CONSTRUYENDO AUTOESTIMA

EN LAS ESCUELAS

Título original: Building Self Esteem in the Secondary School
Robert W. Reasoner y Gail S. Dusa
Consulting Psychology Press, Inc., 1991, USA

Traducido y adaptado por Anita Reyes y Alejandra Torretti (2002) y
por Claudia Baeza (2011)

arauco® | Fundación Educacional

En el presente documento se utilizan de manera inclusiva términos como “el niño” y “el profesor” y sus respectivos plurales para aludir a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y este tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la compresión de la lectura.

ÍNDICE

04 CONSTRUYENDO LA AUTOESTIMA

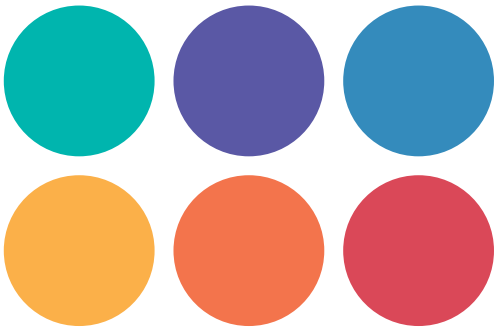
06 SENTIMIENTO DE SEGURIDAD
10 "NORMAS EN EL COLEGIO"
11 "ENSAYO SOBRE CONFIANZA"
12 "RESPONSABILIDADES PERSONALES"
13 "SI YO FUERA PAPÁ O MAMÁ"
14 "TRADICIONES"
15 "IMAGINA"
16 "CARTA A MI YO DE OCHO AÑOS"
17 "EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE"
18 "SITUACIONES"
19 "MASCOTAS"

20 SENTIMIENTO DE IDENTIDAD
23 "SI YO FUERA"
24 "BIOGRAFÍA"
25 "TUVE UN SUEÑO"
26 "STICKERS PARA PEGAR EN LOS VIDRIOS"
27 "MI PROPIO COMERCIAL"
28 "CARACTERÍSTICAS PERSONALES"
29 "CARTA A UN AMIGO"
30 "BAJO MI PUNTO DE VISTA"
31 "COMPAÑEROS"
32 "COMPARTIR"
33 "DIARIO MURAL"
34 "LO QUE YO SERÍA"
35 "MI HOGAR"
36 "MIRÁNDOTE A TI MISMO"
37 "SOÑEMOS"

38 SENTIMIENTO DE PERTENENCIA
41 "PRESENTANDO A UN AMIGO"
42 "LUGARES SIGNIFICATIVOS EN MI VIDA"
43 "SI FUERA UN ANIMAL"
44 "ACENTUANDO LO POSITIVO"
45 "CREANDO UN CLIMA POSITIVO"
46 "COLLAGE COLECTIVO"
47 "CUPONES"
49 "¿QUIÉN TIENE EL CONTROL? "

50 SENTIMIENTO DE PROPÓSITO
53 "HUELLAS"
54 "LÍNEA DE TIEMPO"
55 "LISTA DE SUEÑOS"
56 "OCUPACIONES EN EL FUTURO"
57 "MIS HÉROES"
58 "CÍRCULO DE VALORES"
59 "COMPROMISOS"
60 "METAS"
61 "¿CÓMO LO HICE?"
62 "EL FUTURO YO"
63 "ESTABLECIENDO METAS"
64 "PLANIFICACIÓN DEL HOY"
65 "¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?"
66 "PREPARÁNDONOS PARA EL FUTURO"
67 "MIS ÉXITOS"

68 SENTIMIENTO DE COMPETENCIA
71 "MI EPITAFIO"
72 "ERRORES COMO OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO"
73 "HORA DE PREMIOS"
74 "REPORTE A LOS PADRES"
75 "LO QUE MEJOR HAGO"
76 "RECETA PARA SER EFICAZ O COMPETENTE"
77 "AUTOEVALUACIÓN"
78 "MI PROPIO REPORTE"
79 "UNA META QUE ALCANCÉ"



CONSTRUYENDO

AUTOESTIMA

El desarrollo de la autoestima puede lograrse en cualquier sala de clases, reconociendo la importancia y unicidad de cada estudiante, validando sus sentimientos, protegiendo sus derechos y estableciendo las condiciones para el desarrollo de cinco aspectos:

1. Sentimiento de seguridad
2. Sentimiento de identidad
3. Sentimiento de pertenencia
4. Sentimiento de propósito
5. Sentimiento de competencia personal

Estos cinco aspectos han sido identificados como los elementos claves de aquellos individuos que se enfrentan a los problemas con confianza, trabajan por alcanzar metas específicas y muestran éxito en lo que hacen.

Las páginas siguientes describen cada uno de los sentimientos nombrados, como el profesor puede conducir su desarrollo y el tipo de actividades que los promueven.

SENTIMIENTO DE SEGURIDAD

El sentimiento de seguridad es el primer requisito para tener una autoestima positiva. Los niños necesitan de este sentimiento de seguridad para verse a sí mismos de manera realista y poder arriesgarse, sin temor a cometer errores o fracasar.

El sentimiento de seguridad se refiere a entender límites, conocer qué se espera y sentirse cómodo y seguro. Se crea un clima seguro cuando los profesores realizan acciones para:

1. Establecer límites realistas.
2. Reforzar normas consistentemente.
3. Desarrollar el respeto a sí mismo y la responsabilidad.
4. Crear confianza.

1.
Establecer límites realistas

Frecuentemente los profesores se hacen preguntas como las siguientes:

¿Cuánta libertad es adecuado dar a los niños?

¿Le voy a gustar a los niños si soy muy estricto?

¿Cómo puedo reforzar las reglas de manera positiva?

¿Cuántas reglas es adecuado poner a los niños?

Los límites, o lo que se espera de la conducta de los niños, deben ser establecidos y presentados claramente para que funcionen con efectividad en cualquier situación de la clase. Normalmente los profesores tienen mucha claridad en relación a la conducta que ellos esperan de sus alumnos. Desafortunadamente, algunas veces fallan en la claridad con que esas expectativas son comunicadas a los alumnos desde comienzos de año o en especificar qué deben hacer los alumnos para satisfacer esas expectativas. Como consecuencia, los profesores se sienten desilusionados de sus estudiantes y los estudiantes se sienten confundidos.

Un estudio de Stanley Coopersmith demostró que los estudiantes que han sido educados en un ambiente con límites bien definidos desarrollan una autoestima positiva. Se ven a sí mismos como buenos o virtuosos porque sienten que han logrado mantenerse dentro de los límites establecidos. Sin embargo, existen dos tipos de ambientes que hacen que los niños no desarrollen el sentimiento de seguridad y de ser buenos: (1) ambientes que son extremadamente estrictos, con numerosas reglas que se exige que se cumplan rigurosamente en una atmósfera punitiva; y (2) ambientes demasiado laxos o permisivos, donde no queda claro lo que es aceptable y adecuado. En estas dos situaciones, los niños frecuentemente desarrollan una baja autoestima.

En efecto, las reglas ayudan a establecer límites a los niños, pero ¿qué clase de reglas son las más adecuadas?

- *Reglas amplias, claras e inequívocas que definen la conducta esperada en la sala de clases.* Una regla general de que no deben tomar las cosas de los otros es más apropiada que hacer una lista de las cosas que no deben tomar. Límites bien definidos también permiten a los niños diferenciar las conductas aceptables de las inaceptables.

- *Reglas que definen procedimientos o rutinas*, como qué hacer cuando terminan un trabajo o qué hacer en la sala de clases cuando vuelven del recreo, ayudan a reducir los problemas.

- *Reglas que definen los derechos y responsabilidades* de las personas también son importantes. Estas reglas pueden enfatizar el derecho a ser escuchado, la responsabilidad de escuchar a otros que están tratando de enseñar o de aportar a la clase con sus ideas, y el derecho a mantener cosas en privado. Esas reglas debieran procurar que los alumnos se sientan emocionalmente seguros para ser ellos mismos. Debieran por ejemplo prohibir los apodos, las burlas y descalificaciones por la forma en que se visten, hablan, piensan, expresan sus sentimientos o su estilo personal. Las reglas que protegen a los individuos pueden ayudar a desarrollar el sentimiento de seguridad en niños asustados de que se vayan a burlar de ellos.

