/a debe suministrar una atmósfera de éxito más que de fracaso. La continua conciencia de fracaso reduce las expectativas y no favorece al aprendizaje.



Para ayudarle a aumentar la autoestima de sus alumn@s pueden servir estos consejos:

- Mostrarle un rostro amable.
- Hacerle notar mediante palabras que se sienten a gusto con él/ella.
- Elogiarle de manera concreta (p. Ej. Me gustan los colores que has usado en este dibujo, sobre todo la combinación del rojo y el azul).
- Hacerle saber cuándo su comportamiento positivo está teniendo un buen efecto sobre l@s demás.



-Comparta sus sentimientos con l@s niñ@s en general. La explicación al grupo de sus estados de ánimo, y del por qué de sus enfados puede descargarles de sentimientos inapropiados de culpabilidad y angustia.

-Hay que evitar interrogar a l@s niñ@s tímids@s. Mientras no se logre su confianza, habrá que conformarse con que simplemente nos escuche o bien nos responda con monosílabos.

-Anímele a expresar ideas que puedan ser diferentes a las suyas.

-Es importante transmitirle que se le

acepta.

-Permitirle, en la medida de lo posible, que haga las cosas a su manera, impidiendo, eso sí, que ofenda a otr@s o pisotee sus derechos.

-Darle oportunidades para expresarse creativamente.

-No ridiculizarle o avergonzarlo aunque se tengan que poner límites a sus actividades.

-Si ante elogios en público se muestra azorado, hágalo en privado.

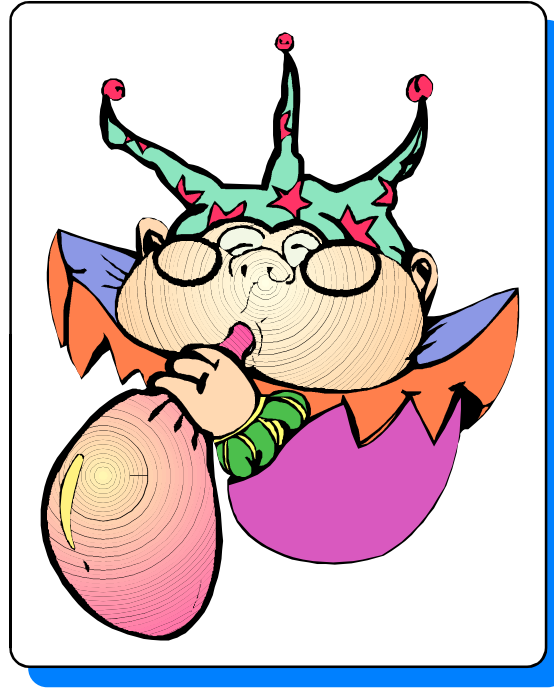
-Asegúrese de que al niñ@ se enfrente con cuestiones de su exclusiva responsabilidad.

-Procure plantearle las actividades de manera que pueda obtener éxito.

-Comparta con l@s niñ@s sus creencias. Esto les sirve de modelo y referencia y les facilita su entendimiento del mundo que les rodea.

- Ayúdel@ a establecer objetivos razonables y alcanzables.

-Que sepa lo que se espera de él/ella, dejando claro qué grado de perfección se le exige.



ACTIVIDADES

INFANTIL y 1^{er} C. PRIMARIA

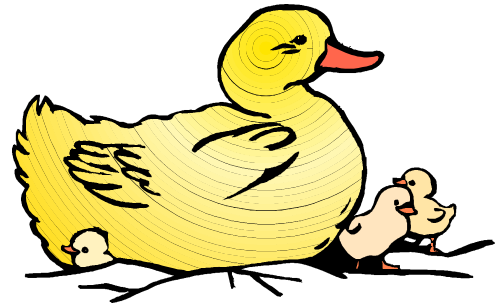


EL PATITO ENSAYA SU VOZ

Erase una vez un pato muy gordo.
Deseando conocer mundo, se escapó
de su casa y andando de un lado para otro
se encontró con un gato.

-¡Miau! - dijo el gato.

-¡Oh! - Exclamó el pato-. Eso me suena
demasiado bien.
Me parece que yo también lo puedo decir.



Pero...¿Creéis que el pato dijo Miau?

