

Bloque A

Guía docente de la situación de aprendizaje

La autoestima

5.º y 6.º
Educación Primaria

Habilidades sociales y emocionales





Índice

1. Presentación	4
2. Punto de partida	4
3. Descripción	5
4. Justificación	6
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje. .	7
5.1. Tabla resumen	9
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje	9
6.1. Tabla resumen	12
7. Interdisciplinariedad	12
8. Indicaciones de las actividades	13
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?	13
Apartado 2. Autorretrato. ¿Te conoces?	13
Actividad 1. Autorretrato.	14
Actividad 2. Mural de las cualidades positivas	15
Actividad 3. Sopa de letras	16
Actividad 4	16
Apartado 3. Soy capaz y lo conseguiré. Confianza	16
Actividad 1. Yo voy conmigo	17
Actividad 2	18
Actividad 3. Reflexionamos	18
Actividad 4. Reflexionamos en clase	19
Apartado 4. Pienso antes de actuar: toma de decisiones	20
Actividad 1. Reflexionamos	20
Actividad 2. Completa.	21
Actividad 3. Practica	21
Actividad 4. Identifica	22



Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido? 23

 Actividades. Evalúate 23

 Actividad. Para terminar: Las islas de mi mente. 23

9. Resumen final 27

Anexo 1. 28

Anexo 2. 29



1 Presentación

- ▶ **Título:** La autoestima
- ▶ **Etapas:** Educación Primaria
- ▶ **Curso:** 5.º y 6.º de Educación Primaria
- ▶ **Temporalización:** Dos sesiones completas de 60 minutos.
- ▶ **Producto final o evidencias:** Ejercicios interactivos y creación de un trabajo plástico que refleje los contenidos trabajados para fortalecer el autoconocimiento y la autoestima del alumnado.
- ▶ **Espacio:** Aula
- ▶ **Agrupamientos:**
 - Trabajo individual (TIND)
 - Trabajo en parejas (TPAR)
 - Pequeños grupos (PGRU)
 - Gran grupo (GGRU)



2 Punto de partida

Para el desarrollo de esta situación de aprendizaje partimos de un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el descubrimiento y en la **reflexión del alumnado sobre su autoconocimiento**. Para ello vamos a trabajar conceptos como el autorretrato, la **autoestima**, **autoconfianza** y la puesta en práctica de la **toma de decisiones** a través de diversas actividades que permitan a los alumnos descubrirse a sí mismos.





Durante el proceso, **aprenderán a valorar su propia personalidad** y sus sentimientos. También hablaremos de cómo gestionar sus emociones y mejorar su autoconfianza y sobre el **desarrollo de su pensamiento crítico y autonomía** a través de la toma de decisiones y considerando los **errores como fuente de aprendizaje**.

3 Descripción



Esta unidad de aprendizaje se desarrollará de forma individual, en parejas, pequeños grupos y gran grupo, fomentando valores como la **cohesión de grupo**, la comunicación, la **empatía** y el desarrollo de habilidades básicas. Se realizarán **reflexiones grupales e individuales**, así como **actividades interactivas y juegos** para afianzar los conocimientos adquiridos.

A lo largo de la unidad didáctica se fomentará el **trabajo colaborativo** y el **sentimiento de grupo**, desarrollado desde una perspectiva positiva y de **apoyo mutuo**. Nos centraremos en recordar a los alumnos que, como equipo, todos deben participar, compartir ideas y sentimientos y respetarse. Además, se persigue que sepan cómo **mejorar su autoestima individual** para que, como equipo, **valoren todas las opiniones**, porque nos ayudan a crecer como personas.



Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Trabajar una buena autoestima y la confianza en las propias posibilidades.
2. Analizar los conceptos de autoestima y autoconcepto.
3. Identificar y superar problemas aprendiendo de los errores.
4. Mostrar autonomía para desenvolverse en diferentes situaciones.
5. Considerar el esfuerzo como factor positivo en el aprendizaje.





4 Justificación

En esta situación se trabajarán conceptos como la autoestima, la autoconfianza y la toma de decisiones. Los alumnos aprenderán a **conocerse mejor, a confiar más en ellos mismos** como personas valiosas y únicas y a **tomar decisiones de forma más consciente**, valorando la importancia de los errores y el **esfuerzo en su aprendizaje**.

Se busca fomentar en el alumnado un **pensamiento autocrítico**, de forma que sean capaces de conocer sus puntos fuertes y débiles, que comprendan que todas las personas somos diferentes y que **sepan actuar en consecuencia**, haciéndoles ver que todos tenemos algo bueno que nos hace especiales. Por esto, uno de los principales objetivos de esta unidad es **reforzar su autoestima y autoconfianza**, dos pilares básicos que se deben trabajar en todas las etapas de la vida.

Otro de los objetivos que trabajaremos será la toma de decisiones. Es algo que nos acompañará a lo largo de nuestra vida y debemos conocer los diferentes aspectos del acto de decidir. Debemos inculcar al alumnado la idea de que no todas las decisiones serán acertadas y de que **los errores forman parte del aprendizaje**.





5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Deliberar y argumentar sobre problemas referidos a sí mismo y su entorno, buscando y analizando información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la autonomía moral.	1.1. Construir un adecuado concepto de sí mismo en relación con los demás y la naturaleza, organizando y generando información analógica y digital acerca de los rasgos relativos a la identidad, diferencia y dignidad de las personas.	Alto
	1.2. Identificar y expresar emociones, afectos y deseos, mostrando confianza en las propias capacidades al servicio de la consecución motivada de fines personales y de grupo.	Alto
	1.3. Generar una posición autónoma mediante el ejercicio de la toma de decisiones, el uso de conceptos positivos y el diálogo respetuoso con otros, en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el uso seguro de las redes y medios de comunicación, las conductas adictivas, la prevención del abuso y el acoso escolar, y el respeto a la intimidad personal.	Medio
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores, reconociendo su importancia para la vida y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia justa, respetuosa y pacífica.	2.1. Promover y demostrar un modo de convivencia justa, respetuosa y pacífica a partir de la investigación y comprensión de las relaciones del ser humano, mediante el uso de los conceptos de ley, civismo, respeto, democracia, justicia, paz y libertad.	Bajo
	2.2. Interactuar con otros adoptando, de forma motivada y autónoma, conductas orientadas por valores comunes, a partir del conocimiento de los derechos humanos y los principios constitucionales fundamentales, en relación con contextos y problemas concretos, así como por una consideración de diálogo acerca de cómo debemos relacionarnos con los demás.	Bajo

