

Guía docente de la situación de aprendizaje

La autoestima

1.º y 2.º ESO / FP de Grado Básico





Índice

1. Presentación	3
2. Punto de partida	3
3. Descripción	4
4. Justificación	5
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje. .	6
5.1. Tabla resumen	8
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje	9
6.1. Tabla resumen	11
7. Interdisciplinariedad	12
8. Indicaciones de las actividades	12
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?	13
Apartado 2. El termómetro de tu autoestima	13
Actividad 1. Los círculos de la autoestima, ¡positivízate!	14
Actividad 2. El dado de la autoestima	15
Actividad 3. Selecciona	15
Actividad 4. Preparación de tu tarea final: <i>lapbook</i> "Autoestima"	16
Apartado 3. No me gusta fallar, ¿por qué?	16
Actividad 1. Marta y Carlos en el concurso de ciencias	17
Actividad 2. Diario de tu autoestima	17
Actividad 3. Sopa de letras	17
Actividad 4. Desplegable	18
Actividad 5. Reflexionamos	18
Actividad 6. Preparación de tu tarea final: <i>lapbook</i> "Autoestima"	19
Apartado 4. ¡Me cuesta tanto aceptarme!	19
Actividad 1. Menuda rayada	19
Actividad 2. Los pilares de la autoestima	20
Actividad 3. Preparación de tu tarea final: <i>lapbook</i> "Autoestima"	20
Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?	20
Actividad. Evalúate	20
Actividad. Para terminar: <i>lapbook</i> "Autoestima"	21
9. Resumen final	23



1 Presentación

- ▶ **Título:** La autoestima
- ▶ **Etapa:** Secundaria
- ▶ **Curso:** 1.º y 2.º ESO / FP de Grado Básico
- ▶ **Temporalización:** Tres sesiones completas de 60 minutos
- ▶ **Producto final o evidencias:** Ejercicios interactivos autoevaluativos y trabajo final plástico que reflejará los contenidos vistos a lo largo de la unidad, haciendo especial hincapié en la gestión de las propias emociones.
- ▶ **Espacio:** Aula
- ▶ **Agrupamientos:**
 - Trabajo individual (TIND)
 - Trabajo en parejas (TPAR)
 - Pequeños grupos (PGRU)
 - Gran grupo (GGRU)



2 Punto de partida

En esta situación de aprendizaje desarrollaremos un proceso de enseñanza-aprendizaje centrado en **evaluar la autoestima de los alumnos**, dando consejos para que puedan reforzarla. Abordaremos conceptos relacionados con esta cualidad, como pueden ser la frustración y la autoexigencia, sin olvidarnos de lo importante que es para el alumnado la **gestión de las emociones**. Aprovecharemos para resaltar la importancia del esfuerzo en la consecución de los objetivos. Para ello, también trabajaremos el error como fuente de aprendizaje. Vincularemos esto con los dilemas morales que se presentan en algunas situaciones, que les permitirán poner en práctica y desarrollar su **pensamiento crítico y su autonomía** para desenvolverse en diferentes ámbitos de su vida.





3 Descripción

Esta unidad de aprendizaje se desarrollará fomentando valores como la **cohesión de grupo, la comunicación, la empatía y el desarrollo de habilidades emocionales básicas**. Debemos centrarnos en recordar a los alumnos que todos deben participar, organizar el trabajo, compartir ideas y respetarse. Además, no deben olvidar que todas las opiniones e ideas son válidas y han de tenerse en cuenta.



Objetivos

Los objetivos que se trabajarán son los siguientes:

1. Exponer técnicas para detectar una baja autoestima y aprender a mejorarla.
2. Identificar qué situaciones pueden conllevar frustración.
3. Mostrar cómo los errores contribuyen al aprendizaje.
4. Saber desenvolverse en diferentes situaciones de forma autónoma.
5. Considerar el esfuerzo como factor positivo en el aprendizaje.