¡De ningún modo! lo intentó, pero lo más
que llegó a decir fue: ¡Miac, miac!
Y eso no sonaba bien. Era feo.
Entonces el pato, balanceándose al
andar, se fue y se encontró con un perro.

- ¡Guau, guau!

- ¡Oh! Ese ruido me gusta.
- Me parece que ese ruido yo también lo puedo decir.

Pero...¿creéis que el pato dijo guau?

Imposible. Quiso hacer como el perro,
pero solo pudo decir: ¡bac, bac!
¿Verdad que eso suena mal?
Y balanceándose al andar,
como hacen siempre los patos se fue.
Al cabo de un rato vio a un pajarito en un árbol.
Oyó que cantaba:

-¡Tuiit - tuiit, tuiit - tuiit, tuiit!
Era un canario.

- ¡Oh!, qué canto tan bonito! Yo también quiero cantar.
Pero...¿Creéis que pudo cantar?
Menos aún. ¡Si eso era más difícil!
Quiso hacer como el canario, pero sólo
pudo decir: ¡ Tuac, tuac! Y se fue.
Al cabo de un rato vio una vaca.

- ¡Mu-u-u! - dijo la vaca.

¡Oh! - pensó el pato - ese mugido es feo, pero yo lo puedo hacer.



Pero...¿Creéis que el patito dijo Mu-u-u?
¡Imposible, imposible! Lo intentó y sólo consiguió decir: ¡Me-ec, me-ec!
Y esto no se parecía nada a lo otro.
Y el pato se puso muy triste
No podía hacer ¡miau!,
como el gato.
No podía decir ¡guau, guau!, como el perro.
No podía hacer ¡tuit-tuit!, como el pájaro.
No podía decir ¡mu - u- -u!, como la vaca.
Y se fue muy triste.
Al fin vio a su madre
que había salido a buscarle.

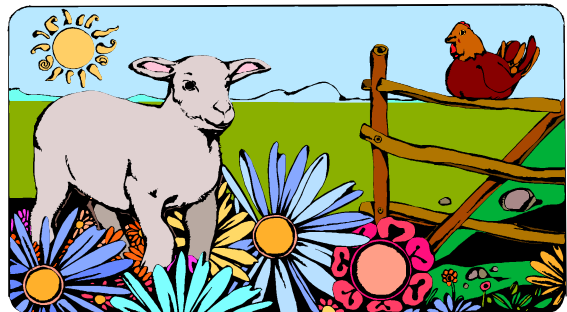
- ¡Cua, cua, cua,! - gritó mamá pato.

- ¡Qué bonito canto! - dijo alegre el pato-

Eso ya lo puedo decir yo.
¡Si es el sonido más bonito del mundo!
Y dando vueltas y vueltas cantaba:
¡cua, cua, cua!
Y lo hacía muy bien.

IMITAR LOS SONIDOS DE LOS ANIMALES

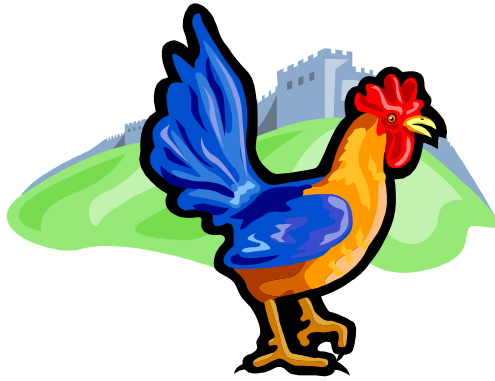
Consiste el juego en imitar los sonidos de los animales, después de haber dialogado con l@s alumn@s sobre como se comunican y qué nos permite diferenciar un@s de otr@s:



- El perro ladra: guau, guau...
- El gato maúlla: miau, miau...
- La vaca muge: muuuu, muuu...
- La gallina cacarea: cocoroco...
- El pato grazna: cua, cua...



UN GRILLO MUY PILLO



El gallo dice kikirikí, y la gallina cocorocó.
Pero el que canta una canción

es el granjero con su gran voz.

Cric, cric, cric
cric, cric cric.

El perro dice bup, bup, guau, guau
y los gatitos miau, marramiau.
Pero el que canta una canción

Es el granjero con su voz.

