



La autoestima

Para comenzar, ¿qué voy a aprender?



Para comenzar

En esta situación de aprendizaje tratarás los siguientes contenidos. Pulsa en los iconos para ver con qué saberes se relacionan.

Para ello tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/>)



La autoestima



Autoconfianza



Toma de decisiones



¿Qué voy a aprender?

Durante estas sesiones, aprenderemos a conocernos mejor y **trabajaremos nuestra autoestima y nuestra autoconfianza**. Esto nos ayudará a ser conscientes de nuestras posibilidades y a valorar todo aquello que está en nuestro interior que, quizás, tenemos olvidado.

También **hablaremos sobre cómo tomar decisiones de forma más consciente**, analizando los pasos que debemos dar para una correcta toma de decisiones. Ello nos ayudará a **mostrar autonomía en diferentes situaciones de la vida**.

De esta forma aprenderemos a identificar y superar los problemas y **la importancia de los errores en nuestro aprendizaje**. También valoraremos **el esfuerzo como un factor muy positivo** en nuestro aprendizaje.

¡¡Acompáñanos a descubrirlo!!



. Itinerario de aprendizaje.

Autorretrato. ¿Te conoces?

Aprenderás a reflexionar y a conocerte mejor, identificando tus fortalezas y tus cualidades.



Soy capaz y lo conseguiré. Confianza

Conocerás y entenderás los factores y elementos que influyen en la autoconfianza y en la autoestima.



Pienso antes de actuar: toma de decisiones

Tomamos decisiones cada día, pero es importante saber cómo hacerlo. Veremos consejos para aprender a tomar decisiones de la mejor forma.



Para terminar, ¿qué he aprendido?

Comprobarás lo que has aprendido



Lectura facilitada

Autorretrato. ¿Te conoces?

Aprenderás a reflexionar y a conocerte mejor, identificando tus fortalezas y tus cualidades.

Soy capaz y lo conseguiré. Confianza

Conocerás y entenderás los factores y elementos que influyen en la autoconfianza y en la autoestima.

Pienso antes de actuar: toma de decisiones

Tomamos decisiones cada día, pero es importante saber cómo hacerlo. Veremos consejos para aprender a tomar decisiones de la mejor forma.

Para terminar, ¿qué he aprendido?

Comprobarás lo que has aprendido.



Consejos para las actividades

Trabajo individual

Lee con atención el enunciado.

Es importante que entiendas qué te están preguntando. Para conseguirlo, primero tienes que dedicar un tiempo a concentrarte. Después, lee el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Dedica unos minutos a reflexionar.

No tengas prisa; es mejor que pienses con calma tu respuesta. Puedes subrayar lo más importante, hacer un resumen o anotar las ideas que te vienen a la cabeza. Después, contrasta todas tus ideas y escoge la respuesta más adecuada para resolver el enunciado.

Escribe las respuestas.

Cuando hayas decidido la respuesta más adecuada, escríbela. Tu docente te dirá si debe ser escrito a mano o en el ordenador. De cualquier forma, recuerda que es importante la presentación: sin tachones, con letra clara, texto ordenado, respeta los márgenes y presta atención a la ortografía.

Repasa el ejercicio.

No olvides repasar tus respuestas; comprueba que son las correctas antes de finalizar la actividad.

Si tienes dudas, pregunta a tu docente.

Tu docente siempre está para ayudarte y enseñarte. Si hay algo que no entiendes con claridad, pregúntale. Recuerda respetar el trabajo de tus compañeros: levanta la mano, habla bajo y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en parejas

Leed con atención el enunciado.

Es importante que entendáis qué os están preguntando. Dedicad un tiempo a concentraros y leed el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Estableced turnos de palabra.

Antes de realizar la actividad, decidid los turnos de palabra. Marcad los tiempos para hablar y el orden; debéis poneros de acuerdo y hacer un reparto en igualdad de condiciones.

Respeta a tu pareja.

Daos tiempo para terminar; no tengas prisa para explicar tus ideas. Respeta a tu compañero, no le presiones y espera a que finalice para poner en común la actividad.

Anota tus respuestas.

Si es necesario, puedes apuntar tus respuestas antes de exponerlas. Te ayudará a ordenar las ideas y a explicarlas mejor.

Escucha con atención.

Presta atención a lo que dice tu compañero para entender de verdad. A la hora de hablar, recuerda: respeta los turnos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en pequeños grupos

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeto a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en gran grupo

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeto a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla

bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las “palabras mágicas” (por favor, gracias).