2.
Reforzar las reglas consistentemente

La aplicación de reglas inesperadas causa confusión y sentimientos de inseguridad tanto en niños como en adultos. También causa resentimiento hacia la autoridad. Los adultos pueden experimentar que las reglas, las leyes de tráfico o los privilegios son aplicados inconsistentemente. Que le saquen un parte por andar a exceso de velocidad cuando todos viajan a esa velocidad es percibido como una injusticia, igual como los niños sienten injusto cuando una regla es aplicada sin previo aviso. Por esta razón es importante que padres y profesores definan explícitamente las reglas y en qué situaciones se aplican, de manera que los niños sepan qué se espera de ellos,

y luego cuidar el aplicar esas reglas consistentemente. Por ejemplo, la regla de "no conversar" es común a la mayoría de las clases en ciertos momentos y ciertas situaciones durante el día; sin embargo, en otros momentos la regla es inapropiada y no se aplica. Los problemas ocurren cuando el profesor no comunica sus expectativas, ya que los niños no saben qué se espera de ellos.

En la casa, mantener la consistencia en la aplicación de las reglas es tan importante y tal vez más difícil que en la escuela. Si un padre establece un límite que no es aplicado por el otro padre (o adulto que participe en la crianza), el niño puede ignorar la regla o aprender a manipular a uno de los adultos en contra del otro. Por lo tanto, es importante que exista el mayor acuerdo posible entre quienes crían a los niños en el hogar y entre los profesores de una misma escuela. Si los padres y profesores están conscientes de la importancia del desarrollo de la autoestima y comparten las actitudes y reglas, este proceso será más efectivo para el niño.

La consistencia en la aplicación de los límites que se han establecido es lo más importante. La mayoría de los niños transgreden las reglas porque en ese minuto las olvidan o porque no esperan que sean aplicadas. La conducta de los niños está más determinada por los impulsos que por un control consciente; por lo tanto, el refuerzo consistente de las reglas es lo más efectivo para generar el sentimiento de seguridad.

3.
Desarrollar el respeto a sí mismo y la responsabilidad

¿Cómo se pueden establecer límites sin causar resentimiento? Esta pregunta a veces puede inquietar, especialmente con niños que se involucran en problemas. Los límites pueden ser aplicados de manera que lleven a que los niños se sientan orgullosos de ellos mismos. Una forma efectiva de aplicar los límites es a través del refuerzo positivo. Entregar reconocimiento por haber seguido una regla sirve para motivar al niño, que luego tendrá una tendencia a repetir la conducta.

Los niños se sienten bien cuando pueden demostrar autocontrol. Algunas actividades simples y directas que ayudan a que los niños asuman la responsabilidad de sus conductas son los listados, tablas de tareas que indiquen quienes son los responsables y las listas de conductas deseadas. Poner un check o una estrella en un cuadro de tareas para indicar el logro o cumplimiento de esta, puede resultar en sentimientos positivos y puede servir de recordatorio de que se alcanzó la conducta deseada. Además, cuando los niños ven sus avances reflejados en estas herramientas, comprenden que el esfuerzo y la constancia les permiten mejorar y alcanzar sus metas. El respeto personal se construye a partir de sistemas de disciplina positivos.

Se puede usar una señal silenciosa o secreta para recordar a los estudiantes que deben respetar una norma. Se ha comprobado la utilidad de usar tarjetas con símbolos de "tiempo de silencio" o de "fin de la actividad". Por ejemplo, un signo de "tiempo de silencio" puesto en el escritorio de un niño, puede significar que debe permanecer sentado en silencio por cinco minutos para no interrumpir a los compañeros. Estas medidas son especialmente útiles con niños disruptivos –aquellos que se ríen de los demás, quienes continuamente conversan con sus vecinos, y quienes desvían su atención a otras cosas– ya que sirven para recordar a los estudiantes las reglas y los motiva a pensar acerca de su propia conducta sin que el adulto tenga que preguntar o pedir explicaciones. También pueden usarse acuerdos como levantar la mano con la palma extendida para pedir silencio y así evitar gritar para lograrlo.

Los niños necesitan aprender que ciertos eventos ocurren como consecuencia de las elecciones o decisiones que toman. Un niño que no ha completado la tarea que se le asignó, tendrá que esperar para hacer una actividad más placentera hasta que la tarea haya sido realizada.

El niño debe ser ayudado a tomar consciencia de que ciertas consecuencias son producto de sus elecciones. Esto ayuda a desarrollar el control interno y aumenta la responsabilidad por las propias acciones.

Siempre que sea posible, evite llamar la atención a un niño frente al grupo. Generalmente, los niños reaccionan defensivamente cuando se cuestiona su conducta frente a otros, lo que se transforma en resentimiento hacia los adultos. Una forma muy simple de minimizar esos conflictos es entregando mensajes "yo" en lugar de acusaciones "tú". Peticiones del tipo "Carolina, realmente necesito que todos estén sentados" o "Javier, necesito toda tu atención" generalmente son más efectivas que "Carolina, ¿por qué estás nuevamente de pie?" o "Javier, ¡no estás escuchándome!".

Frecuentemente los profesores se involucran en discusiones sobre temas que restan valor al asunto principal. En la mayoría de las situaciones, los profesores quieren que la situación sea corregida con el mínimo esfuerzo, sin involucrarse en una discusión sobre justificaciones o quien comenzó el conflicto. Los mensajes "yo" pueden expresar el asunto efectivamente y, en general, evitar esos conflictos. Luego, en un momento más apropiado se puede conversar acerca de la conducta.

Algunos niños responden bien cuando se les hace un reconocimiento especial por haber respetado los límites. Estas técnicas son especialmente efectivas con niños pequeños, cuando se les reconoce haber realizado un esfuerzo. Es particularmente efectivo cuando se les entrega un premio que permite que el niño, los padres y profesores estén involucrados en el reconocimiento. Por ejemplo, mandar una nota a la casa para que los padres sepan que su hijo hizo un esfuerzo o que cumplió con un desafío toma poco tiempo y hace que el reconocimiento sea significativo.

4.
Crear confianza

El cuarto principio para desarrollar la seguridad es el desarrollo del sentimiento de confianza. La confianza es básica para la seguridad psicológica. Su raíz está en el ambiente del hogar donde aprenden si se puede depender o no de los adultos. Mientras mayor sea el sentimiento de confianza, los niños necesitan menos la protección y son menos temerosos. Los niños necesitan sentirse seguros antes de arriesgarse a aprender. Sin el sentimiento de confianza, no surge el sentimiento de seguridad.

Este sentimiento de confianza comienza en la relación cercana que establecen los niños con sus padres. Los niños desarrollan un sentimiento de confianza en los otros cuando aprenden que los adultos actúan en forma consistente y predecible. Ellos esperan que los profesores actúen en forma predecible y tienden a creer en lo que se les dice. Como consecuencia, ponen su confianza en otros y tienen una mejor disposición para tomar riesgos y cometer errores, o a contar alguna confidencia.

La confianza puede verse fortalecida en momentos decisivos, pero también puede ser fácilmente destruida. Los niños confían y dependen de los adultos en momentos especiales: cuando comparten un secreto, un sueño, una ilusión, o cuando esperan que los adultos los apoyen o los protejan del ridículo. Los adultos deben ser particularmente sensibles en esas instancias y deben ser modelos de la confianza que se espera de ellos. Sólo así los niños podrán poner la confianza en otros.

Las promesas son aspectos críticos en la formación del sentimiento de confianza. Cuando se hacen promesas, los niños aprenden a esperar, pero cuando las promesas no se cumplen, la confianza en los adultos se destruye. La mayoría de los adultos puede recordar una situación en que una promesa no se cumplió y el sentimiento de decepción que eso provocó. Los adultos deben ser consistentes y fiables para establecer confianza, la *fiabilidad* es un paso importantísimo para construir la confianza y seguridad.