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores, reconociendo su importancia para la vida y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia justa, respetuosa y pacífica.</p>	<p>2.3. Reflexionar y asumir un compromiso activo y crítico con valores relativos a la solidaridad y el respeto a los demás, analizando cuestiones relacionadas con la desigualdad y la pobreza, el hecho multicultural, la diversidad humana y los fenómenos migratorios.</p>	<p>Alto</p>
	<p>2.4. Contribuir a generar una convivencia respetuosa, no discriminatoria, libre y comprometida con el logro de la igualdad, y con la erradicación de todo tipo de violencia, a partir del conocimiento y análisis crítico de la sociedad, mostrando referentes de igualdad.</p>	<p>Medio</p>
	<p>2.5. Comprender y valorar los principios de justicia, solidaridad, seguridad y paz, a la vez que el respeto a las libertades básicas, a partir del análisis y la ponderación de las políticas y acciones de ayuda y colaboración internacional, de defensa para la paz y de seguridad ciudadana, ejercidas por el Estado y sus instituciones, los organismos internacionales, las ONG y ONGD y la propia ciudadanía.</p>	<p>Medio</p>
<p>Competencia específica 3. Comprender las relaciones entre el individuo, la sociedad y la naturaleza, a través del conocimiento y la reflexión sobre los problemas sociales y medioambientales, para comprometerse con el respeto, cuidado y protección de las personas y el planeta.</p>	<p>3.1. Evaluar diferentes alternativas con que frenar el cambio climático y lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible, identificando causas y problemas sociales y medioambientales, y justificando argumentalmente el deber de proteger y cuidar la naturaleza.</p>	<p>Medio</p>
	<p>3.2. Comprometerse activamente con valores, prácticas y actitudes afectivas consecuentes con el respeto, cuidado y protección de las personas, en especial los mayores, también con los animales y el planeta, a través de la participación en actividades que promuevan un consumo adecuado y un uso adecuado del suelo, el aire, el agua, la energía, la movilidad segura, saludable, y la prevención y gestión de residuos, reconociendo el papel de las personas, colectivos y entidades comprometidas con la protección del entorno.</p>	<p>Medio</p>





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 4. Desarrollar destrezas personales y sociales con las personas y con el entorno, para apreciarlos, cuidarlos y respetarlos.	4.1. Gestionar equilibradamente las destrezas personales y sociales para desarrollar una actitud de estima y cuidado de sí mismo, de los demás y del entorno, identificando, analizando y expresando las propias emociones y reconociendo y valorando las de otras personas, en distintos contextos y en relación con actividades de reflexión individual o grupal dialogada sobre cuestiones sociales.	

5.1. Tabla resumen

C1			C2					C3		C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	3.1.	3.2.	4.1.



Completo



Parcial



No se trata

6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Conocimiento y autonomía personal	1. El pensamiento crítico. El conocimiento de sí mismo. La reflexión y la expresión de los pensamientos.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Igualdad y diferencia entre las personas.	
	3. La libertad y el determinismo.	
	4. Emociones y sentimientos. La autoestima.	
	5. La educación afectivo-sexual.	





>>>

Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Conocimiento y autonomía personal	6. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad. Capacidades y talento. La motivación. El esfuerzo y afán de superación. La responsabilidad. El trabajo en equipo. El deseo de colaboración.	Alto
	7. La ética como guía de nuestras acciones. El debate en torno a lo valioso y a los valores. Capacidad de expresar opiniones escuchando y respetando a los demás. Las normas, las virtudes y los sentimientos morales.	Medio
	8. La dimensión trascendente del ser humano. El hecho religioso o su ausencia. El sentido de la vida y reflexión sobre la muerte. El bien y el mal. La belleza y la felicidad. La búsqueda de la verdad; la mentira. La salud, la enfermedad y la ética científica. Acercamiento a las raíces morales de Occidente y de otras culturas.	Medio
	9. El propio proyecto personal: la diversidad de valores, fines y modelos de vida. Independencia de criterio en la toma de decisiones. Actitud positiva y capacidad de diálogo en la búsqueda de soluciones a situaciones conflictivas.	Alto
	10. La influencia y el uso crítico y responsable de los medios y las redes de comunicación. La prevención del abuso y el ciberacoso. El respeto a la intimidad. Los límites a la libertad de expresión. Las conductas adictivas.	Medio
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de la argumentación. La toma democrática de decisiones.	Medio
	2. Fundamentos de la vida en sociedad. La empatía con los demás. Los afectos. La familia. La amistad y el amor. El cuidado a las personas mayores.	Medio
	3. Las reglas de convivencia. Moralidad, legalidad y conducta cívica. El papel de las fuerzas y agentes de seguridad.	Medio