Para realizar las actividades interactivas tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de “Bienestar emocional”

Autorretrato. ¿Te conoces?



¿Quién soy?

Un autorretrato es **un retrato de una persona hecho por ella misma**. Sería como dibujarnos a nosotros marcando nuestras características físicas y emocionales, nuestras habilidades y cómo las mostramos a los demás.

El autorretrato está muy **relacionado con el autoconocimiento**: nos sirve para conocernos mejor, saber quiénes somos, cómo nos mostramos, lo que creemos que hacemos mejor o peor... También nos ayuda a identificar lo que sentimos y cómo nos afecta.



Cada uno de nosotros tiene una **identidad propia, la cual se va construyendo** a lo largo de nuestra vida. Es como si fuésemos un libro con páginas en blanco que vamos llenando de capítulos a medida que vamos creciendo.

La autoestima nos va a ayudar a forjar esa identidad. Es la valoración que hacemos de nosotros mismos; gracias a ella vamos a querernos, entendernos y respetarnos más, y de eso va a depender nuestra relación con los demás. Así, es muy importante tener en cuenta nuestro **autoconcepto**, es decir, cómo nos percibimos o nos describimos a nosotros mismos.

Ten en cuenta que siempre **debemos reforzar lo positivo frente a lo negativo**. Por ejemplo: "¡Soy capaz de hacerlo!" frente a "¡No lo conseguiré!".



Debemos intentar llenar nuestro libro con capítulos que refuercen estos conceptos, aunque a veces nos cueste o alguna página no nos guste. Al final entenderemos que, aunque todos tengamos el mismo libro en blanco, **cada persona será diferente y tendrá su propia identidad.**



Actividad 1. Autorretrato

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: individual

Vamos a hacer un autorretrato. Dedicamos un par de minutos a reflexionar sobre ti. A veces, no es fácil describirse a uno mismo; no tengas prisa, piensa con calma y anota en tu cuaderno. Te damos unas pistas para que crees tu propio autorretrato.

- Si tuvieras que definirte con tres palabras, ¿cuáles serían? Puedes escribirlas o dibujarlas, si lo prefieres.
- Después, indica si esas cualidades que acabas de describir se corresponden con tu aspecto físico o con tu manera de ser.





Autoestima. ¡Valórate!

Seguramente, alguna vez has pensado que te gustaría cambiar algo de ti, de tu cuerpo o de tu forma de ser; por ejemplo, porque crees que, si fueras de otra forma, serías “mejor”.

Debes tener presente que **todas las personas somos diferentes y que eso es lo que nos hace únicas**. Y, también, lo que nos hace valiosos. Por eso debes conocerte bien: para poder descubrir todo lo bueno que tienes.



Te ayudará a mejorar tu autoestima, que es la valoración que hacemos sobre nosotros mismos: sobre el físico, nuestras acciones, nuestras habilidades, etc. Tu autoestima **va a estar marcada por cómo te valoras**.

Si vemos muchas cosas buenas y positivas, tendremos una alta autoestima. Por el contrario, si nos percibimos de forma negativa, nuestra autoestima será más baja. **En todo caso, siempre podremos mejorarla trabajando en ella.**



RECUERDA

¿Sabías que...?



Las posturas corporales pueden influir en nuestra autoestima, en la confianza que tenemos en nosotros mismos y, también, en la forma de tomar decisiones. Por ejemplo: una persona que tiene una postura encorvada y cabizbaja demuestra menos seguridad que una persona que camina erguida.

También es muy importante tener un **estilo de vida saludable** porque repercute en nuestra autoestima.

Puedes investigar si quieres descubrir más sobre este tema. ¡Anímate!



Actividad 2. Mural de las cualidades positivas

Duración: 20 minutos

Agrupamiento: individual + gran grupo

Ahora vamos a destacar todas las cosas buenas que tenéis. La primera parte de la actividad será de trabajo individual; después continuaréis entre toda la clase.

Mural de las cualidades positivas



Cada compañero del aula tendrá un folio con su nombre y os los iréis pasando entre todos. Escribe un **rasgo positivo** para cada uno de tus compañeros.

También puedes dibujarlo o usar emoticonos, si lo prefieres. ¡Utiliza tu creatividad!

