

Trabajo Fin de Grado

La autoestima en el proceso de aprendizaje: Una propuesta de innovación

Facultad de Educación

GRADO DE MAESTRO/A EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CONVOCATORIA: Septiembre 2021

AUTOR:

Domingo Josué Pérez Luis- alu0101105574@ull.edu.es

Tutorizado por:

Lidia E. Santana Vega - lsantana@ull.es

Curso académico:

2020/21

Agradecimientos

En primer lugar quiero agradecer a mi tutora, Lidia E. Santana Vega, por haber colaborado en la realización de este trabajo, así como por su orientación.

En segundo lugar, quiero agradecer las vivencias que me han hecho tomar la decisión de realizar este grado, ya que han dado a mi vida un propósito que es mucho más grande de lo que pueda ser yo. Y ello me ha hecho sentir un poco menos perdido.

A Paula, por ser siempre mi compañera, sin importar que lo merezca o no. Gracias.

A Nuria, por aprovechar cada pequeña oportunidad para recordarme lo orgullosa que se siente de mí. Por no permitirme olvidar todos mis logros.

A Víctor, por haber sido su amistad uno de los mejores regalos de este año.

A mi abuela, que a pesar de no comprender del todo el funcionamiento de un grado, así como el de una institución como la universidad, siempre muestra interés en saber cómo me va.

Finalmente, gracias a todos los maestros y maestras que han creído en mí.

Resumen

En este trabajo final de grado se presenta una propuesta de innovación relacionada con la influencia de la autoestima en el aprendizaje de los escolares, dada su relevancia en el rendimiento académico. La propuesta de innovación: 1) está diseñada para ser desarrollada en contextos diversos con las oportunas adaptaciones; 2) presta especial atención al uso y dominio de las TIC, pues su implementación forma parte de la metodología empleada (gamificación); 3) presenta tres unidades didácticas que pretenden ayudar al alumnado a realizar una búsqueda reflexiva de su “yo” interior. Cada unidad trabaja un componente relevante de la misma: el autoconocimiento, la autoaceptación y el autorespeto. Nuestro objetivo último es lograr por parte de los alumnos y las alumnas la construcción de un autoconcepto justo y realista, la aceptación de sí mismo, así como de sus fortalezas y debilidades y, finalmente, la construcción positiva de la autoestima.

Palabras Clave: autoestima, autoconcepto, gamificación, educación, innovación, fracaso escolar.

Abstract

In this degree work we present an innovation proposal related to the influence of self-esteem in schoolchildren's learning, given its relevance in academic performance. The innovation proposal: 1) is designed to be developed in different contexts with the appropriate adaptations; 2) pays special attention to the use and mastery of ICT, since its implementation is part of the methodology used (gamification); 3) presents three work units that aim to help students to carry out a reflective search of their inner "self". Each unit works on a relevant component: self-knowledge, self-acceptance and self-respect. Our final objective is to achieve on the part of the students the construction of a fair and realistic self-concept, the acceptance of themselves, their strengths and weaknesses and, finally, the positive construction of self-esteem.

Keywords: self-esteem, self-concept, gamification, education, innovation, school failure.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Innovación Educativa.....	5
2.2. Estudios e investigaciones sobre la autoestima y el aprendizaje.....	5
2.3 Definiendo conceptos: autoestima y autoconcepto.....	7
2.4 Autoestima y autoconcepto en función del género.....	9
2.5.Fracaso académico.....	9
3. CONCLUSIONES.....	10
4. BIBLIOGRAFÍA.....	12
ANEXOS: PROPUESTA DE INNOVACIÓN.....	15
1. CRONOGRAMA.....	17
2. UNIDAD DIDÁCTICA 1.....	21
3. UNIDAD DIDÁCTICA 2.....	38
4. UNIDAD DIDÁCTICA 3.....	57

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de este trabajo se indaga en cuestiones como: ¿Qué es la autoestima?; ¿Y el autoconcepto?; ¿Cómo pueden influir en nuestra vida?; ¿Tiene consecuencias en el desarrollo personal?... y la cuestión más importante ¿Existe una relación directa entre la autoestima y el rendimiento académico dentro de las aulas de Educación Primaria? Para dar respuesta a estas cuestiones nos ayudaremos de diferentes investigaciones científicas que podrán indicarnos de qué forma se pueden relacionar autoestima y aprendizaje a edades tan tempranas.

Así mismo, se reflexionará acerca del papel que pueden jugar las familias, además del profesorado, los compañeros y compañeras de clase a la hora de que un estudiante construya su autoconcepto en relación al rol que cumple dentro de la escuela.

Para concluir se expone un proyecto que sirve de guía y mejora a la hora de tratar con el alumnado una vez nos estamos dedicando a la actividad escolar; el proyecto no solo tiene como objetivo plantear medidas que evitan dañar la autoestima de estos niños y niñas en relación a la imagen que tienen de sí mismos, sino que además pretende reforzar e incrementar la misma.

La metodología de la cual nos serviremos recibe el nombre de gamificación. Según Palazón & Velasco, 2018, se trata de una técnica de aprendizaje que traslada los juegos al contexto educativo profesional. En los últimos años esta metodología ha cobrado popularidad dentro de los entornos digitales. Hamari y Koivisto publicaron en 2013 *Social Motivations to Use Gamification: An Empirical Study of Gamifying Exercise*, un estudio en el que establecen algunos términos relacionados con este fenómeno:

- 1) La gamificación tiene como principal objetivo influir en el comportamiento de las personas, independientemente de otros objetivos secundarios como el disfrute de estas personas durante la realización de la actividad del juego.
- 2) La gamificación produce y crea experiencias, sentimientos de dominio y autonomía en las personas dando lugar a un considerable cambio en su comportamiento. Los videojuegos tan solo crean experiencias hedonistas por el medio audiovisual.

Dörnyei y Murphey (2003) sitúan las dinámicas de grupo en el corazón mismo de la enseñanza afectiva. Una de las dinámicas que más han contribuido al desarrollo de la interacción y de las habilidades sociales ha sido y es el “**aprendizaje cooperativo**”. El juego siempre ha sido un elemento crucial para la socialización, ¿por qué no usar elementos del

juego como el reto o el desafío para hacer del aprendizaje una experiencia más participativa y generar ese sentimiento de pertenencia?

2. MARCO TEÓRICO

Como ya se adelantó en la introducción de este proyecto, nos disponemos a abrir un diálogo en materia educativa que tiene como punto de partida, así como eje central, la incidencia de la autoestima de los alumnos y alumnas en los procesos de aprendizaje

A lo largo de este proyecto se presenta un programa de intervención para la mejora de la autoestima de los estudiantes de Educación Primaria. Pero, ¿qué motivos respaldan la necesidad de iniciar esta propuesta de innovación?

2.1 Innovación educativa

La innovación, en palabras de Zaltman y otros (1973), hace referencia a tres usos relacionados entre sí:

- Innovación en relación a una invención: proceso creativo por el cual dos o más conceptos existentes o entidades son combinados en una forma novedosa, para producir una configuración desconocida previamente.
- Innovación en relación a algo ya existente: una innovación existente llega a ser parte del estado cognitivo de un usuario y de su repertorio conductual.
- Nuevo invento: es una idea, una práctica o un artefacto material que ha sido inventado o que es contemplado como novedad, independientemente de su adopción o no adopción.

De este modo, el concepto de innovación aparece relacionado a estos tres usos:

- La creación de algo desconocido.
- La percepción de lo creado como algo nuevo.
- La asimilación de ese algo como novedoso.

La innovación en el ámbito educativo según Carbonell (2001), se caracteriza por una serie de intervenciones, decisiones y procesos, con cierto grado de intencionalidad y sistematización que tratan de modificar actitudes, ideas, culturas, contenidos, modelos y prácticas pedagógicas.

2.2 Estudios e investigaciones sobre la autoestima y el aprendizaje

Según Gagné (1975), el aprendizaje es un cambio duradero que influye en la conducta del individuo. Determinó una serie de procesos internos que tienen lugar en el acto de aprendizaje:

- Fase de adquisición→ es el resumen de la información obtenida del exterior y que ha llegado a nuestra memoria de corto plazo. Dicha información es transformada en esquemas mentales, para posteriormente ser trasladada a la memoria a largo plazo. Por tanto, en esta etapa se apoya el acceso de información a la memoria de largo plazo, estableciendo estrategias de codificación (Gagné, 1987, p. 127).
- Fase de retención→ la información se procesa dentro de la memoria a corto plazo, posteriormente se define su estabilidad, de forma imprecisa, en la memoria a largo plazo (Gagné, 1987, pp.128-129).
- Fase de desempeño→ es cuando se generan las respuestas. Es la manifestación a través de conductas, u otros, del aprendizaje realizado (Gagné, 1987, p.129).

Florich Obregón (2017) analiza de qué manera influye la autoestima en un grupo de estudiantes de Secundaria. A pesar de que los resultados obtenidos por la misma se refieren a una etapa educativa que no es la Educación Primaria, en este trabajo nos centramos en cómo influye dicha variable en el aprendizaje en sí mismo. Por lo tanto, las conclusiones a las que se llegaron en esta investigación nos valdrán para validar la intención y utilidad de este proyecto. En dicha investigación se formaron dos grupos: experimental y de control. En el primero se aplicó un programa para la intervención y mejora de la autoestima, mientras que en el segundo no se aplicó dicho programa. Al concluir el programa, el grupo experimental obtuvo una notoria mejora de resultados con respecto al grupo de control. Por lo que se pudo verificar una primera hipótesis, la realización de un programa de autoestima causa resultados favorables en el rendimiento académico. Tras la realización y valoración del estudio, la autora concluyó que se confirmaban otras tres hipótesis planteadas, relacionadas con las fases de aprendizaje de Gagné:

- Dentro de la muestra seleccionada, la autoestima influye en la fase de adquisición del aprendizaje.
- Dentro de la muestra seleccionada, la autoestima influye en la fase de retención del aprendizaje.
- Dentro de la muestra seleccionada, la autoestima influye en la fase de desempeño del aprendizaje.

Como hemos podido comprobar, existen estudios que apoyan los beneficios de un programa de autoestima entre los y las estudiantes. Es por ello que se propone en el TFG un programa dirigido a trabajar la autoestima de alumnos y alumnas pertenecientes a la etapa de Educación Primaria, facilitando herramientas para su mejora lo cual incidirá en el rendimiento académico.

2.3 Definiendo conceptos: autoestima y autoconcepto

A lo largo de la historia de la pedagogía, han sido varios los autores que han destacado la importancia de la atención, siendo esta un factor determinante en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por este motivo, comenzaremos hablando de las funciones ejecutivas. Banich (2004) las define como aquellas funciones que permiten la coordinación del pensamiento, así como el análisis de las estrategias que empleamos a la hora de poner solución a un problema. García-Molina, Ensenat-Cantallops, Tirapu-Ustárroz, y Roig-Rovira (2009) señalan que son los procesos que regulan y controlan nuestra conducta cuando nos dirigimos al logro de un determinado fin. Dentro de estas funciones está la atención dada su incidencia sobre la “educación de calidad” (Ruiz-Alfonso et al., 2021).

Según Potellano y García Alba (2014), para la realización de cualquier ejercicio de carácter cognitivo, se necesita que se filtren los estímulos que llegan hasta nuestro sistema nervioso. De esta manera, a la hora de llevar a cabo una tarea cognitiva, ejercicio motor, o actividad sensorial, la atención nos ayuda a ejercer un procesamiento de la información adecuado, seleccionando de entre todos los estímulos, aquellos que serán significativos para el logro de nuestros objetivos.

Pero ¿es la atención, o las funciones ejecutivas, el único elemento a tener en cuenta cuando en el rendimiento?: la autoestima y el autoconcepto, íntimamente relacionados tienen también una clara incidencia sobre el rendimiento y, por ende, sobre el fracaso académico.

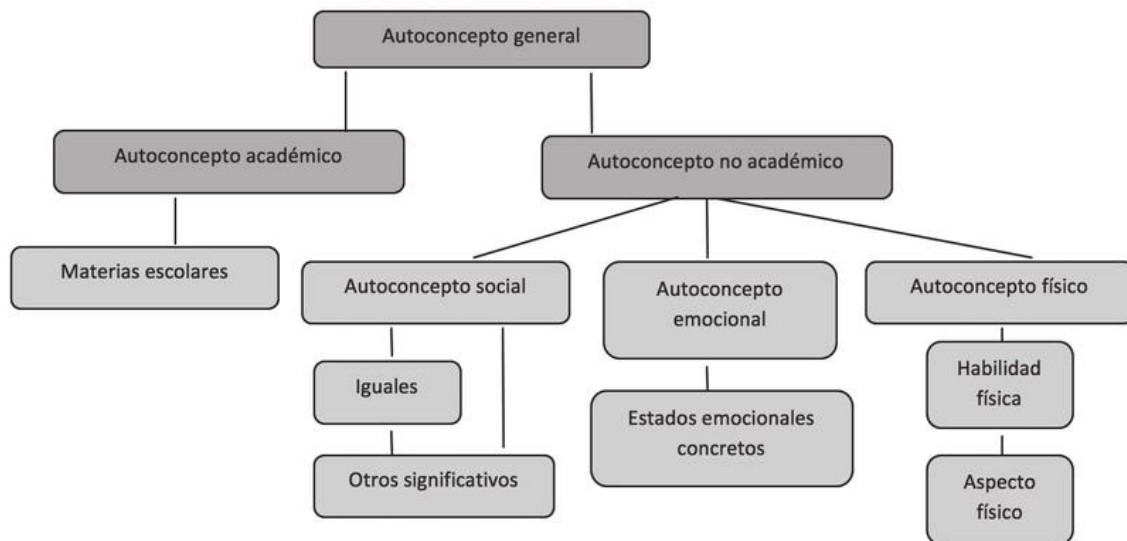
Shavelson, Hubner, Stanton (1976) definen el autoconcepto como “la percepción que una persona tiene de sí misma, que se forma a partir de las experiencias y relaciones con el medio, en donde desempeñan un importante papel tanto los refuerzos ambientales como los otros significativos”. Este autoconcepto, según lo que proponen los autores mencionados, no es unidimensional. Se compone por diferentes categorías, las cuales se organizan de forma jerárquica y multidimensional. La multidimensionalidad se hace mayor, y más diversa, a medida que los sujetos crecen, tienen una mayor conciencia de sí mismos y un abanico de

experiencias vividas más amplio. Dicha estructura se organiza de la siguiente forma: el concepto general de uno mismo iría en la parte superior de la “pirámide”, mientras que a medida que descendemos encontramos las percepciones específicas que tiene cada sujeto de sí mismo: académicas y no académicas. Dicha parte inferior de la estructuración del autoconcepto, estaría compuesto a su vez por tres grandes dimensiones:

- Autoconcepto social.
- Autoconcepto físico.
- Autoconcepto emocional.

Se muestra de forma esclarecedora en la figura 1:

Figura 1. Dimensiones del autoconcepto



El término “autoconcepto” ha recibido multitud de nombres diferentes a lo largo del tiempo (autoimagen, autoconciencia, etc.) a la vez que se ha empleado como un sinónimo de autoestima. Sin embargo, según Fleming y Courtney (1984) hay una diferencia clara entre ambos. Por un lado, cuando hablamos de autoconcepto nos referimos a la idea que cada uno tiene de sí mismo. Mientras que cuando hablamos de autoestima, hacemos referencia al aprecio que cada cual siente por dicha imagen que se ha formado a lo largo del tiempo. En otras palabras, la autoestima tiene un carácter evaluador, y es por ello que nos centraremos en la misma dentro de esta propuesta de innovación.

Entrados en la adolescencia temprana, la autoestima puede ser influenciada con más facilidad, ya que no es hasta que los niños y niñas crecen, madurando cognitivamente, que se forman una imagen más realista de ellas y ellos mismos. Por esto en la niñez es tan crucial fomentar y motivar la visión y valoración que nuestros alumnos y alumnas hacen de sí

mismos, ya que esta es su etapa más moldeable e influenciada (por factores ambientales, opinión/visión de personas externas, etc.). Y por lo tanto, también es la etapa más vulnerable a la hora de contemplar la posibilidad de que desarrollen una visión y valoración de ellos mismos negativa.

En este sentido Esnaola, Revuelta, Ros, y Sarasa (2017), señalan que la autoestima es un aspecto relevante a la hora de intentar comprender a nuestro alumnado, pues estos no actúan y rinden únicamente en función de sus propias capacidades, también lo hacen influenciados por lo que ellos creen que son.

2.4 Autoestima y autoconcepto en función del género

¿Podríamos establecer relaciones en función del género? Hasta el momento, multitud de investigaciones que se han llevado a cabo ofrecen en sus resultados que los chicos obtienen mayor puntuación que las chicas dentro del autoconcepto global (Amezcuza y Pichardo, 2000; Carmona, Gómez, y Ortega, 2010; Droguett, 2011).

No obstante, si se analiza el autoconcepto académico, obtenemos resultados más variables. Por ejemplo, las chicas obtienen resultados más favorables cuando se trata del autoconcepto verbal, mientras que son los chicos los que destacan con resultados más positivos en el autoconcepto matemático (Esnaola, Elosua, y Freeman, 2018).

Si hablamos del autoconcepto personal, no encontramos una gran cantidad de estudios empíricos que traten de qué manera se desarrolla en función del género. No obstante, la mayoría de estudios que se han realizado señalan que los chicos se caracterizan por poseer una mayor percepción de la misma (Goñi, 2009; Goñi, Fernández-Zabala, e Infante, 2012). Ocurre lo mismo si hablamos del autoconcepto emocional (Carmona et al., 2010).

2.5 El fracaso académico

Como ya mencionamos, a lo largo de los años se han establecido relaciones de carácter diverso entre los resultados escolares y los factores cognitivos, sociales, familiares y emocionales que intervienen. A medida que el tiempo transcurre, aumenta el interés por conocer y detectar estas variables que influyen en la consecución de logros.

Existen evidencias, como ya hemos visto, que apuntan directamente a la autoestima entre uno de estos factores determinantes (Álvarez et al., 2015; Vázquez, Noriega y García, 2013). En

palabras de Carbajo (2014), un deficiente rendimiento académico hace referencia a la no consecución de las competencias, destrezas, contenidos y objetivos planteados para la etapa.

