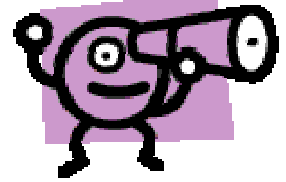


# ¿CÓMO TE VALORAS A TI MISMO DESDE EL AULA?



## INTRODUCCIÓN

Si piensas en ti, si analizas tus actos y pensamientos verás que afloran sensaciones agradables o desagradables (desconfianza o inseguridad). Cuando te enfrentas a los hechos cotidianos de tu vida, tu reacción es sentirte seguro y confiado o inseguro o temeroso/a.

Existe un valor de partida que es la confianza que tienes en ti mismo. Esto es la autoestima, una dimensión de nuestra personalidad que, hoy en día, se considera muy importante para tener éxito en la vida y ser feliz.

- Tomar conciencia de la importancia que tiene disponer de una buena autoestima
- Tener un mejor conocimiento de si mismo
- Saber desarrollar y potenciar la propia autoestima

## OBJETIVOS



## BAJA AUTOESTIMA



## ¿Cómo mejorarla desde el aula



Realizando actividades para que aflore la opinión que tiene cada alumno sobre si mismo en relación con los compañeros/as

Intentando corregir estas opiniones si son equivocadas y reforzarlas si son buenas o positivas por parte del tutor/a, profesorado y compañeros/as

# ¿CÓMO TE VALORAS A TI MISMO DESDE EL AULA?



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD 1ª PARTE - INTERVENCIÓN INDIVIDUAL



Se forman grupos de 4 o 5 alumnos/as y cada miembro se debe someter al juicio de los compañeros/as, expresado de manera seria y respetuosa sobre las actitudes que tiene consigo mismo y con los demás.

(Se nombrará un secretario en cada grupo, para que tome nota de las opiniones sobre cada miembro de dicho grupo).

1

Cuando expresas tu opinión sobre ti y sobre los demás ¿de qué forma lo haces? Señalad los calificativos que mejor representen esa opinión por orden de importancia

SINCERA

MORIVADORA

AMISTOSA

RESPONSABLE

POSITIVA

Cuando expresas opiniones sobre ti o sobre los demás ¿cuáles son las reacciones que con más frecuencia acompañan esas opiniones?

Frustración

Inseguridad

Miedo

Infelicidad

Insatisfacción

Duda

3

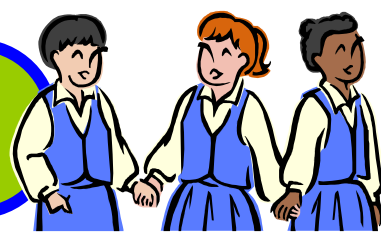
Confrontar en cada caso, los juicios obtenidos en los apartados 1 y 2 e indicar, finalmente, los más característicos del alumno o alumna en cuestión

Si resultan ser los calificativos más característicos, aquellos que proceden del apartado 2 se debe facilitar el nombre o los nombres al tutor/a, con el fin de que pueda actuar reforzando su autoestima, tratando de mejorar la confianza en sí mismo/a



ALUMNO/A:  
ALUMNO/A:  
ALUMNO/A:

## ¿CÓMO TE VALORAS A TI MISMO DESDE EL AULA?



### 2ª PARTE - INTERVENCIÓN GRUPAL

Para que el grupo apoye a aquellos alumnos/as que lo necesitan, se deben seleccionar cuatro actitudes (frases) que sean adecuadas para mejorar la confianza y seguridad en si mismos y de paso reforzar la autoestima general.

El tutor/a tratará de que dichas actitudes sean utilizadas en el trato entre todos, en el día a día de la vida del aula.

Pasado un tiempo (dos semanas, un mes), se pueden seleccionar otras cuatro para ser utilizadas durante otro periodo de tiempo. Dichas frases serán colocadas en un lugar preferente y visible de la clase.

El tutor/a por otra parte recordará el compromiso de actuar con relación a lo que el conjunto de las frases seleccionadas indican.

La selección de las frases puede hacerse, primero en pequeño grupo, para pasar más tarde a hacer la selección final entre toda la clase.

Mostrar agradecimiento ante el valor de la ayuda que los demás nos prestan.

Ser auténtico. Vivir la vida sin falsedades, dándole a la verdad el valor máximo que debe tener como meta para vivir.

Estar satisfecho con uno mismo; sacando conclusiones positivas aunque se hayan cometido errores.

Tener confianza en uno mismo y no sentirte culpable si has actuado con honestidad y sinceridad.

Elimina de tu vida el mal humor y el carácter agrio, solo te va a servir para generarte problemas.

Acepta a los demás tal y como son, a cambio, ellos te aceptarán tal y como tú eres.

Ofrece ayuda desinteresadamente, no pidas nada a cambio, es probable que lo recibas todo, cariño, afecto, apoyo incondicional y una auténtica amistad.

No actúes exclusivamente en función de lo que dicen u ordenan los demás, sé tú mismo teniendo en cuenta los puntos de vista y opiniones de tus amigos/as y compañeros/as.

## ¿CÓMO TE VALORAS A TI MISMO DESDE EL AULA?



Acepta en ti tus propias limitaciones y debilidades, no las ignores y ocultes, pues ellas forman parte de ti tanto como tus cualidades y virtudes.

Sé consecuente con tus pensamientos y acciones, no tires por tierra tu coherencia personal pensando una cosa y luego haciendo otra.

Intenta aceptar y encajar los fracasos que te puede ofrecer la vida, ellos te van hacer madurar, cuando entiendas la lección que tiene toda experiencia adversa.

Sé sincero con los demás y contigo mismo, el engaño te hace hundirte en un terreno cenagoso del que nunca vas a salir sin que se ensucie tu imagen.

Reconoce las sugerencias y aportaciones que te hacen los demás, siempre serán una forma de enriquecerte personalmente.

No cultives las apariencias, son lo que son, algo externo, lo más importante, sale de dentro, de los sentimientos, de las emociones y del corazón.

No tengas miedo a revelar tus sentimientos a aquellos a quienes aprecias y te aprecian.

Intenta añadir algo de trascendencia a tus relaciones (que no sea todo frívolo y superficial), ella es la que va a dejar en ti el mejor recuerdo de una buena amistad o de un gran amor.

Dedica lo mejor de ti mismo a la gente que está cerca de ti, a cambio, ellos te devolverán seguridad, satisfacción y felicidad.

Sé solidario siempre que tengas ocasión, esas actitudes darán mayor sentido y contenido a tu vida.