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

>>>



Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	4. Principios y valores constitucionales y democráticos. El problema de la justicia. La toma democrática de decisiones. La Constitución española de 1978. Derechos y deberes reconocidos a los españoles. El terrorismo. El estado de bienestar. El respeto a los bienes públicos. Los impuestos.	
	5. El Estado de derecho como garantía para la democracia y la libertad.	
	6. Los derechos humanos y de la infancia y su relevancia ética.	
	7. La desigualdad económica. La pobreza y la explotación. Espíritu de trabajo y colaboración.	
	8. La igualdad entre mujeres y hombres. La prevención de los abusos y la violencia. Impulso de la conducta no discriminatoria, igualitaria y libre.	
	9. El respeto por las minorías y las identidades de diferentes culturas. Interculturalidad y migraciones. Relación con los demás. Tolerancia. Aceptación del otro. Desarrollo de habilidades sociales. El respeto a la libertad individual. La libertad de pensamiento, de conciencia, de religión, de opinión y de expresión. La superación de los prejuicios sociales.	
	10. La paz y no violencia. La contribución del Estado y sus instituciones a la paz, la seguridad y la cooperación internacional. La seguridad del ciudadano. Valoración de la defensa como un compromiso cívico y solidario al servicio de la paz. La protección civil y la colaboración ciudadana frente a los desastres. El papel de las ONG y ONGD. La resolución pacífica de los conflictos.	
C. Cuidado del medio ambiente	1. La empatía, el cuidado y el aprecio hacia los seres vivos y el medio natural. El maltrato animal y su prevención. El respeto a los bienes de la naturaleza. El respeto y protección a los animales en general y particularmente los que viven en entornos domésticos.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
C. Cuidado del medio ambiente	2. La acción humana en la naturaleza. Ecosistemas y sociedades: interdependencia, relación entre seres vivos y ecosistemas e interrelación.	
	3. Los límites del planeta y el cambio climático.	
	4. El deber y la obligación legal de proteger y cuidar del planeta.	
	5. Hábitos y actividades para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El consumo adecuado. El uso del suelo, del aire, del agua y de la energía. La movilidad segura, saludable y responsable con el medio ambiente. La prevención y la gestión de los residuos.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

6.1. Tabla resumen

A										B										C					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■ Completo

■ Parcial

■ No se trata

7 Interdisciplinariedad

Esta situación de aprendizaje se relaciona con **Lengua Castellana y Literatura** a través de la ejecución de tareas relacionadas con la producción de actividades escritas, donde se tendrá en cuenta la gramática y ortográfica básicas, así como la expresión oral a través de la presentación de reflexiones en grupo, donde se trabajarán el pensamiento crítico, el respeto y la escucha activa. También está vinculada a la asignatura de **Educación Artística** mediante diversas actividades creativas, como dibujos que fomentan la capacidad artística del alumnado. Otra asignatura que estará muy presente a lo largo de toda la unidad es **Ciencias Sociales**, ya que se trabajarán de manera integral los comportamientos sociales, las emociones, las habilidades y resolución de conflictos. Todas las actividades están centradas en hacer partícipe al alumnado y desarrollar valores como la cooperación y la empatía.



8 Indicaciones de las actividades

Antes de comenzar con la explicación individual de cada actividad, queremos recomendar que todo el alumnado tenga un cuaderno específico para esta materia, en el que podrán anotar las respuestas que deben ser escritas. En caso de no ser así les facilitaremos la opción de hacerlo en folios y guardarlos en una carpeta para que puedan tenerla como recurso propio.

Recursos para el profesorado, para atender al alumnado con NEE y DEA:

- ▶ **Comunidad de Madrid:** [Atención a las diferencias individuales del alumnado](#).
- ▶ [Pictotraductor](#). Con esta herramienta podemos crear aquel pictograma que necesitemos para la realización de diferentes actividades. Solo hay que introducir el nombre de lo que se quiere obtener y la herramienta lo convierte en pictograma.
- ▶ **Plena Inclusión Madrid**, Federación de Organizaciones de Personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo de Madrid, ha desarrollado el juego de cartas [Yo soy única](#), diseñado para que las mujeres con discapacidad trabajen su autoestima. Podremos seleccionar las adecuadas para cada actividad si necesitamos algún tipo de ilustración.
- ▶ **Comunidad de Madrid**, [EducaSAAC](#), Sistema Alternativo y/o Aumentativo de Comunicación.

Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

Este primer apartado es una introducción a la propia situación de aprendizaje. En primer lugar, aparece un **mapa conceptual** sobre los saberes y contenidos que se van a trabajar. Un segundo bloque incluye un **texto de inicio para explicar la situación de aprendizaje** que se propone. Además, se incluye un bloque desplegable que explica el **itinerario de aprendizaje**. Por último, el alumnado tiene a su disposición una lista de **consejos para la realización de las actividades**. Dichos consejos podrán ser consultados a lo largo del desarrollo de la unidad.

Apartado 2. Autorretrato. ¿Te conoces?

En este apartado haremos conscientes a los alumnos de su realidad propia a través de contenidos y actividades que trabajen su **autoconcepto** y autoconocimiento y que **refuercen su autoestima**, haciendo hincapié en sus **cualidades positivas y fortalezas**, para que de esta forma comiencen a reconocer su valía como seres únicos e irrepetibles.





¿Quién soy? Trabajamos el autoconcepto y la identidad personal.

Autoestima. ¡Valórate! Trabajamos los conceptos de autoestima y diversidad, reforzando autovaloración. También se habla de cómo las posturas corporales y un [estilo de vida saludable](#) pueden influir en la autoestima.

Actividad 1. Autorretrato



Temporalización: 10 minutos

La primera actividad que se propone está relacionada con el autorretrato. El objetivo es que el alumnado **sea consciente de sus características físicas y emocionales y de sus propias habilidades**. Se realizará de forma individual (**TIND**). Antes de realizar la actividad pediremos al alumnado que se concentre y nos aseguraremos de que entiende correctamente lo que se le pide y de que dedica un par de minutos a **reflexionar**.

Se pide a los alumnos que escriban tres adjetivos con los que se intenten definir. Cabe la posibilidad de que algún adjetivo sea negativo, pero el objetivo es **poner en valor sus puntos fuertes y que descubran su valía**. Por eso, en este caso intentaremos que resalten sus **cualidades positivas** frente a las negativas, intentando destacar las que se relacionen más con su forma de ser que con su físico, aunque también sean válidas. Si, por ejemplo, uno de los adjetivos fuese “impaciente” esto se podría trabajar para poder cambiarlo; si el adjetivo tiene que ver con el físico, tal como “soy bajo”, no podríamos cambiarlo, pero sí dar las herramientas para que, en caso de que este sea un motivo de baja autoestima, no afecte a la misma.

Por esto, una vez que hayan acabado de escribir, podemos ofrecer a aquellos alumnos que lo deseen **la opción de exponer** sus adjetivos al resto de la clase. Puede que alguno no haya sido capaz de encontrar los tres adjetivos; les recordaremos que, a veces, es difícil definirnos porque no somos conscientes de cómo somos o de resaltar aquellos puntos que nos resultan más característicos.