Cuando los adultos no han sido capaces de cumplir con lo que prometen, es importante que los niños entiendan a qué se debió. Ellos pueden aceptar una desilusión cuando los adultos son abiertos y honestos. Esto permite a los niños madurar y entender que en ocasiones hay buenas razones para no cumplir con una promesa o un compromiso. Entregar explicaciones o excusas falsas destruye la confianza de los niños. La honestidad es un segundo ingrediente muy importante para construir la confianza.

Un tercer paso para construir confianza es crear situaciones en que los adultos puedan demostrar la confianza que tienen en sus alumnos. Proveer oportunidades para que los estudiantes actúen independientemente, permite a los alumnos darse cuenta de que confían en ellos. Puede ser confiar en un niño para que ocupe un equipo o material especial, ofrecer la oportunidad a un niño de ir a la biblioteca o prestarle un libro especial.

Finalmente, la confianza en los adultos puede aumentar cuando los niños empiezan a entenderlos. Entender los motivos, las frustraciones, las metas personales de padres y profesores ayuda a los niños a entender las razones de las acciones que se realizan. Cuando los niños pueden empezar a anticipar o predecir las conductas de los adultos, generalmente saben qué esperar y se sienten más seguros en las situaciones a las que se enfrentan, asumiendo que los adultos en sus vidas actúan de una manera predecible.

A continuación, se sugieren algunas actividades para desarrollar el sentimiento de seguridad. →

“NORMAS EN EL COLEGIO”

1. Menciona tres normas de la sala con las que estés de acuerdo y describe por qué consideras que se necesita cada una de ellas.
2. Menciona tres normas que hacen de la sala un mejor lugar.
3. Menciona tres normas que deben ser respetadas para la seguridad y protección de los alumnos.
4. Escribe tres nuevas normas diseñadas para proteger los derechos de los alumnos.
5. Escribe tres nuevas normas diseñadas para hacer de la escuela, un mejor lugar.
6. ¿Qué reglas o normas de la escuela ayudarían a todos a aprender más?
7. ¿Qué normas deben ser cumplidas, tanto por los alumnos como por los profesores, en la escuela?
8. ¿Cuán diferente podría ser el mundo si los niños, adolescentes y los adultos, siguieran las mismas normas?

“ENSAYO SOBRE CONFIANZA”

Escribe un ensayo en el cual menciones a cinco personas en las cuales confías plenamente. Explica por qué confías en cada una de ellas, dando ejemplos específicos que fundamenten tus planteamientos. Especifica si para ti es más importante la confianza en un área que en otra.

"RESPONSABILIDADES PERSONALES"

Escribe cinco responsabilidades que tengas en tu casa y cinco que tengas en el colegio. Luego usa la siguiente escala, que indica cuán serio o fiable eres para cumplir con tus responsabilidades.

Clasificación:

1 = Excelente; un trabajo de gran calidad. Nunca necesito que me animen o estimulen para realizarlo.

2 = Bien; suficiente. Algunas veces necesito estímulo o que me lo recuerden para hacerlo.

3 = Lo justo; no le pongo energía a la tarea. Definitivamente necesito estímulo para hacer o terminar esta tarea.

4 = Pobre; la mayoría del trabajo queda sin hacer. Necesito que me lo recuerden muchas veces.

Ejemplo: Hacer mi cama

Responsabilidades en el hogar	Clasificación
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Responsabilidades en la escuela	Clasificación
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

“SI YO FUERA PAPÁ O MAMÁ”

Imagina que fueras papá o mamá con hijos propios.

1) ¿Qué consejo le darías a tus hijos a los 14 años?

a. _____

b. _____

2) Nombra dos cosas que les permitirías hacer a tus hijos que tú no tienes autorización para hacer.

a. _____

b. _____

3) Nombra dos cosas que tú insistirías que ellos no hicieran.

a. _____

b. _____

4) Nombra tres cosas que tú jamás te permitirías decirle a tus hijos.

a. _____

b. _____

c. _____

5) Haz una lista de cinco cosas que hacen tus padres las cuales tienen un efecto positivo en ti y que tú deseas poder realizar con tus propios hijos.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

“TRADICIONES”

En la mayoría de las culturas, y familias, observamos ciertas tradiciones alrededor de los feriados y de otras fechas importantes. En algunas culturas, se recuerdan los cumpleaños; en otras, se conmemora la muerte de una persona. Seguramente has observado que algunos de tus amigos celebran de maneras diferentes a la tuya. Escribe acerca de dos tradiciones que tu familia mantiene. Comparte una de ellas en un grupo de cuatro compañeros. Cuando todos hayan compartido, definan qué valores tienen en común.

“IMAGINA”

1) ¿Qué tradición te gustaría practicar en el colegio y cómo lo harías?

2) ¿Cuál tradición te gustaría que tu familia practicara que actualmente no lo hace? ¿Cómo lo harías?

3) ¿Qué tradición te gustaría practicar como adulto con tu propia familia, y cómo lo harías?

4) ¿Qué tradiciones practican actualmente en tu familia que tú planeas continuar cuando seas adulto?

“CARTA A MI YO DE OCHO AÑOS”

Imagínate que existieran dos de ti mismo: uno de ocho años y el otro tal como eres hoy día. Desde la perspectiva de tu edad actual y de tu nivel de conciencia, escribe una carta a tu otro yo, el de ocho años. En esta carta, entrégale tus reflexiones y una guía al de ocho años para que pueda ser más capaz de enfrentar los desafíos con que se encontrará en el futuro. Ayúdalo a prepararse para lo que se encontrará en los próximos años. Ofrécele consejos acerca de las fortalezas que tendrá que desarrollar. Ayuda a este otro yo tuyo a desarrollarse en la mejor dirección.

“EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE”

Responde a las siguientes preguntas:

1) Cuando eras menor, ¿qué decisiones tomadas por ti tuvieron buenos resultados?

2) ¿Cuáles experiencias, tanto positivas como negativas, te sirvieron más para crecer o aprender?

3) ¿Qué eventos que te conmocionaron en algún momento te han ayudado a ser una persona más fuerte hoy día?

4) ¿Qué éxitos o experiencias positivas te influyeron para llegar a ser la persona que hoy eres?

5) ¿De qué maneras tú puedas transformar una experiencia negativa en una positiva?

6) ¿En qué forma tú puedes desvalorizar una experiencia positiva y transformarla en una negativa?

“SITUACIONES”

Imagina las siguientes situaciones:

a. Dos niños quieren usar la misma pelota durante el recreo.
b. Dos niños quieren ser arqueros en el mismo equipo de fútbol.
c. Dos niños quieren tomar el mismo libro de la biblioteca.

En grupos de a 4 alumnos, sugiere formas en que estos problemas podrían ser resueltos. Elige una de las soluciones y actúala con tus compañeros.

Junto con un compañero del grupo, crea otra situación problemática y actúala. Pide a los otros dos estudiantes que muestren una buena solución a tu problema.

“MASCOTAS”

¿Tienes mascotas en la casa?

¿Qué animal es?

¿Qué cosas tienen que hacer las personas por sus mascotas?

¿Qué les pasa a las mascotas cuando las personas se olvidan de ellas?

Las mascotas dependen de que las personas hagan muchas cosas por ellas. Haz una lista de ellas.

¿Por qué es importante que aquellas personas que cuidan a las mascotas sean confiables?

SENTIMIENTO DE
IDENTIDAD

La identidad es la base, o piedra angular, de la autoestima y motivacion. Un sentido de identidad fuerte o un autoconcepto positivo implica tener un conocimiento realista de las propias fortalezas, debilidades y de cómo uno se muestra hacia los otros. Requiere, además, de sentimientos positivos hacia la propia imagen; sentirse valioso.