Estribillo

Los patos dicen cua, cua, cua, cua
y hasta las ranas hacen croac, croac.
Pero el que canta una canción
es el granjero con su gran voz.

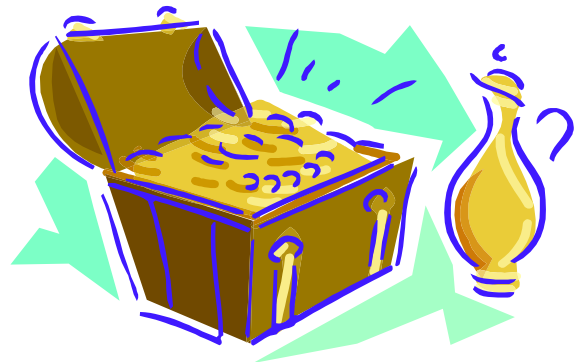
LA CAJA MÁGICA

Materiales: una caja cualquiera con un espejo dentro, que haga que quién mire en su interior vea reflejada su cara.

El/la tutor/a dice:

“Tengo una caja mágica. Dentro de ella está la cara de la persona más importante del mundo. ¿Quién quiere verla?”.

Se invita a l@s niñ@s a que se acerquen para mirar y se les pide que guarden en secreto lo que han visto hasta que tod@s hayan mirado dentro de la caja.



Cuando todos l@s niñ@s han pasado mirando dentro de la caja, se inicia un diálogo sobre la persona especial que vieron, en qué era especial, qué se puede hacer para ser especial...

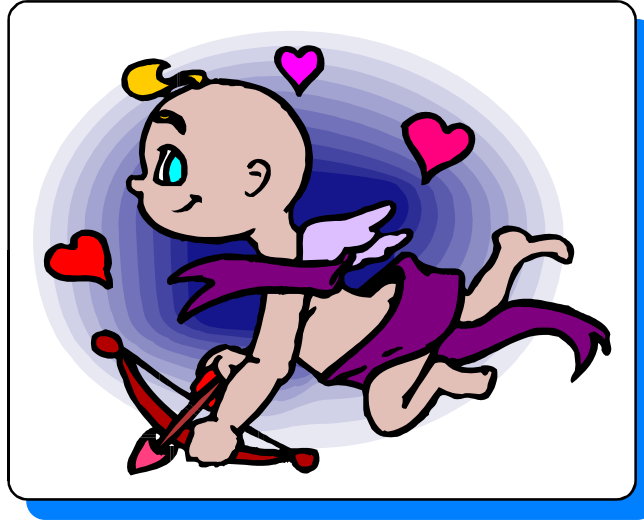


SOPA DE LETRAS

Busca en esta sopa de letras cinco cualidades de las personas y escríbelas.

A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	T	N
O	D	A	S	L	A	S	P	E	R	O	S
O	N	A	S	T	I	E	T	N	I	E	N
A	R	S	P	E	C	T	R	C	O	S	D
I	I	F	A	Y	U	D	A	E	R	E	N
T	T	E	S	U	N	R	B	A	S	D	E
O	R	T	R	A	O	S	A	L	A	S	P
R	A	E	F	B	E	R	J	E	N	C	I
A	P	S	A	Y	C	U	O	A	L	I	D
A	M	L	D	E	S	D	E	C	A	D	A
U	O	N	O	N	O	S	I	E	M	P	R
C	C	E	C	O	I	N	C	I	D	E	N

Después de buscar las cinco cualidades, animate a descubrir un mensaje oculto con las restantes letras.



ACTIVIDADES

2º y 3º C. PRIMARIA



EL REENCUENTRO

Objetivo

Desarrollar la autoestima equilibrada a través de:

- Dimensión personal: el descubrimiento de los aspectos positivos de la persona.
- Dimensión social: la creación de un clima que favorezca las buenas relaciones entre tod@s.
- Dimensión trascendente.

-**Reencontrarse.** Hay que empezar de nuevo. Aprovechamos esta primera reunión para que el grupo se reencuentre, para crear un clima de comunicación, para ver la influencia que ha tenido el verano sobre cada un@, para ver las posibilidades que tenemos de cara al nuevo curso.

A) Ambientación:

Al entrar en la clase, l@s alumn@s se encuentran con el siguiente mural:

- V - Visitas
- E - Encuentros
- R - Reposo
- A - Acción
- N - Novedades
- O - Otras cosas: (Reflexión...)