Adaptación de la actividad para alumnado con NEE

Planteamos la actividad de una forma diferente, pero con el mismo objetivo. Recordamos que intentamos **destacar sus virtudes y habilidades** y que nos interesa que refuercen aquellos adjetivos positivos que tengan más que ver con su forma de ser que con su físico. Se les pedirá que **representen cómo se sienten cuando hacen algo que les gusta o les sale bien**.

Para ello será el docente quien ofrezca el **Anexo 1**, un listado de emociones con emoticonos para que los alumnos puedan identificarse con alguno. Este recurso también podría utilizarse para el resto del alumnado, en caso de que se queden bloqueados.

Si se quiere ampliar la actividad, podrían usarse pictogramas.



Actividad 2. Mural de las cualidades positivas



Temporalización: 10 minutos

Actividad relacionada con el **refuerzo positivo**. Tiene una primera parte individual (**TIND**) donde el alumnado deberá escribir un adjetivo positivo sobre sus compañeros. El docente facilitará un folio para cada uno de los alumnos con su nombre; después, se lo irán pasando para que puedan escribir un rasgo positivo de cada compañero. Con el objetivo de potenciar su creatividad y de atender a la diversidad y al alumnado con NEE y DEA, se les indica que también pueden dibujar o utilizar emoticonos.

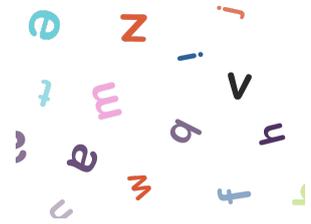
Cuando finalicen, en gran grupo (**GGRU**) crearán un mural donde poner estos folios y hacer una reflexión. **El mural quedara expuesto en el aula** para que puedan recordar, cada día, sus virtudes e incluir otros aspectos positivos a lo largo de estas sesiones. Es decir, si durante las siguientes actividades reconocen nuevos rasgos positivos que tengan que ver con algún compañero o compañera, podrán incluirlos en el mismo. El **objetivo es reforzar y poner en valor** las características positivas del alumnado, **reforzando su autoestima y la cohesión grupal**.





Actividad 3. Sopa de letras

Actividad **interactiva individual** que, a través del tradicional **juego de la sopa de letras**, busca **afianzar los conceptos aprendidos** en el apartado. El alumnado deberá encontrar cinco palabras: habilidad, identidad, autoestima, autoconcepto y saludable. Se les ofrece la definición de cada una de ellas como pista.

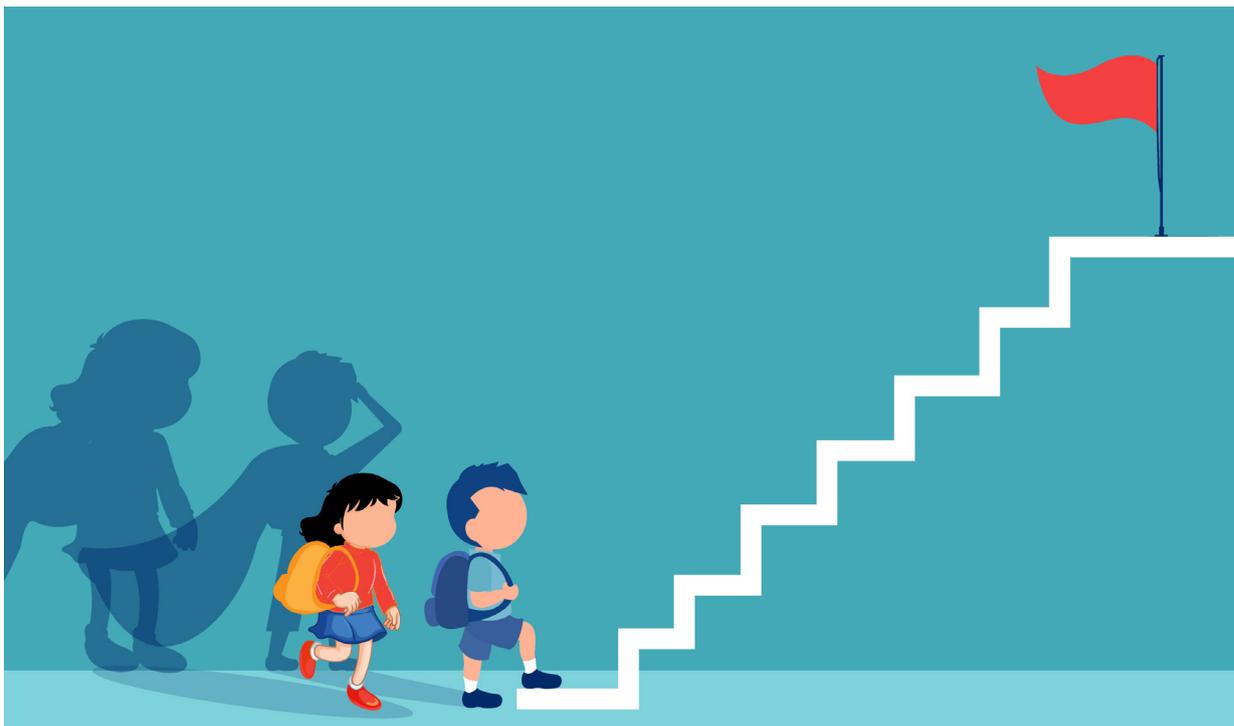


Actividad 4

Actividad **interactiva individual** en la que deberán definir si las situaciones planteadas representan una alta o una baja autoestima. Con ejemplos prácticos del día a día de los menores, se presentan cinco frases que ellos mismos podrían utilizar. El objetivo es **reforzar** la idea de que **la forma que tienen de hablarse a sí mismos influye en su autoestima**.

Apartado 3. Soy capaz y lo conseguiré. Confianza

Apartado centrado en la autoconfianza, analizando los aspectos que influyen en la misma y aportando una serie de consejos para trabajarla y mejorarla. Se divide en dos bloques para facilitar el aprendizaje. En ambos, nos centraremos en sus pensamientos positivos acerca de sus capacidades.