Una vez tengáis vuestro trabajo individual, entre toda la clase aportaréis ideas para **realizar un mural donde plasmar las cualidades** que habéis destacado de vuestros compañeros. Organizad el trabajo que realizaréis cada uno escuchando todas las ideas que se aporten. ¡Cuanto más, mejor! **Sois un equipo, debéis participar aportando y compartiendo ideas.** Y lo que es más importante, respetándoos.

Recordad los consejos para realizar las actividades.



Actividad 3. Sopa de letras

Encuentra en la sopa de letras las palabras escondidas. Te damos una pista para cada una.

Para realizar las actividades tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



5 ✓ 0 🕒 0



El juego ya ha comenzado.

O	E	A	M	N	O	L	S	R	B	M	V
S	P	U	O	I	U	T	L	O	H	W	D
A	U	T	E	G	J	B	E	M	R	K	F
L	T	O	R	I	Y	L	J	P	V	I	U
U	H	E	L	H	A	H	B	C	K	G	B
D	V	S	V	V	E	V	N	P	E	I	K
A	U	T	O	C	O	N	C	E	P	T	O
B	T	I	D	E	N	T	I	D	A	D	K
L	A	M	C	E	U	J	E	N	D	P	K

E H A B I L I D A D J K
C Y L I T K V M J O W B
O A F J H P E M N U M G

- 1.- Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza.
- 2.- Conjunto de rasgos propios de una persona.
Conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a los demás.
- 3.- Valoración que hacemos sobre nosotros mismos.
- 4.- Cómo nos percibimos o nos describimos a nosotros mismos.
- 5.- Estilo de vida que sirve para mejorar la salud.

Finalizar



Actividad 4

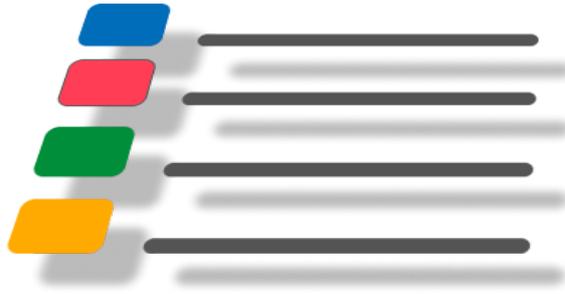
Indica si los siguientes enunciados tienen que ver con una autoestima alta o baja.

Para realizar las actividades tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



5 ✓ 0 ✗ 0 🧪 0

🕒 00:00 📄 🔄



[Pulse aquí para jugar](#)

Soy capaz y lo conseguiré. Confianza



Soy capaz y lo conseguiré

En algunas ocasiones puede que hayas sentido que no podías conseguir algo que querías porque no confiabas en que fueses capaz de hacerlo. Quizás, la forma en que te hablabas o te tratabas en esos momentos influía en tu capacidad para lograrlo.

"Nunca seré capaz de hacerlo como ella", "Soy tan torpe que no podré llegar a la meta", "No consigo hacer nada bien, ¿para qué voy a intentarlo?"

Son frases que van haciendo que la autoestima y la confianza en nosotros mismos disminuyan. **Existen muchos factores que juegan un papel muy importante y pueden influir. ¿Qué afecta a la autoconfianza?**

Nuestro diálogo interior



Cómo te hablas a ti mismo y tus pensamientos determina tu autoconfianza. El diálogo interior es **esa voz que te acompaña cada vez que haces algo**. Si te hablas de forma negativa, perderás confianza en ti y sentirás que no eres capaz. Por el contrario, tratarte bien y de forma amable a ti mismo aumentará tu autoconfianza.

La familia



Nuestro núcleo familiar, los valores y la educación

recibida o las creencias que se tienen en la familia también afectan a tu confianza. Si creces en un entorno que constantemente no valora tu esfuerzo, no cree en ti o no fomenta tu autonomía es posible que tu autoestima se vea afectada.

La sociedad



Somos seres sociales, es decir, **necesitamos relacionarnos**. Creamos grupos fuera de nuestro núcleo familiar y esto también influye en nuestra autoestima. Unas relaciones sanas, basadas en el respeto, el apoyo, la ayuda mutua y la empatía serán positivas en este proceso.