B) Diálogo:

Tras los primeros momentos, se invita a entrar en el tema. Se trata de que cada un@ comunique su verano, según cada una de las palabras del mural. En la primera ronda cada uno dirá algo sobre la "V - Visitas". Y en las rondas siguientes sobre las demás letras.

"V - Visitas": ¿Qué lugares has visitado?. ¿Cuál te ha gustado más?. ¿Por qué?. ¿Te gustaría alguno de ellos para vivir?. ¿Por qué?.

"E - Encuentros": ¿Con qué personas te has encontrado?. ¿Has hecho nuevas amistades?.

"R - Reposo": ¿Has podido reposar, descansar?. ¿Qué horarios seguías normalmente?.

"A - Acción": ¿Qué cosas has hecho en el verano?. ¿Cómo valoras esas acciones?.

"N - Novedades": ¿Qué novedades has encontrado en esos meses de



vacaciones?.

“O - Otras cosas”: Reflexión: ¿Cómo te has relacionado con l@s demás?,...

Nota: Las preguntas indicadas son orientativas. Se han de adaptar al grupo concreto.

C) Revisión:

Con los elementos que se ofrecen es conveniente que l@s alumn@s con la ayuda del/la profesor/a sean capaces de criticar y evaluar su verano y el de sus compañer@s:

-¿ Qué cosas positivas y negativas ha habido?.

-¿ Qué valores han vivido?.

-¿ Qué fallos han constatado?.

-¿ Cómo a través de todo ello han crecido como personas?

Al finalizar la comunicación. Se concluirá con un pensamiento que resuma la experiencia del primer día.

IDENTIDAD PERSONAL

Ninguna persona es igual a otra, ni en su aspecto físico ni en su manera de pensar, de sentir, relacionarse con los demás...

Todos tenemos una identidad personal.

Esta identidad personal se va formando en base a las experiencias que vivimos y las valoraciones que recibimos de los demás. De todos estos factores se va formando nuestro **autoconcepto**.

El autoconcepto se puede definir como todo aquello que conoces sobre tu persona total: posibilidades, limitaciones, desarrollo corporal, comportamientos, logros escolares, sentimientos, etcétera.

La valoración que haces de todos los aspectos anteriores se denomina **autoestima**.

La autoestima puede ser positiva o negativa y determina en gran medida tu modo de vivir.

“Yo soy aquello que puedo imaginar que seré”.

“Yo soy aquello que puedo aprender para realizar una tarea”.



No olvides que todos estos aspectos de tu persona están siempre en desarrollo (fíjate en la figura del escalador). Al igual que cambias en lo físico, también evolucionas y cambias por dentro, y lo que hoy puedas sentir como algo negativo, mañana puedes transformarlo en positivo. Acuérdate del cuento del patito feo.

Imagina que el cuadro de la página siguiente representa tu carnet de identidad. Rellena en él tus datos personales. Haz tu retrato en el hueco de la fotografía y coloca tu huella dactilar en el recuadro correspondiente. compara el resultado con el de tus compañer@s: ¿has encontrado una huella dactilar igual a la tuya? ¿has encontrado compañer@s que hayan escrito lo mismo que tú? ¿hay alguien que haya nacido el mismo día que tú? (...)

Podéis comentar todos estos detalles bajo la moderación de vuestro/a tutor/a.

<p>Autorretrato</p>	<p>Carnet de identidad personal</p> <p>Apellidos:.....</p> <p>Nombre:.....</p> <p>Fecha de nacimiento:.....</p> <p>Me gusto en:.....</p> <p>Fecha.....</p> <p>Firma</p>
<p>Huella dactilar</p>	

Como habrás podido comprobar, no existen dos personas iguales, aunque podamos coincidir en muchas cosas. Cada cual tiene su propia identidad personal que va creciendo con nuestro autoconcepto y que puede ser influida por una autoestima positiva (felicidad) o negativa (infelicidad).

Para lograr conocerte mejor y procurar que tu autoestima sea totalmente positiva, vamos a realizar a lo largo de este curso una serie de juegos y actividades que te ayuden a lograrlo. **Te deseamos una feliz escalada.**



YO SOY

Es un juego adecuado para niñ@s de siete a diez años, que favorece la autoestima y la imagen de los demás; potenciando también la comunicación entre tod@s.