Soy capaz y lo conseguiré. Factores que influyen en la autoestima y la confianza en uno mismo: diálogo interior, familia, creencias, educación, sociedad y redes sociales. El alumnado visualizará un vídeo en el que Rozalén narra el relato corto [Yo voy conmigo](#), de Raquel Díaz Reguera. La protagonista, aconsejada por sus amigos y amigas, intenta cambiar su aspecto físico y su forma de ser para intentar gustarle a un niño. Poco a poco se irá dando cuenta de que se está perdiendo a sí misma y no merece la pena.

Cómo mejorar la autoconfianza. Consejos para trabajar y mejorar la autoconfianza: céntrate en ti, fija objetivos diarios, no te compares con nadie, busca “personas vitamina” y valórate.

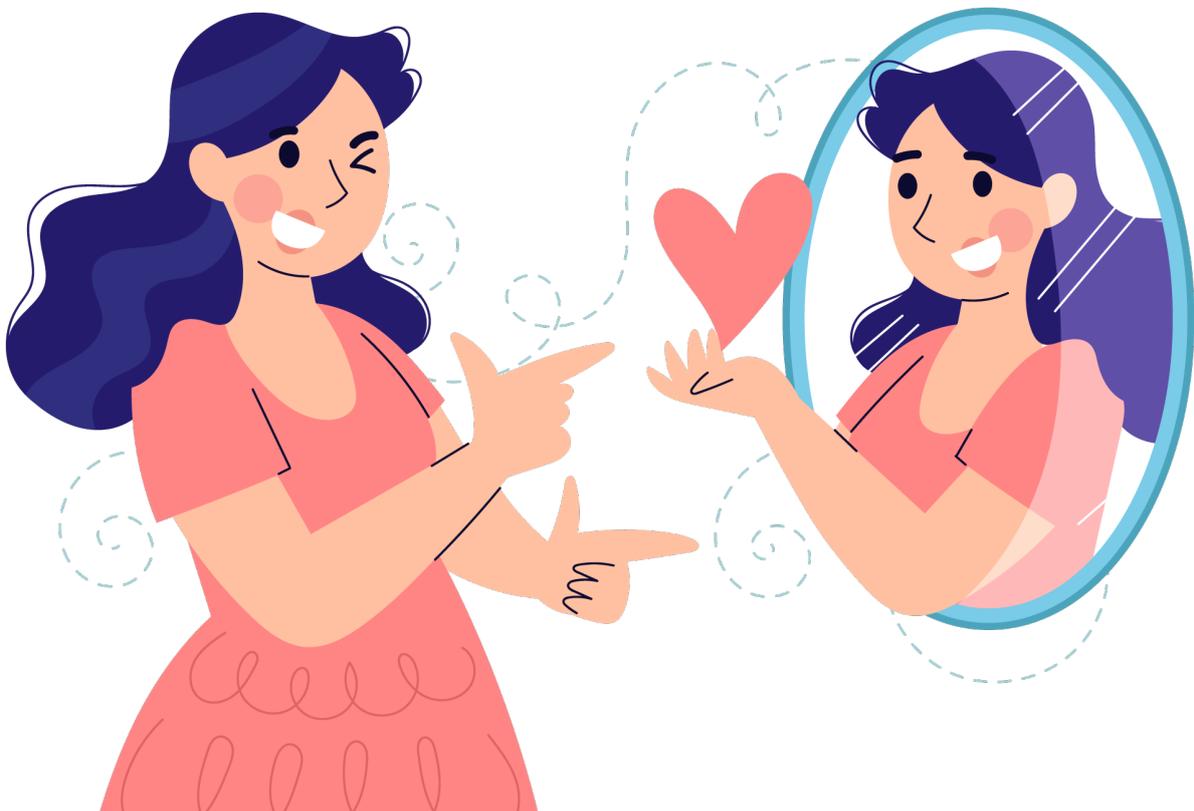
Recurso para el profesorado:

- ▶ Rozalén interpreta [Yo voy conmigo](#).
- ▶ [Personas vitamina](#): Marian Rojas-Estapé explica quiénes son.



Actividad 1. Yo voy conmigo

Actividad **interactiva individual** que, **a través de un juego**, se lanzan preguntas sobre el relato que acaban de escuchar. El objetivo es que **reflexionen sobre la autoconfianza y la autoestima** a través de la historia de la protagonista.





Actividad 2

Actividad **interactiva individual** en la que el alumnado deberá responder si son **verdaderas o falsas** las afirmaciones sobre la historia de la protagonista. **El objetivo es incrementar su capacidad de comprensión y reforzar los conceptos aprendidos.**



Actividad 3. Reflexionamos



Temporalización: 15 minutos

En este ejercicio, que realizarán **en parejas**, nos centraremos en **trabajar la autoconfianza del alumnado reflexionando** sobre si alguna vez se han sentido como la protagonista. Es decir, si han tenido la necesidad de intentar cambiar su personalidad o aspecto físico para intentar agradar, llamar la atención de alguien o encajar. Hablaremos sobre la importancia de ser quién eres porque lo más importante es gustarse a uno mismo.

Proponemos el trabajo en parejas para profundizar en el tema. Intentaremos que, a la hora de formar parejas, los alumnos se relacionen con aquellos que no suelen estar dentro de su grupo de amistades, para así **fomentar la cohesión grupal y crear nuevos vínculos.**

Les recordaremos que es importante dedicar un tiempo para pensar con calma, que para las preguntas sobre uno mismo siempre **es necesario reflexionar**. Nos aseguraremos de que entienden bien lo que queremos preguntar y que es fundamental que compartan su experiencia con el compañero. Para esto, les recalcaremos que deben escuchar, que todas las opiniones son igual de válidas y que deben reforzarse mutuamente.