4 Justificación

Pretendemos plantear conocimientos que fomenten en el alumnado una buena **autoestima**, partiendo de la base de un buen **autoconocimiento** y haciendo hincapié en sus habilidades, valores y puntos fuertes, **con el fin de mejorarla** y de que se hagan conscientes de todo lo bueno que hay en cada uno de ellos. Analizaremos las características propias de la **frustración** y de la **autoexigencia** con el fin de que puedan **identificar las situaciones y, en su caso, prevenirlas**. Por ello nos dedicaremos también a hacerles ver el valor de su trabajo y no solo del resultado, resaltando que equivocarse es algo que estará presente en cualquier momento de sus vidas, pero que todo error aporta algo a nuestro conocimiento.



Por último, nos centraremos en **desarrollar un pensamiento crítico y autónomo** a la hora de tomar decisiones y en otras situaciones. Optamos por trabajar con dilemas morales porque son una forma sencilla de hacerles comprender que, a veces, ninguna de las opciones puede ser considerada acertada o errónea. En el transcurso del análisis de la situación serán capaces de poner en valor los pros y contras de cada elección, enraizando la resolución de problemas complejos en el pensamiento crítico y filosófico y fomentando su autonomía a la hora de hacerlo.

Durante el desarrollo de todas las actividades presentes en esta unidad se tratará de modo transversal la **educación emocional**.



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

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.	1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.	
	1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.	
	1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.	
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.	
	2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.	



Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.	
	2.4. Tomar consciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.	
	2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.	
	2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.	



Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.	3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecoddependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.	
	3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.	
	3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.	
Competencia específica 4. Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.	4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.	

5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	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. Autoconocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	
	4. La educación afectivo-sexual.	
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	
	8. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	

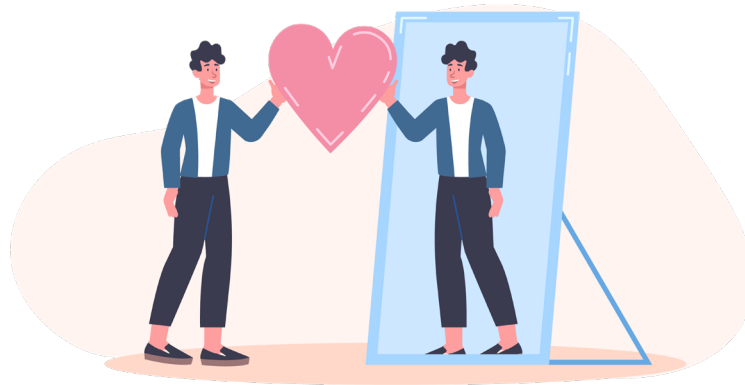
Bloque A. Habilidades sociales y emocionales



Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnoculturales y de género. Los derechos LGTBIQ+.	
	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.»	



Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
C. Sostenibilidad y ética ambiental	1. Interdependencia, interconexión y ecodpendencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	



6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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, en las que se tendrán en cuenta la gramática y ortografía básicas. También se realizarán tareas que incluyan la expresión oral a través de la presentación de reflexiones en grupo, donde trabajarán el pensamiento crítico, el respeto y la escucha activa.

También está vinculada a la asignatura de **Educación Plástica**, en su caso mediante diversas actividades creativas como dibujos que fomentan su capacidad artística, especialmente en el proyecto final de realización de un *lapbook*.

Otro ámbito educativo que estará muy presente a lo largo de toda la unidad es el **Social**, 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, aportamos algunos recursos que facilitarán el trabajo con alumnado con NEE y DEA. Nos ayudarán a ampliar conocimientos a la hora de plantear las actividades.

- ▶ [Atención a las diferencias individuales del alumnado.](#)
- ▶ [Educación intercultural e inclusiva, materiales didácticos.](#)
- ▶ [Yo soy única](#), juego de cartas para que las mujeres con discapacidad trabajen su autoestima y emociones.
- ▶ [Pictotraductor.](#)
- ▶ [EducaSAAC](#), Sistema Alternativo y/o Aumentativo de Comunicación.
- ▶ [AraSaac](#), Centro Aragonés para la Comunicación Aumentativa y Alternativa.