Bajo el punto de vista de Córdoba, García, Luengo, Vizúete, y Feu (2011), el rendimiento académico en la etapa posterior a la de Educación Primaria es mayor en el género femenino. Esto es debido a un alto nivel de motivación intrínseca y extrínseca.

Para Parra, Olivia y Sánchez-Queija (2004), existe una relación directa y positiva entre las buenas calificaciones obtenidas por el alumnado y la favorable autoestima global de los mismos. Según estos autores, dicha autoestima es más positiva entre el género femenino. De este modo, una autoestima global positiva influye de manera ventajosa en las estrategias cognitivas, así como en las metacognitivas.

Muelas (2013) afirma que, aquel alumnado que afronte un rendimiento académico negativo sufrirá consecuencias y experimentará sensaciones que podrán dañar su autoestima personal, y por supuesto, esto desencadenará en otros efectos que influyen nuevamente en el rendimiento escolar (perjudicándolo).

Si tenemos en cuenta los resultados de algunas investigaciones, como la de Martín, Carbonero, y Román (2012), observamos que entre las funciones que encontramos dentro de la autoestima/autoconcepto podemos destacar la regulación de la conducta como una de las más importantes. Esta regulación se lleva a cabo a través de la autoevaluación y autoconciencia. Diversos estudios muestran que existe un vínculo entre el alumnado que confía en sus posibilidades, y tiene altas expectativas, con el logro de buenos resultados académicos (citar trabajos).

Además, si todo lo expuesto hasta ahora no fuera suficiente para despejar las dudas acerca de la influencia tan notoria entre autoestima y aprendizaje, encontramos estudios que establecen relaciones directas entre la misma y la capacidad de atención. La cual es uno de los factores más destacados a la hora de hablar sobre fracaso escolar. Así pues, cuando trabajamos con la atención, la autoestima debe ser un factor a tener en consideración, puesto que el alumnado con niveles bajos de atención muestra, a su vez, niveles bajos de autoestima personal (Capdevila-Brophy, Artigas-Pallarés y Obiols-Llandrich, 2006).

3. CONCLUSIONES

El objetivo de este TFG es poner bajo el foco de atención un aspecto que considero vital, al igual que lo consideran otros muchos autores, a la hora de trabajar con niños/as: ¿Cómo se sienten?

Este proyecto de innovación al que he denominado “Mi Viaje Interior” pretende poner a los alumnos/as en contacto próximo con sus mundos interiores. Es un intento de hacerles conscientes y conocedores de su identidad, así como de su personalidad. Se pretende que aprendan a quererse, una vez se encuentren a ellos mismos. A lo largo de mis cuatro años de formación he escuchado en multitud de ocasiones el valor y el poder tan grande que rodea el hecho de mantener altas expectativas con el alumnado. No solo coincido con esta idea, sino que además considero que debe ser el propio alumnado el que se vea a sí mismo con altas expectativas.

Como se ha comentado a lo largo de este proyecto, podemos encontrar diferentes autores que resaltan la importancia del desarrollo de una buena autoestima para superar con éxito la etapa educativa. Hemos podido establecer relaciones directas entre la autoestima y la capacidad de atención, a la que tanta importancia se le da dentro del campo educativo.

Además, hemos visto los efectos positivos que ofrece la realización de un programa de mejora de la autoestima en materia educativa. Por lo que parece que la influencia de esta variable dentro del rendimiento académico es difícil de negar.

Al final, el objetivo último de esta propuesta de innovación no es otro que lograr una mejora de los resultados escolares a través del empoderamiento del alumno/a.

Este proyecto se relaciona con una metodología que hace un uso importante de las TIC debido al mundo digital en el que nos encontramos viviendo actualmente. Las generaciones más jóvenes son sin duda alguna las que más preparadas deben de estar en cuanto a este fenómeno se refiere, pues en algunos años muy probablemente vivamos en una sociedad aún más digitalizada. Por otro lado, su uso ha servido como recurso de atracción y motivación para la consecución de los objetivos de este proyecto.

Realmente espero que esta propuesta pueda ser de utilidad para aquel o aquella docente que desee educar a los seres humanos que tiene en su aula más allá de contenidos conceptuales para educar en amor propio.

4. BIBLIOGRAFÍA

Amezcuca, J. A., y Pichardo, M. C. (2000). Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes. *Anales de Psicología*, 16(2), 207–214.

Álvarez, A., Suárez, N., Tuero, E., Núñez, J. C., Valle, A., y Regueiro, B. (2015). Implicación familiar, autoconcepto del adolescente y rendimiento académico. *European Journal of Investigation in Health*, 5(3), 293–311. <http://dx.doi.org/10.1989/ejihpe.v5i3.133>

Banich, M. T. (2004). *Cognitive neuroscience and neuropsychology*. Boston: Houghton Mifflin.

Carmona, M. P. T., Gómez, S. G., y Ortega, M. S. (2010). Diferencias de género en el autoconcepto general y académico de estudiantes de 4.o de la ESO. *Revista de Educación*, 352, 495–515.

Carbajo, P. (2014). *Estudio de la calidad de vida del alumnado de Formación Profesional Básica de la Fundación Vinjoy*. Oviedo: Universidad de Oviedo.

Capdevila-Brophy, C., Artigas-Pallarés, J., y Obiols-Llandrich, J. E. (2006). Tempo cognitivo lento: síntomas del trastorno de déficit de atención/hiperactividad predominantemente desatento o una nueva entidad clínica. *Revista de Neurología*, 42(2), 127–134. <http://dx.doi.org/10.33588/rn.42S02.2005820>

Carbonell, J. (2001). *La aventura de innovar. El cambio en la escuela*. Madrid: Morata.

Celis. (2015). *Autorrespeto, el secreto para una buena vida*. Colombia: Colombia.

Cid-Sillero, S., Pascual-Sagastizabal, E., & Martínez-de-Morentin, J. I. (2020). Influencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO y FPB. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 59-67.

Córdoba, L. G., García, V., Luengo, L. M., Vizueté, M., y Feu, S. (2011). Determinantes socioculturales: su relación con el rendimiento académico en a de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Revista de Investigación Educativa*, 29(1), 83–96.

Droguett, L. (2011). *Rasgos psicológicos asociados al ajuste social y personal del alumnado adolescente*. Leioa: Universidad del País Vasco.

Esnaola, I., Elosua, P., y Freeman, J. (2018). Internal structure of academic self-concept through the Self-Description Questionnaire II-Short (SDQII-S). *Learning and Individual Differences*, 62, 174–179. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2018.02.00>

Esnaola, I., Revuelta, L., Ros, I., y Sarasa, M. (2017). The development of emotional intelligence in adolescence. *Anales de Psicología*, 33(2), 327–333. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.2.251831>

Fleming, J. S., y Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 404–421. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.46.2.404>

Florich Obregón, R. D. (2017). Programa de autoestima en el aprendizaje de estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 0032, UGEL 06, Ate-Vitarte, Lima 2017.

Gagne, RM y Glaser, R. (1987). Fundamentos en la investigación del aprendizaje. *Tecnología instruccional: fundaciones*, 49-83.

García-Molina, A., Ensenat-Cantalops, A., Tirapu-Ustárrroz, J., y Roig-Rovira, T. (2009). Maduración de la corteza prefrontal y desarrollo de las funciones ejecutivas durante los primeros cinco años de vida. *Revista de Neurología*, 48(8), 435–440. <http://dx.doi.org/10.33588/rn.4808.2008265>

Goni, E. (2009). *El autoconcepto personal: Estructura interna, medida y variabilidad*. Leioa: Universidad del País Vasco.

Goni, E., Fernández-Zabala, A., y e Infante, G. (2012). El autoconcepto personal: Diferencias asociadas a la edad y al sexo. *Aula Abierta*, 40(1), 39–50.

Hamari, J. y Koivisto, J. (2013). Social motivations to use gamification: an empirical study of gamifying exercise. En *Proceedings of the 21st European Conference on Information Systems*. Utrecht, Netherlands, June 5-8.

Martín, L. J., Carbonero, M. A., y Román, J. M. (2012). Efecto modulador de variables socioemocionales en el entrenamiento de estrategias de elaboración en Educación Secundaria Obligatoria (ESO): paráfrasis y aplicaciones. *Psicothema*, 24(1), 35–41.

Muelas, A. (2013). Influencia de la variable de personalidad en el rendimiento académico de los estudiantes cuando finalizan la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y comienzan Bachillerato. *Historia y Comunicación Social*, 18(1), 115–126.

Palazon, J., & Velasco, S. (19 de 7 de 2018). educaciontrespuntocero. Obtenido de educaciontrespuntocero: <https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/gamificacionque-es-objetivos/70991.html>

Parra, A., Oliva, A., y Sánchez-Queija, I. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de Psicología*, 35(3), 331–346.

Pintrich, P.R. (2003). *A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts*. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686. <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.95.4.667>.

Portellano, J. A., y García Alba, J. (2014). *Neuropsicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria*. Madrid: Síntesis.

Ruiz-Alfonso, Z., León, J., Santana-Vega, L. E., & González, C. (2021). Teaching quality: An explanatory model of learning in Secondary Education. *Psicología Educativa*, 27(1), 67-76. <https://doi.org/10.5093/psed2020a18>

Santana Vega, L.E. (2015). *Orientación educative e intervención psicopedagógica*. Pirámide.

Shavelson, R., Hubner, J., y Stanton, J. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.

Vázquez, S., Noriega, M., y García, S. (2013). Relaciones entre rendimiento académico, competencia espacial, estilos de aprendizaje y deserción. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 15(1), 29–44.

Vásquez. (2008). *El autoconocimiento, base de la autoestima*. Paraguay: Paraguay.

Zaltman, G., Duncan, R. y Iolbek, J. (1973). *Innovations and Organizations*. New York: J. Wiley & Sons.

ANEXOS: PROPUESTA DE ACTUACIÓN “MI VIAJE INTERIOR”

Las unidades didácticas que se presentan se encuadran dentro del ámbito de aprender a ser persona (Santana Vega, 2015). El curso para el cual se ha diseñado esta propuesta es 5º de Primaria. En este proyecto trabajaremos de forma ordenada a través de tres dimensiones relacionadas con la autoestima:

- Autoconocimiento.
- Autoaceptación.
- Autorespeto.

Autoconocimiento: se trata de conocer las diferentes partes que componen el “yo”. Hablamos de saber reconocer nuestros sentimientos, diferentes roles que ejercemos en nuestro día a día, habilidades, comprensión del porqué, cuándo y cómo actuamos frente algún fenómeno determinado...

Vasquez (2008) afirma lo siguiente “el autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos”. Es el conocimiento propio; de nuestra cualidades y defectos, para respaldarnos en los primeros y afrontar los segundos.

Autoaceptación: admitir, así como reconocer, todas las partes de uno mismo. Como la forma de ser, sentir y actuar.

“La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valor, juega un papel de primer orden en el proceso creador” M. Rodríguez.

Autorrespeto: atender y satisfacer las necesidades y valores propios. Acompañado del correcto dominio de nuestras emociones.

Celis (2013) considera que: “el autorrespeto me permite dejar que mi ser se exprese con naturalidad y espontaneidad. Esto me proporciona una sensación de integridad y coherencia que genera una gran alegría interior”.

La duración de la intervención ocupará todo el 2º trimestre, para que sea posible ver la diferencia en los resultados académicos antes y después del programa de autoestima.

1. CRONOGRAMA

CURSO ACADÉMICO 2020/21				
TRIMESTRE	MES	DÍA	ÁMBITO	U. DIDÁCTICA
2º T R I M E S T R E	ENERO	4, 8, 11, 15, 18, 22 25.	Enseñar a ser persona.	El Comienzo del Viaje.
	FEBRERO	1, 5, 8, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26.	Enseñar a ser persona.	Continúo el viaje conmigo de la mano.
	MARZO	1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29.	Enseñar a ser per sona.	Recta final!

2. UNIDAD DIDÁCTICA 1: “El Comienzo del Viaje”

Ámbito: enseñar a ser persona

JUSTIFICACIÓN
<p>El autoconocimiento cumple un papel fundamental dentro del desarrollo de la autoestima, y esta a su vez ejerce su influencia en los procesos de enseñanza y aprendizaje.</p> <p>Es crucial para el éxito en la consecución de una buena autoestima, partir de la imagen que los alumnos/as tienen de sí mismos. En esta unidad haremos reflexionar al alumnado acerca de su apariencia física en primer lugar, para pasar posteriormente a cuestiones más abstractas como: la personalidad, identidad, los complejos...</p> <p>Finalmente, para el cierre de esta unidad cada uno de los/las participantes deberá haber desarrollado un conocimiento de sí mismo más profundo y complejo, así como la aceptación de las partes que les resultan de agrado, y las que no.</p>
OBJETIVOS DE LA UNIDAD
<ul style="list-style-type: none"> ● Fomentar el conocimiento personal: tomar conciencia de quiénes son como individuos, así como del hecho de que no existe otra persona igual. ● Distinguir las partes que me gustan de mí de las que no. Aceptarlas como partes de un todo.
COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender a aprender. ● Competencia digital. ● Competencia lingüística. ● Competencia social y cívica.
CONTENIDOS
<p>Conceptuales: autoestima, autoconcepto, identidad, personalidad y complejos.</p> <p>Actitudinales: tolerancia. empatía, respeto.</p>

Procedimentales: resumir, analizar, reflexionar, crear.

TEMPORALIZACIÓN

5 sesiones repartidas en un total de 6 días. Cada clase tiene una duración de 50 minutos.

IMPLICACIÓN CURRICULAR.

Área de Ciencias Sociales.

Criterios:

1. Buscar, obtener y tratar información sobre hechos o fenómenos previamente delimitados, mediante el análisis, individual y en grupo, de fuentes directas e indirectas de diverso tipo y formato (espacios naturales, textos, gráficas, imágenes, etc.), utilizando las tecnologías de la información y la comunicación como instrumento para aprender y comunicar contenidos propios de las Ciencias Sociales.
2. Conocer, seleccionar y utilizar estrategias para realizar tareas colectivas, desarrollando la responsabilidad, la capacidad de esfuerzo y la constancia en el estudio, mostrando habilidades de liderazgo, confianza en sí mismo, curiosidad, interés, actitud creativa y espíritu emprendedor.

Contenidos:

3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación para la búsqueda, selección, organización, información y presentación de conclusiones.
4. Defensa de planteamientos e ideas y argumentos frente a otras personas, con asunción de la crítica y aceptación de sugerencias

Área de Valores Sociales y Cívicos:

Criterios:

1. Construir un concepto de sí mismo o de sí misma basándose en el respeto de la dignidad e igualdad de la persona, y en el reconocimiento de sus derechos y deberes desde situaciones reales que hagan referencia a la protección de los derechos de niños y niñas.

Contenidos:

1. Búsqueda de soluciones a problemas relacionados con la identidad personal por medio de trabajos de distinta índole (reflexiones, introspecciones, investigaciones, proyectos sociales, debates, etc.).

REGLAS PREVIAS A LAS SESIONES.

1. Se deberá respetar los turnos de palabra.
2. Se solicitará permiso antes de intervenir.
3. Se deberá demostrar una escucha activa.
4. Imprescindible la participación.
5. La intimidad de todos los pensamientos o vivencias de carácter íntimo que se compartan a lo largo del proyecto deberá ser respetada.
6. Es importante mantener un clima de respeto y empatía.
7. Los diplomas que certifican el logro de cada meta lo obtendrán solo aquellos alumnos y alumnas que superen todas las actividades con éxito. Entregas en tiempo y forma.

SESIÓN 1

Título de la actividad: Hoy comienzo a conocerme.

Duración: 50 minutos.

Agrupamiento: gran grupo e individual.

Material: test y presentación audiovisual.

Objetivos:

- Valorar el estado de la autoestima de los alumnos/as.
- Introducir el programa de intervención.
- Comprender el significado de “autoconocimiento”.

Descripción de la actividad:

Para comenzar, introduciremos nuestro proyecto de mejora para la autoestima al alumnado, para ello nos valdremos de una presentación audiovisual en la que aparezcan los objetivos e intenciones que tenemos.

Tras la bienvenida al proyecto, los alumnos/as deberán completar un cuestionario de google cuyo contenido se inspira en el inventario de autoestima de Coopersmith. De los resultados obtenidos del mismo, haremos una valoración del estado de la autoestima de nuestros niños y niñas.

Tras ello, se visualizará de manera individual un vídeo que explique el concepto de

“autoconocimiento”. Dando de esta forma salida a la consecución de nuestra meta número uno.

Finalmente, de manera individual se trabajará una ficha interactiva que comprobará que han entendido las nociones básicas del tema.

Recursos.

Recurso de apoyo n°1: presentación: <https://prezi.com/p/edit/ojzpmtdqbgau/>

Recurso de apoyo n°2: cuestionario: <https://forms.gle/RrKrZ5R87tWdDxwh8>

Recurso de apoyo n°3: vídeo: https://youtu.be/B8n_VwEk7ug

Recurso de apoyo n°4: ficha autoconocimiento:

<https://es.liveworksheets.com/sg2130468ct>

SESIÓN 2

Título de la actividad: La imagen que proyecto.

Duración: 50 minutos.

Agrupamiento: individual.

Material: tablet.

Objetivos:

- Desarrollo de una visión realista del propio cuerpo.
- Identificación de las partes del físico que me gustan, así como de las que me gustan menos.

Descripción de la actividad:

En esta sesión comenzaremos a trabajar el autoconocimiento con los alumnos y alumnas. Comenzaremos por la visión que tienen de su aspecto físico.

Para ello deberán llevar a clase una imagen de ellos/as mismos que sea reciente, realizarán una primera ficha en la que deben identificar cuáles son los rasgos de su cara: tipo de labios, forma de los ojos, tipo de rostro, etc.

Posteriormente, seleccionarán tres rasgos de su apariencia física que les guste, explicando

para cada uno los motivos correspondientes. Tras esto, si así lo desean, podrán elegir un aspecto que no les agrada tanto, y explicar el porqué.