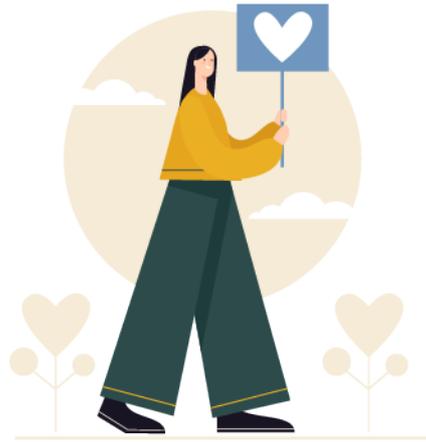
Las redes sociales



Vivimos inmersos en un mundo digital, donde las redes sociales tienen mucho más peso e influencia de la que

deberían. Los comentarios en las redes afectan a la confianza que tenemos en nosotros mismos porque es una de las maneras que tenemos para comunicarnos. No dejes que las redes sociales influyan demasiado en tu vida.

Ahora bien, aunque todos estos aspectos tengan importancia en nuestro desarrollo como personas, y por tanto en nuestro autoconcepto y autoestima, debemos tener presente que **el factor más importante eres tú.**



A veces puede haber cosas que no te gusten de ti mismo, pero **debes valorar todo lo positivo que tienes** y lo que aporta a tu persona. Es decir, debes tener un pensamiento crítico contigo.

Puedes intentar mejorar las cosas que no te acaban de gustar, pero **debes recordar siempre lo que vales y quererte tal y como eres.** Y recuerda que **la comunicación que tienes contigo mismo afecta mucho a tu confianza y a tu autoestima.**



Yo voy conmigo

Mira el siguiente vídeo en el que la cantante Rozalén lee el cuento Yo voy conmigo, de Raquel Díaz Reguera, publicado por la Editorial Thule.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Actividad 1. Yo voy conmigo

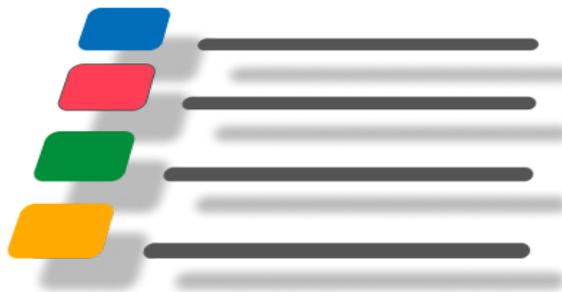
¿Has entendido la historia de nuestra protagonista? Contesta a las siguientes preguntas.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



4 ✓ 0 ✗ 0 ⏱ 0

00:00 📄 🔄



[Pulse aquí para jugar](#)



Actividad 2

Ahora, indica si las siguientes afirmaciones sobre el relato que has escuchado, o leído, son verdaderas o falsas.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



La protagonista quería gustarle a Martín y siguió los consejos que le daban porque, en realidad, quería cambiar su forma de ser.

Verdadero Falso

Falso

No quería cambiar su forma de ser, solo gustarle a Martín.

La protagonista acaba dándose cuenta de que no vale la pena perderse a sí misma por intentar gustarle a nadie.

Verdadero Falso

Verdadero

Recuerda lo aprendido: hay que valorarse y tener autoconfianza.

Al irse transformando en alguien que no era, la protagonista descubrió que lo único que necesitaba era quererse y apreciarse sin cambiar nada.

Verdadero Falso

Verdadero

Descubrió que valorarse es fundamental para tener una buena autoestima.

Sus amigos y amigas le tenían envidia y querían cambiar su forma de ser.

Verdadero Falso

Falso

Sus amigos y amigas querían ayudarla, probando diferentes cambios en su aspecto y personalidad para ver si, así, le gustaba a Martín.

Su autoconfianza era buena y por este motivo se dio cuenta de que era valiosa sin necesidad de cambiar.

Verdadero Falso

Verdadero

Aunque dudó, al final confió en ella misma y demostró tener una buena autoconfianza.

Sus compañeros querían reforzar la autoestima de la protagonista porque ella la tenía muy baja.

Verdadero Falso

Falso

Sus compañeros pretendían darle consejos para que le gustase a Martín. La protagonista solo dudaba.



Actividad 3. Reflexionamos

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: parejas

Vais a trabajar en parejas para **reflexionar sobre lo que ha vivido la protagonista del cuento** que acabáis de escuchar. Dedicad un tiempo a pensar en la pregunta que se plantea. Podéis ir anotando ideas sobre lo que queréis contaros, pero no tengáis prisa.

¿Alguna vez te has sentido como la protagonista de este cuento? Es decir, ¿has sentido la necesidad de cambiar para gustarle o complacer a alguna persona? Podría ser a familiares, amigos, docentes...