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

En este primer apartado de nuestra unidad planteamos una pequeña toma de contacto con los conceptos y contenidos que se van a trabajar durante el desarrollo de la unidad. 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. El termómetro de tu autoestima

En este apartado **trabajaremos el nivel de autoestima del alumnado**. Partiremos de la base del **autoconocimiento como raíz del desarrollo de la autoestima** y continuaremos con el análisis del nivel de autoestima que tienen los alumnos con el objetivo de reforzarla. Se les explican las **características de una baja autoestima** para que sepan cómo reconocerla y ofrecemos **consejos para mejorarla**.



Recursos para el profesorado

- [Herramientas para mejorar tu autoestima](#), de Mario Alonso Puig.
- EducaMadrid: [CRIF Las Acacias, ejercicio de autoestima](#).
- [Aprendemos juntos: Cuatro pilares para una buena autoestima](#).

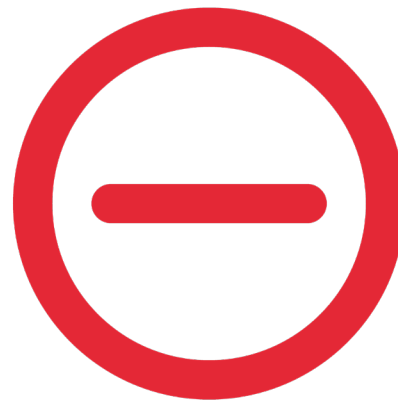


Actividad 1. Los círculos de la autoestima, ¡positivízate!



Temporalización: 15 minutos

Esta actividad tendrá dos partes. Una se realizará de forma **individual** y la otra se realizará en **gran grupo**, es decir, todo el alumnado participará. Tiene como objetivo valorar las cosas positivas que cada uno de nosotros tenemos en nuestro interior. Se trata de dar más valor a lo positivo que tenemos que a lo negativo.



En la primera parte, el alumnado escribirá cosas positivas y negativas sobre ellos mismos utilizando dos círculos de colores: rojo para las negativas y verde para las positivas. Luego, todos los miembros de la clase reflexionarán en grupo sobre el desarrollo de la actividad:

- ▶ ¿Qué círculo te ha costado llenar más? ¿Por qué crees que ha sido así?
- ▶ ¿Están las cualidades del círculo rojo más relacionadas con tu aspecto físico y las del círculo verde con tu forma de ser, o al revés? ¿Cuáles son las más importantes para ti?
- ▶ Si tuvieses que hacer esta actividad para un compañero, ¿te costaría más o menos decir sus cualidades positivas? Si tu respuesta es que te costaría menos, ¿por qué crees que es así?

Las preguntas son la clave de este ejercicio, ya que su respuesta debe estar encaminada a que revaloricen los aspectos positivos. Por eso, como docentes, debemos poner énfasis en que los aspectos y rasgos de su personalidad tienen mucho más peso que los rasgos físicos. Debido a la edad de nuestro alumnado, es un tema que debemos trabajar.

En el caso de alumnado con **NEE y DEA**, participarán al igual que el resto de compañeros en gran grupo, solo que podrán utilizar pictogramas o dibujos para describirse. Se pondrá especial atención en que intenten diferenciar las cosas que más le gusten de sí mismos de las que menos.



Actividad 2. El dado de la autoestima



Temporalización: 15 minutos

Seguimos trabajando la autoestima. En este caso tendrán un **refuerzo positivo que le vendrá dado por su compañero o compañera**. Esto, además de favorecer los objetivos en los que se centra esta unidad, fomentará relaciones y lazos personales que ayudarán a su cohesión grupal. Esta actividad **se realizará en parejas**. Debemos intentar juntar a alumnos cuya integración social sea más difícil, o con baja autoestima, con otros más integrados en el grupo o con autoestima alta. Utilizando un dado, **aplicarán los consejos para mejorar la autoestima** diciéndole lo que se indica para cada número del dado:



1. Algo positivo de su personalidad.
2. Algo que te gustaría hacer con él o con ella.
3. Un talento suyo que admires.
4. Algo que te guste de tu compañero o compañera en este mismo momento.
5. Si tuvieses que regalarle algo no material, ¿qué sería?
6. Algo bueno que desearías que le pasase.