Para concluir la sesión, deberán acudir a una plataforma digital en la que crearán un avatar que cumpla con la imagen que se han formado de ellas y ellos mismo hasta ahora. Tras haberlo hecho, descargarán el avatar, ya que nos servirá para una actividad futura. Y por último, harán una descripción detallada y completa de su físico.

El objetivo es que nuestros alumnos y alumnas tengan una imagen de su apariencia lo más fiel a la realidad posible.

Recursos.

Recurso de apoyo n°5: ficha interactiva percepción de mí mismo→

<https://es.liveworksheets.com/gn2133200ji>

Recurso de apoyo n°6: crea tu propio avatar: <https://avatares.org/>

SESIÓN 3

Título de la actividad: Pensamientos dañinos.

Duración: 2 sesiones de 50 minutos

Agrupamiento: en grupos de 4 o 5, individual luego.

Material: tablet y auriculares.

Objetivos:

- Detectar los síntomas de una baja autoestima para poder prevenirlos.
- Comprender el impacto que una percepción negativa de uno mismo puede tener.

Descripción de la actividad:

En esta ocasión dedicaremos nuestra 3ª sesión a los complejos. Dividiremos esta parte de la unidad en dos sesiones diferentes.

Parte I: para comenzar, colocaremos a la clase en grupos de 5, lanzaremos la pregunta: ¿Qué son los complejos? Y se hará una lluvia de ideas con lo que cuenten los alumnos y alumnas.

Tras reflexionar y dar diferentes puntos de vista, acordaremos una definición entre todos. Luego, se hará el visionado de un corto que trata este tópico, deberán responder a una serie de preguntas relacionadas con el mismo en grupos de 4/5 miembros.

Las respuestas a estas preguntas se colgarán en un blog digital, con la intención de darles a conocer un poco esta herramienta, además de visibilizar el trabajo de los alumnos/as.

Parte II: se trata del segundo ejercicio de la ficha interactiva. En él los alumnos/as reflexionan acerca de sus propias experiencias con pensamientos negativos, expresan cómo les hacen sentir y lo exteriorizan a través de un dibujo ilustrativo.

Recursos.

Recurso de apoyo nº 7: Corto: https://youtu.be/F_qGR7Qgj7I

Recurso de apoyo nº 8: Ficha interactiva preguntas sobre el corto:

<https://es.liveworksheets.com/ol2133561ys>

Recurso de apoyo nº 9: Blog en el que se realizarán las entradas:

<https://ticeduccionnet.wordpress.com/>

Recurso de apoyo nº 10: Deviant Art: <https://www.deviantart.com/muro/>

SESIÓN 4

Título de la actividad: Lo que puedo y lo que me gusta hacer.

Duración: dos sesiones de 50 minutos.

Agrupamiento: individual.

Material: tablet.

Objetivos:

- Poner a los alumnos y alumnas en contacto con su mundo interior.
- Hacerles conocedores de sus intereses, así como de lo que aportan a sus vidas.

Descripción de la actividad:

Parte I: Continuamos introduciendo a la clase en sus mundos interiores. En esta ocasión, pasamos del análisis del aspecto físico, a algo más complejo: habilidades y gustos.

Iniciamos la sesión con una ficha en la que se enumera una serie de habilidades, las cuales deben distribuir en función de si consideran que las cumplen, o, que por el momento no.

Luego, deberán proponer alternativas que les ayude a lograr dominar aquellas habilidades que aún no han adquirido.

Posteriormente, deben ver un vídeo en el que se solicita crear un árbol donde deben distribuir sus cualidades y sus defectos. Aceptando ambos como parte de ellas y ellos mismos y de su crecimiento.

Parte II: en esta ocasión nos centraremos en los intereses de los niños y niñas. Deberán acudir a la plataforma digital Popplet y crear un mural con sus gustos, aficiones e intereses.

Debe ser lo más completo posible. Finalmente, deberán hacer una nube de palabras que explique cómo se sienten al hacer todas estas cosas que les gusta. Para ello irán a la aplicación Word Art.

Recursos.

Recurso de apoyo nº 11: ficha interactiva “Lo que puedo hacer”:

<https://es.liveworksheets.com/uz2134872vt>

Recurso de apoyo nº 12: vídeo “Crea tu árbol”: https://youtu.be/baBVCMcpi_k

Recurso de apoyo nº 13: popplet: <https://app.popplet.com/#/p/6663767>

Recurso de apoyo nº 14: word Art: <https://wordart.com/1b4g2qa5gh0m/hola>

SESIÓN 5

Título de la actividad: ¡Ya sé quién soy!

Duración: 50 minutos.

Agrupamiento: primero gran grupo, luego individual.

Material: tablet.

Objetivos:

- Solidificar la autoimagen que han construido.
- Continuar el proceso de mejora de su autoestima dejando atrás sus complejos o inseguridades.

Descripción de la actividad:

En esta última sesión de la unidad haremos en primer lugar una asamblea, en la que en gran grupo haremos una reflexión sobre cómo ha sido para los alumnos/as conocerse a sí mismos. Cada niño/a deberá responder a tres preguntas:

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Has descubierto algo nuevo de ti durante el proceso? Dinos qué.
- ¿Crees que te conoces mejor ahora?

En esta asamblea será esencial el respeto hacia los compañeros/as y hacia lo que decidan compartir con nosotros. Tras ello, harán una ficha en la que expresarán algunos de los aspectos que han podido conocer mejor de ellos mismos. Destacará la presencia de los aspectos positivos, sin embargo, también habrá lugar para los pensamientos dañinos (tales como los complejos) los cuales dejarán atrás a partir de hoy.

Recursos.

Recurso de apoyo nº 15: ficha interactiva: <https://es.liveworksheets.com/gb2138991kk>

2.1 Evaluación de esta unidad.

La evaluación de esta unidad didáctica consta de:

- Autoevaluación (por parte del alumnado).
- Coevaluación (entre el alumnado).
- Evaluación final (docente).

Autoevaluación.

Determina tu grado de satisfacción del 1 al 4, siendo el 1 la puntuación más baja.

Me he implicado emocionalmente.	1	2	3	4
Me he esforzado en conocerme mejor.	1	2	3	4
He descubierto nuevas cosas sobre mí.	1	2	3	4
He mostrado respeto y empatía hacia mis compañeros.	1	2	3	4
He entregado todas las tareas en tiempo y forma.	1	2	3	4

Me siento satisfecho con mi trabajo.	1	2	3	4
--------------------------------------	---	---	---	---

Coevaluación.

Determina tu grado de satisfacción del 1 al 4, siendo el 1 la puntuación más baja.

Ha habido un ambiente cálido en el aula.	1	2	3	4
Me he sentido arropado por mis compañeros.	1	2	3	4
Se ha respetado el turno de palabra.	1	2	3	4
Me he sentido escuchado cuando he compartido algo.	1	2	3	4
Gracias a mis compañeros/as me he sentido cómodo/a abriéndome ante la clase.	1	2	3	4

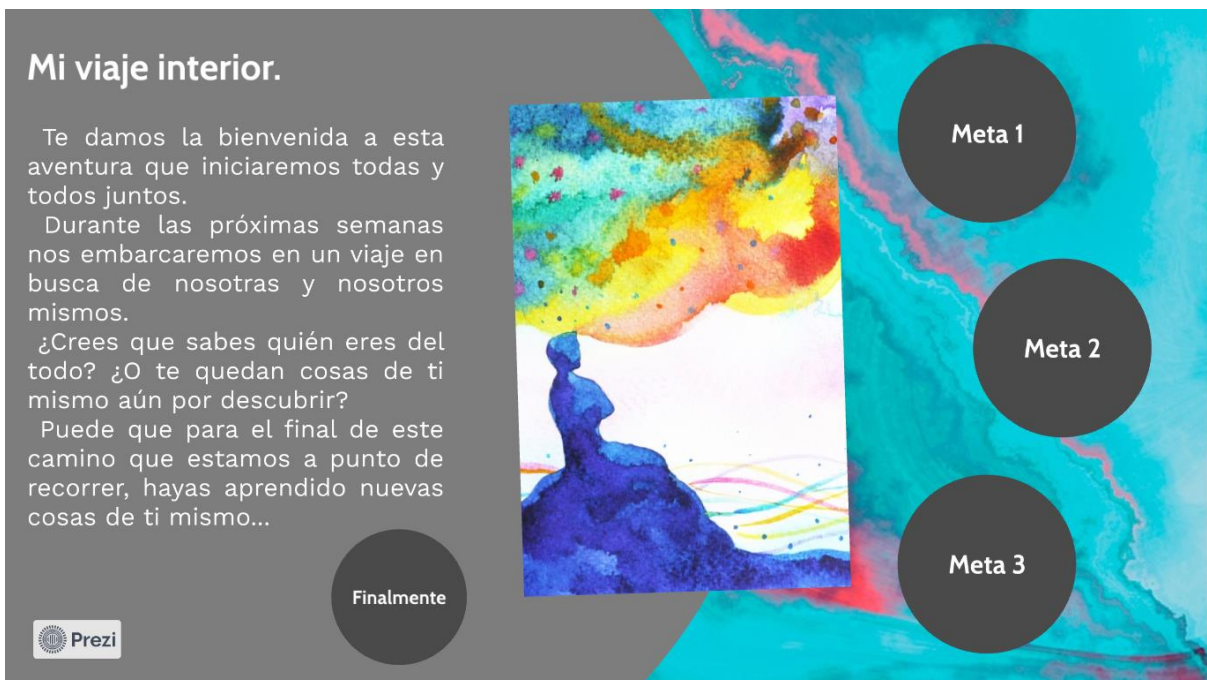
Evaluación docente:

GENERAL	Muy bien.	Bien.	Suficiente.	Insuficiente.
Predisposición al trabajo.	Muestra actitud y ganas en todo momento, se puede apreciar el interés y la curiosidad. Aprovecha el tiempo que se da en el aula para el trabajo.	Tiene buena actitud hacia el trabajo. Siente curiosidad. Suele aprovechar el tiempo en el aula para el trabajo.	La actitud hacia el trabajo varía, a veces es favorable y otras no. No aprovecha el tiempo en el aula como debería. Demuestra un dudoso interés.	Actitud negativa hacia el trabajo, acompañado de aparente desinterés. No se aprovecha el tiempo en el aula o se dedica a labores que no están relacionadas con la tarea en cuestión.
Escucha activa.	Se muestra	Suelen	La atención va y	No parece estar

	<p>atento en todo momento y proporciona feedback.</p> <p>Ofrece opiniones sobre las ideas que se comentan en el aula y preguntas sus dudas.</p> <p>Respeto el turno de palabra.</p>	<p>mostrarse atentos.</p> <p>Preguntas sus dudas y participa en el aula si te diriges directamente a él/ella.</p> <p>Respeto el turno de palabra.</p>	<p>viene. Tienes que dirigirte a ellos/ellas de forma directa para que sigan conectados a la clase.</p> <p>Rara vez participa o pregunta dudas.</p>	<p>escuchando, al contrario, aparenta estar distraído/da.</p> <p>Interrumpe la clase y no pregunta dudas o aporta sus ideas.</p>
Participación.	<p>Activa y constante. Su presencia en el aula es más que notoria.</p>	<p>Existe participación, su presencia en el aula es notable.</p>	<p>Poca, su presencia en el aula no se hace notar como nos gustaría.</p>	<p>No participa y si lo hace es con comportamiento disruptivo.</p>
Resultado de los productos.	<p>Se aprecia el trabajo y esfuerzo dedicado a la tarea. El resultado es muy positivo.</p>	<p>Hay algunos errores pero se nota el trabajo involucrado. El resultado es positivo.</p>	<p>Hay varios errores, la tarea parece hecha con prisas y sin tener claro los pasos que se debían seguir para su realización.</p> <p>Cumple con los objetivos a modo general.</p>	<p>Los objetivos no se ven cumplidos de ninguna forma.</p> <p>O la tarea no ha sido entregada.</p>

2.2 Recursos de apoyo: unidad 1 “El comienzo del viaje”.

- **Recurso de apoyo nº1:** presentación audiovisual de introducción.



Meta 1: El Autoconocimiento.

A la largo de este viaje tendremos 3 metas que deberemos alcanzar. Es importante superar cada una de ellas, para lograr nuestro propósito: ser más felices.

El objetivo de nuestra primera meta es comprender mejor nuestros sentimientos, el motivo de nuestras conductas, nuestras habilidades... y finalmente: quiénes somos.



Meta 2: La Autoaceptación.

Llegarás al final de esta meta cuando seas capaz de admitir, así como reconocer, todas las partes de ti mismo/a. Tanto los aspectos que te agradan, como los que te agradan menos.



Meta 3: El Autorespeto.

El logro de esta meta te permitirá satisfacer tus necesidades e intereses propios. Además, tendrás el control de tus sentimientos.

Finalmente, podras ser tú mismo ante los demás de una forma que te resultará natural y sencilla.

Te enseñará a valorar tus cualidades y a aceptar tus debilidades. Intentando mejorar las mismas.



Objetivo final.

Nuestro propósito final dentro de este viaje es llegar a un estado de felicidad y paz interior. Cada meta nos lleva un paso más cerca a querernos a nosotros mismos.



¡Con la llegada a cada una de ellas obtendrás un diploma que certifique todo el trabajo que has conseguido!

Finalmente, una vez hayas superado el viaje, recibirás una medalla que te recordará todo lo aprendido.

¿Tienes ganas de comenzar?



- **Recurso de apoyo n°2: cuestionario inicial Coopersmith.**

<h3>Hoy comienzo a conocerme</h3> <p>Responde a las siguientes preguntas con la mayor honestidad posible. Todas las respuestas se mantendrán en privado entre el alumno/a y el docente.</p> <p> josueperezluis@gmail.com (no compartidos)  Cambiar de cuenta</p>	<p>Puedo tomar decisiones con facilidad</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>Nunca me preocupo por nada</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	<p>Me siento orgulloso/a de mi trabajo en la escuela</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>Deseo frecuentemente ser otra persona</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> A veces</p>	<p>Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que debo hacer</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>Mis amigos disfrutan de mi compañía</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	<p>Me siento suficientemente feliz</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>Hay muchos aspectos de mí mismo que me gustaría cambiar</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	<p>Normalmente puedo cuidar de mí mismo</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>Me suelo arrepentir de las cosas que hago</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	<p>Preferiría jugar con niños menores que yo</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>

Me gustan todas las personas que conozco

- Sí
 No
 Tal vez

Generalmente prefiero estar solo antes que acompañado

- Sí
 No
 Tal vez

Me cuesta ser yo mismo con los demás

- Sí
 No
 Tal vez

Me avergüenzo de mí mismo, o, de las cosas que hago, digo y pienso con frecuencia

- Sí
 No
 Tal vez

Me rindo con facilidad

- Sí
 No
 Tal vez

No me cuesta conocer gente nueva y hago amistades con mucha facilidad

- Sí
 No
 Tal vez

No expreso mis ideas por miedo a que lo demás no piensen como yo

- Sí
 No
 Tal vez

Siempre sé qué decir cuando hablo con otras personas

- Sí
 No
 Tal vez

Suelo mostrar actitud de indiferencia

- Sí
 No
 Tal vez

Soy capaz de asumir grandes responsabilidades

- Sí
 No
 Tal vez

Considero que mis compañeros/as tienen mejores cualidades que yo

- Sí
 No
 Tal vez

Generalmente siento que las personas esperan más de mí (de lo que puedo dar)

- Sí
 No
 Tal vez

Con frecuencia siento desilusión

- Sí
- No
- Tal vez


Me incomodo fácilmente cuando me regañan


- Sí
- No
- Tal vez

A veces siento que no soy valioso

- Sí
- No
- Tal vez

- **Recurso de apoyo nº4:** ficha interactiva sobre el autoconocimiento 1.

 **ΓΙΑ ΕΜΟΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΕΣ**

**AUTOCONOCIMIENTO**

1. Selecciona de las siguientes afirmaciones cuáles son falsas y cuáles verdaderas. Corrige las que sean falsas.

A) El autoconocimiento es un proceso en el cual la persona adquiere noción de su "yo", sin embargo, no se trata de un proceso reflexivo.

B) El autoconocimiento es una base fundamental para el correcto desarrollo de la autoestima.

C) Una forma sencilla de lograr conocerse a uno mismo es a través de la formulación de preguntas.

D) Para reconocer nuestros sentimientos debemos recurrir al análisis de nuestro aspecto físico.

E) Las personas no tenemos la capacidad de elegir cómo sentirnos. Y además, tampoco tenemos poder de decisión sobre cómo actuar a raíz de nuestras emociones.

F) La espiritualidad (dentro del autoconocimiento) son nuestras creencias religiosas.

G) Algunos ejemplos de los roles que desempeñamos en nuestro día a día son los siguientes: estudiante, hijo, nieto, hermano, deportista, trabajador, etc.

H) Conocer bien los roles que ejerces te ayudará a conocerte mejor así como, a mantener un equilibrio entre todos ellos.