Recuerda los consejos para realizar las actividades.



Cómo mejorar la autoconfianza

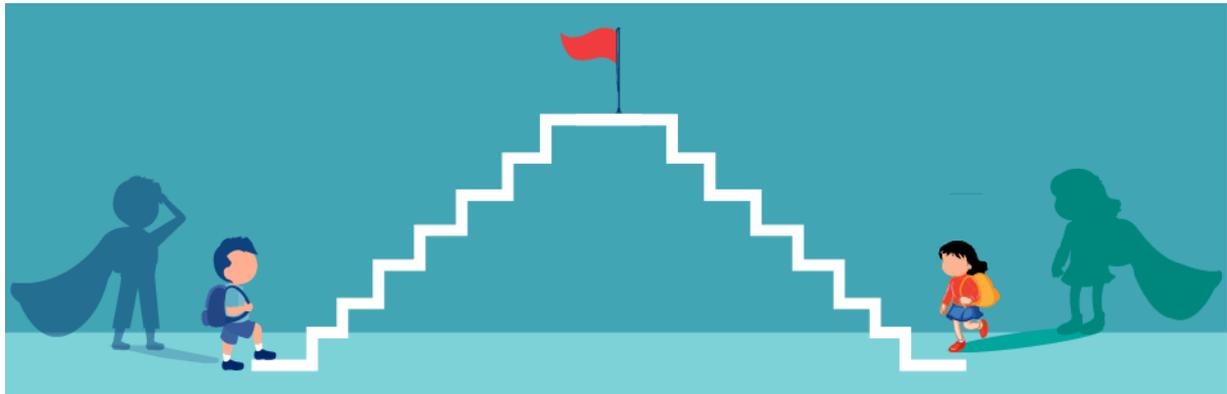
A veces, es complicado **mantener la autoconfianza**. Vamos a escuchar una serie de **consejos** para mejorarla. ¡Ponlos en práctica, te ayudarán!

Para escuchar el audio que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar

emocional”

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<ud03ep_audio1_ap3_consejos.mp3>



Lectura facilitada

Consejos para mejorar la autoconfianza

Céntrate en ti

Lo primero que tienes que hacer es pensar en ti. Céntrate en tu propio camino para darte cuenta de que sí eres capaz y lo puedes conseguir.



Fija objetivos diarios

No quieras hacerlo todo de golpe, es mejor ir paso a paso. Márcate metas diarias de aquello que quieres conseguir. Presta atención a tus habilidades y a los logros que consigues.



No te compares con nadie

Eres único. Eres única. Recuerda que cada persona tiene su propio camino y lo hace a su ritmo. No es una competición.



Busca "personas vitamina"

Rodéate de personas que te hagan sentir bien y te valoren. ¿Sabías que a este tipo de personas se las llama "personas vitamina"? Es porque son como un reconstituyente para tu autoconfianza.



¡Valórate!

Por último, ten en cuenta todo lo que has conseguido con tu esfuerzo y siéntete orgulloso.



Apoyo visual

Céntrate en ti

Lo primero que tienes que hacer es pensar en ti. Céntrate en tu propio camino para darte cuenta de que sí eres capaz y lo puedes conseguir.



Fija objetivos diarios

No quieras hacerlo todo de golpe, es mejor ir paso a paso. Márcate metas diarias de aquello que quieres conseguir. Presta atención a tus habilidades y a los logros que consigues.



No te compares con nadie

Eres único. Eres única. Recuerda que cada persona tiene su propio camino y lo hace a su ritmo. No es una competición.



Busca "personas vitamina"

Rodéate de personas que te hagan sentir bien y te valoren. ¿Sabías que a este tipo de personas se las llama "personas vitamina"? Es porque son como un reconstituyente para tu autoconfianza.



¡Valórate!

Por último, ten en cuenta todo lo que has conseguido con tu esfuerzo y siéntete orgulloso.



Actividad 4. Reflexionamos en clase

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: Pequeños grupos + gran grupo

Vais a trabajar en pequeños grupos para debatir e intercambiar opiniones sobre un caso. Para ello debéis colaborar y trabajar en equipo, estableciendo una forma de organizar vuestras ideas y llegar a un consenso. Tened en cuenta todo lo aprendido hasta ahora sobre la autoconfianza. Al finalizar, cada grupo podréis exponer al resto de la clase vuestras opiniones.