Actividad 3. Selecciona

Actividad **interactiva individual** que utiliza un **juego para reforzar los conocimientos adquiridos** en este apartado. A través de una serie de preguntas de respuesta múltiple repasarán los conceptos desarrollados.





Actividad 4. Preparación de tu tarea final: *lapbook* "Autoestima"



Temporalización: 10 minutos

Se empieza a preparar el producto final. Se presenta la tarea: realizar un *lapbook* sobre todos los contenidos trabajados en esta unidad didáctica. En este momento comenzarán su diario de aprendizaje tomando nota de los conceptos tratados en el apartado, algo que hayan descubierto, algo que quieran incluir como ejemplo, experiencias, etc.

Para ayudarnos y ayudarles a comprender cómo son o cómo se realizan los *lapbooks* podemos utilizar este [enlace](#) (Si el enlace no funciona, puedes consultar la web [aquí](#)), que les servirá de ejemplo y explicación y donde nosotros, como docentes, tenemos toda la información que necesitamos.



Apartado 3. No me gusta fallar, ¿por qué?

En este apartado nos centramos en los conceptos de la **autoexigencia** y la **frustración**, sentimientos que aparecen en nuestro alumnado cuando sienten que fallan. Por ello, además de explicar los conceptos, **se les explica cómo gestionar la autoexigencia y se les dan consejos para tolerar la frustración**. A través de un *podcast*, el alumnado podrá comprender las consecuencias de una autoexigencia mal gestionada. En la última sección del apartado hablaremos de la toma de decisiones, aspecto clave en el desarrollo de su pensamiento crítico y autonomía, y del error como fuente de aprendizaje.





Actividad 1. Marta y Carlos en el concurso de ciencias

Después de escuchar el *podcast*, el alumnado realizará esta **actividad individual** que, a través de un **juego de preguntas**, le ayudará a **reforzar los conocimientos** adquiridos sobre la autoexigencia mal gestionada.



Actividad 2. Diario de tu autoestima



Temporalización: 10 minutos

Esta actividad es una primera toma de contacto para que los alumnos midan su autoestima. Se trata de que realicen un *journaling* a lo largo de 15 días. En este caso, les indicaremos que pueden continuarlo el tiempo que a ellos les apetezca, porque el objetivo es instaurar este tipo de actividades como algo rutinario. La idea es que sean conscientes de que la autoestima es un concepto que se debe trabajar durante toda la vida, ya que no es algo estático, sino que está en constante cambio y evolución.



Deben realizar su diario de autoestima de forma individual y en casa. Les recomendamos que la mejor hora para completarlo es al final del día, de manera que puedan valorar todo lo que les ha sucedido durante la jornada. También les comentaremos que deben realizarlo en un ambiente tranquilo que favorezca la calma y el bienestar físico y emocional. Si les apetece, pueden poner un poco de música relajante.

En relación con el alumnado con **NEE**, les propondremos también la realización del *journaling*, aunque adaptaremos la actividad dependiendo de las necesidades de cada uno. Lo importante es que reflejen cómo se sienten cada día y cómo su autoestima y carácter no es algo lineal, sino que va evolucionando a lo largo de los días. Lo más apropiado sería que les facilitásemos un archivador con folios, uno por cada día evaluable, y que expresen en él lo que sintieron ese día. En este caso, será el profesorado el que ayude a la realización de esta actividad, haciendo uso de los recursos recomendados anteriormente.



Actividad 3. Sopa de letras

Utilizamos el **juego** de la sopa de letras para que el alumnado **consolide los conceptos** desarrollados hasta ahora. Se trata de una **actividad individual** y deberán encontrar las siguientes palabras: capacidad, estrés, autoestima, tolerar, risa, frustración.



Actividad 4. Desplegable

Con el objetivo de reforzar lo aprendido, en esta actividad interactiva el alumnado deberá relacionar los conceptos de autoestima, esfuerzo, toma de decisiones y autoexigencia con las situaciones que se les presentan. Consiste en un desplegable en el que tendrán que elegir qué concepto corresponde a cada situación.