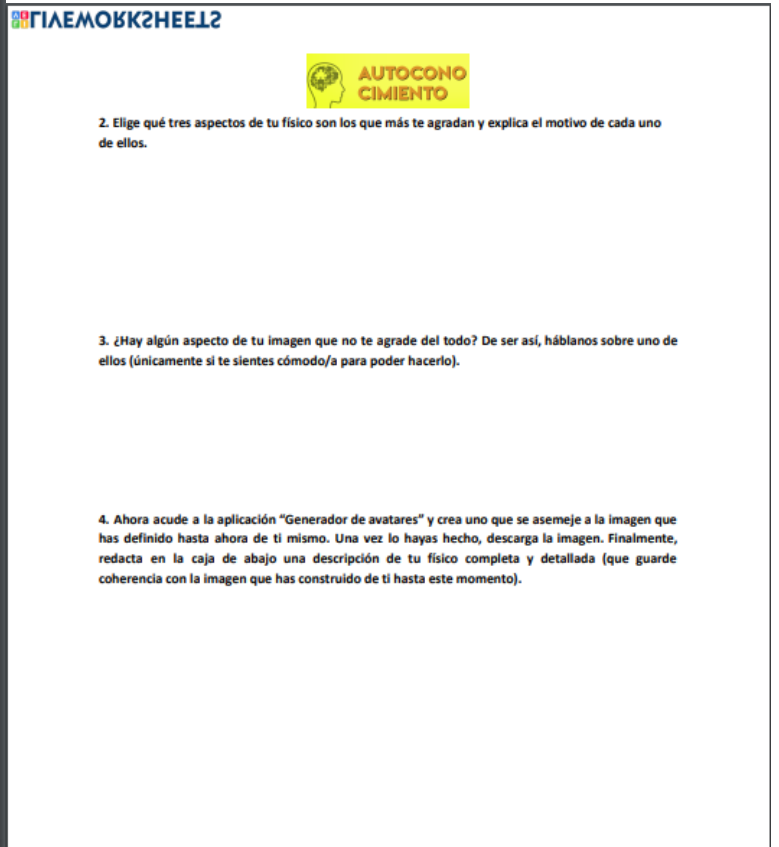
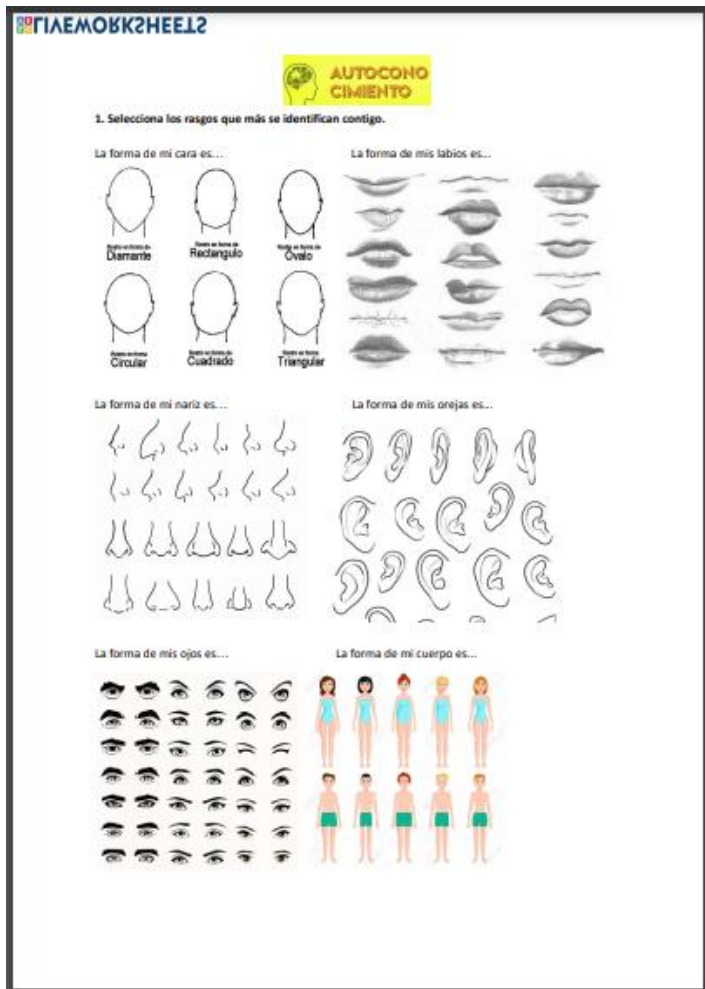
I) La personalidad: es la conciencia de que eres único. No hay otra persona igual a ti.

J) La personalidad se compone por el temperamento y el carácter.

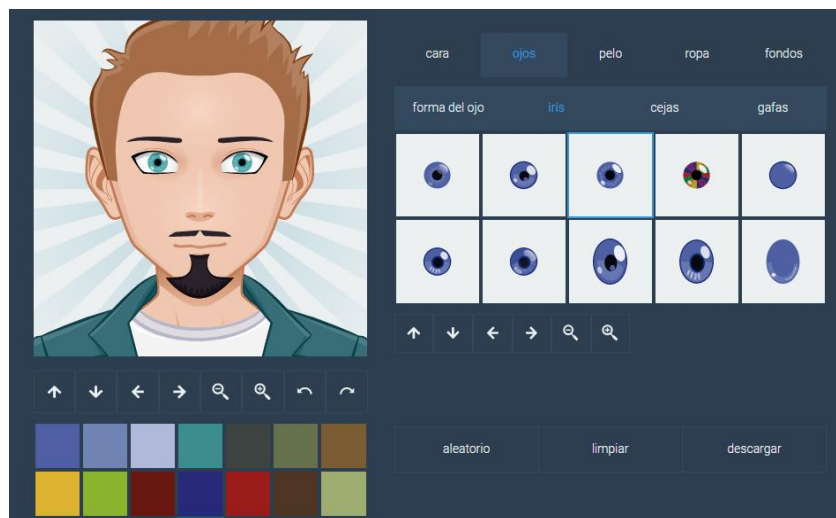
K) El carácter y el temperamento no se pueden modificar; por lo que podemos justificar nuestros actos sean correctos o no.

2. Explica a continuación qué aspectos del video te han parecido más interesante y por qué.


Recurso de apoyo n°5: ficha interactiva “Percepción de mí mismo”.




- **Recurso de apoyo n°6: modelo creación de avatar.**




- **Recurso de apoyo n°8: ficha interactiva sobre el corto “Autoestima”.**





AUTOCONO CIMENTO

1. Responde y reflexiona sobre las siguientes cuestiones sobre el corto "Autoestima". Cuando todas las preguntas estén contestadas, acude al blog digital y haz una entrada con una reflexión que englobe las conclusiones a las que has llegado (Grupal).

- A) ¿Dónde se desarrolla el corto? Es decir, los lugares que aparecen: parques, un museo, una plaza...
- B) ¿Quiénes son los personajes principales?
- C) ¿Qué crees que representa el personaje que acompaña en todo momento a la protagonista?
- D) Describe un poco el tipo de relación que mantienen ambos personajes. ¿Te parece una relación sana? ¿Por qué?
- E) ¿Qué tipo de cosas le dice este personaje a la protagonista a lo largo del cortometraje? ¿Cómo la hace sentir?
- F) ¿Cómo te sentirías si estuvieras en el lugar de esta joven estudiante?
- G) Ahora que ya conoces la definición del concepto "complejo" ¿Crees que se intenta hablar de ellos en el vídeo? ¿Por qué?
- H) ¿Consideras que es correcto hablarle a una persona de la misma manera en la que el personaje de negro habla a la protagonista?

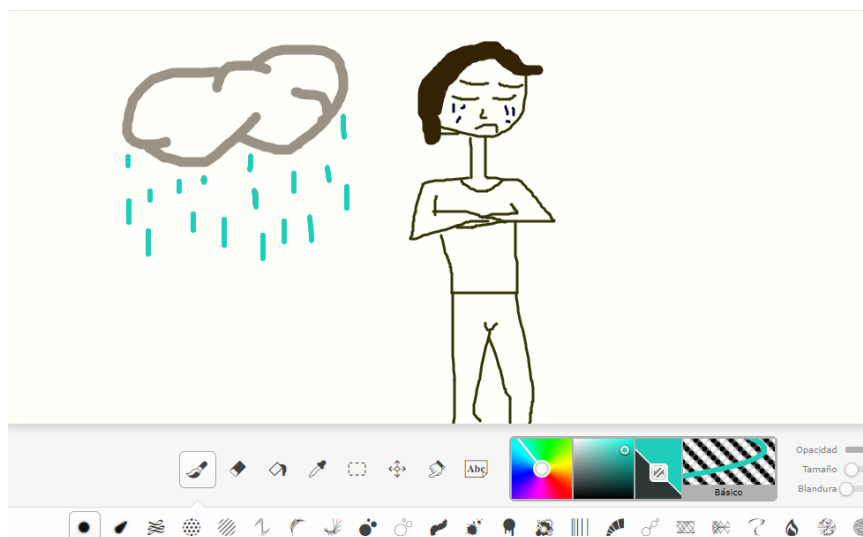



AUTOCONO CIMENTO

- I) ¿Por qué crees tú que el personaje que atosiga a la chica tiene ese aspecto?

2. ¿Has tenido alguna vez pensamientos negativos sobre ti mismo, tal y como se pueden ver en el cortometraje? Especifica cuáles si te sientes cómodo/a. Y en cualquier caso, explica brevemente cómo te hacen sentir. Finalmente, acude a la aplicación Deviant Art y representa esos sentimientos a través de un dibujo. (Individual).

- **Recurso de apoyo nº10:** modelo de creación de dibujo DeviantArt.



- **Recurso de apoyo nº11:** ficha “lo que puedo hacer”.

ΓΙΑ ΕΜΟΙΣ? ΗΕΕ!



1. Une con flechas las siguientes acciones en función de cuáles consideras que eres capaz de hacer y cuáles no.

Saber escuchar a un amigo cuando lo necesita.

Ayudar en las tareas del hogar.

Dar lo mejor de mí en el colegio.

Cuidar de las personas a las que quiero.

Entregar todas las tareas que me mandan mis maestros y maestras.

PUEDO HACERLO

Jugar con deportividad.

Celebrar mis logros.

Celebrar los logros de los demás.

Decirme a mí mismo cosas positivas.

Cuidar de mí: comer sano, hacer ejercicio...

AÚN NO PUEDO HACERLO

Evitar decir mentiras.

Elogiar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien.

Evitar juzgar a otros sin conocerlos.

Expresar lo que siento a través de un dibujo.

2. Seguro que has logrado colocar más acciones en la caja verde que en la roja. Las que ya sabes hacer son tus cualidades, y lo que aún no has logrado dominar son únicamente aspectos a mejorar. ¿Qué ideas se te ocurren para mejorar las acciones que aún no dominas?

3. Finalmente, visualiza el vídeo "Crea tu árbol" y sigue los pasos que en el vídeo se indican usando tu libreta.

- **Recurso de apoyo nº13:** modelo de mural con gustos y aficiones.

popplet

Mis gustos y aficiones

hogar

ver todo

zoom



Cuota



Me gusta viajar y hacer senderos. He estado en 5 de los 8 islas del archipiélago.



Me gusta mucho la playa. Mi favorita es el Socorro, en Tenerife norte.

Mis Gustos y Aficiones.



Me gusta la música electrónica y el rock alternativo. Mi grupo de música favorito es Florence and The Machine



Me gusta ver el tenis y durante muchos años jugué a balonmano. Además, he estado en natación.



Me gusta mucho la pizza. Pero mi plato casero favorito es el guiso de piñas con papas.



Una de mis aficiones es leer, mi escritor favorito es John Green.

- **Recurso de apoyo nº 14:** ejemplo de nube de palabras.



- **Recurso de apoyo nº 15:** ficha interactiva “¡Soy increíble!”.

ISOY
INCREÍBLE!

FOTO	😊 MIS PUNTOS FUERTES: 😊
------	-------------------------

Yo!

PAPELERA PARA TIRAR LOS COMPLEJOS
Y
PENSAMIENTOS NEGATIVOS:

PUEDO:



QUIERO:

SE:

TENGO:

3. Unidad Didáctica 2: “Continúo el viaje conmigo de la mano”

Ámbito: enseñar a ser persona

JUSTIFICACIÓN
<p>En esta situación de enseñanza y aprendizaje ponemos en desarrollo lo que sería el segundo gran bloque en los que hemos dividido la adquisición de una correcta autoestima: la autoaceptación.</p> <p>Una vez los alumnos/as han construido la visión que tienen de sí mismos de manera realista y sana, es primordial continuar con la aceptación de esta imagen: de sus aspectos positivos y negativos.</p> <p>A lo largo de esta unidad pretendemos reconciliar a los alumnos/as con quienes son, dando cabida también a que decidan si existen algún aspecto de sí mismos que deseen mejorar, para vivir en mayor armonía.</p>
OBJETIVOS DE LA UNIDAD
<ul style="list-style-type: none"> ● Aceptar la imagen que han construido de ellos mismos. ● Aceptar también los defectos como parte de un todo mayor. ● Proponerse cambios de mejorar (de existir algo que deseen mejorar).
COMPETENCIAS.
<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender a aprender. ● Competencia digital. ● Competencia lingüística. ● Competencia social y cívica.
CONTENIDOS
<p>Conceptuales: autoaceptación, respeto, amor propio.</p> <p>Actitudinales: empatía.</p> <p>Procedimentales: realizar textos escritos tales como cómics o infografías; realización de producciones audiovisuales tales como vídeos; etc.</p>
TEMPORALIZACIÓN.
<p>5 sesiones que se prolongan durante 10 días. Cada clase tiene una duración de 50 minutos.</p>

IMPLICACIÓN CURRICULAR.

Área de Lengua Castellana y Literatura:

Criterios:

1. Captar el sentido global e identificar la información esencial en textos orales sencillos y contextualizados, así como expresarse de forma básica con el fin de desenvolverse progresivamente en situaciones de comunicación social.
4. Seleccionar y aplicar las estrategias básicas adecuadas para comprender y producir textos orales monológicos a través de medios tradicionales y digitales, con el fin de afianzar un desarrollo autónomo y una actitud emprendedora del propio aprendizaje.

Contenidos:

- 1.2. Estrategias de expresión oral.

Área de las Ciencias Sociales:

Criterios:

1. Buscar, obtener y tratar información sobre hechos o fenómenos previamente delimitados, mediante el análisis, individual y en grupo, de fuentes directas e indirectas de diverso tipo y formato (espacios naturales, textos, gráficas, imágenes, etc.), utilizando las tecnologías de la información y la comunicación como instrumento para aprender y comunicar contenidos propios de las Ciencias Sociales.

Contenidos:

3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación para la búsqueda, selección, organización, información y presentación de conclusiones.

Área de Valores Sociales y Cívicas:

Criterios:

2. Tomar decisiones meditadas y responsables tanto de forma independiente como cooperativa, así como mostrar una motivación intrínseca en el logro de éxitos individuales y compartidos, gestionando las emociones para superar dificultades y comenzar a afrontar sus frustraciones, e ir tomando conciencia del desarrollo de su potencial.

Contenidos:

1. Identificación de las propias cualidades y limitaciones, y manifestación asertiva de sus necesidades y emociones en los ámbitos familiar y escolar como punto de partida para la

empatía.

REGLAS PREVIAS A LAS SESIONES.

1. Se deberá respetar los turnos de palabra.
2. Se solicitará permiso antes de intervenir.
3. Se deberá demostrar una escucha activa.
4. Imprescindible la participación.
5. La intimidad de todos los pensamientos o vivencias de carácter íntimo que se compartan a lo largo del proyecto deberá ser respetada.
6. Es importante mantener un clima de respeto y empatía.
7. Los diplomas que certifican el logro de cada meta lo obtendrán solo aquellos alumnos y alumnas que superen todas las actividades con éxito. Entregas en tiempo y forma.

SESIÓN 1

Título de la actividad: ¡A por la segunda meta!

Duración: dos sesiones de 50 minutos.

Agrupamiento: individual y asamblea en gran grupo.

Material: tablet.

Objetivos:

- Conocer el significado y valor del concepto “autoaceptación”.
- Valorar si tienen un nivel adecuado del mismo.
- Saber expresar a través de relatos ficticios las diferencias entre una autoaceptación positiva y negativa.

Descripción de la actividad:

Comenzamos esta segunda unidad didáctica trabajando la autoaceptación. Para ello hacemos uso de la herramienta digital Genially, la cual usamos para introducir los contenidos nuevos a través de una presentación audiovisual e interactiva.

En la primera sesión, trabajamos con el significado de este término a través de definiciones y vídeos explicativos. Para valorar la comprensión de los mismos, los alumnos/as deberán

realizar una ficha interactiva.

Posteriormente, una vez hayan asimilado su significado y características, proceden a escribirse una carta a su yo de la infancia, relatando todos los cuidados que se merecen, así como las cualidades, esperanzas y deseos positivos que tienen para su “yo del pasado”. Con esto, pretendemos hacerles conscientes de lo importante que es cuidar de uno mismo, y valorar todos nuestros aspectos positivos. Tras realizar la carta, pedimos a los alumnos/as que reflexionen acerca de cómo es su diálogo interior (¿De qué manera se hablan a sí mismos/as?). Intentaremos que todas las intenciones positivas que relataron en sus cartas las enfoquen ahora hacia ellas y ellos mismos en la actualidad.

En la segunda sesión, comenzaremos realizando una asamblea, en la que se expondrán todas las conclusiones que sacaron tras reflexionar sobre las palabras que dedicaron a su yo de la infancia.

Una vez concluida, deberán ver un vídeo que relata la historia de un personaje que poseía un adecuado nivel de autoaceptación, y por ende, un alto nivel de valoración y respeto personal. Tras su visualización, acudirán a una página web en la que deberán diseñar dos cómics, uno en el cual se reflejen las consecuencias de un adecuado desarrollo de la autoaceptación, y otro, en el que se puedan identificar las desventajas de la carencia de la misma. Antes de terminar la sesión, leeremos algunos de estos breves relatos en gran grupo, y compartiremos opiniones y conclusiones entre todos/as.

Recursos.

Recurso de apoyo nº1: presentación genially:

<https://app.genial.ly/editor/610e5a022199e70dd3dd8c1f>

Recurso de apoyo nº2: vídeos: <https://www.youtube.com/watch?v=v5v0yUOfhq4>

<https://www.youtube.com/watch?v=bR6uSzTNDn0>

Recurso de apoyo nº3: ficha interactiva: <https://es.liveworksheets.com/am2178058xu>

Recurso de apoyo nº4: sotybird: <https://storybird.com/start-comic>

SESIÓN 2

Título de la actividad: Me presento, mi nombre es...

Duración: tres sesiones de 50 minutos.

Agrupamiento: individual y gran grupo para las exposiciones.

Material: tablet.

Objetivos:

- Aceptarse tal y como son ante ellas/os mismos.
- Aceptarse tal y como son ante los demás.
- Desarrollo de la empatía.

Descripción de la actividad:

En esta ocasión los niños y niñas deberán realizar una infografía a través de una herramienta digital en la que expongan todo lo que han aprendido de ellos mismos/as al resto de la clase. Será fundamental mantener un clima de respeto y empatía durante este ejercicio.

