

PLAN DE ACCIÓN TUTORAL. CONSTRUIR AUTOESTIMA.

OBJETIVOS:

- Construir autoestima a través del autoconcepto, autoimagen, autorreforzamiento, autosatisfacción.
- Comprender que es la autoestima y la importancia que tiene en nuestras vidas.
- Analizar los propios comportamientos, destacando la importancia de la autoestima.
- Aumentar el desarrollo personal, a través de la confianza en uno mismo.
- Afianzar la idea de que cada uno/a es parte importante y parte activa de su propia vida, todo puede mejorar con constancia y esfuerzo.

GRUPO DESTINATARIO:

A partir de tercero de la ESO, Bachillerato y Formación Profesional.

DESARROLLO:

- Realizar una lluvia de ideas sobre lo que el alumnado entiende por autoestima. Estas ideas pueden apuntarse en la pizarra.
- A partir de la lluvia de ideas, resaltar ideas importantes sobre la autoestima:

La autoestima es el valor que una persona se da a sí misma, es la percepción que tiene de sí misma, se refiere al grado de aceptación, confianza y reconocimiento de las fortalezas frente a sus debilidades.

Una autoestima positiva es aquella que subraya las cualidades frente a los defectos.

Se elabora a partir de las experiencias vividas y de la respuesta que en cada momento hayamos dado y recibido ante estas experiencias.

Crecer en autoestima, significa a aprender a conocerse, saber lo que uno puede y no puede hacer, aceptarse a sí mismo tal y como uno es, sentirse libre y actuar desde la sinceridad, sin miedos y sin prejuicios, analizando bajo el propio criterio de cada uno, lo que ha o no ha de hacer, sin necesitar la aprobación o desaprobación de los demás.

Crecer en autoestima significa hacer un proceso de crecimiento personal, una reflexión

La persona que tiene que estar continuamente demostrando que es el más fuerte, el que más sabe, el que tiene menos miedo, el más atrevido... comparándose con los demás, es una persona que tiene una baja autoestima.

- Proyectar el vídeo.
- Realizar la reflexión utilizando una de las dos opciones:
 - o Opción A. El alumnado cumplimenta de forma individual, el cuestionario sobre “Decálogo de la autoestima” y después se realiza una puesta en común.
 - o Opción B. Se realiza una reflexión y puesta en común directamente en gran grupo, utilizando el siguiente enunciado: “Levanta la mano quien se siente identificado con la frase ...” y añadir diferentes contenidos relacionadas con la autoestima (ver anexo 2).

En ambas opciones, la participación es voluntaria.

RECURSOS:

- Vídeo: “Aprendemos juntos; a mi yo adolescente”. Blog La Buena Educación. Gisela M.
- Anexo 1. Cuestionario: “El decálogo de la autoestima”.
- Anexo 2. “Me siento identificado con la siguiente frase ...”.

ANEXO 1

OPCIÓN A. Cumplimenta de forma individual, el cuestionario sobre “Decálogo de la autoestima” y después realiza una puesta en común con los compañeros.

		EN PROCESO	ALCANZADO
1	Me conozco a mí mismo, puedo identificar mis puntos fuertes y también, mis puntos débiles.		
2	Me acepto como soy, no me comparo con otras personas.		
3	Empieza a tomar mis propias decisiones acorde a la edad que tengo.		
4	Vivo el momento presente: acepto mi pasado, pero no me condiciona para vivir el presente.		
5	Salgo de mi zona de confort para lograr objetivos que me propongo.		
6	Me hablo con respeto y amabilidad: soy mi mejor amigo.		
7	Tengo una visión positiva: encuentro el lado bueno de las cosas que pasan, aprendo de cada situación.		
8	Me fijo objetivos a corto plazo, reales y alcanzables, me pongo en acción para conseguirlos.		
9	Tengo mis propios valores y creencias.		
10	Me cuido: alimentación sana, ejercicio, respeto mis necesidades, hago lo que me apasiona.		

Recordar

ANEXO 1

OPCIÓN A. Cumplimenta de forma individual, el cuestionario sobre “Decálogo de la autoestima” y después realiza una puesta en común con los compañeros.

		EN PROCESO	ALCANZADO
1	Me conozco a mí mismo, puedo identificar mis puntos fuertes y también, mis puntos débiles.		
2	Me acepto como soy, no me comparo con otras personas.		
3	Empieza a tomar mis propias decisiones acorde a la edad que tengo.		
4	Vivo el momento presente: acepto mi pasado, pero no me condiciona para vivir el presente.		
5	Salgo de mi zona de confort para lograr objetivos que me propongo.		
6	Me hablo con respeto y amabilidad: soy mi mejor amigo.		
7	Tengo una visión positiva: encuentro el lado bueno de las cosas que pasan, aprendo de cada situación.		
8	Me fijo objetivos a corto plazo, reales y alcanzables, me pongo en acción para conseguirlos.		
9	Tengo mis propios valores y creencias.		
10	Me cuido: alimentación sana, ejercicio, respeto mis necesidades, hago lo que me apasiona.		

ANEXO 2

OPCIÓN B. Se realiza una reflexión y puesta en común directamente en gran grupo, a partir del siguiente enunciado: “Me siento identificado con la frase ...” y añadir las frases relacionadas con la autoestima. El alumno que se siente identificado levanta la mano y puede compartir su experiencia con los demás.

ME SIENTO IDENTIFICADO CON LA SIGUIENTE FRASE

...

- Sé como soy, reconozco mis fortalezas y mis debilidades también.
- Me resulta difícil aceptarme como soy, suelo compararme con otras personas.
- Tomo decisiones, soy responsable de las cosas que me pasan.
- Me hablo a mi mismo, con respeto y amabilidad, soy mi mejor amigo.
- Tengo una forma positiva de ver el mundo, encuentro el lado bueno de las cosas que ocurren.
- Me propongo metas y objetivos, a corto plazo, realistas, alcanzables y pongo en marcha acciones concretas.
- Dependo mucho de lo que me dicen los demás, es importante para mí que los demás se fijen en cosas como, por ejemplo, el físico.
- Me cuido: llevo una alimentación saludable.
- Practico ejercicio.
- Respeto mis necesidades como por ejemplo dormir suficientes, me pongo límites saludables.