Actividad 5. Reflexionamos



Temporalización: 15 minutos

En este caso planteamos un dilema moral para comprender la complejidad de las decisiones. Deberán realizar la actividad en pequeños grupos de cinco, intentando que sean paritarios en la medida de lo posible y fomentando la integración de todos los miembros de la clase. Deberán llegar a un acuerdo para tomar una decisión sobre la situación que se les presenta.

Con este tipo de planteamientos se pretende desarrollar en el alumnado un pensamiento crítico y autónomo basado en la toma de decisiones. A la vez, enlazamos la actividad con los contenidos del apartado, en concreto la necesidad de ser conscientes de que los errores siempre nos enseñan algo y podemos aprender de ellos.

Para el alumnado con **NEE**, podemos optar simplemente por mostrarles un par de dibujos de algo que les guste mucho (por lo que es importante conocerlos previamente o pedir información al profesorado que trabaje diariamente con ellos) y que tengan que tomar una decisión entre las dos alternativas propuestas. Por ejemplo, si sabemos que a un alumno o alumna le encantan los dinosaurios y los planetas, optaremos por mostrar dos fotografías de los mismos, orientándolo a que tenga que escoger con qué se quedaría en ese momento e intentando que ofrezcan una explicación acerca de su elección.

Recursos para el profesorado

- Aldeas infantiles: [Menudo dilema](#). Actividades para trabajar dilemas con los que puedan encontrarse nuestros alumnos.



Actividad 6. Preparación de tu tarea final: *lapbook* "Autoestima"



Temporalización: 10 minutos

Continuamos con la segunda parte del *lapbook*. Los alumnos seguirán recopilando la información que quieran incluir y, además, deberán empezar a visualizar cómo quieren darle forma. Es decir, si van a realizarlo sobre cartulina o con ordenador, cómo van a organizar la información, si desean incluir fotos, despleables, pósters o lo que se les ocurra. Cuanto más creativo y vistoso sea, mejor, sin olvidar por supuesto la importancia de los contenidos que deben incluir. La tarea de recopilación de información previa favorece la comprensión de los contenidos.

Apartado 4. ¡Me cuesta tanto aceptarme!

En este apartado hablaremos sobre **la autoaceptación y cómo influye en nuestra autoestima**. Para ello se explicará qué aspectos influyen en cómo nos aceptamos a nosotros mismos y trabajaremos con nuestros alumnos en el refuerzo de su autovaloración. Queremos que aprendan a valorarse y a destacar sus habilidades como fortalezas para desarrollar una personalidad con autoestima. Se visualizará un [vídeo](#) de Walter Riso, psicólogo y escritor, sobre **los cuatro pilares de la autoestima**.



Actividad 1. Menuda rayada



Temporalización: 10 minutos



Actividad **individual** orientada a que **los alumnos** se desahoguen y **liberen los pensamientos negativos que tienen sobre sí mismos**. Deben escribir o dibujar en un papel rasgos negativos que no les gusten, preferiblemente de su personalidad. A continuación, usando toda su energía positiva y fuerza, tacharán esas frases con lo que prefieran y romperán el papel. El objetivo es que, después de hacerlo, hayan liberado un poco de tensión, se sientan mejor y respiren profundamente sintiendo alivio.



Actividad 2. Los pilares de la autoestima

Actividad **interactiva** en la que, de forma **individual**, los alumnos deberán seleccionar si son verdaderas o falsas frases relacionadas con el vídeo que acaban de visualizar **sobre los cuatro pilares de la autoestima**. El objetivo es **reforzar la comprensión de la materia estudiada**.



Actividad 3. Preparación de tu tarea final: *lapbook* "Autoestima"



Temporalización: 15 minutos

De igual forma que en las anteriores actividades relacionadas con la tarea final, los alumnos recopilarán contenidos trabajados y anotarán todo lo que han aprendido o quieran incluir. Además, se les pide que reflexionen sobre experiencias positivas que hayan tenido y errores cometidos para incorporarlos en su tarea final. También tendrán que crear una lista de objetivos, metas o deseos.