Antes de realizar la infografía, deberán completar tres juegos relacionados con el autoconocimiento, para que puedan refrescar o completar la imagen creada de sí mismos hasta el momento.

Dedicaremos, a la realización de los juegos, así como a la creación y presentación de las infografías, un total de tres sesiones.

Recursos.

Recurso de apoyo n°5: juegos en línea:

https://educaixa.org/microsites/KitsCaixa_valores/cualidades_personales_autodescripcion/Contenidos/recursos_aux/index.html

https://educaixa.org/microsites/KitsCaixa_valores/cualidades_personales_valoracion_cualidades/Contenidos/recursos_aux/index.html

https://educaixa.org/microsites/KitsCaixa_valores/cualidades_personales_autorretrato/Contenidos/recursos_aux/index.html

Recurso de apoyo n°6: infografía: <https://www.canva.com/design/DAD5PoQg4-M/ODPH5LjGvVOgfnypRLzSAg/edit>

<p>Título de la actividad: El hombre y la mujer ideal.</p>
<p>Duración: 1 sesión de 50 minutos.</p>
<p>Agrupamiento: individual (realización de tareas) y gran grupo (asamblea).</p>
<p>Material: tablet y proyector.</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crear conciencia sobre los estereotipos impuestos por la sociedad. ● Trabajar los estándares de belleza actuales comprendiendo que no tenemos que cumplir los mismos, y que además, son inalcanzables.
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>En esta ocasión, y para continuar avanzando en la autoaceptación, hablaremos de algunos elementos impuestos por la sociedad en la que vivimos actualmente que afectan la forma en la que nos vemos y juzgamos a nosotros mismos.</p> <p>En esta sesión trataremos los estándares de belleza, y cómo puede afectar a la salud mental. En primer lugar, se hará un visionado de un corto animado que refleja cómo estos estándares pueden afectar a una persona, así como lo efímeros e inalcanzables que son. Se acompañará de la realización de una ficha interactiva.</p> <p>A continuación, verán una charla en la que se exponen los problemas de salud mental, el significado de “estándares de belleza”, etc. Tras el visionado, procedemos a pasar una breve encuesta al alumnado. Finalizamos la sesión con una asamblea, en la cual debatimos acerca del contenido de la charla, así como comentamos los resultados extraídos de la encuesta.</p>
<p>Recursos.</p> <p>Recurso de apoyo n°7: corto “Obsesionada con la belleza”: https://youtu.be/m7seld2KvGY</p> <p>Recurso de apoyo n°8: ficha interactiva: https://es.liveworksheets.com/se2234798eu</p> <p>Recurso de apoyo n°9: vídeo “Deconstruyendo el concepto de belleza”: https://youtu.be/ru77Omox_UE</p> <p>Recurso de apoyo n°10: cuestionario: https://www.menti.com/rm1h183ttx</p>

SESIÓN 4

Título de la actividad: ¿Las redes sociales y la publicidad mienten?

Duración: 1 sesión de 50 minutos.

Agrupamiento: gran grupo para el debate e individual para realización de actividades.

Material: proyector y tablet.

Objetivos:

- Crear conciencia sobre los estereotipos impuestos por la sociedad.
- Percatarse de que las imágenes que vemos en internet están alteradas y no representan la realidad.

Descripción de la actividad:

En esta sesión prepararemos a los alumnos ante el peligro potencial que pueden suponer las redes sociales a la hora de aceptarse a sí mismos. Por esto, contra ponemos ejemplos positivos de la visión del cuerpo, y aspecto general, que podemos encontrar en internet, con otros ejemplos de carácter nocivo/perjudicial.

Se proyectará en el aula la cuenta de instagram “bellamentearg”, en la que se pueden encontrar varias publicaciones en favor de la aceptación personal. Dichas publicaciones serán leídas y comentadas en gran grupo.

Posteriormente, hablaremos de la publicidad, y del uso excesivo que se hace del photoshop para alterar la realidad que nos presentan, la cual no existe como tal. Pondremos algunos ejemplos que comentaremos en el aula.

Una vez visto estos ejemplos, abriremos un debate. Las conclusiones extraídas del mismo las reflejarán en la herramienta virtual Mindmeister.

Finalmente, realizarán un test en el que deberán identificar entre imágenes que han sido alteradas y otras que no.

Recursos.

Recurso de apoyo nº11: creación de mapa mental:

<https://www.mindmeister.com/1995249852?e=turtle#>

Recurso de apoyo nº12: test de photoshop:

<https://landing.adobe.com/en/na/products/creative-cloud/69308-real-or-photoshop/index.html>

SESIÓN 5

Título de la actividad: Mi primera campaña.

Duración: 3 sesiones de 50 minutos.

Agrupamiento: en grupos de 5 miembros.

Material: proyector y tablet.

Objetivos:

- Realizar una campaña publicitaria con enfoque inclusivo.
- Manifiestar la adquisición de un buen desarrollo de la autoaceptación a través del lenguaje: me quiero, me gusto, me acepto, etc.
- Demostrar un correcto manejo de herramientas de edición de vídeo.

Descripción de la actividad:

Para concluir esta unidad didáctica, los alumnos y alumnas en grupos de cinco miembros deberán realizar una campaña publicitaria con el eslogan “Queréndome mucho”.

La campaña debe promover la aceptación personal, a todos los niveles, y debe contener un vocabulario acorde con esta intención. La forma de realizar esta campaña: desfile, publicidad de las habilidades de los alumnos/as, etc... Será de libre elección, permitiendo florecer su creatividad.

Como producto final, se debe presentar dicha campaña en formato audiovisual, para su posterior visionado en el aula el día de las exposiciones. Para la edición del vídeo, podrán usar la aplicación video maker, descargándola en sus tablets.

Los productos realizados por los niños/as serán visualizados y comentados en la última sesión de esta unidad, la que llamaremos “Día del cine”.

Recursos.

Recurso de apoyo nº1: video maker → <https://es.wix.com/tools/video-maker>

3.1 Evaluación de esta unidad.

La evaluación de esta unidad didáctica consta de:

- Autoevaluación (por parte del alumnado).
- Coevaluación (entre el alumnado).
- Evaluación final (docente).

Autoevaluación.

Determina tu grado de satisfacción del 1 al 4, siendo el 1 la puntuación más baja.

He tratado de focalizarme en mis virtudes en lugar de mis defectos.	1	2	3	4
Me he esforzado en aceptarme a mí mismo/a.	1	2	3	4
Me he reconciliado conmigo mismo.	1	2	3	4
He mostrado respeto y empatía hacia mis compañeros.	1	2	3	4
He entregado todas las tareas en tiempo y forma.	1	2	3	4
Me siento satisfecho/a conmigo mismo.	1	2	3	4

Coevaluación.

Determina tu grado de satisfacción del 1 al 4, siendo el 1 la puntuación más baja.

Ha habido un ambiente cálido en el aula.	1	2	3	4
En los momentos de trabajo en grupo todos/as hemos colaborado por igual.	1	2	3	4
Se ha respetado el turno de palabra.	1	2	3	4
Me he sentido escuchado cuando he compartido algo.	1	2	3	4
Gracias a mis compañeros/as me he sentido cómodo/a abriéndome ante la clase.	1	2	3	4

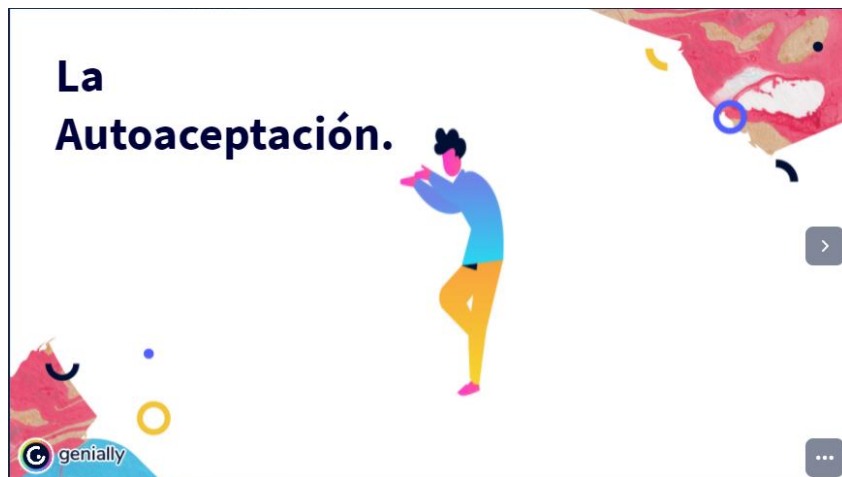
Evaluación docente:

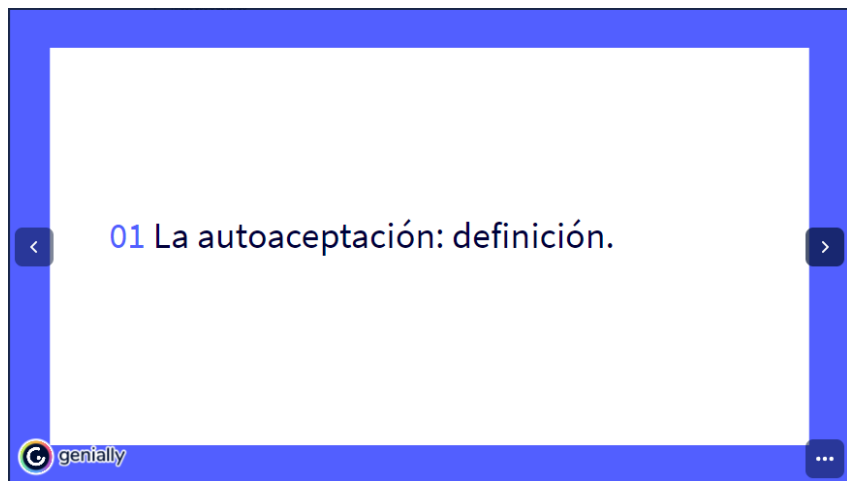
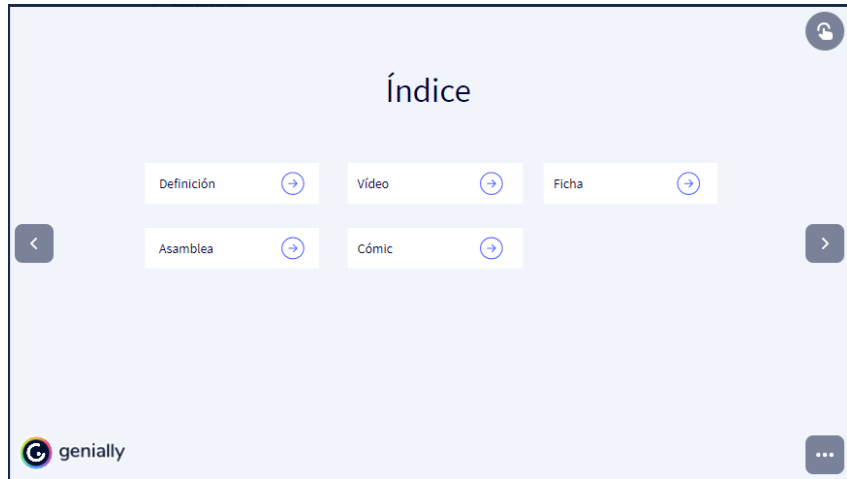
GENERAL	Muy bien.	Bien.	Suficiente.	Insuficiente.
Predisposición al trabajo.	Muestra actitud y ganas en todo momento, se puede apreciar el interés y la curiosidad. Aprovecha el tiempo que se da en el aula para el trabajo.	Tiene buena actitud hacia el trabajo. Siente curiosidad. Suele aprovechar el tiempo en el aula para el trabajo.	La actitud hacia el trabajo varía, a veces es favorable y otras no. No aprovecha el tiempo en el aula como debería. Demuestra un dudoso interés.	Actitud negativa hacia el trabajo, acompañado de aparente desinterés. No se aprovecha el tiempo en el aula o se dedica a labores que no están relacionadas con la tarea en cuestión.
Escucha activa.	Se muestra atento en todo momento y proporciona feedback. Ofrece opiniones sobre las ideas que se comentan en el aula y preguntas sus dudas. Respeta el turno de palabra.	Suelen mostrarse atentos. Preguntas sus dudas y participa en el aula si te diriges directamente a él/ella. Respeta el turno de palabra.	La atención va y viene. Tienes que dirigirte a ellos/ellas de forma directa para que sigan conectados a la clase. Rara vez participa o pregunta dudas.	No parece estar escuchando, al contrario, aparenta estar distraído/da. Interrumpe la clase y no pregunta dudas o aporta sus ideas.
Participación.	Activa y constante. Su presencia en el	Existe participación, su presencia en el	Poca, su presencia en el aula no se hace	No participa y si lo hace es con comportamiento

	aula es más que notoria.	aula es notable.	notar como nos gustaría.	disruptivo.
Resultado de los productos.	Se aprecia el trabajo y esfuerzo dedicado a la tarea. El resultado es muy positivo.	Hay algunos errores pero se nota el trabajo involucrado. El resultado es positivo.	Hay varios errores, la tarea parece hecha con prisas y sin tener claro los pasos que se debían seguir para su realización. Cumple con los objetivos a modo general.	Los objetivos no se ven cumplidos de ninguna forma. O la tarea no ha sido entregada.

3.2 Recursos de apoyo: unidad 2 “Continúo el viaje conmigo de la mano”.


- **Recurso de apoyo nº1:** presentación Genially sobre la autoaceptación.





Antuaceptación: actividades.

Pincha en la imagen de abajo para ver qué tareas debes realizar.



Ejercicio interactivo de Autoconocimiento
 Actividad online de Autoconocimiento para 5. Puedes hacer los ejercicios online o descargar la ficha como...
 Liveworksheets

genially

Asamblea.

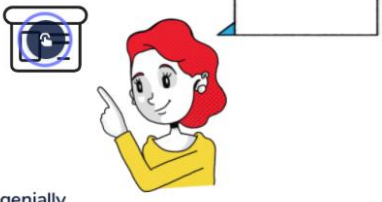
Reflexiona acerca de la carta que te has escrito. ¿Cuántos de los cuidados que manifiestas en ellas te das a ti mismo acualmente?; ¿Crees que te mimas lo suficiente?; ¿Haces todos los días al menos una cosa por ti mismo?; ¿Eres exigente contigo mismo?; ¿Consideras que te hablas de manera positiva o negativa?...




genially

Elaboración del comic.

Dirígete a la página StoryBird y realiza dos comics tal y como se explicó anteriormente.




genially

- **Recurso de apoyo nº3:** ficha interactiva sobre la autoaceptación.

 **ΓΙΑ ΕΜΟΒΚ2ΗΕΕ12**

Autoaceptación.

1. Une las frases con sus correspondientes parejas.

Autoaceptarse significa	es decimos reiteradamente nuestras cualidades.
Una forma de fomentar la autoaceptación	la opinión que tenemos de nosotros sobre la que puedan tener los demás.
Debemos priorizar	aceptar quien eres plenamente y sin condiciones.
Nos hemos aceptado a nosotros mismos cuando	conocemos nuestras cualidades, pensamos de manera positiva e intentamos mejorar aquello que no nos gusta.

2. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

La autoaceptación no influye directamente en el desarrollo de la autoestima.

Para aceptarnos a nosotros mismos es importante ser aceptado por los demás.

Tener pensamientos negativos es propio del desarrollo de una correcta autoaceptación.

Usar un lenguaje absoluto "todo me sale mal" "siempre me equivoco" es dañino.

Existen 3 principios en cuanto a la autoaceptación.

Uno de los principios es que nuestros pensamientos generan creencias, y a su vez, estas creencias determinan lo que pensamos de nosotros mismos.

El segundo principio indica que si no nos aceptamos puede deberse a que exista algo de nosotros mismos que realmente debamos mejorar.

El último principio indica que mente y cuerpo forman parte de la autoaceptación, pero tiene más importancia la influencia del cuerpo.

Autoaceptación.

3. Completa el siguiente texto con las palabras que hay dentro del recuadro.

autoaceptación autoestima autoconocimiento defectos complejos

La es el segundo aspecto que estamos trabajando para mejorar nuestra El primero de ellos fue el donde indagamos en nuestros mundos interiores para comprender quiénes somos. Hemos llegado hasta aquí conociendo nuestras virtudes, así como Hemos dejado atrás nuestros para que no nos dificulten el camino. Cuando acabe este viaje, seré una persona libre.