Material:

Cuartillas o folios con frases fotocopiadas, lápiz y goma de borrar.

Los folios tienen frases como:

Yo soy valiente porque una vez...

Yo soy fuerte porque una vez...

Yo soy alegre porque una vez...

Yo soy divertido porque una vez...

Yo soy...

Yo soy...



Procedimiento:

Se coloca a l@s niñ@s en círculo y se les explica que van a escribir lo que les ocurrió una vez. Sólo necesitan elegir una o dos frases, porque después cada un@ podrá explicarlo a l@s demás. Se reparten los folios, se van leyendo las frases para facilitar su comprensión, y si fuese preciso se ponen ejemplos. También se dice que no necesariamente hay que limitarse a las frases de las fotocopias, sino que pueden escribir las que quieran al final.

Cuando tod@s hayan acabado se inicia la puesta en común, que es lo realmente importante para ofrecer la oportunidad de verbalizar ante l@s demás el propio yo.

EL CUENTO DE LA CEBOLLA

En un país oriental, donde ocurren tantas cosas bellas y se sueña despierto, había un huerto que hacía las delicias de vecinos y extraños.

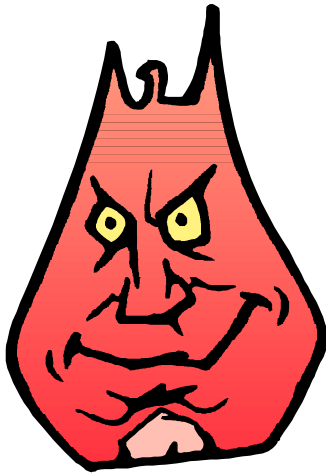
Las cebollas son hortalizas muy apreciadas por el hombre a causa de las múltiples aplicaciones que tienen para hacer más agradable la vida. Ellas, sencillas y humildes, guardan el secreto en su corazón.

Las cebollas, acompañadas de otras hortalizas frondosas y frescas, crecían en el huerto donde los árboles frutales, con sus frutos limpios y coloreados abrían el apetito al más austero penitente. Las plantas que crecían espontáneamente tapizaban el huerto, al tiempo que conservaban su frescor. Los pájaros con sus trinos ponían la nota clave para completar la armonía del huerto.

Inesperadamente empezaron a nacer cebollas especiales, cada una de un color,



de un brillo y de unas irradiaciones propias.



Ante tan extraño cambio de las cebollas, se interesaron por descubrir el secreto; y sus constantes trabajos dieron con él. Cada cebolla tenía en su corazón una piedra preciosa, causa de sus vistosos y radiantes colores.

No se aceptó esta coquetería de las cebollas, y se pensó que se trataba de presumir, de salirse de lo común...

Las esplendidas cebollas tuvieron que renunciar a su vistosa ornamentación.

Pasó por allí un sabio que entendía muy bien el lenguaje de las cebollas y dialogó con ellas. A todas les hacía la misma pregunta:

- ¿Por qué ocultas bajo tantas capas lo más bello de tu ser?

- Me han obligado a ello. Empecé a echar una capa, no parecía suficiente, eché la segunda, todavía no estaba segura. Eché la tercera, me pareció eficaz el procedimiento y así fui superponiendo capas.

Algunas cebollas, las más tímidas, llegan a cubrir su corazón hasta con diez capas. Casi habían perdido la memoria de su aspecto primitivo.

El sabio se echó a llorar. La gente pensó que llorar ante una cebolla a quien descubrimos el corazón es de una sensibilidad admirable.

Así continuaremos los hombres y las mujeres, dejando caer las perlas de nuestros ojos ante las cebollas, cuando separemos sus protectoras capas.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- ¿Qué hechos o acontecimientos obligaron a la cebolla a ponerse capas?. ¿Por qué?. Sacar consecuencias.
- Identificaos con un personaje del cuento. Cebollas, sabio, otras hortalizas... ¿Cómo actuaríais? ¿Por qué?.
- ¿Cuáles son vuestras piedras preciosas? ¿Cuáles son vuestras capas? ¿Cómo podéis quitarlas?
- Manualización y/o dibujos sobre las cebollas.
- Dramatización del cuento, cambiando algo y explicando el porqué del cambio.