El autoconcepto realmente es clave para el comportamiento del niño. La manera en que se comporta es un reflejo de cómo se ve a sí mismo. Cuando tiene una idea realista de lo que puede y no puede hacer, es más posible que tenga éxito, que cuando tiene una percepción irrealista de sí mismo. Cuando el niño se siente seguro y sabe que al esforzarse más puede lograr lo que quiere, va a hacer el intento y probablemente tendrá éxito. En cambio, si el niño no sabe cómo lograr lo que quiere y tiene miedo de fallar o de hacer el ridículo, probablemente ni siquiera lo va a intentar. Los niños que temen el fracaso no toman riesgos y son más propensos a fracasar, que esos que se aproximan a la tarea confiadamente. Lo mismo sucede con los adultos.

Un niño que acepta sus limitaciones tiene suficiente autoconfianza como para pensar “No puedo lanzar la pelota lejos, pero si salto un poco creo que puedo alcanzar el objetivo”. En la sala de clases, un niño que se siente poco apto, es más probable que adopte comportamientos defensivos, a que intente superarse.

Los niños que no se aceptan a sí mismos porque se sienten poco aprobados e inadecuados, reflejan su pobre autoconcepto de maneras que los profesores no siempre advierten. Se muestran tímidos, desafiantes, hostiles, distraídos, poco motivados o negativos frente a la gran presión que sienten, se escabullen para evitar fracasar y también puede que se bloqueen en ciertas situaciones.

En cambio, el niño que se siente aceptado y seguro, se va a desempeñar adecuadamente y disfrutará de la experiencia.

Un autoconcepto fuerte se desarrolla cuando el profesor:
- Da retroalimentación
- Reconoce las fortalezas de los alumnos
- Muestra cariño y aceptación
- Ayuda a los niños a evaluar sus fortalezas y debilidades

Dar retroalimentación

El autoconcepto se desarrolla en la interacción con otros y es influenciada por los modelos que tienen los niños. Es la imagen que se forma el niño observando las reacciones que causa en otros significativos; como su madre, padre, abuelos, hermanos mayores, amigos cercanos y profesor.

La percepción que tiene el niño respecto a si hizo algo bien o mal, depende en gran medida de las expresiones y reacciones de los demás. La interpretación de su desempeño (y el consecuente efecto en el autoconcepto) se basa entonces, en la reacción de otros, más que en el nivel de desempeño real.

De la interacción con otros en diferentes situaciones, el niño va obteniendo muchas impresiones. Puede verse como un líder para sus amigos y un fracasado para su profesor, un genio en potencia para sus abuelos, un matemático para su mamá, un artista para su papá, una molestia para su hermano mayor. Cuando falta retroalimentación de alguno de ellos, el niño va a tener dudas o se va a sentir muy inseguro en ciertas situaciones hasta que esas dudas se clarifiquen.

Los adultos también tienen múltiples conceptos provenientes de sus distintos roles; padres, miembros de la Iglesia, líderes de la comunidad, o profesionales. Todas las imágenes que las personas tienen en relación a sus atributos físicos, habilidades sociales y emocionales, capacidades intelectuales, comportamientos morales y éticos; contribuyen a su autoconcepto.

Los niños buscan retroalimentación de otros en cada uno de los roles que desempeñan, determinando su autoconcepto.

Algunas veces se comportan de formas inesperadas en su búsqueda de identidad. Si no reciben retroalimentación desempeñando algún rol, pueden probar comportándose de una forma distinta, y si son reconocidos de esa manera, empiezan a sentirse más cómodos en esos nuevos roles, incluso cuando la forma en que llaman la atención es negativa.

Los niños no soportan ser ignorados. Demandan atención incluso si es que van a significar reproches o regaños. Algunos niños se sienten más cómodos siendo problemas o fracasos, de lo que se sienten siendo exitosos, pues están simplemente actuando de manera consistente con sus autopercepciones.

Reconocer las fortalezas de los niños

Las conductas de los profesores impactan en los conceptos que los niños se forman de sí mismos. Por ejemplo, se está influyendo negativamente en el autoconcepto de otro al encasillarlo o etiquetarlo. Si a un niño se le pregunta "¿por qué tú siempre te metes en problemas?", o se le dice "eres un descuidado"; va a empezar a verse a sí mismo como problemático y descuidado. Una vez que los niños se ven de esa manera, es difícil que cambien sus percepciones y comportamientos. Si Juan es etiquetado como "el lento para aprender" de su familia, va a creer que es "tonto" y va a presentar dificultades de aprendizaje, no porque su aprendizaje efectivamente sea más lento de lo esperado, sino porque se rinde en vez de luchar por aprender, creyendo que él no es capaz y por lo tanto, no vale la pena esforzarse.

En la ansiedad por educar al niño perfecto, uno puede centrarse solamente en sus debilidades e imperfecciones, mientras que sus fortalezas y cualidades se dan por sentado. Esto hace que el niño tenga un autoconcepto negativo y que evite las experiencias que le podrían permitir superar sus debilidades. El énfasis en lo negativo, sin la consideración de lo positivo, puede llevar a numerosas consecuencias negativas. Muchos niños se sienten tan sobrepasados por sus errores, que equiparan errores con fracaso. Y cuando se ven como fracasados, pierden toda motivación de logro.

Por lo tanto, la forma más fácil de cambiar el comportamiento de un niño es cambiando la imagen que tiene éste de sí mismo. Cuando ellos reconocen sus rasgos positivos y sienten que los otros confían en ellos, su comportamiento cambia de acuerdo a su nueva imagen. Para formar autoconceptos positivos, es importante que los adultos reconozcan las fortalezas de los niños.

Mostrar cariño y aceptación

Los niños deben sentirse cómodos consigo mismos, y para eso necesitan sentir que los adultos los aceptan tal como son en cada aspecto de sus vidas. Antes de que los niños aprendan a respetarse a sí mismos, necesitan sentirse respetados. Esto no significa que como adultos tengamos que aprobar todo lo que hacen, sino que hacerlos sentir que son queridos a pesar de sus defectos.

El profesor debe promover dentro de la sala de clases, una sensación de preocupación, de manera que el niño crezca en un ambiente de calidez, cuidado y aceptación. Todo contacto con el niño debe reflejar que él es importante; por ejemplo, llamarlo por el nombre, haciendo contacto visual, tocándolo con cariño algunas veces al hablarle.

Cada niño necesita sentir que es importante para alguien; padre, profesor, abuelo, ayudante, bibliotecario, director, orientador, vecino o amigo. Esta persona especial tiene la responsabilidad de ser un impacto positivo en el autoconcepto del niño por lo que debe pasar tiempo escuchándolo e interactuando con él en una relación uno a uno.

En la sala de clases es especialmente difícil dedicar tiempo a cada individuo. Por eso, algunos profesores hacen horarios en la semana para destinar un tiempo a cada estudiante. Otros, seleccionan a aquellos estudiantes que parecen necesitar más ayuda y destinan un tiempo especial para estar con ellos.

Los cuestionarios de autoconcepto sirven para identificar a aquellos niños con mayores necesidades, y brindarles el cariño y aceptación que necesitan para que puedan formar una evaluación realista de sí mismos.

Ayudar a los alumnos a evaluar sus cualidades y defectos

Es importante ayudar a los niños a tener una visión realista de sus cualidades y defectos, para que reconozcan aquellos aspectos que pueden ser mejorados.

Esto también es muy importante para los niños con discapacidad. Ellos deben poder reconocer, que a pesar de que no son tan fuertes como otros en algunas áreas, son queridos y sí poseen ciertas fortalezas.

Los adultos no pueden engañar a los niños negando sus debilidades. Los niños las conocen bien, y si no sienten que son aceptadas, tratan de compensar de alguna forma o comportarse defensivamente.
En cambio, cuando los niños sienten que son aceptados tal como son, admiten el hecho de que tienen defectos, que es el primer paso hacia su superación.

Asimismo, si el profesor siente que un niño no es potencialmente capaz en algún área, es importante que él le ayude a entender eso y construir otras fortalezas que compensen esa debilidad. Mientras más dificultades tenga el niño, más importante es que construya fortalezas compensatorias.