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 sesiones. Consta de preguntas de verdadero o falso y de opción múltiple con una única respuesta correcta.



Actividad. Para terminar: *lapbook* "Autoestima"



Temporalización: 30 minutos

Empezarán a construir su *lapbook* para poder demostrar todo lo que han recopilado a lo largo de la unidad. Para esto, plasmarán todos los contenidos trabajados, los conceptos aprendidos, las emociones que ha despertado en ellos esta unidad y las reflexiones finales.

Es el momento de dar forma a su libro, ponerlo a su gusto y dejar fluir sus sentimientos. Como docentes los acompañaremos en su creación y valoraremos su esfuerzo y dedicación. Suponiendo que hayan trabajado correctamente en los apartados anteriores, tendrán preparadas notas con lo que quieren incluir y utilizarán el material con el que han decidido trabajar y elaborar su proyecto.

Recursos para el profesorado

- ▶ [Lapbooks: construyendo el aprendizaje con las manos](#)
- ▶ [Lapbooks IES Leonardo da Vinci](#)





Rúbrica de evaluación

	Contenidos	Presentación	Organización y creatividad	Ortografía
4	El trabajo refleja todos los contenidos de forma clara y con ejemplos o experiencias personales, incluyendo imágenes y dibujos.	La presentación es brillante, los contenidos están representados en diversos formatos que ayudan a su comprensión.	Contiene variedad de formas y apartados muy originales enlazados correctamente con los contenidos.	No presenta errores ortográficos ni gramaticales. Las ideas están excelentemente cohesionadas.
3	Se muestran varios de los contenidos trabajados en la unidad e incluye alguna foto.	La presentación es correcta y adecuada, aunque no innovadora.	Los contenidos están muy organizados, pero el trabajo no es atractivo visualmente.	Presenta algunos errores ortográficos y gramaticales, aunque es legible y comprensible.
2	Se reflejan pocos contenidos y mal explicados, sin ejemplos ni dibujos o imágenes.	El trabajo está curioso, pero no se ajusta a los contenidos trabajados en el aula.	Los contenidos están muy desorganizados y no tienen coherencia.	Presenta muchos errores ortográficos y gramaticales. Las ideas no están cohesionadas gramaticalmente.
1	No se explica nada del temario sobre el que versa la unidad.	El trabajo no está limpio, presenta tachones y la presentación imposibilita la comprensión del lector.	El trabajo es muy básico y los contenidos no están reflejados.	La letra es ilegible, su comprensión resulta difícil.



9 Resumen final

TÍTULO: La autoestima

CURSO: 1.º y 2.º de ESO/FP Grado básico

Competencias

- Competencia personal y social
- Competencia de aprender a aprender
- Competencia de comunicación y lingüística
- Competencia cultural
- Competencia ciudadana

Pregunta guía

¿Conoces el valor de la autoestima para tu desarrollo personal?

Metodología

- Aprendizaje cooperativo y reflexivo a través de actividades individuales, grupales y en parejas
- Aprendizaje basado en competencias
- Ludificación

Objetivos

- Conocer técnicas para detectar su autoestima y aprender a mejorarla.
- Identificar y conocer la frustración y sus manifestaciones y aprender a gestionarla.
- Mejorar su autonomía personal en diferentes situaciones.
- Valorar el esfuerzo como un factor de aprendizaje.
- Identificar el nivel de autoexigencia de uno mismo.

Desafío final

Elaboración de un *lapbook* donde se plasmarán los conocimientos adquiridos.

Agrupamientos

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

Evaluación

- Evaluación cooperativa
- Rúbrica de evaluación
- Trabajos en clase
- Autoevaluación del alumnado

Tareas

- Reflexión individual y grupal
- Elaboración diario de autoestima
- Prácticas sobre la autoestima
- Debatir y compartir experiencias sobre la autoestima
- Redacción de textos y actividades interactivas
- Juegos didácticos

Temporalización

Tres sesiones de 60 minutos