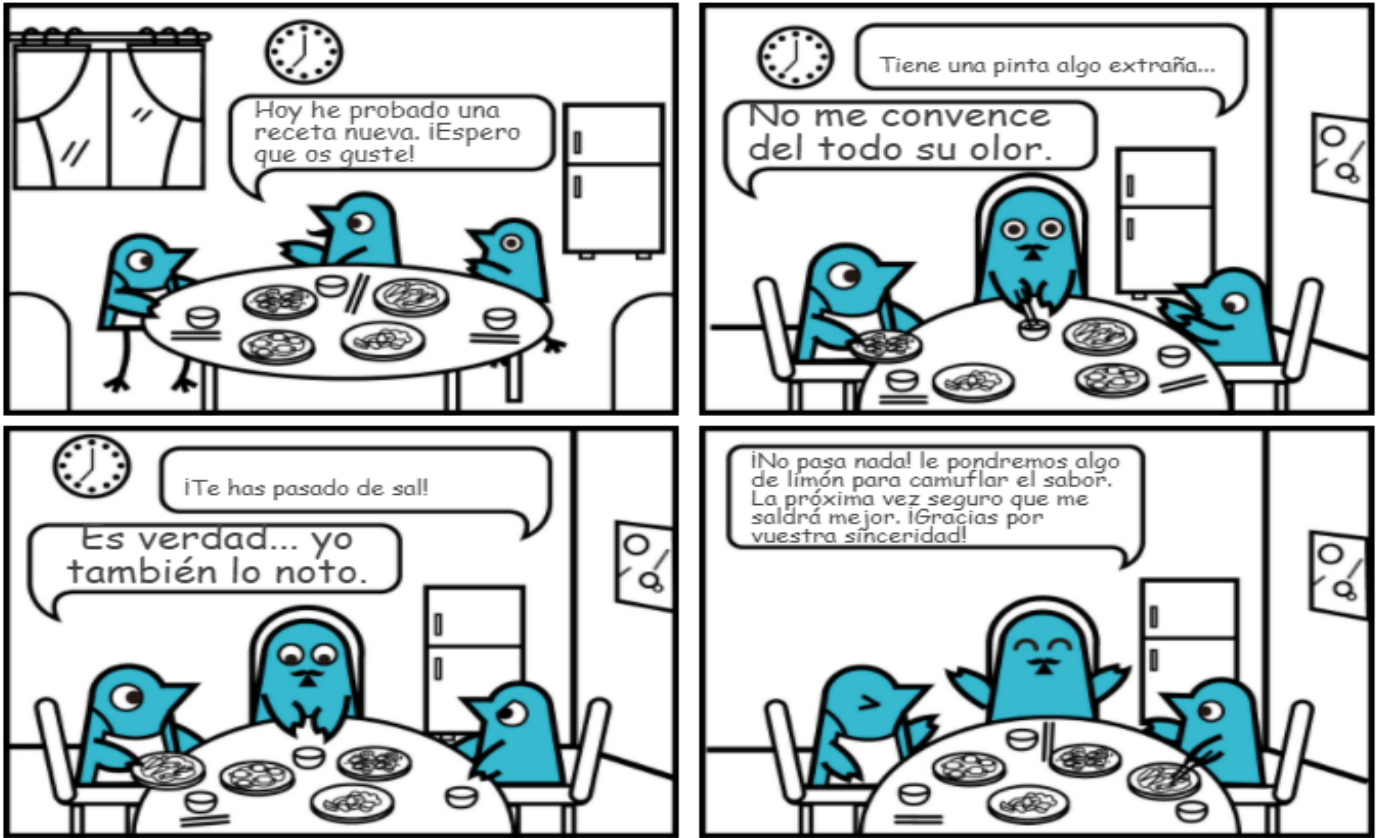


4. ¿Crees que te aceptas a ti mismo y te das el derecho de ser feliz? Independientemente de tu respuesta a esta pregunta, realiza el siguiente ejercicio para que nunca olvides lo importante que eres: elige una foto de la infancia que sea tuya, mirando la foto, piensa en ese niño/a como si no fueras tú, pero su cuidado estuviera a tu cargo. ¿Qué harías por él/ella? ¿Qué cosas jamás permitirías que le ocurriera? ¿Qué deseas para su futuro y bienestar? ¿Qué aspectos positivos ves en él/ella?... redáctale una carta expresando las respuestas a estas preguntas. Una vez la hayas terminado, léela y firmala, comprometiéndote a que todos los cuidados y buenas intenciones que has expresado te los darás a ti mismo.



- Recurso de apoyo nº4: modelo de cómic en Storybird.

Siempre hay una primera vez.



- Recurso de apoyo nº6: modelo de infografía.



ME PRESENTO

Mi nombre es Josué, tengo 24 años y soy de Santa Cruz de Tenerife, estudio en la Universidad de La Laguna.

MI PERSONALIDAD

Me considero una persona extrovertida pero tímida en primeras conversaciones. Soy trabajador, amigable y también sé comportarme en diferentes situaciones de la manera apropiada. A veces puedo ser impetuoso. Soy muy amigo de mis amigos y me gusta tomarme las cosas con humor.

MIS AFICCIONES Y GUSTOS

Me encanta pasar tiempo al aire libre, lo juego es uno de mis deportes favoritos. Me gusta el senderismo, descubrir nuevas lagunas, las montañas, y espacios naturales en general. Me encanta la música rock alternativa, y la gastronomía. Me gusta ir al gimnasio para hacer algo de deporte. Además, adoro el cine. Finalmente, me encanta viajar cada vez que puedo.

MI ENTORNO

Mis amigos son personas macrocéfalas, tienen intereses diferentes a los míos así que siempre me ofrecen un punto de vista novedoso. Son trabajadoras e inteligentes, con grandes metas por cumplir. Mi familia es muy grande, tengo tres hermanos, y yo soy el 5º de todos ellos. Tengo muy buena relación con mi abuelo.

MIS METAS

Me gustaría ser economista algún día de Educación Primaria y de Español como lengua extranjera. Quiero ir en Islandia de papel a dos años. Me gusta mucho el inglés, así que lo quiero perfeccionar todo lo que pueda. A parte de esto, me gustaría poder viajar más en el futuro, y ver la organización y arte de Europa.

COSAS QUE QUISIERA MEJORAR

Quisiera mejorar mi impuntualidad, que en ocasiones me lleva a hacer cosas de las que luego me arrepiento. Así como mi atención, soy una persona muy desatenta.

- Recurso de apoyo nº8: ficha interactiva sobre el corto “Obsesionada con la belleza”.

 ΓΙΑ ΕΜΟΒΚ? ΗΕΕΤ?

Autoaceptación.

1. Reflexiona acerca del cortometraje “Obsesionada con la belleza” y responde las siguientes preguntas.

¿Dónde crees que se encuentra el personaje principal al comienzo del vídeo? ¿Cuál es el cometido de sitios como este? ¿Habías escuchado hablar de estos lugares antes?

¿Cuál es el primer cambio que sufre el rostro de la protagonista? ¿Qué provoca que se quiera realizar un segundo cambio en su rostro? ¿Cuál es? ¿Queda satisfecha esta vez con el resultado?

Acude una tercera vez al mismo lugar para modificar nuevamente su aspecto ¿Qué la llevó a hacerlo? ¿Alterna en algún momento la protagonista la forma natural de su cuerpo?

¿Crees que en algún punto del cortometraje el personaje pierde el control sobre los cambios que está haciendo a su imagen? ¿Se la ve realmente feliz después de todas estas modificaciones? ¿Por qué?

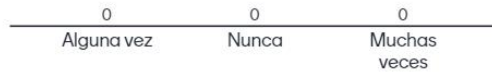
Al final del corto, podemos ver que el poster con la modelo es retirado y reemplazado por otro, ¿Cómo es este segundo póster? ¿Qué crees que intenta transmitir el vídeo? El modelo de belleza que intenta alcanzar la protagonista durante el corto, ¿Es siempre el mismo? ¿O cambia y evoluciona con el tiempo?

- **Recurso de apoyo n°10:** breve cuestionario.



¿Te has sentido inseguro/a con tu imagen después de ver un anuncio de ropa?

Mentimeter

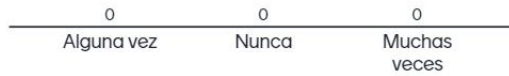


Press S to show image



¿Te has comparado con alguna celebridad? (de las redes sociales u de otro tipo).

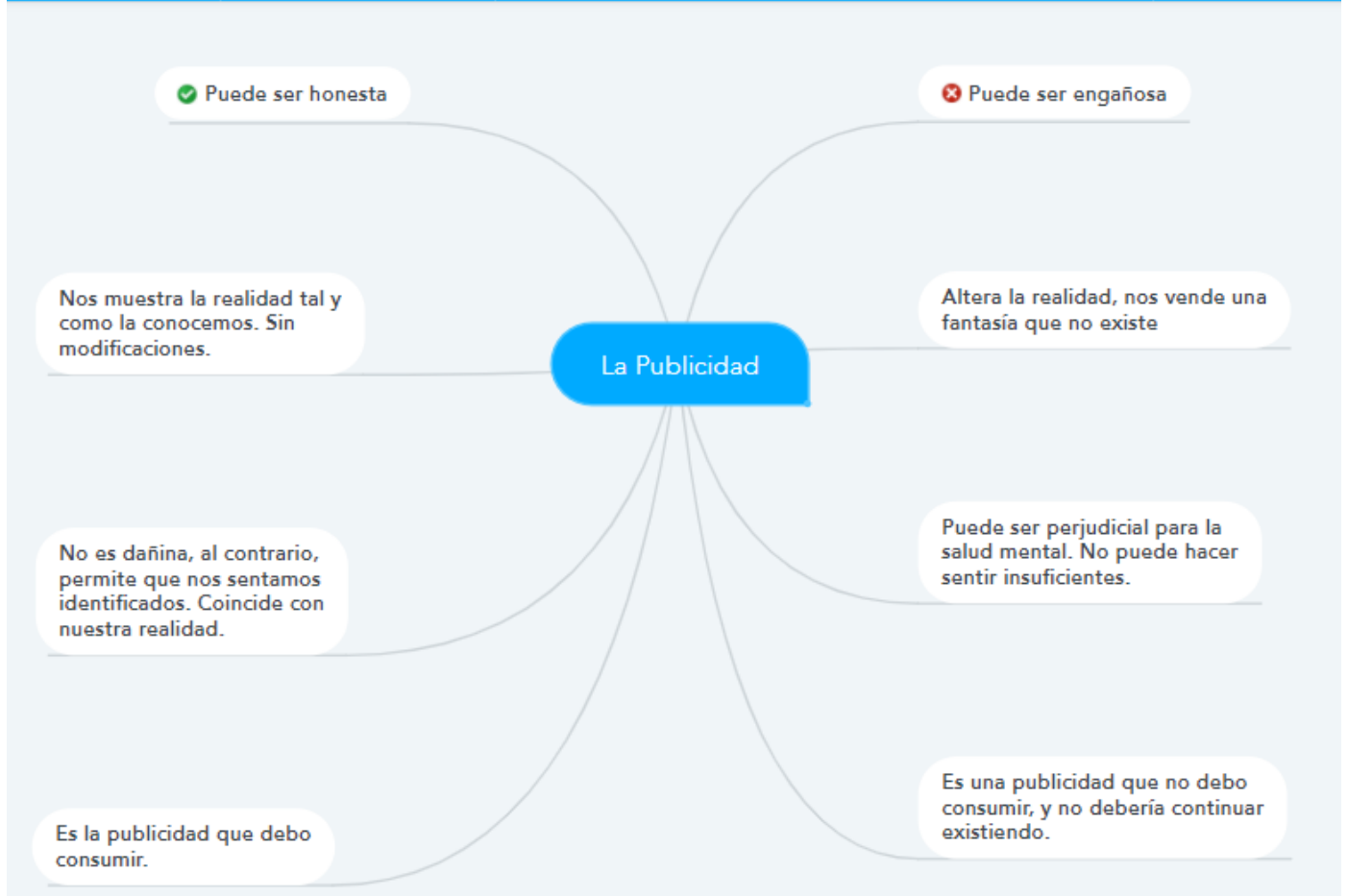
Mentimeter



Press S to show image



- **Recurso de apoyo nº11:** ejemplo de mapa mental sobre la publicidad.



4. Unidad Didáctica 3: “¡Recta final!”

Ámbito: enseñar a ser persona

JUSTIFICACIÓN
<p>Hemos llegado a la parte de los diferentes componentes de la autoestima, que culmina todo el aprendizaje adquirido hasta este momento. El autorrespeto permitirá que los alumnos y alumnas vivan en armonía con su identidad y personalidad, permitiendo la libre expresión de ambas.</p> <p>Se espera lograr con el desarrollo de esta unidad que sean capaces de cuidar de ellos mismos, de su salud, imagen, bienestar...teniendo criterio propio.</p> <p>Si el respeto mutuo es la base de toda relación sana, el autorrespeto es un pilar fundamental para vivir en paz con uno mismo.</p>
OBJETIVOS DE LA UNIDAD
<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar la habilidad de cuidar de sí mismos. ● Conocer, así como aplicar en su vida, los aspectos relacionados con el concepto de “autorrespeto”. ● Mejorar su autoestima.
COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender a aprender. ● Competencia digital. ● Competencia lingüística. ● Competencia social y cívica.
CONTENIDOS
<p>Conceptuales: autorrespeto, dignidad.</p> <p>Actitudinales: amor propio, empatía, responsabilidad.</p> <p>Procedimentales: creación de textos propios, elaboración de presentaciones orales y digitales, técnicas de resumen, etc.</p>
TEMPORALIZACIÓN.
<p>Se trata de una unidad didáctica que se desarrolla en el mes de marzo, a lo largo de 6</p>

sesiones que ocupan un total de 9 días.

IMPLICACIÓN CURRICULAR

Área de Lengua Castellana y Literatura:

Criterios:

1. Comprender el sentido global de textos orales de los ámbitos personal, escolar o social según su tipología y finalidad, a través de la integración y el reconocimiento de la información verbal y no verbal, distinguiendo las ideas principales y secundarias, e identificando las ideas o los valores no explícitos para desarrollar progresivamente estrategias de comprensión que le permitan interpretar estos textos de forma significativa, emitir un juicio crítico sobre los mismos y mejorar las producciones propias.

2. Participar en situaciones de comunicación oral respetando las normas de esta forma de comunicación y aplicando estrategias para hablar en público en situaciones planificadas y no planificadas; y producir textos orales de los géneros más habituales, relacionados con los distintos ámbitos de la interacción social, que respondan a diferentes finalidades, empleando en ellos distintos recursos para expresar ideas, opiniones o emociones personales, con la finalidad de satisfacer las necesidades comunicativas, buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua y desarrollar la propia creatividad, valorando la importancia de un intercambio comunicativo asertivo.

4. Producir textos escritos propios del ámbito personal, escolar o social con diferentes intenciones comunicativas, coherencia y corrección, haciendo uso del diccionario y utilizando un vocabulario acorde a su edad, respetando su estructura y aplicando las reglas ortográficas y gramaticales, cuidando la caligrafía y la presentación, de manera que se apliquen todas las fases del proceso de escritura, para favorecer la formación, a través del lenguaje, de un pensamiento crítico, mejorar la eficacia escritora y fomentar la creatividad.

Contenidos:

3. Valoración de los textos orales como fuente de aprendizaje y como medio de comunicación de experiencias.

7. Identificación y valoración crítica de los mensajes y valores transmitidos por el texto.

1. Participación en situaciones de comunicación, espontáneas o dirigidas, utilizando un discurso ordenado, coherente y cohesionado, adaptándose al contexto, y aplicación de estrategias para hablar en público.

1. Producción de textos del ámbito familiar, personal o educativo para obtener, organizar y

comunicar información, conocimientos, experiencias y necesidades: diarios, cartas, correos, opiniones, resúmenes esquemas, mapas conceptuales, noticias, entrevistas, cómics, carteles publicitarios, anuncios...

2. Planificación del proceso de escritura (...).

Área de Ciencias Sociales:

Criterios:

1. Buscar, obtener y tratar información sobre hechos o fenómenos previamente delimitados, mediante el análisis, individual y en grupo, de fuentes directas e indirectas de diverso tipo y formato (espacios naturales, textos, gráficas, imágenes, etc.), utilizando las tecnologías de la información y la comunicación como instrumento para aprender y comunicar contenidos propios de las Ciencias Sociales.

2. Conocer, seleccionar y utilizar estrategias para realizar tareas colectivas, desarrollando la responsabilidad, la capacidad de esfuerzo y la constancia en el estudio, mostrando habilidades de liderazgo, confianza en sí mismo, curiosidad, interés, actitud creativa y espíritu emprendedor.

Contenidos:

4. Desarrollo de estrategias para la comprensión, memorización, recuperación de la información relevante y tratamiento crítico.

4. Defensa de planteamientos e ideas y argumentos frente a otras personas, con asunción de la crítica y aceptación de sugerencias.

5. Participación en procesos de autoevaluación y coevaluación.

Valores Sociales y Cívicos:

Criterios:

5. Empezar desafíos y desarrollar proyectos de manera autónoma y responsable, con actitudes abiertas, desde posturas solidarias y sentimientos compartidos, favoreciendo la interdependencia positiva, para conseguir logros personales y sociales con vistas al bien común.

Contenidos:

1. Búsqueda de soluciones a problemas relacionados con la identidad personal por medio de trabajos de distinta índole (reflexiones, introspecciones, investigaciones, proyectos sociales, debates, etc.).

REGLAS PREVIAS A LAS SESIONES.

1. Se deberá respetar los turnos de palabra.
2. Se solicitará permiso antes de intervenir.
3. Se deberá demostrar una escucha activa.
4. Imprescindible la participación.
5. La intimidad de todos los pensamientos o vivencias de carácter íntimo que se compartan a lo largo del proyecto deberá ser respetada.
6. Es importante mantener un clima de respeto y empatía.
7. Los diplomas que certifican el logro de cada meta lo obtendrán solo aquellos alumnos y alumnas que superen todas las actividades con éxito. Entregas en tiempo y forma.

SESIÓN 1

Título de la actividad: Primer paso del último tramo.

Duración: 50 minutos.

Agrupamiento: gran grupo (lluvia de ideas) individual (realización de la ficha).

Material: tablet y proyector.

Objetivos:

- Conocer y comprender el significado de autorrespeto.
- Cuestionar al alumno si dispone de vivencias que reflejen no haberse respetado a sí mismo.

Descripción de la actividad:

Llegamos a la última situación de enseñanza y aprendizaje de este proyecto. Comenzamos la primera sesión con un discurso motivacional, felicitando a los alumnos/as por todo lo que han logrado hasta este momento.

En esta ocasión, nos disponemos a desarrollar el autorrespeto, comenzamos su aprendizaje y desarrollo con el visionado del fragmento de una película en el que menciona este concepto. Tras ver el fragmento de la película, haremos una lluvia de ideas acerca de las conclusiones que, en primera instancia, se pueden formar sobre dicho término.

A continuación, los alumnos/as deberán visualizar un vídeo donde se ofrece una

explicación más detallada de su significado. Finalmente, se realizará una ficha interactiva en relación a este nuevo aprendizaje.

Recursos.

Recurso de apoyo nº1: fragmento de película→ <https://youtu.be/a96NmdOyhWs>

Recurso de apoyo nº2: nube con lluvia de ideas→ <https://www.nubedepalabras.es/>

Recurso de apoyo nº3: explicación del autorrespeto→ <https://youtu.be/UylyeXQe6lw>

Recurso de apoyo nº5: Bárbara Barbuda→ <https://youtu.be/pjCzK0UPxOA>

Recurso de apoyo nº6: ficha interactiva→ <https://es.liveworksheets.com/zh2253274hv>

SESIÓN 2

Título de la actividad: Mi primer libro.