Julia practica atletismo y le encanta correr, pero cuando hacen carreras clasificatorias nunca alcanza el tiempo de sus compañeros. En 15 días será la segunda maratón de su barrio y Julia quiere participar, pero se siente insegura.

¿Cómo podría Julia trabajar su autoconfianza? ¿Qué consejos le daríais para que se sienta capaz?

Recuerda los consejos para realizar las actividades.



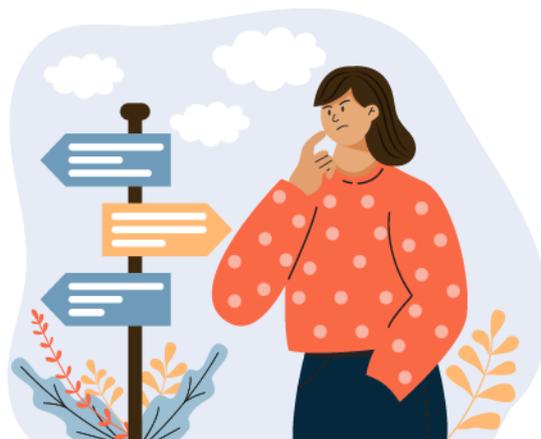
Pienso antes de actuar: toma de decisiones



Pienso antes de actuar

Todas las personas tenemos que tomar decisiones cada día; desde elegir la comida hasta decidir qué decir en determinadas situaciones, qué hacer con los estudios, las amistades, la ropa, los gustos, etc. **Para todo tenemos que tomar decisiones.**

Pero ¿qué es tomar una decisión? Es el proceso que **nos permite elegir entre varias opciones**; se activa cuando hay que resolver un conflicto o una situación que requiere de una acción concreta. Y, **para poder tomar una decisión acertada y correcta, es fundamental pensar antes de actuar.**



A veces, no todas las decisiones que tomamos son acertadas; por eso, **los errores forman parte de nuestro aprendizaje.** Esto ocurre porque las personas recordamos mejor los errores que los aciertos. Los primeros son una oportunidad para aprender y mejorar porque nos ayudan a corregirlos y a ser más **resilientes.**

“

El fracaso es la clave del éxito; cada error nos enseña algo.

Morihei Ueshiba

Ante un error **nos paramos a reflexionar y a revisar lo ocurrido**; ante los aciertos no tenemos nada que hacer porque ya está bien hecho. **Los errores ayudan al desarrollo de nuestra autonomía.**

Tenemos que equivocarnos por nosotros mismos. Si dejamos que otras personas tomen siempre las decisiones por nosotros, nuestro pensamiento crítico y

nuestra capacidad de elección no se desarrollarán correctamente. Por el contrario, **si tenemos la necesidad de elegir, pondremos en marcha una serie de criterios para valorar las opciones**. De esta forma, conseguiremos ser **más autónomos**.



Y tú, ¿cómo actúas cuando te equivocas? Es importante que observemos nuestros comportamientos cuando cometemos un error. También que analicemos cuál es nuestra **capacidad para corregir y mejorar** o si, por el contrario, simplemente nos frustramos, nos enfadamos y no hacemos nada para remediarlo.



Actividad 1. Reflexionamos

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos



Vamos a hacer una actividad en pequeños grupos para practicar. Planteamos una situación que debéis resolver. Leed atentamente y contestad a las preguntas que se os plantean. Sois un equipo de trabajo colaborativo, así que debéis debatir y llegar a un acuerdo.

Situación: Ana y su grupo tenían que entregar un trabajo de Ciencias Naturales. Decidieron repartir cada apartado para que lo realizara una

persona del grupo: Juan haría la introducción, Óscar y Claudia se encargaría de buscar información y Ana, como era muy buena dibujando, haría las ilustraciones del trabajo. Tenían que entregarlo el lunes. Ana tenía planes para el fin de semana y decidió dejar para última hora del domingo su parte del trabajo; pero estaba muy cansada y prefirió acostarse, con lo que el lunes se presentó sin nada. Su equipo se enfadó mucho y Ana se sintió fatal por lo que había pasado.

¿Qué harías en esta situación?

1. Si formarás parte del equipo, ¿cuál sería tu reacción?
2. Si fueses Ana, ¿cómo te sentirías?
3. ¿Qué solución proponéis para este problema?
4. ¿Aprendemos algo de los errores?