Nuestro trabajo en este caso radica en **encauzar y guiar la actividad para fomentar la escucha activa y la empatía**. Podremos ir revisando su intercambio de experiencias individualmente y, si vemos que no se está cumpliendo el objetivo de esta actividad, **recordaremos a todo el grupo el mensaje de este relato**: si nos hace sentir bien con nosotros mismos, nunca debemos modificar nuestra forma de ser para gustarle a alguien o porque nos lo pidan.



Adaptación de la actividad para alumnado con NEE y DEA

Si es posible, se podría utilizar el cuento en formato físico; si el centro no cuenta con el libro, el docente puede utilizar el [vídeo](#) de la lectura del relato hecha por Rozalén. Se pedirá a los alumnos que realicen un dibujo de cómo se siente la protagonista del relato.



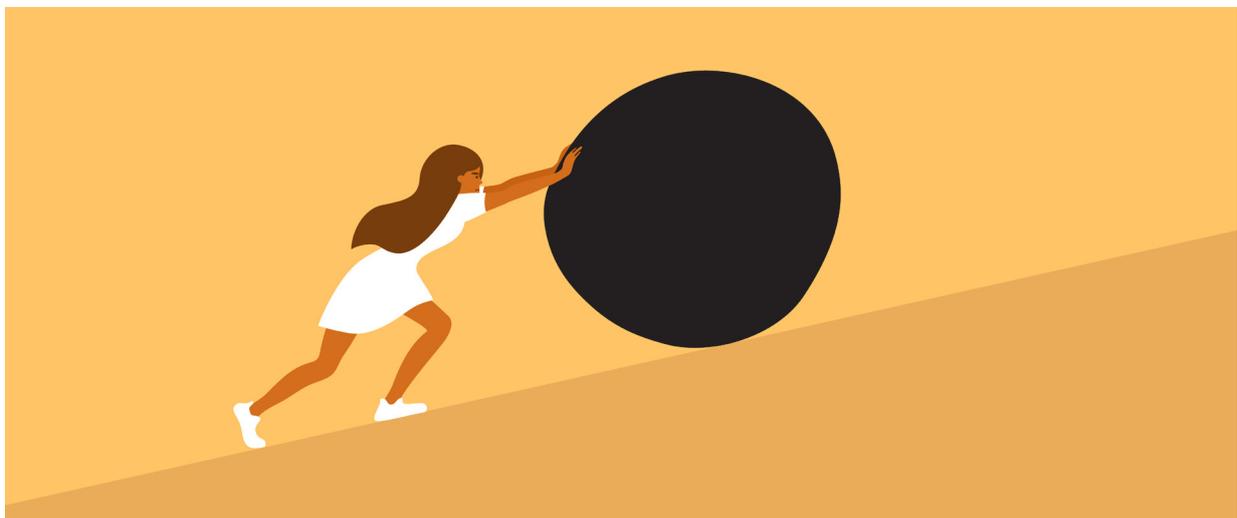
Actividad 4. Reflexionamos en clase



Temporalización: 15 minutos

Continuamos reflexionando acerca de la **autoconfianza**. Para esta actividad les planteamos un caso práctico donde la protagonista se esfuerza, pero no consigue alcanzar su meta, por lo que se siente insegura. La actividad se desarrolla en **pequeños grupos** con el objetivo de que formen un equipo en el que todos participen y **aprendan a llegar a un consenso aceptando con respecto las opiniones** e ideas de cada participante.

Es muy probable que algún miembro del grupo pueda verse reflejado, ya que a estas edades la frustración está muy presente. En ocasiones, la práctica de algún deporte o algún examen les puede ocasionar baja autoestima o la ya citada frustración. Reflexionar en pequeños grupos acerca de este tema les ayudará a comprender que muchos compañeros también se pueden sentir así en algún momento. El **objetivo** es que se den cuenta de que **el esfuerzo y la constancia son básicos en la consecución de los logros**, pero que en ocasiones no siempre conseguimos todo lo que nos proponemos. Aquí, nuestra labor es recalcarles que no es un problema, ya que la motivación y el esfuerzo es lo que nos tiene que hacer sentirnos bien con nosotros mismos y que no siempre podemos ser buenos en todo, pero podemos intentar hacerlo lo mejor posible y disfrutar del proceso.





Apartado 4. Pienso antes de actuar: toma de decisiones

Centramos estos contenidos en trabajar la **toma de decisiones**, dando pautas para ello y motivando el **pensamiento crítico y su autonomía**. Recalcaremos la importancia de **los errores en el proceso de aprendizaje**.

- ▶ **Pienso antes de actuar.** ¿Qué es tomar una decisión? Los errores como clave del éxito porque ayudan al desarrollo de la autonomía personal al aprender de ellos.
- ▶ **Toma de decisiones.** Consejos para tomar una decisión de forma consciente. Al final de los contenidos podrán visualizar el vídeo [Alas](#), de Unicef, en el que se habla de cómo la identidad personal y la confianza en uno mismo nos prepara para participar en la sociedad de una forma positiva.



Actividad 1. Reflexionamos



Temporalización: 15 minutos

Actividad que se desarrolla en **pequeños grupos de cinco alumnos** y que busca que **reflexionen sobre las consecuencias de una decisión errónea**. Se plantea una situación práctica en la que la protagonista, Ana, toma una mala decisión que afecta al trabajo de su grupo de clase; como consecuencia su equipo se enfada con ella y Ana, consciente de su error, se siente mal por la decisión tomada.

Planteamos que vean el caso desde diferentes puntos de vista. En primer lugar, si formaran parte del equipo; entendemos que se enfadarían también, puesto que la decisión de una única persona afecta a todo el grupo. En segundo lugar, poniéndose en la piel de Ana, que se compromete a hacer su parte del trabajo y no lo realiza. Elemento de la actividad **para trabajar la empatía**.

Después, se les pide que sugieran varias **soluciones para este conflicto**. Aquí podremos **valorar su capacidad de análisis** con todo lo aprendido anteriormente. A continuación, pondremos el foco en el **aprendizaje de los errores**.



Actividad 2. Completa

Actividad **interactiva individual** en la que el alumnado deberá **completar los huecos** que aparecen en distintas frases **con conceptos clave estudiados en el apartado**. Se les facilitan las palabras clave: pensar, autoconfianza, sociedad, errores, autoestima, aprendizaje. El **objetivo** es que afiancen los conceptos aprendidos.