Duración: 2 sesiones de 50 minutos.

Agrupamiento: gran grupo (asamblea) e individual (creación del libro).

Material: tablet.

Objetivos:

- Ser capaz de realizar composiciones escritas propias.
- Representar una situación real o ficticia relacionada con el autorrespeto.
- Realizar presentaciones orales en público.

Descripción de la actividad:

Iniciamos esta segunda sesión en asamblea, para compartir diferentes pensamientos acerca de la última pregunta que consta en la ficha interactiva del día anterior. En ella, se pregunta a los alumnos/as si han experimentado una vivencia parecida a la del cuento Bárbara Barbuda. Tras reflexionar sobre ello, pedimos a los niños y niñas que realicen ahora ellos un cuento donde plasmen esa vivencia que tuvieron. Si no tienen ninguna vivencia de la que guiarse, pueden crear la historia desde su imaginación, pero debe aparecer un protagonista que sufra las consecuencias negativas de las opiniones externas, saliendo finalmente victorioso.

Para ello usaremos la plataforma digital My story book, en la que podremos diseñar nuestro libro. La historia debe tener introducción, nudo y desenlace.

Al día siguiente, se leerán y mostrarán los productos. Los alumnos/as reletarán cuál fue su inspiración, y qué lección intentaron transmitir con la historia. Los compañeros/as podrán aportar opiniones y sensaciones.

Recursos.

Recurso de apoyo n°7: <https://www.mystorybook.com/books/new/>

SESIÓN 3

Título de la actividad: El poder del “no”.

Duración: 50 minutos.

Agrupamiento: gran grupo en reflexiones y grupos de 4 miembros para tarea final.

Material: tablet y proyector.

Objetivos:

- Adquirir la habilidad de decir “no” cuando es necesario.
- Desarrollar el respeto hacia sí mismos.
- Desarrollar la habilidad para evitar ponerse en situaciones nocivas para ellos/as.

Descripción de la actividad:

Iniciamos la sesión con un cuestionario donde pretendemos evaluar si al alumnado resulta sencillo decir “no”, y si por el contrario, les causa frustración.

Tras la realización del mismo, proyectaremos una imagen con una frase de Fernando Savater, en la que se reflexiona acerca del poder de tomar decisiones. La comentaremos con nuestros alumnos/as.

Tras llegar a una conclusión de que puede significar la frase, escucharemos una canción que muestra de manera sencilla y animada la importancia de saber decir no. Posteriormente, se realizará una ficha que presenta diferentes situaciones del día a día, los escolares deberán decidir en qué situaciones es importante decir “no”.

Para concluir esta sesión, la clase se repartirá en grupos de cuatro miembros y todos juntos harán un visionado del vídeo “Aprender a decir NO”. Solo será necesario verlo hasta el minuto 6.23, momento en el que se lanza la pregunta: ¿Cómo será la vida de Nina tras establecer sus límites?

Tras verlo, se reflexionará en grupo acerca de lo que le ocurre a la protagonista. Finalmente, cada grupo deberá relatar cómo será el día a día de Nina después de haber marcado sus límites. Lo que reste de la sesión, será para comenzar el relato en un borrador.

Recursos.

Recurso de apoyo n°8: cuestionario:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScmagYjlATSpQnZ4olwWTlkuTFz278YbNyPUUTqQSlyaNd2OQ/viewform?usp=sf_link

Recurso de apoyo n°9: imagen (ver recursos).

Recurso de apoyo n°10: canción: <https://youtu.be/57vsC8WnQpM>

Recurso de apoyo n°11: ficha con situaciones: <https://es.liveworksheets.com/bq2266471ly>

Recurso de apoyo n°12: vídeo de Nina: <https://youtu.be/3K4V4Ek-7oI>

SESIÓN 4

Título de la actividad: Marcando límites.

Duración: 2 sesiones de 50 minutos.

Agrupamiento: grupos de 4 miembros e individual.

Material: proyector y tablet.

Objetivos:

- Crear textos escritos propios.
- Determinar cuales son sus límites.

Descripción de la actividad:

Daremos algunos minutos de esta sesión para terminar el borrador sobre la historia de Nina. Tras su corrección por parte del docente, cada grupo deberá diseñar una presentación en la

plataforma genially donde expongan el final que le han dado a la historia de este personaje, una vez ha marcado sus límite. Debe aparecer el texto del relato resumido y acompañado de imágenes que guarden coherencia con lo que se está contando. Una vez realizadas las presentaciones, serán expuestas en clase.

Una vez hechas las exposiciones, los escolares deberán pensar en cuáles son los propios límites que ellos van a marcar para con sus iguales a partir de ahora. Dichos límites, serán redactados en un documento de google al que titularán “Mi Manifiesto”.

Recursos.

Recurso de apoyo nº13: presentación:

<https://view.genial.ly/612ba2401d85260dc4ecccc/presentation-presentacion-tiza-y-pizarra>

Recurso de apoyo nº14: manifiesto (ver apartado de recursos).

SESIÓN 5

Título de la actividad: Mi opinión cuenta.

Duración: 2 sesiones de 50 minutos.

Agrupamiento: gran grupo asamblea e individual actividades.

Material: tablet y proyector.

Objetivos:

- Otorgar a sus opiniones e ideas el valor que merecen.
- No permitir que las dinámicas desiguales de poder acallen su propia voz.
- Desarrollar la asertividad (evitar ser una persona pasiva o agresiva).

Descripción de la actividad:

En esta ocasión trabajaremos con los escolares la importancia de sus propias opiniones y visión crítica del mundo. Partimos de un cuento que refleja como a ciertas circunstancias podemos sentir que nuestro punto de vista, creencias, opiniones... son equívocas al diferir con la de nuestro entorno.

Tras la lectura, haremos una reflexión grupal en asamblea.

Posteriormente, los alumnos/as deberán responder a un cuestionario que trata de indagar en qué nivel de asertividad poseen a la hora de debatir sus pensamientos con los de otra persona.

Tras la realización del mismo, volveremos a la asamblea, ahora para extraer conclusiones acerca de las preguntas que han respondido. Esperamos llevar la conversación al concepto de “asertividad”. El cual veremos a través de un vídeo, que posteriormente comentaremos.

Finalmente, los niños y niñas deberán realizar dos libros en la plataforma StoryJumper, uno de ellos basado en una vivencia real en la que hayan tenido miedo de expresar sus opiniones (o hayan dudado de sus ideas y pensamientos) por la reacción de su entorno.

El segundo libro, debe reflejar una situación de conflicto que sea realista, con dos finales alternativos: en uno el conflicto concluye sin que sus protagonistas pongan en práctica la asertividad. En el segundo, el conflicto concluye y se soluciona gracias a que sus personajes ponen en práctica la asertividad.

Recursos.

Recurso de apoyo nº15: cuento:

<https://www.storyjumper.com/book/read/113028592/josueperezluis#page/10>

Recurso de apoyo nº16: cuestionario:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdepWJIPFUx1f81Eb0WBdgrz875dANClvZ0bl-mHonUg0A4sQ/viewform?usp=sf_link

Recurso de apoyo nº17: asertividad: <https://youtu.be/kXUOVYiNG58>

SESIÓN 6

Título de la actividad: Graduación.

Duración: 50 minutos.

Agrupamiento: gran grupo.

Material: folios y material de escritura. Diplomas.

Objetivos:

- Reflexionar acerca del crecimiento personal que ha supuesto esta experiencia.

- Fortalecer los lazos afectivos entre el alumnado del aula y el/la docente encargado de llevar este proyecto a cabo.

Descripción de la actividad:

Llegamos así a la última sesión dentro de esta tercera unidad de enseñanza y aprendizaje, así como dentro del proyecto de innovación y mejora de la autoestima que calificamos como “Mi viaje interior”.

Dedicamos esta última clase a celebrar el logro de la consecución de los objetivos planteados a los escolares, por ello, simularemos una graduación en la cual recibirán los tres diplomas correspondientes a cada una de las etapas de la autoestima trabajadas en este proyecto: autoconocimiento, autoaceptación y autorrespeto.

Tras esto, haremos una reflexión grupal de las experiencias vividas dentro del aula. Finalmente, cada alumno/a deberá remontarse en el tiempo hasta llegar al día uno de este viaje, pondrán por escrito cómo se sentían con ellos/as mismos en aquel entonces, poniendo dichas sensaciones en contraposición con los resultados obtenidos después de la intervención del programa para la mejora de su autoestima. Finalmente, manifestarán qué han aprendido y qué propósitos se marcan para sí mismos a partir de ahora. Guardarán esa carta para ellos/as mismos.

Recursos.

Recurso de apoyo nº18: diplomas.

4.1 Evaluación de esta unidad.

La evaluación de esta unidad didáctica consta de:

- Autoevaluación (por parte del alumnado).
- Coevaluación (entre el alumnado).
- Evaluación final (docente).

Autoevaluación.

Determina tu grado de satisfacción del 1 al 4, siendo el 1 la puntuación más baja.

He intentado buscar el equilibrio entre	1	2	3	4
---	---	---	---	---

cuidar de los demás y de mí mismo.				
He puesto en práctica el decir “no”.	1	2	3	4
Valoro mis opiniones e ideas.	1	2	3	4
No permito que los demás determinen quién soy o mis decisiones.	1	2	3	4
Me he esforzado en encontrar y marcar mis límites.	1	2	3	4
He sido empático con mis compañeros.	1	2	3	4

Coevaluación.

Determina tu grado de satisfacción del 1 al 4, siendo el 1 la puntuación más baja.

El clima del aula ha sido en general adecuado.	1	2	3	4
En los momentos de trabajo en grupo todos/as hemos colaborado por igual.	1	2	3	4
Se han respetado las diferentes opiniones.	1	2	3	4
Me he sentido escuchado cuando he compartido algo.	1	2	3	4
Gracias a mis compañeros/as me he sentido cómodo/a abriéndome ante la clase.	1	2	3	4
En los debates he notado la participación de todos/as mis compañeros.	1	2	3	4

Evaluación docente:

GENERAL	Muy bien.	Bien.	Suficiente.	Insuficiente.
Predisposición al trabajo.	Muestra actitud y ganas en todo momento, se puede apreciar	Tiene buena actitud hacia el trabajo. Siente curiosidad.	La actitud hacia el trabajo varía, a veces es favorable y	Actitud negativa hacia el trabajo, acompañado de aparente

	<p>el interés y la curiosidad.</p> <p>Aprovecha el tiempo que se da en el aula para el trabajo.</p>	<p>Suele aprovechar el tiempo en el aula para el trabajo.</p>	<p>otras no.</p> <p>No aprovecha el tiempo en el aula como debería.</p> <p>Demuestra un dudoso interés.</p>	<p>desinterés.</p> <p>No se aprovecha el tiempo en el aula o se dedica a labores que no están relacionadas con la tarea en cuestión.</p>
Escucha activa.	<p>Se muestra atento en todo momento y proporciona feedback.</p> <p>Ofrece opiniones sobre las ideas que se comentan en el aula y preguntas sus dudas.</p> <p>Respeto el turno de palabra.</p>	<p>Suelen mostrarse atentos.</p> <p>Preguntas sus dudas y participa en el aula si te diriges directamente a él/ella.</p> <p>Respeto el turno de palabra.</p>	<p>La atención va y viene. Tienes que dirigirte a ellos/ellas de forma directa para que sigan conectados a la clase.</p> <p>Rara vez participa o pregunta dudas.</p>	<p>No parece estar escuchando, al contrario, aparenta estar distraído/da.</p> <p>Interrumpe la clase y no pregunta dudas o aporta sus ideas.</p>
Participación.	<p>Activa y constante. Su presencia en el aula es más que notoria.</p>	<p>Existe participación, su presencia en el aula es notable.</p>	<p>Poca, su presencia en el aula no se hace notar como nos gustaría.</p>	<p>No participa y si lo hace es con comportamiento disruptivo.</p>
Resultado de los productos.	<p>Se aprecia el trabajo y esfuerzo dedicado a la</p>	<p>Hay algunos errores pero se nota el trabajo involucrado. El</p>	<p>Hay varios errores, la tarea parece hecha con prisas y sin</p>	<p>Los objetivos no se ven cumplidos de ninguna forma.</p>

	tarea. El resultado es muy positivo.	resultado es positivo.	tener claro los pasos que se debían seguir para su realización. Cumple con los objetivos a modo general.	O la tarea no ha sido entregada.
Se ha podido apreciar una evolución del alumno/a como persona.	Evolución presente y notoria.	Evolución presente,	Dudas acerca de la evolución.	Parece que no hay evolución presente.

4.2 Recursos de apoyo: unidad 1 “El comienzo del viaje”.

- **Recurso de apoyo nº2:** nube de palabras.

- **Recurso de apoyo n°6:** ficha interactiva sobre el autorrespeto.

ΓΙΑ ΕΜΟΒΚΣΗΕΤΣ

Autorrespeto.

1. Encuentra las parejas.

El autorrespeto	lo primero a tener en cuenta cuando des seamos desarrollar nuestro autorrespeto.
Un adecuado nivel de autorrespeto	dependo de la aprobación de otros.
La aceptación de nosotros mismos es	implica la aceptación y valoración de nosotros mismos. Si no tenemos esta cualidad desarrollada, puede deberse a que no nos aceptamos tal y como somos.
Cuando no me respeto	permite que no nos afecten las críticas externas. podemos determinar si nos respetamos o no.
En función de nuestro diálogo interior	

2. Escucha el podcast que relata la historia de Bárbara Barbuda. Luego responde las siguientes afirmaciones indicando si son verdaderas o falsas.

Bárbara era una chica que estaba descontenta con su aspecto.

Bárbara se vio forzada a cortar su barba por personas externas.

A Bárbara no le afectó haber tenido que afeitarse su barba.

Cuando a la mañana siguiente despertó, y vio que su barba había vuelto a crecer, se puso triste porque ahora no le darían el trabajo y deseó que no hubiera vuelto.


Finalmente Bárbara decide aceptarse a sí misma y buscar otra alternativa para conseguir dinero.

Bárbara triunfa creando un canal de youtube en el que sube todos los peinados y trucos que ha aprendido gracias a su barba.

Bárbara termina creando una peluquería en la que no se respeta la creatividad/originalidad de los clientes.


**3. ¿Has vivido alguna vez una situación parecida a la que se relata en la historia?
¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste para superarlo?**

- Recurso de apoyo nº7: modelo de creación del libro en Storybook.



<h1>El niño de pelo mostazza</h1> 	<p>Érase una vez, hace mucho tiempo, un niño que tenía el pelo de color...</p> 	<p>Él nunca había tenido problemas con el color de su cabello, hasta que algunos compañeros de su colegio comenzaron a hacer burlas sobre él</p> 
---	--	--

<p>Un día, después del colegio, el niño regresó a casa muy triste. asegurando que quería cambiar el color de su pelo</p> 	<p>Pero antes de que pudiera hacer nada, su madre, que lo había notado muy raro aquel día, habló con él.</p> 	<p>Finalmente, el joven cambió de opinión, y quedó muy feliz con su color de pelo natural. Aquella tarde, salió con su madre a comer helado para celebrarlo.</p> 
---	---	--

Un cuento escrito por:
Dedicado a:




- **Recurso n°8: cuestionario.**

<h3>El poder del "no".</h3> <p>Responde las siguientes cuestiones con la mayor honestidad posible. Tus respuestas solo serán vistas por el docente.</p> <p> josueperezluis@gmail.com (no compartidos) Cambiar de cuenta </p>	<p>¿Te han hecho sentir mal alguna vez por negarte a algo?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>¿Te sientes mal luego de negarte a hacerle un favor a otra persona por no estar disponible en ese momento?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	<p>¿Te cuesta decir no?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>A lo largo del día ¿Dirías que haces cosas por ti mismo? (leer un libro que te gusta, ver alguna serie, cuidarte, darte un baño caliente).</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	<p>¿Sueles priorizar las necesidades de los demás a las tuyas?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>¿Antepones el bienestar de otras personas al tuyo propio?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	
<p>¿Cuidas de ti mismo de la misma forma en la que cuidas de los demás?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	
<p>¿Sueles dedicarte tiempo a ti mismo?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	

- **Recurso de apoyo nº9: imagen.**


Libertad es poder decir sí o no; lo hago o no lo hago, digan lo que digan los demás; esto me conviene y lo quiero, aquello no me conviene y por tanto no lo quiero. Libertad es decidir.
(Fernando Savater).




- **Recurso de apoyo nº11: ficha con situaciones.**

1. Indica en qué situaciones es recomendable decir no, y en cuales es recomendable decir sí.


Vas a la librería a comprar un cómic, una mujer cargada con varias bolsas de compra te pide ayuda para cruzar el paso de peatón. Quedan tan solo 10 minutos para que la librería cierre, y si ayudas a la señora, probablemente no llegues a tiempo para comprar el cómic. Aunque sabes que la librería vuelve a abrir mañana. ¿Qué le responderías a la señora?



Es jueves por la tarde y tu mejor amigo del colegio toca en la puerta de tu casa, te dice que ha comprado 2 entradas para el cine y te pide que le acompañes. Tú le dices que no puedes, porque mañana tienes la recuperación de un examen, pero él insiste: "Ya las he pagado, ¿me vas a dejar tirado?"
¿Qué le respondes a tu amigo?



Estás en medio de un examen y un compañero/a de clase te pide que le digas la respuesta de una de las preguntas, sabes que si el profesor te ve se quedará muy decepcionado contigo, además tú has estudiado mucho para este examen, y es posible que lo suspendas de decirle la respuesta. ¿Qué le responderías a tu compañero/a?



ΠΙΛΕΜΟΒΚ?ΗΕΕΤ?

Llegas a casa cansado del entrenamiento y tu padre te pide que recojas tu cuarto en lo que él termina de preparar la cena. ¿Qué le responderías?