Actividad 2. Completa

Después de todo lo que has aprendido, completa los huecos que hay en las frases con las palabras clave que te damos.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

pensar - autoconfianza - sociedad - errores - autoestima
- aprendizaje

Si me valoro positivamente, estoy reforzando mi .

Los forman parte de nuestro .

Si tengo una fuerte, seré menos vulnerable a las opiniones de los demás.

Para tomar una decisión adecuada debemos antes de actuar.

La es uno de los factores que influyen en nuestra autoconfianza.

Enviar



Toma de decisiones

Para poder **tomar una decisión de forma consciente** y no en un impulso es importante tener en cuenta que son muchas las cosas que te pueden influir. Aun así, hay una serie de elementos que debes tener en cuenta y que te ayudarán a conseguirlo.



Lectura facilitada

Consejos para tomar una decisión

Información suficiente

Si no tienes información, no conoces las alternativas. Entonces, ¿cómo tomar una decisión? Por ejemplo: no puedes decidir si una comida te gusta si nunca la has probado.

Criterios propios

Cada decisión debe ser tomada en base a tus gustos, conocimientos, experiencias o motivaciones.

Si no te gusta el rojo, puedes decidir comprar prendas en otro color.

Valorar aspectos positivos y negativos

Se trata de comparar las ventajas y los inconvenientes de cada situación. Analizar, valorar y tomar una decisión en función a esto.

Valorar opciones

Debes tener en cuenta las múltiples situaciones que pueden existir y valorar la posibilidad de la opción que elijas.

"Me gustaría ir a la playa, pero sé que, al no tenerla cerca, hoy no sería posible."

Mantener la calma

Cuando tomamos decisiones de forma impulsiva y precipitada, nuestro cerebro no funciona de la misma manera que cuando lo hacemos de forma tranquila y en calma. Por eso, para tomar una decisión, es importante que mantengas la calma antes de decidir.

Tomarse el tiempo necesario

No tengas prisa. Antes de decidir algo, tómate tu tiempo, porque es importante para poder elegir la opción más adecuada.



Tu propia identidad

Trabajar una buena autoestima y confiar en tus posibilidades te ayudará a formar tu propia identidad, a tener autonomía y a tomar decisiones. Tu autoconfianza y tu identidad serán tus alas para participar en la sociedad de una forma positiva y aportando tus valores.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<https://www.youtube.com/embed/0e4fBz7epsY>





Actividad 3. Practica

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos



La toma de decisiones se entrena. Vamos a hacer una actividad para practicar la toma de decisiones planteando una situación que debéis resolver entre todos los que formáis el grupo.

Situación. Ana te pide en el recreo que juegues con ella al voleibol, pero tu mejor amigo se siente solo y te pide que vayas con él a la biblioteca. ¿Qué harías? ¿Por qué?

Escribid tres posibles opciones y decidid con cuál os quedáis. Explicad la elegida: ¿por qué es la más acertada? Recordad organizaros bien y respetad vuestras opiniones y turnos de palabra. Sois un equipo, todos debéis trabajar para tener un resultado común.



Actividad 4. Identifica

Identifica los cuatro conceptos que planteamos. Para ello, cuentas con varias pistas y dos intentos para cada uno.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



4 ✓ 0 ✗ 0 🎁 0.00

♥ 2 💰 2.50 📄 ✗



Mostrar una pista

El juego ya ha comenzado.



Para terminar, ¿qué he aprendido?



Evalúate

A continuación te enseñamos algunas actividades para evaluarte.

Por último, realiza el ejercicio final de esta situación de aprendizaje, que te servirá para trasladar a una situación particular los conceptos y tareas que has visto a lo largo de ella.

Actividad 1. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

Las personas tomamos decisiones de forma ocasional.

- Verdadero
- Falso

Actividad 2. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

Al decidir, nunca debemos tener en cuenta las opciones.

- Verdadero
- Falso

Actividad 3. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

Debemos tomar decisiones de manera impulsiva.

- Verdadero
- Falso

Actividad 4. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

Las experiencias nos influyen en nuestra autoestima.

- Verdadero
- Falso

Actividad 5. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

Mantener la calma ayuda a tomar decisiones.

- Verdadero
- Falso

Actividad 6. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

La forma de hablarte a ti mismo influye en tu capacidad para lograr un objetivo.

- Verdadero
- Falso

Actividad 7. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

La autoconfianza es la valoración que hacemos de nosotros mismos.