Actividad 3. Practica



Temporalización: 10 minutos

Con este ejercicio **trabajaremos la toma de decisiones**. Después de haber explicado el contenido y la forma más adecuada de encauzar una decisión, pondremos una actividad en la que deberán poner en práctica lo aprendido **ante una situación concreta que se les plantea**.

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?

Se realizará en **pequeños grupos de cinco alumnos**. Se intentará que sean equitativos en género y capacidades y se procurará favorecer la inclusión de todos los miembros de la clase, haciendo especial hincapié en aquellos con menos habilidades sociales. Les recordaremos que se organicen bien y respeten todas las opiniones y turnos de palabra. Son un equipo, todos deben trabajar para tener un resultado común.



Les pediremos que **escriban tres soluciones para solventar el caso** planteado. Al acabar, elegirán y argumentarán la opción que crean más conveniente. Seguramente, elegir la respuesta común pueda generar algún tipo de conflicto; aquí les recordaremos los consejos expuestos para una buena toma de decisiones y que todas son válidas, ya que a veces podemos no escoger lo más correcto y equivocarnos, pero **como grupo debemos llegar a un consenso y valorar lo que sería más coherente con la teoría explicada**.



Este tipo de decisiones en grupo **fortalecen la cohesión grupal y ayudan a tolerar la frustración**, porque quizá la opción elegida no sea la suya. Puede ser que también planteen alguna decisión no acertada, en este caso debemos explicar que, a veces, hacemos cosas que no nos apetece por hacer sentir bien a otra persona. **Les recordaremos los conceptos de empatía y compañerismo**, valores que debemos potenciar durante todo el desarrollo de la unidad.

Aprovecharemos las diferentes situaciones que se puedan dar para reflexionar junto a la clase sobre el hecho de que no todas las decisiones que tomamos son siempre las mejores e incidiremos en que **podemos cometer errores y aprender de ellos**. A lo largo de su vida van a tener que tomar muchas, algunas de mayor importancia que otras, pero debemos aprender que la opción de equivocarse va a estar presente. Debemos poner énfasis en que **en el error o equivocación reside gran parte del aprendizaje**.

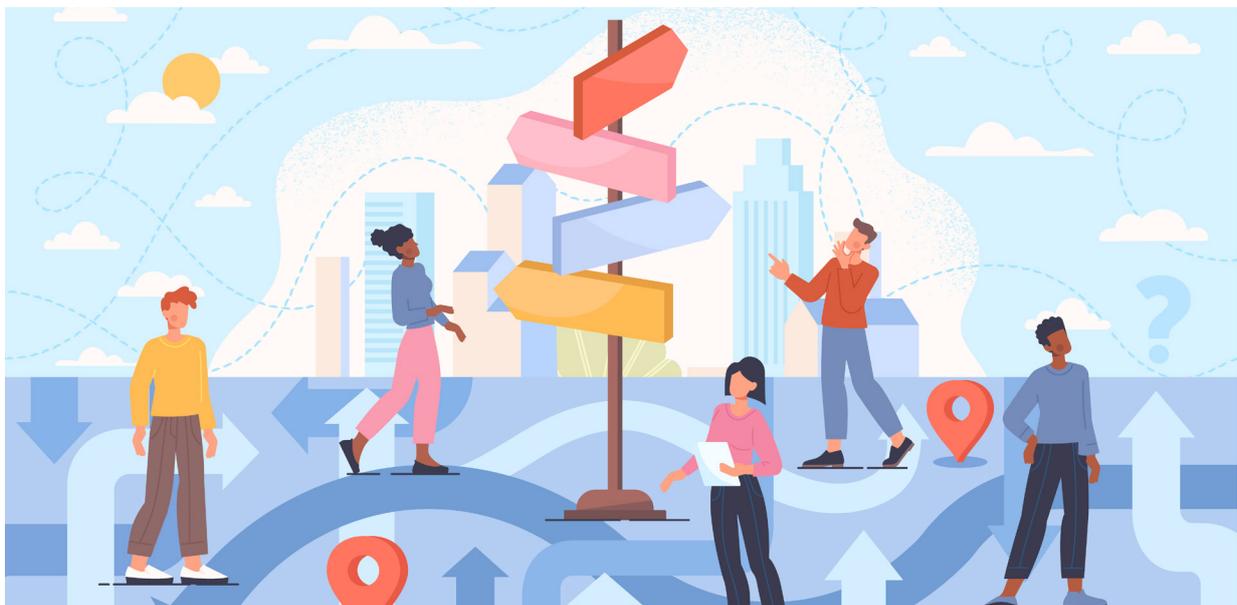
Adaptación de la actividad para alumnado con NEE

El **Pictotraductor** ofrece la posibilidad de plantear pictogramas. Podemos utilizarlos para darles a elegir entre varias opciones y que puedan tomar una decisión con respecto a lo que les planteamos, fomentando el trabajo de este apartado.



Actividad 4. Identifica

Actividad **interactiva individual** que, a través de un **juego**, reforzará conceptos aprendidos en la situación de aprendizaje: autoestima, autoconfianza, autorretrato y toma de decisiones. Se les proporcionan **tres pistas para que puedan identificar el concepto correcto**. Con este juego **afianzarán los conceptos clave** de la unidad didáctica.





Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?

Incluye un pequeño texto introductorio de cómo realizarán la evaluación.



Actividad. Evalúate

Pequeña prueba en forma de test que trabaja los conceptos desarrollados en estas dos sesiones.



Actividad. Para terminar: Las islas de mi mente



Temporalización: 30 minutos

Como cierre de la unidad y producto final, el alumnado hará una actividad en la que deberá reflejar todos los conceptos aprendidos a lo largo de la misma: autoestima, autoconfianza, autorretrato y toma de decisiones.