MIS MANOS

En la parte posterior de este folio vas a dibujar cuidadosamente tus manos. Puedes ayudarte de un/a compañer@ que resiga el contorno de las mismas con un lápiz.

Una vez tengas el dibujo de ambas manos, vas a escribir en la izquierda lo que tú esperas recibir para este curso del grupo. Y en la mano derecha vas a escribir lo que tú esperas dar al grupo. No pienses en cosas materiales, si no en valores de tipo ético (amistad, cooperación, compañerismo, generosidad, alegría, respeto, convivencia,...).

Una vez, tod@s hayáis acabado esta actividad podéis consensuar entre tod@s lo que se ha escrito en cada mano, comentarlo, buscar maneras de conseguirlo, cómo anular lo que puede evitar su consecución, etcétera.

POR UN DÍA

Este ejercicio, propio para los últimos años de primaria, estimula la autoimagen, el sentido de la libertad y la comunicación.

Material: Una cuartilla por participante, lápiz y goma.

Procedimiento: Se reparten las cuartillas, una vez que l@s alumn@s se han sentado en círculo. Se les pide que piensen durante dos minutos y que después escriban en la cuartilla, para no olvidarlo, todo aquello que por un día podrán hacer. "Imaginad que por un día podemos hacer lo que queramos: nadie nos va a reñir, ni se va a enfadar, ni nos lo van a impedir. ¿Qué haríais? Pensadlo y escribidlo sin miedo hasta que yo os dé la señal de terminar".

Pasado el tiempo de pensar y escribir, libremente y por turnos, cada cual leerá o explicará lo que haría. L@s compañer@s pueden hacer preguntas o comentarios. Por su parte, el/la profesor/a se abstendrá de hacer juicios de valor y simplemente hará de moderador, permitiendo que tod@s se expresen libremente.

CUESTIONARIO DE AUTOIMAGEN

En las cuestiones que te proponemos a continuación vas a analizar con SINCERIDAD, como te ves a ti mism@. Responde pensando que no hay respuestas "buenas" o "malas" y expresa siempre lo que de verdad sientes en cada situación.



Marca con una cruz (x) en la casilla correspondiente según te ocurra a ti CASI SIEMPRE, A VECES o CASI NUNCA lo que se indica en cada cuestión

	Sí casi siempre	A veces	No, casi nunca
Tengo peor suerte que l@s demás.	3	2	1
Me gusta correr riesgos, aventuras	3	2	1
Soy limpi@	3	2	1
Soy trabajad@r	3	2	1
Me siento triste	3	2	1
Soy sincer@	3	2	1
Me dejo llevar por la pereza	3	2	1
Confío en resolver mis problemas	3	2	1
Me gustaría cambiarme por otra persona	3	2	1
Las cosas nuevas atraen mi curiosidad	3	2	1
Hago las cosas lo mejor que sé	3	2	1
Soy descuidad@	3	2	1
Hago las cosas peor que l@s demás	3	2	1
Mi comportamiento es tímido	3	2	1
Mis compañer@s cuentan conmigo	3	2	1
Me cuesta mucho hablar en público	3	2	1
A l@s demás les agrada mi compañía	3	2	1
Mi padre y madre respetan mis sentimientos	3	2	1
Renuncio con facilidad	3	2	1
Gasto bromas a mis amig@s	3	2	1
Mi padre y madre esperan demasiado de mí	3	2	1
Si tengo que decir algo, lo digo	3	2	1
Creo que l@s demás se burlan de mí	3	2	1
Me ven como alguien solitari@, aislad@	3	2	1
Creo que si propongo algo, no aceptarán	3	2	1



CORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO DE AUTOIMAGEN

Suma los puntos correspondientes a cada una de las respuestas que has marcado y consulta la siguiente valoración:

- * Si has puntuado entre 25 y 29 tienes una IMAGEN EXCELENTE de ti.
- * Si has puntuado entre 30 y 40 tienes una BUENA IMAGEN de ti.
- * Si has puntuado entre 41 y 59 tienes una IMAGEN DE TI NORMAL, ACEPTABLE.
- * Si has puntuado por encima de 60, tienes MALA IMAGEN DE TI, te valoras por debajo de tus cualidades; deberías consultar con tu tutor o tutora e intentar conocerte mejor.