Los niños también necesitan entender que la mayoría de las habilidades que un adulto tiene, fueron desarrolladas a través de la práctica de otras fortalezas o habilidades. Que unos y otros tengan distintas destrezas, no implica que unos sean mejores que otros; significa que han desarrollado ciertas habilidades a través de las experiencias distintas que han vivido.

En resumen, un aspecto importante del crecimiento y desarrollo personal es estudiarse a uno mismo; conocer las propias fortalezas y falencias. Como muchos niños no están seguros de cómo son, o lo que sienten hacia ellos mismos, un adulto los puede ayudar mostrándoles información sobre lo que él es; mediante pruebas de diagnóstico y observaciones. La retroalimentación debe hacerse con cuidado, sin embargo, debe ser lo más objetiva posible para que los niños tengan una visión realista de sí mismos.

El grado en que los niños se aceptan a ellos mismos y sienten que son valiosos, depende en gran parte de los esfuerzos del profesor por promover un clima de aceptación y de reconocimiento de las cualidades.

A continuación, se sugieren algunas actividades para desarrollar el sentimiento de identidad. →

“SI YO FUERA”

Escribe una extensa metáfora, comparándote con una fruta o vegetal. Examina la forma como la fruta o vegetal crecen, su ciclo de vida. Considera la fruta o vegetal por dentro, su estructura. Considera su tamaño y forma. Piensa en las distintas formas en que es usada, preparada y consumida. Escribe con imaginación y creatividad.

“BIOGRAFÍA”

Supongamos que eres el primer adolescente en viajar a Marte. Escribe una biografía que será incluida en los diarios y revistas, para relatar tu aventura en el espacio. Asegúrate de incluir tus logros, intereses y algunos ítemes de interés humano que puedan motivar al lector y darse cuenta de que eres un adolescente como cualquier otro.

“TUVE UN SUEÑO”

Cuéntanos tu experiencia en cada uno de los siguientes tipos de sueños. Si no te puedes acordar de haber soñado alguno de ellos, cuéntanos de una experiencia relacionada con el tema, que hayas soñado despierto. Haz un reporte completo, que incluya la descripción, las conversaciones y los sentimientos.

A menudo los sueños no terminan como habíamos querido. Si pudieras cambiar el final de tus sueños ¿Cómo serían? Incluye esto diciendo: “Si pudiera cambiar el final de este sueño, sería .....” y agrega la versión de final que te gustaría, para cada sueño.

El sueño más divertido que he tenido fue

El sueño más extraño que he tenido fue

El sueño más aterrador que he tenido fue

El sueño que desearía se hiciera realidad fue

“STICKERS PARA PEGAR EN LOS VIDRIOS”

Escribe y diseña algunos slogans que reflejen ideas que son importantes para ti, y que podrían pegarse en los parabrisas de los autos o micros, en los vidrios de las tiendas, etc... Trata de inventar slogans originales, que jamás hayas visto antes. Deben ser mensajes de los cuales otros se podrían beneficiar.

Ejemplo: ¡Atrévete a soñar!

Después que hayas escrito los mensajes, toma un papel de 20cm x 20cm (aprox.) y divídelo en dos para hacer 2 stickers con tus slogans favoritos.

“MI PROPIO COMERCIAL”

Haz un anuncio o comercial para venderte a ti mismo. Escoge un formato que te guste ya sea de diarios, revistas, poster, diarios murales, comerciales de radio o TV, o de cualquier forma que se te ocurra.

Si tienes acceso a cámara de video y TV, también puedes grabarlo y mostrarlo luego en la sala.

“CARACTERÍSTICAS PERSONALES”

Responde a las siguientes preguntas en otra hoja de papel.

Haz una lista de características personales que tú aprecias en ti y que te gusta que los demás las reconozcan y aprecien.

¿Cuáles características personales positivas o cualidades que tú posees parecen no ser reconocidas por los demás?

Da algunos ejemplos de cómo tú demuestras esas cualidades o características.

¿Cuáles de tus cualidades te gustaría desarrollar más?

Redacta un ensayo en el que expliques cuáles cinco características personales sería importante desarrollar para crear una personalidad ideal para ti. Asegúrate de incluir ejemplos de ellas.

“CARTA A UN AMIGO”

Escribe una carta a un amigo real o imaginario. Descríbete de tal forma que esta persona sepa cómo eres físicamente, qué tipo de persona eres, y cuáles son tus intereses. Incluye otras cosas de ti mismo que a él o ella le pudieran interesar. También hazle saber de tus fortalezas y de las cualidades que te gustaría cambiar o mejorar.

“BAJO MI PUNTO DE VISTA”

1. Soy un buen hijo (hija) porque _____
2. Soy un buen estudiante porque _____
3. Soy un buen amigo porque _____
4. Algo que a los demás les gusta de mí es _____
5. Yo soy bueno para _____
6. Estoy satisfecho con mi habilidad para _____
7. Aún me siento orgulloso de mí cuando _____
8. Algo que valoro de mí mismo es _____
9. Soy un buen jugador de equipo porque _____
10. Soy un buen hermano (a) porque _____
11. Porque soy honesto, yo siempre _____
12. Porque valoro mi vida, yo voy a _____
13. Soy un miembro valioso de la comunidad porque _____
14. Soy un buen confidente porque _____
15. Soy una buena persona porque _____

“COMPAÑEROS”

Elige un compañero. Piensa en al menos diez aspectos en que los dos se parecen o son similares. Luego, haz una lista de al menos cinco aspectos en que son diferentes.

Aspectos en los que nos parecemos

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Aspectos en los que somos diferentes

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

“COMPARTIR”

A cada uno de nosotros les es más fácil compartir algunas cosas y más difícil compartir otras. Haz una lista de al menos 7 ítems en cada columna.

Es fácil para mí compartir…	**Me cuesta compartir…**
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7

“DIARIO MURAL”

Crea un diario mural sobre ti mismo. Reúne elementos que ayuden a otros a conocer más sobre cómo has cambiado, qué te gusta hacer y cómo te gustaría ser en el futuro. Te puede ayudar la lista de ejemplos expuesta a continuación:

- Fotos de guagua, del primer año de colegio, de curso de distintos años o fotos familiares.
- Fotos de tus mascotas, de lugares donde has vivido o que has estado, fotos disfrutando de tus pasatiempos.
- Premios o diplomas de concursos, competencias o eventos en que hayas participado.
- Trabajos de los cuales estés orgulloso, como composiciones o trabajos de arte.
- Postales de lugares que has visitado.
- Recortes de revistas de qué te gustaría hacer o ser en el futuro, de cosas que disfrutas o de cosas que son importantes para ti.

“LO QUE YO SERÍA”

En cada ítem, elige cuál de las alternativas que se presentan quisieras ser:

Yo preferiría ser

Artista

Bailarín

Músico

Porque.....

Yo preferiría ser

Gota de lluvia

Copo de nieve

Estrella fugaz

Porque.....

Yo preferiría ser

Rico

Famoso

Inteligente

Porque.....

Yo preferiría ser

Gorrión

Águila

Papagayo

Porque.....

Yo preferiría ser

Bus

Auto

Avión

Porque.....

Yo preferiría ser

Flor

Manzano

Árbol que da sombra

Porque.....

“MI HOGAR”

Así como las personas somos distintas unas de otras, nuestras casas, aunque tienen mucho en común, también tienen diferencias.

Haz una lista de cosas que tienes en tu casa, de las que estás seguro que otros también tienen en las suyas.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Lista 5 cosas que tienes en tu casa que sientes que son únicas, cosas que crees que la mayoría de las personas no tienen en sus casas.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¿Qué de tu casa es especial para ti? ¿Por qué?

_____

_____

_____

_____

_____

“MIRÁNDOTE A TI MISMO”

Párate frente a un espejo. Describe cada parte de tu cabeza y cara sin enjuiciar (sin decir, por ejemplo, que es bonito o feo). Sé lo más objetivo que puedas. Cuando termines, describe cuál fue tu primera impresión.

¿Este ejercicio afectó la manera en cómo te sientes contigo mismo?