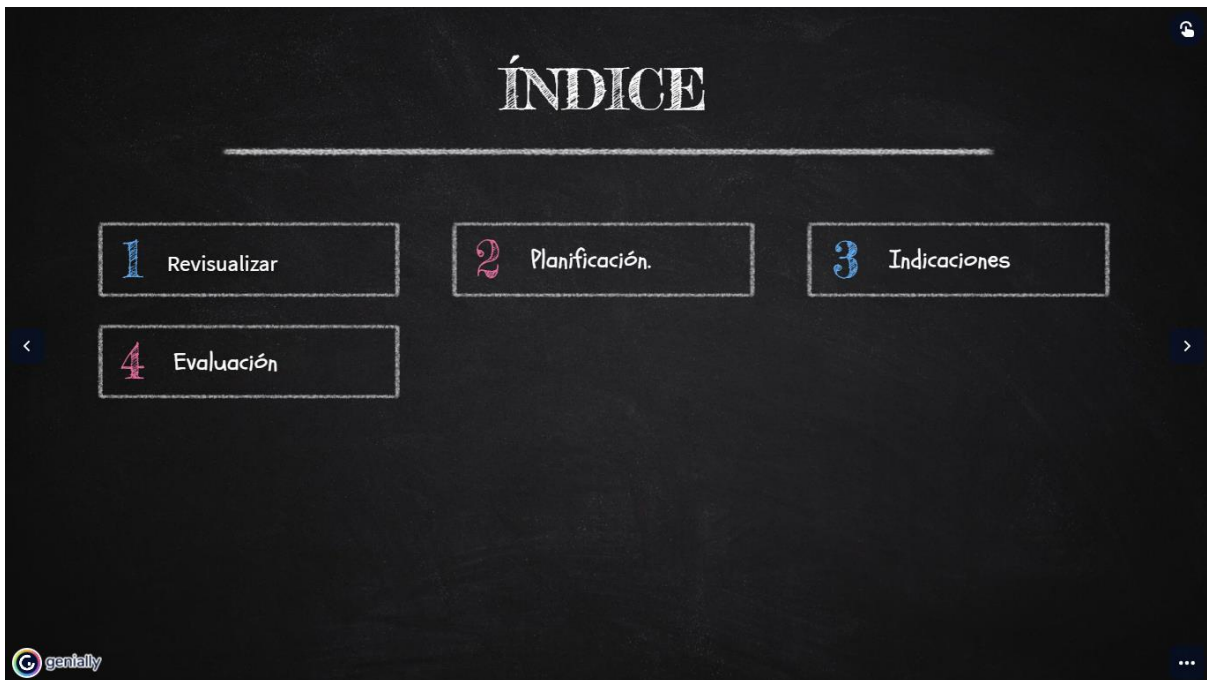
Un amigo te pide verte porque le ha sucedido algo que le ha puesto muy triste y necesita desahogarse. Tú has tenido un día muy largo, estás cansado y además tampoco te encuentras hoy de buen humor, como para poder ayudar a otra persona. Sientes que hoy necesitas estar un rato a solas y tranquilo. ¿Qué le responderías a tu amigo?



Una persona a la que no conoces te pide dinero prestado argumentando que es para poder comer. Tú solo llevas encima lo justo para comprar unos recados que te ha pedido tu madre, y desconoces si la persona está diciendo la verdad. ¿Qué le dirías?



- **Recurso de apoyo n°13: presentación genially.**



1. Revisualizar vídeo

- Vuelve a visualizar el vídeo hasta el minuto indicado.
- Anota en un folio los problemas que Nina enfrentaba en su día a día por no saber decir "no".
- Reflexiona acerca de dichos problemas y cómo la podrían haber hecho sentir.
- Ponte en su lugar y elabora una lista de límites que se marcará a partir de ahora.
- De todos los problemas que encontraste, selecciona un mínimo de 6.
- Ahora plasma esos 6 problemas en el relato, aportando una solución.
- Describe cómo es la vida de Nina ahora.
- Habla de cómo se siente ahora que sabe decir "no".
- Relata al menos una escena en la que se vea a Nina negándose ante alguna petición.



2. Antes de crear textos



Tener las ideas claras.



Texto debe contener diálogos



Escenarios elegidos (trabajo, vida en el hogar, entorno social)



Decidir qué personajes intervienen (amigos, familia, compañeros de trabajo).



3. Indicaciones a tener en cuenta

Decora tu texto con imágenes (personajes, paisajes, objetos) que completen la información y enriquezcan el contenido.

Esta plataforma te ofrece una gran variedad de ellos.

Ten en cuenta que tu labor es continuar la historia, por lo que te encuentras dentro del nudo de la misma. Debe completarlo, así como añadir un desenlace.

Partir de la pregunta: ¿Cómo será la Vida de Nina de ahora en adelante?

Tu texto debe dar respuesta a dicha pregunta.

Puedes elegir esta, o otra plantilla que te parezca apropiada, para la elaboración de tu presentación. Saca rendimiento a los elementos interactivos.



4. Evaluación

Limpieza y orden.

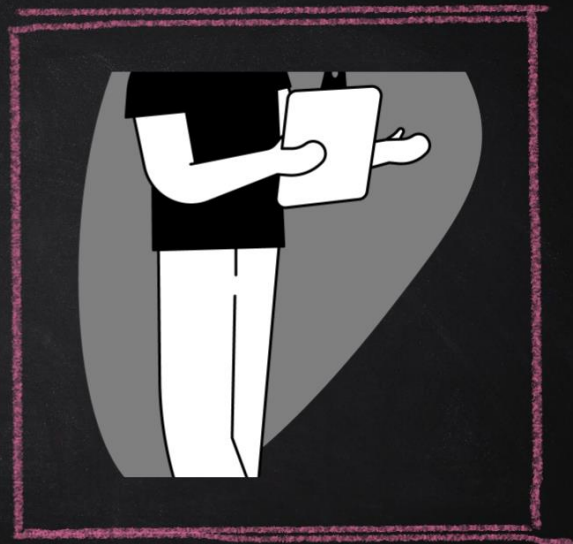
Coherencia con lo conocido hasta este momento en la historia original.

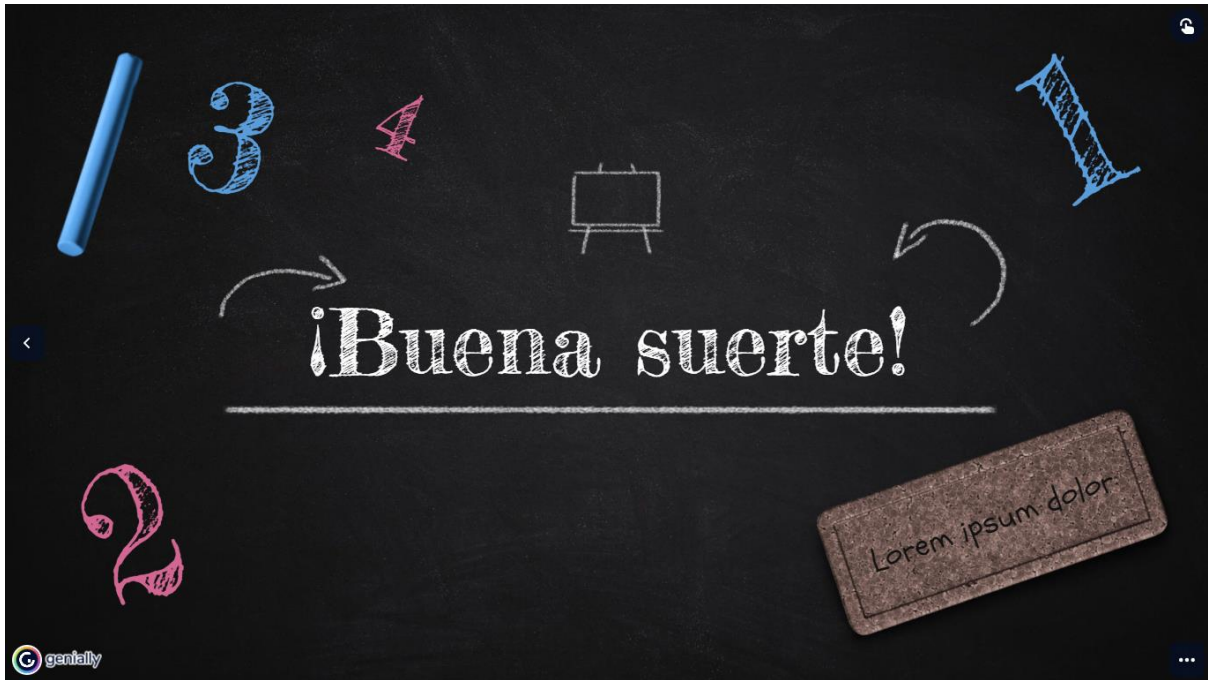
Ortografía.

Representación adecuada de la adquisición del respeto personal.


Creatividad.

Discurso.

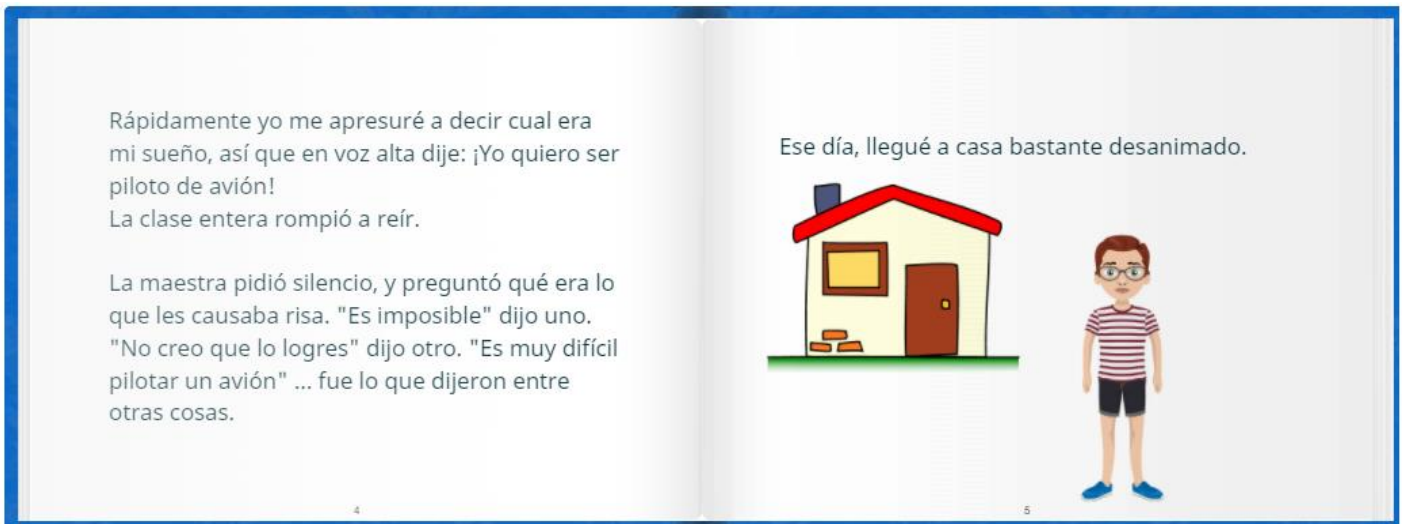
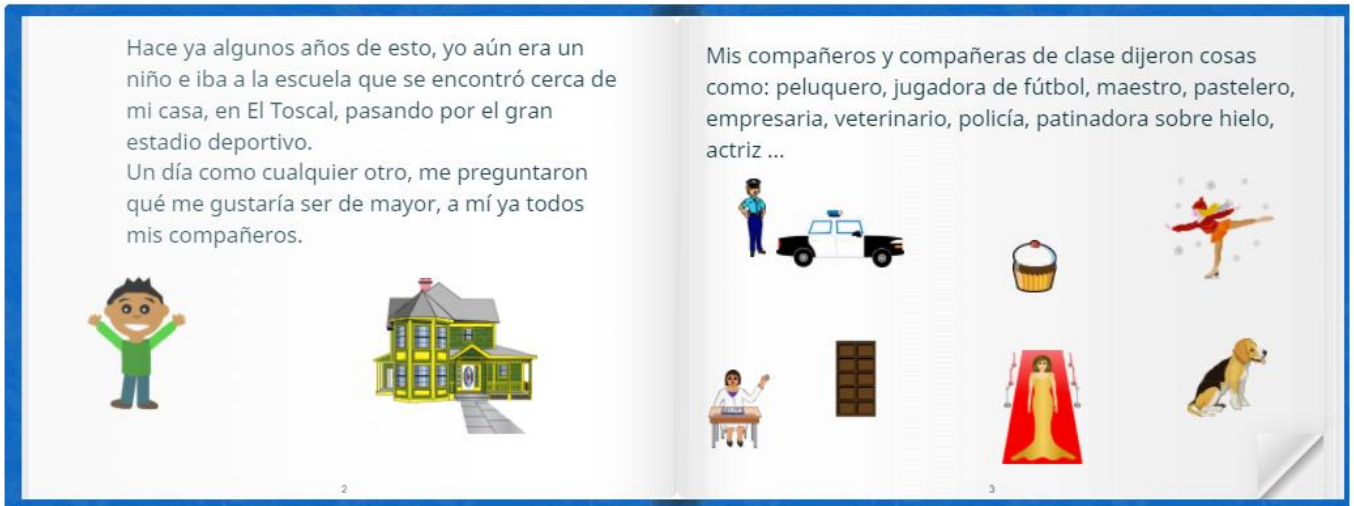
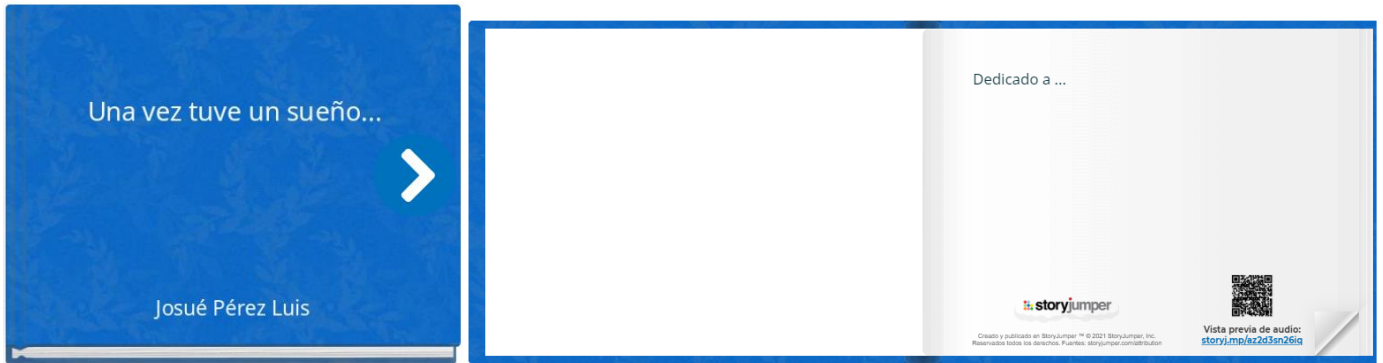




- **Recurso de apoyo nº14: Manifiesto.**

MI MANIFIESTO	
<p>Formas en las que no permitiré ser tratado:</p>	<p>MI MANIFIESTO</p> <p>Formas en las que no permitiré ser tratado:</p>
<p>Momentos en los que me priorizaré a mí mismo:</p>	<p>Momentos en los que me priorizaré a mí mismo:</p>
<p>Límites que no dejaré a nadie pasar:</p>	<p>Límites que no dejaré a nadie pasar:</p>
<p>Nuevos cambios:</p>	<p>Nuevos cambios:</p>
<p>Cosas que no debo olvidar hacer al menos una vez a la semana por mí:</p>	<p>Cosas que no debo olvidar hacer al menos una vez a la semana por mí:</p>
<p>Lista de cosas positivas que merezco escuchar:</p>	<p>Lista de cosas positivas que merezco escuchar:</p>
	

- **Recurso de apoyo nº15: Libro Story Jump.**



Las opiniones de mis compañeros me hicieron dudar de si algún día para mí sería posible cumplir mi sueño.

Yo siempre había pensado que con trabajo y esfuerzo, y tal vez un poco de suerte, todo se podía lograr. Pero ese día ... dudé de mí mismo.

6

Ha pasado ya mucho tiempo desde que este evento ocurrió ¿Queréis saber qué pasó después?



7

Crecí, continué mis estudios y no dejé nunca de creer en mi sueño, así como de anteponer mis ideas y opiniones a las de los que me rodeaban.



8

Y tras muchas horas de estudio y trabajo, lo logré, y hoy en día soy piloto de avión. Viajo por todo el mundo.



9

¿Sabes qué es lo peor que me hubiera ocurrido de intentar lograr este sueño sin tener éxito? Que hubiera aprendido grandes lecciones de todas formas. Y solo por eso, merece la pena intentarlo.



Te doy un consejo amigo lector, si tienes motivos para creer en algo, aunque el mundo te diga te estas equivocado, intenta probarles que no. A veces acertaras, otras fallaras, pero siempre merecerá la pena haber creído en ti.

10

FIN

11

- **Recurso de apoyo n°16: cuestionario.**

<p>Tu opinión cuenta.</p> <p>Responde a las preguntas con la mayor honestidad posible.</p> <p> josueperezluis@gmail.com (no compartidos) Cambiar de cuenta </p>	<p>¿Cambias de opinión con facilidad?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>¿Te da miedo expresar tu opinión en público?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	<p>Cuando estás en un debate ¿Te mantienes firme en tu postura si crees que es la correcta?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>
<p>¿Te cuesta argumentar tus ideas frente a otros?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	<p>¿Crees que das a tu opinión el valor que se merece?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>

<p>¿Sientes que careces de buenas ideas?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	
<p>Siempre que no coincides con alguien ¿Eres tú quien da su brazo a torcer?</p> <p><input type="radio"/> Sí</p> <p><input type="radio"/> No</p> <p><input type="radio"/> Tal vez</p>	
<p>Enviar</p>	<p>Borrar formulario</p>

- **Recurso de apoyo n°18:** diplomas.





DIPLOMA

Logro de la 3º meta:
El Autorrespeto.

Programa Mi viaje interior, mejora de la autoestima.

Alumno/a: _____
Maestro/a: _____