- Verdadero
- Falso

Actividad 8. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

Nuestra autoestima va a estar marcada por las valoraciones que nos hacemos.

- Verdadero
- Falso

Actividad 9. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

Las posturas corporales pueden influir en nuestra autoestima.

- Verdadero
- Falso

Actividad 10. Indica si la siguiente frase es verdadera o falsa.

Los errores no forman parte de nuestro aprendizaje.

- Verdadero
- Falso

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>).
- Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

ENVIAR RESPUESTAS



Para terminar

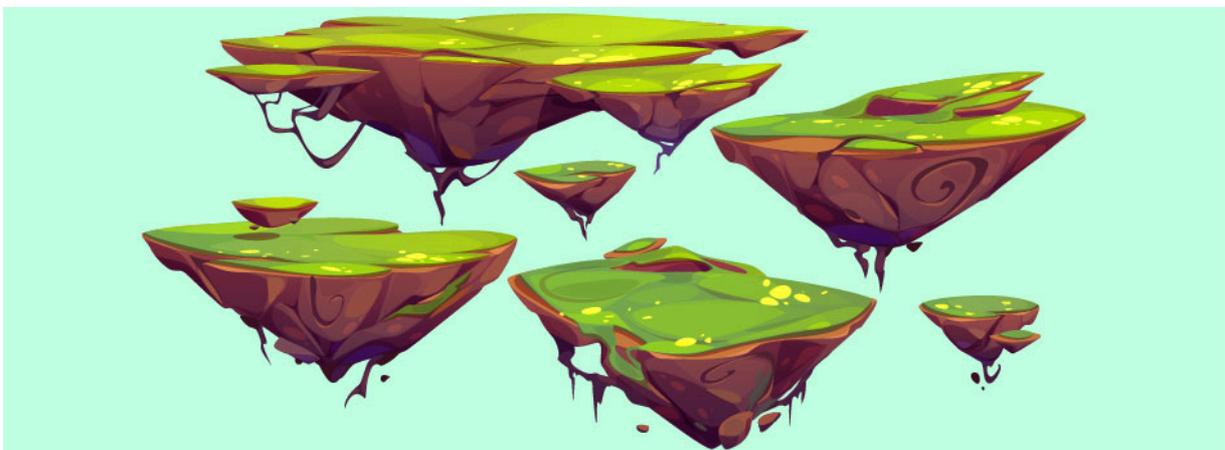
Duración: 30 minutos

Agrupamiento: individual

Las islas de mi mente

Esta actividad final la desarrollarás de forma individual. Es un trabajo práctico y artístico, por lo que es importante que entiendas bien de qué se trata. Si tienes dudas, pregunta a tu docente. Una vez que hayas entendido lo que hay que hacer, dedica unos minutos a concentrarte. No tengas prisa, puedes anotar todas las ideas que te vayan surgiendo antes de comenzar tu proyecto.

Se trata de **crear un archipiélago lleno de islas que representará tu vida**. Usa cada una de las islas para plasmar tus cualidades positivas. Pueden estar relacionadas con tus gustos, aficiones, habilidades, personas que te influyan... no hay límite de islas a dibujar. ¡Demuestra tu creatividad!



Piensa en todo aquello que te gusta de ti, de tu familia o amigos, lo que te hace feliz, lo que disfrutas, lo que quieres conseguir, tus metas y tus objetivos.

Recuerda todo lo que vales, tus personas vitamina y tus habilidades.

Todo ello tendrá cabida en este dibujo. **Es tu mundo de positividad**, ese que cada vez que lo mires te haga sonreír y dar las gracias por todo lo que tienes y **sentirte orgulloso de lo que has conseguido gracias a tu esfuerzo**. Recuerda poner nombre a cada una de tus islas.

Puedes hacerlo con diferentes materiales: cartulinas, goma EVA, recortes de revistas, periódicos o fotos; usa pinturas, rotuladores, acuarelas o témperas para darle color. **Puedes dibujarlo o utilizar el ordenador** con un programa de dibujo, fotografía, edición y diseño. **¡Utiliza tu creatividad, todo lo que se te ocurra será maravilloso!**

Y, cada vez que veas tu trabajo, recordarás todo lo aprendido en esta unidad y **lo importante que son la autoestima y la confianza en uno mismo**.



Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Comunidad
de Madrid



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



programa
bienestar
emocional
nivel educativo