“SOÑEMOS”

1. ¿Qué persona famosa te gustaría ser? ¿Por qué?

2. ¿En qué período de tiempo, pasado o futuro, elegirías vivir? ¿Por qué?

3. ¿Dónde te gustaría vivir? ¿Por qué?

4. ¿Qué lugar es el que más te gustaría visitar? ¿Por qué?

5. ¿Qué habilidad te encantaría tener? ¿Por qué?

6. ¿Qué harías con 500 millones de pesos?

7. Elige una cosa que cambiarías si fueras el presidente de Chile.

SENTIMIENTO DE
PERTENENCIA

Todos los niños buscan ser aceptados por sus pares y formar parte de un grupo. Los compañeros se convierten en otros significativos que dan retroalimentación importante para la conformación del individuo; produciendo un gran impacto en el autoconcepto, y afectando en la manera en que el niño se presenta al resto, en cómo se comporta y los sentimientos que manifiesta.

El sentimiento de pertenencia empieza a formarse en el período preescolar cuando el niño intenta relacionarse con un pequeño círculo de amigos. A medida que va creciendo, su círculo de amigos se va expandiendo, y el niño se esfuerza por lograr la aceptación de los compañeros. A la edad de 8 o 9 años, los niños quieren ser reconocidos por otros niños, y las niñas desean la aprobación de otras niñas, hasta que a los 11 o 12 años, cobra importancia obtener la aceptación de ambos géneros. Esta necesidad va aumentando, hasta que, en la adolescencia, se convierte en una preocupación vital para la mayoría, que se ve reflejada en el comportamiento, en la manera en cómo se visten, las expresiones verbales que usan, los lugares a los que van, etc.

La falta del sentido de pertenencia, o el sentimiento de estar distanciado de otros, es una de las principales motivaciones para el consumo de drogas, vandalismo, delincuencia y suicido adolescente; la principal causa de muerte de esta edad. Por lo tanto, es muy importante impulsar su desarrollo.

El sentimiento de pertenencia al grupo curso se desarrolla en el contexto escolar cuando el profesor:
- Se preocupa de crear un ambiente adecuado.
- Enseña las responsabilidades que implica ser parte de un grupo.
- Fomenta la aceptación e inclusión de todos los alumnos.

Crear un ambiente apropiado

El sentimiento de pertenencia se promueve al destacar la apreciación de parte de otros, junto con la valoración de la originalidad del niño. Cuando los profesores transmiten la idea de que todos debemos tener el mismo modo de pensar, la misma apariencia, forma de hablar, costumbres, habilidades y características, los niños rechazan y se burlan de los que son diferentes y no cumplen esos parámetros.

En cambio, cuando los profesores muestran apreciación por la diversidad y reconocen a cada niño como persona única, que tiene un origen, intereses y habilidades propias, y conversan con sus alumnos sobre las diferencias y similitudes que existen entre las personas, están fomentando el desarrollo del sentimiento de pertenencia de todos los estudiantes.

Enseñar las responsabilidades que implica ser parte de un grupo

El siguiente paso que debe realizar el profesor, es ayudar a los niños a aprender a funcionar como miembros de un grupo. Una vez que ellos entienden y reconocen que cada persona tiene sus propias fortalezas y deseos, deben aprender a respetar los derechos de los otros. Deben hacer la transición que pasa de estar centrado en uno mismo, hasta respetar turnos y ser amables con el otro.

Los niños necesitan vivir experiencias que los ayuden a darse cuenta de que, si ellos son parte de un grupo, son responsables por el bienestar del resto de los miembros.

Ser conscientes de que muchas veces es necesario postergar los propios deseos por el bienestar del grupo, cumplir las expectativas del resto si es que se quiere seguir siendo parte del grupo, pues las personas que siempre imponen sus preferencias, causan hostilidad y resentimiento en otros.

En el contexto escolar, los niños necesitan aprender cuando es apropiado funcionar como individuo y cuando funcionar como miembro de un grupo.

Los niños necesitan un ambiente de sala de clases en el que se potencien ambos roles: cumplir con lo que otros esperan de uno y ser capaz de participar con otros. Ellos son iguales que el resto de los compañeros, deben conformarse a los estándares del grupo, pero al mismo tiempo, se valora su unicidad; se le da reconocimiento individual e instancias de participación.

Fomentar la aceptación y la inclusión de otros

Cuando los niños sienten la necesidad de ser aceptados por otros, buscan ser reconocidos y hasta que no encuentran confirmación positiva, temen a ser ellos mismos, exponer sus sentimientos, opiniones, y participar libremente por miedo al ridículo o al rechazo.

Los profesores que son sensibles a esta necesidad pueden hacer mucho para ayudar a que un niño sea aceptado por el curso. Diana, por ejemplo, era una niña brillante pero retraída, que parecía ser infeliz. Ella era nueva en la clase, soñaba despierta y raramente terminaba sus tareas a tiempo. El profesor tenía que estar siempre detrás de ella para que hiciera su trabajo, pues de otra forma no lo hacía. Entonces, el profesor intentó hacer algo distinto: brindó a Diana oportunidades para ser reconocida por el curso. En un mural destacó cosas positivas que ella había hecho y lugares que había visitado. El profesor organizó un comité para planificar el uso del mural y le pidió a Diana formar parte de él. Más que focalizarse en los problemas de Diana, el profesor se concentró en demostrar su aceptación y le ayudó a ganar la aprobación de otros. Cuando ella se empezó a sentir aceptada, salió de su caparazón. Dejó atrás su retraimiento, se empezó a esforzar por hacer las tareas, y comenzó a reírse e interactuar con otros. Este cambio se logró gracias a que el profesor proporcionó oportunidades para que el curso reconociera positivamente a Diana.

Tener la oportunidad de compartir las habilidades o talentos con otros (por ejemplo, a través de tutoría de pares, participación de un grupo de estudio o de un proyecto) es muy gratificante porque posibilita el reconocimiento.

Es posible desarrollar la empatía y conciencia social de los niños proporcionando oportunidades para que comprendan cómo se sienten otros en determinadas situaciones. Una forma son los juegos de roles, actuando diferentes roles o situaciones; líder, observante, seguidor, miembro de un equipo, actor, etc. Algunos niños necesitan recibir instrucciones específicas para mejorar sus habilidades sociales. En general, cuando los niños se dan cuenta de que tienen necesidades y experiencias comunes, y comparten los mismos intereses, tienden a acercarse y sentirse menos distanciados.

Asimismo, los profesores deben proveer a los niños situaciones en que puedan percibir cómo otros los ven en diferentes situaciones. La experiencia de rechazo, por ejemplo, no va a ser provechosa a menos que ellos entiendan como ellos son vistos por otros y qué comportamientos específicos necesitan ser modificados para poder ser aceptados. La conciencia de la necesidad de cambiar debe ser desarrollada en un ambiente contenedor y será efectiva sólo si es que el niño se siente personalmente aceptado por el profesor.

En resumen, todos los niños necesitan desarrollar el sentimiento de pertenencia. Deben sentir que son miembros responsables del grupo, pero ser conscientes al mismo tiempo, de su unicidad, su singularidad, las diferencias que tienen con los demás, que los hace ser especiales. Los profesores pueden fomentar este sentimiento, haciendo de sus clases, lugares donde los niños sientan que forman parte, donde se sientan aceptados y acogidos sin importar las habilidades y talentos que tengan.

A continuación, se sugieren algunas actividades para desarrollar el sentimiento de pertenencia.

“PRESENTANDO A UN AMIGO”

Supón que tienes que hacer la presentación, para la entrega de un premio personal, a alguno de tus compañeros. Escribe el discurso que harías describiendo sus logros y características positivas, incluyendo alguna anécdota que ilustre esas cualidades. Termina tu discurso con la frase “Es para mí un gran honor presentar a (una frase positiva descriptiva) (su nombre)”.

Practica tu discurso y luego presenta a este compañero al curso.