En un folio o cartulina el alumnado **dibujará un archipiélago**, es decir, un **conjunto de islas** de diferentes formas y tamaños, donde cada isla **simbolizará** un aspecto positivo de sí mismo, personas que les influyan positivamente, gustos y aficiones u objetivos conseguidos a lo largo de su vida o que deseen alcanzar. Con esta actividad no solo se **refuerza la autoestima del alumnado**, sino que también estamos **fomentando la toma de decisiones** a la hora de decidir qué dibujarán, entendiendo lo que es realmente importante para su bienestar y poniendo en valor todo lo positivo que les aportan y les rodea.





Así, podrían crear islas sobre sus habilidades (isla de la Creatividad), su familia (isla de mis Personas Importantes), sus amigos y amigas (isla de la Felicidad / de las Risas), sus objetivos (isla de mis Deseos) y todo aquello que se les ocurra para poder aplicar lo aprendido.

Con el objetivo de **atender a la diversidad y fomentar su creatividad**, en el ejercicio se les plantean **múltiples posibilidades para ejecutar la actividad final con diversos materiales**: cartulinas, goma EVA, recortes de revistas, periódicos o fotos, pinturas, rotuladores, acuarelas o témperas. También se les brinda la oportunidad de dibujarlo a mano o de utilizar el ordenador con un programa de dibujo, fotografía, edición y diseño. El docente valorará esta última posibilidad e intentará facilitarles el material en la medida de lo posible para que dejen volar su imaginación todo cuanto puedan.

Son **dibujos personales y creativos** y es probable que todos sean únicos y representativos de cada alumno y alumna, objetivo con el que entenderemos que nuestro trabajo ha dado sus frutos: **han creado su propio mundo de autoestima y autoconfianza**.

Es complicado que las dos sesiones de esta unidad sean suficientes para realizar por completo todo lo que se pide. Así, esta actividad entendemos que podría empezarse al finalizar la segunda sesión, tal y como está planteado, pero dando la posibilidad de que lo terminen en casa y lo entreguen en la siguiente hora lectiva de esta asignatura, para facilitar que la creatividad fluya de otra forma.



Rúbrica de evaluación

Al ser un trabajo creativo, marcar una puntuación resulta más complicado, ya que los criterios pueden ser un tanto subjetivos en función del esfuerzo o desempeño del alumnado. Lo que nos importa del trabajo final es la interiorización de todo lo aprendido a lo largo de estas sesiones y que sean capaces de plasmarlo en un dibujo como este, teniendo en cuenta que expresen algún cambio significativo que haya significado para ellos la explicación de estos contenidos.

Table with 5 columns: Rating (1-4), Gramática y ortografía, Ideas y contenido, Diseño y creatividad, and Presentación. It details the criteria for each score level.

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

Adaptación de la actividad para alumnado con NEE y DEA

Les daremos el archipiélago con las islas dibujadas en un folio (Anexo 2). En otro folio tendremos diferentes dibujos a color relacionados con los gustos y aficiones; por ejemplo: patines, tablet, radio, pinturas, muñecas, coches, televisión, peluches, etc. También tendremos algunos referentes a las personas: chico, chica, abuelo, abuela, niños y niñas y otro conjunto de dibujos relacionados con los colores.

En este caso, tendrán que colocar las cosas que más le gustan agrupadas en las diferentes islas: la isla de los Colores, la isla de la Familia, Amigos y Amigas, la isla de las Aficiones, etc. El docente conoce a su alumnado, por lo que podrá preparar con antelación aquello que necesite para realizar la actividad.



Recursos para el profesorado:

- ▶ [Pictogramas sobre deportes](#)
- ▶ [Pictograma sobre la familia](#)
- ▶ [Juguetes](#)
- ▶ [ARASAAC](#), Centro Aragonés para la Comunicación Aumentativa y Alternativa: [materiales y recursos](#).
- ▶ **Comunidad de Madrid**, [EducaSAAC](#), Sistema Alternativo y/o Aumentativo de Comunicación.



9 Resumen final

TÍTULO: Sé cómo soy y tengo el control **CURSO:** 5.º y 6.º de Educación Primaria

Competencias

- ▶ Competencia personal, social y de aprender a aprender
- ▶ Competencia en comunicación lingüística
- ▶ Competencia ciudadana
- ▶ Competencia en conciencia y expresión cultural

Pregunta guía

¿Alguna vez te has sentido inferior a los demás? ¿Crees que tienes cualidades que te hacen especial? ¿Te gusta cómo eres?

Metodología

- ▶ Aprendizaje cooperativo y reflexivo
- ▶ Ludificación y gamificación
- ▶ Aprendizaje experimental
- ▶ Participativa, inclusiva y centrada en el alumnado

Objetivos

- ▶ Conocer conceptos básicos sobre la autoestima.
- ▶ Mejorar la autoestima a través del autoconocimiento.
- ▶ Reflexionar sobre la importancia y los efectos positivos de una buena confianza en uno mismo.
- ▶ Conocer y practicar el proceso de toma de decisiones.

Desafío final

Las islas de mi mente: actividad artística y creativa para plasmar los conceptos de la unidad.

Agrupamientos

- ▶ Trabajo individual (TIND)
- ▶ Trabajo en parejas (TPAR)
- ▶ Pequeños grupos (PGRU)
- ▶ Gran grupo (GGRU)

Evaluación

- ▶ Evaluación individual y cooperativa
- ▶ Rúbrica de evaluación
- ▶ Producto final

Tareas

- ▶ Reflexión individual y grupal
- ▶ Interpretación de audios y relatos
- ▶ Prácticas sobre la toma de decisiones
- ▶ Debatir y compartir experiencias sobre la autoestima
- ▶ Redacción de textos y actividades interactivas
- ▶ Juegos didácticos

Temporalización

Dos sesiones de 60 minutos



Anexo 1

Autorretrato

Marca los emoticonos que representen cómo te sientes cuando haces algo que te gusta o te sale bien.

Feliz



Trabajador



Curioso



Sociable



Inteligente



Imaginativo



Aventurero



Chistoso



Activo



Cariñoso





Anexo 2

Las islas de mi mente

Coloca las cosas que más te gustan agrupadas en las diferentes islas. Recuerda que puedes ponerles nombre a tus islas.



Bloque A. Habilidades sociales y emocionales