ME VALORO Y VALORO A L@S DEMÁS

Pensamiento:

“La facultad de amar y de admirar es el punto de partida para medir la grandeza de las almas elegidas”. (- Carlyle : “no hay hombre pequeño” -)

ACTIVIDAD: EL ESPEJO MÁGICO

Objetivos

- Crear un clima positivo de confianza y comunicación interpersonal en el grupo.
- Reforzar la imagen positiva de sí mism@ y de l@s demás miembros del grupo.

Desarrollo de la actividad: Grupo pequeño.

Tiempo aproximado: 30 minutos para un grupo de 6 a 8 personas.

Material necesario: Un espejo pequeño.

Orientaciones metodológicas:

Se trata de un ejercicio para realizar en grupo pequeño. No obstante, y dependiendo del clima y la situación del grupo, podría también realizarse con la clase entera.

Primera parte

1. El/la tutor/a introduce el juego. Se puede hacer alusión al cuento del Blanca Nieves y su frase famosa: “Espejo, espejo, dime: ¿Quién es la más hermosa del reino?”
En nuestro caso diríamos algo así como:

“ESPEJO, ESPEJO DIME LO QUE VES,
DIME LO QUE MÁS TE GUSTA DE MÍ”



2. Cada alumn@ debe mantener, por turnos, el espejo próximo a su oreja y pensar **LO QUE LE GUSTA DE SÍ MISM@**; es como si el espejo realmente se lo dijera. Deja el espejo, e informa al grupo sobre lo que el espejo "le ha dicho".

3. Pasa el espejo al siguiente miembro del grupo, por turno riguroso, y se repite la misma operación:

- Pensar en lo que más le gusta de sí mism@, como si escuchara al espejo.
- Informar de ello al grupo.

Segunda parte

1. Terminada la primera ronda, puede hacerse una segunda vuelta, de tal modo que el espejo diga a cada un@ **UNA CUALIDAD DE LA PERSONA QUE TIENE A SU DERECHA**.

Así van tod@s diciendo una cualidad del compañer@, siguiendo la dirección de las agujas del reloj.

2. Cuando tod@s han dicho la cualidad del compañer@ de la derecha, se entabla un diálogo en el grupo animado por el/la tutor/a:

- ¿Es esta la cualidad que tú más estimas en tí?; o bien. ¿hay otra cualidad distinta en que tu destacarías como más importante en tí?

3. A tener en cuenta...

a. Es importante que sólo se digan cualidades positivas. Es más se debería sacar la cualidad positiva más significativa de la persona de que se trate.

b. El/la tutor/a debe participar como un@ más del grupo.

c. Aunque el ejercicio está pensado para situaciones extraescolares, se puede realizar también en situaciones de grupo-clase.



EN CRECIMIENTO

Pensamiento:

"El esfuerzo es el impulso vigoroso y definitivo que hace posible al hombre convertir en realidad sus proyectos". (Bernabé Tierno)

Objetivos:

Clarificación de valores. Creación de un clima de confianza. Apreciar la incidencia del currículum escolar y la tutoría en el propio crecimiento personal.



Procedimiento:

a) TRABAJO INDIVIDUAL

- Breve explicación-coloquio del árbol que procede de una semilla y que gracias al oxígeno del aire, el agua, la tierra, abonos... crece y da frutos. Herencia y educación.
- Cada niñ@ imagina que es un árbol. Lo dibuja en un folio indicando en las ramas las cualidades que cree poseer.

b) GRUPO-CLASE

- En la pizarra dibujamos el “árbol de la clase” con las cualidades manifestadas por tod@s l@s alumn@s. (Para respetar la intimidad, al/la maestr@ puede haber dado la vuelta por la clase y anotar las cualidades más representativas).
- Completamos el árbol con otras cualidades que nos gustaría poseer (el/la maestr@ puede facilitar a l@s alumn@s un listado de cualidades de distintas categorías).

c) TRABAJO EN EQUIPO

- Dibujar el árbol de la pizarra en un folio.
- Consultando el índice de los libros de texto se señalarán en el árbol qué cualidades o actitudes fomentan todas y cada una de las áreas del currículum y la propia tutoría.