“LUGARES SIGNIFICATIVOS EN MI VIDA”

Divide una hoja tamaño carta, en 6 cuadrados. En cada uno de ellos haz un dibujo de un lugar que tenga un significado especial para ti. Luego escribe un párrafo, historia, poema o canción que ilustre la importancia de cada lugar dibujado.

“SI FUERA UN ANIMAL”

Cierra los ojos y piensa cómo sería ser un determinado animal. Escribe un relato corto, que explique qué animal escogiste y por qué. Luego describe las dos o tres similitudes más fuertes o importantes, que tienes con el animal escogido.

Luego trabaja en un grupo de tres personas, seleccionadas al azar. Pedir a cada uno de los otros dos compañeros que adivinen qué animal escogiste y expliquen por qué. Cuando hayan terminado, lee tu relato a tus compañeros y comenten. Luego repitan el proceso para cada uno de los miembros del grupo.

"ACENTUANDO LO POSITIVO"

Encuentra un adjetivo positivo que describa a cada una de las personas de la clase como una introducción o prefacio a su nombre.

Ejemplo: El accesible Alfonso
La compasiva Carmen

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.
32.
33.
34.
35.
36.

“CREANDO UN CLIMA POSITIVO”

Cada uno de ustedes puede provocar un impacto positivo en el clima de su sala de clases o de la escuela. Lista diez cosas que puedes hacer y que pueden tener un efecto positivo en el ambiente escolar.

Algunas ideas son:

* Plantar flores para que todos las disfruten.
* Pintar letreros de bienvenida.
* Diseñar un paquete de ideas de bienvenida para los alumnos nuevos.
* Limpiar las áreas sucias o con basura.
* Limpiar los grafitis de las paredes.

Escribe tus propias ideas:

Listen todas las ideas surgidas del curso en un papel. Revísalas y pon un ✓ delante de cinco de estas ideas, que desees realizar. Conformen un comité para ejecutar al menos una de ellas.

“COLLAGE COLECTIVO”

Divídanse en grupos de cuatro compañeros y hagan un collage que represente la vida de cada uno de ustedes. Asegúrense que cada miembro del grupo esté representado en forma equivalente. Den un nombre al grupo, basándose en los aspectos comunes que los mantiene unidos.

Como grupo, presenten su trabajo y mencionen por qué forman el “equipo perfecto”.

"CUPONES"

Nos sentimos bien al hacer cosas por los demás. Regala los siguientes cupones a miembros de tu familia o compañeros (as) para que los usen cuando necesiten tu ayuda.

PARA

ESTE CUPÓN TE DA DERECHO A

PORQUE

AUTORIZADO POR

PARA

ESTE CUPÓN TE DA DERECHO A

PORQUE

AUTORIZADO POR

"¿QUIÉN TIENE EL CONTROL?"

1. A veces actuamos diferente cuando estamos en grupo que cuando estamos solos. Haz una lista debajo de las cosas que las personas pueden hacer como miembros de un grupo que probablemente no harían si estuvieran solos.

Por ejemplo: Tomar cerveza y emborracharse.

a.

b.

c.

d.

e.

f.

g.

h.

i.

j.

2. Describe una situación en que tú seguiste al grupo en una actividad que no habrías hecho sólo.

3. Describe una situación diferente cuando un miembro del grupo sugirió hacer algo que a ti no te gustaba, sin embargo, tú tampoco te opusiste.

4. ¿Cómo decides acaso es apropiado seguir al grupo o decir, "no, gracias"? Da un ejemplo.

SENTIMIENTO DE PROPÓSITO

Las personas actuamos, en general, motivados por algo que nos parece necesario u oportuno. En cambio, algunos individuos parecen vivir sin mucho sentido de propósito, aparentemente no se han puesto metas a sí mismos. Pauline Sears, en su investigación sobre autoconcepto, encontró que aquellos que se sienten mejor acerca de sí mismos, son los que han aprendido a ponerse metas realistas. Los niños con pobre autoconcepto tienen una falta de sentido de propósito, se ponen metas irrealistas o se rinden fácilmente.

El sentido de propósito es crucial para la automotivación. Los niños que trabajan para lograr metas están obviamente motivados. La motivación requiere apreciar lo que queremos lograr y, además, tener fe en que podemos hacer lo que nos proponemos.

Características de la persona con escaso sentido de propósito:
- Demuestra falta de iniciativa; se siente inútil y sin capacidad de buscar objetivos interesantes.
- A menudo parece aburrida porque no ve ni busca alternativas de solución.
- Tiene dificultad para tomar sus propias decisiones.
- No se preocupa por la calidad del trabajo que hace. Lo que busca es salir del paso y actúa en consecuencia.
- No asume sus responsabilidades y atribuye sus fracasos a otros o a las circunstancias, lo que le impide aprender de sus fracasos.
- Es reactiva en lugar de proactiva. Reacciona en vez de actuar directamente.

La persona con elevado sentido de finalidad o motivación:
- Se siente motivada a emprender nuevas actividades y buscar soluciones y alternativas.
- Toma sus decisiones e inicia nuevos proyectos y actividades cuando lo considera oportuno.
- Crea ella misma los contextos en que utilizar sus habilidades y destrezas.
- Toma la responsabilidad de sus acciones y reconoce los resultados y consecuencias de su forma de actuar y relacionarse.
- Se propone objetivos intermedios realistas para llegar a finalidades posteriores.
- Es consciente de que está en un proceso de aprendizaje continuo, y no se deja desmotivar por errores, equivocaciones o fracasos, ya que sabe que puede aprender de ellos.
- Es proactiva en lugar de reactiva.

Los estudiantes son más automotivados cuando los profesores:
- Les transmiten las expectativas que tienen hacia ellos.
- Construyen seguridad y confianza.
- Ayudan a los alumnos a plantearse metas.

Transmitir las expectativas

Los adultos juegan un rol significativo en el sentimiento de propósito y nivel de logro de los niños. Muchas investigaciones han destacado el hecho de que las posibilidades de éxito de los niños aumentan cuando las expectativas de los padres son altas. Los profesores que tienen altas expectativas y creen que todos los niños pueden tener éxito van a tener alumnos con buenos resultados académicos.

Además, los niños se desempeñan mejor cuando los profesores les hacen saber qué es lo que esperan de ellos, cómo debieran comportarse, qué es lo que realísticamente pueden lograr y qué tipo de persona son capaces de llegar a ser. Si es que les parece realista, los niños van a querer actuar y trabajar para cumplir con esa expectativa.
En cambio, las expectativas percibidas por los niños como más allá de sus capacidades traen como resultado frustración, mal comportamiento y falta de motivación.

La tarea de los profesores es transmitir esas expectativas de una manera que realmente motiven. Las expectativas que son transmitidas a largo plazo o en términos generales son menos eficaces. Por ejemplo, se debiera esperar que un niño realice todos los trabajos con una calidad de logro dentro de lo esperado, y no que tenga sólo notas 7.

Los niños más pequeños responden mejor a los desafíos de corto plazo. Las metas específicas son más efectivas que las abstractas como "llegar a ser un buen alumno". Por ejemplo, se le puede preguntar a un alumno cuanto tiempo estima que va a tardar en hacer un ejercicio de matemática o cuántos problemas puede resolver en 15 minutos. De esta manera, puede que se motive a mejorar su velocidad y precisión.

Los desafíos son una manera apropiada de transmitir expectativas a algunos niños porque la seriedad de fracasar es menor comparado al fracaso que sería fallar en una tarea establecida como demanda. Reducir la importancia del fracaso y entusiasmar a los niños a tratar nuevas metas o tareas los ayuda a tomar más iniciativa y responder a nuevos desafíos.

Los contratos pueden ser buenos instrumentos para ayudar a los niños a establecer expectativas y definir metas específicas. La forma o naturaleza de un contrato o acuerdo puede variar de acuerdo a la naturaleza de la tarea, cómo se definen las expectativas, la habilidad y nivel de madurez del niño, la cantidad de responsabilidad que el niño puede asumir y la cantidad de aprendizaje requerido en las tareas.

Los contratos estructurados transmiten exactamente qué es lo que debe ser logrado y pueden ayudar a los niños muy pequeños a establecerse metas efectivas, y deben ser ajustados a medida que el niño va mostrando mayor iniciativa e independencia.

Los contratos de término abierto transmiten expectativas generales, y son más efectivos para los niños más maduros, que pueden identificar qué es lo que pueden estudiar o aprender. Cuando los alumnos son capaces de planificar los pasos a seguir para alcanzar una meta, el contrato les permite chequear los puntos que ya han logrado.

Los niños que han usado contratos estructurados se dan cuenta que ellos pueden comenzar a estructurar sus propias actividades, y más adelante, los contratos ya no van a ser necesarios. Los contratos comienzan a ser más informales, en la medida que los niños maduran en su habilidad de dirigir sus esfuerzos al logro de metas.

Construir seguridad y confianza

La seguridad y confianza en uno mismo se forma en gran medida, en base a la confianza demostrada por otros hacia uno. Al transmitir a los alumnos qué esperan de ellos, los profesores reconocen que tienen las capacidades para lograr metas. Cuando los niños sienten el reconocimiento, se motivan y esfuerzan para cumplir con las expectativas, se animan a tomar riesgos y tratar de realizar nuevas tareas; actitud esencial para el éxito.

El rol del profesor es fortalecer la confianza del niño hasta que éste crea suficientemente en sí mismo como para esforzarse y arriesgarse a tener éxito o sufrir un posible fracaso.

Los profesores pueden fortalecer la seguridad del niño en sí mismo, expresando confianza y reforzando al niño en sus esfuerzos, explicando y demostrando el progreso que han tenido o los aspectos en que se han superado, ayudándolos a reconocer sus habilidades. Se deben corregir las tareas escolares, no desde la perspectiva que lo hecho es

incorrecto, sino como retroalimentación de que lo hecho se puede mejorar, haciendo una evaluación constructiva hacia el desarrollo del aprendizaje.

No se puede perder la confianza en que cada persona puede aprender y desarrollar sus potencialidades de forma continua. Aunque tengamos fracasos parciales o totales dentro de las distintas etapas, si se utilizan los recursos y la metodología necesaria siempre se consigue algún resultado positivo en cada una de ellas.

Ayudar a los estudiantes a plantearse metas

Todos tenemos necesidades y deseos, que es necesario reconocer para empezar a poner en práctica, planteándonos objetivos a corto, mediano y largo plazo. El rol del adulto es enseñar a los niños a postergar la gratificación inmediata por resultados futuros más interesantes, establecerse metas y convertirse en personas automotivadas. Esta tarea se hace más fácil cuando los niños desarrollan autoconceptos realistas, relacionan nuevas metas a logros pasados, y se motivan a fortalecer sus áreas más débiles.

Los profesores pueden influir, conversando sobre qué es lo que se quiere cambiar y qué es lo que desmotiva; ayudando a los niños a identificar sus aptitudes y habilidades; reconociendo las que tienen completamente adquiridas y aquellas que se están por desarrollar; indicando las habilidades que se espera de un niño para su edad o nivel y en qué áreas necesita hacer mayores esfuerzos.

Los cuestionarios son herramientas valiosas para identificar problemas a superar o cambios que se deben realizar. Mientras más oportunidades tenga el niño de seleccionar o elegir áreas en las que focalizarse, más posiblemente se va a motivar a trabajar en ellas. Las personas raramente se motivan a realizar las metas de otros, si no las consideran metas propias.

Para que el niño pueda ir evaluando el progreso que va teniendo en función de metas, éstas tienen que haber sido planteadas paso a paso, de manera específica y concreta. Si las metas han sido establecidas de forma vaga, como buenas intenciones, así como los deseos de Año Nuevo, las posibilidades de éxito son menores.

Se debe evitar la ansiedad y el agobio; si algo no se consigue hoy, por falta de tiempo o de medios, no frustrarnos; se puede conseguir mañana o pasado mañana. Es importante lograr que los niños se den cuenta, de que están haciendo algo importante y que no es fácil; el sólo hecho de intentar realizar nuevas cosas, crea experiencia y estimula la autosuperación.

La llave para la automotivación y comportamiento propositivo es ayudar a los niños a internalizar metas propias y trabajar para lograrlas. Cuando ellos alcanzan sus metas, se ven interesantes cambios; comienzan a ver a los adultos como recursos que le pueden ayudar, mejora su autoconcepto, se motivan a ponerse nuevas metas y abrirse a nuevos desafíos, formándose un círculo virtuoso.

El comportamiento propositivo puede cambiar la relación entre el niño y el adulto. El adulto no necesita seguir presionando al niño o hacerse respetar. De ser un adulto demandante, coercitivo, que ordena, y que necesita convencer al niño, pasa a ser un monitor, facilitador, y observador del niño. Pasa a ser más un compañero del niño en la lucha para alcanzar la meta común, y este cambio de roles puede cambiar el clima completo de la sala de clases.

Al desarrollar el sentimiento de propósito, el niño es capaz de tomar mayor iniciativa y aumenta su sentido de responsabilidad personal.

A continuación, se sugieren algunas actividades para desarrollar el sentimiento de propósito. →

“HUELLAS”

Cada día que vives dejas una huella imaginaria pero significativa, de quién eres en el mundo. A veces esta huella es una palabra gentil dicha o recordada. Otras veces es una tarea física bien hecha. Piensa acerca de qué clase de huellas estás dejando en el mundo, hoy.

Escribe por qué te gustaría ser recordado en el colegio. ¿Qué legado o mensaje has ido dejando? ¿Qué fortalezas y habilidades te han ayudado a construir este mensaje o legado?

Prepara tus pensamientos en un ensayo para ser compartido y discutido.

“LINEA DE TIEMPO”

- Crea la línea del tiempo de tu vida usando la tabla que te entregamos. Lista logros y habilidades para cada nivel de edad. Usa hojas separadas si necesitas más espacio para escribir.
- Haz un círculo en los años o etapa que tú sientes como la más feliz o exitosa y pon un asterisco en aquellas en que te hayas sentido más poderoso.
- En otra hoja escribe un párrafo describiendo los eventos o experiencias de tu vida que te hayan hecho sentir poderoso. ¿Qué elementos positivos de esas situaciones podrás repetir a futuro para crear más experiencias de este tipo? Escribe otro párrafo describiendo las características de etapas, en que te hayas sentido más feliz o exitoso. ¿Qué puedes hacer para repetir experiencias similares?

Prepara tus pensamientos en un ensayo para ser compartido y discutido.

EDAD	LOGROS Y HABILIDADES
0 - 3	
4 - 5	
6 - 10	
10 - 12	
13 - 15	
16 - 18	

"LISTA DE SUEÑOS"

Haz una lista de 70 cosas que te gustaría hacer durante tu vida. Piensa en lugares que te gustaría visitar o explorar, libros que te gustaría leer, y cosas que te gustaría lograr.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____

“OCUPACIONES EN EL FUTURO”

1. Se ha dicho que la mayoría de los trabajos que podrás desempeñar en tu vida futura, aún no han sido inventados. Lista los nuevos trabajos que te puedes imaginar para el futuro y qué necesidades de la sociedad estarían cubriendo.

2. ¿Qué clase de nuevos servicios, crees tú, que se necesitarán?

3. ¿En qué ocupaciones crees tú que se darán más cambios en los próximos 20 años?

4. ¿Qué materias será necesario saber más, para poder conseguir trabajo en el futuro?

5. ¿Qué cosas debes hacer para estar preparado para los rápidos cambios que ocurren en nuestro mundo?

6. ¿Qué deberías hacer ahora, para prepararte para un futuro desconocido?

"MIS HÉROES"

1. Piensa en 5 personas con las cuales interactúas regularmente. Lista las cualidades de cada una de esas personas.

Nombre	Cualidades
a.	•
	•
	•
b.	•
	•
	•
c.	•
	•
	•
d.	•
	•
	•
e.	•
	•
	•

2. ¿Cuál de estas cualidades identificadas antes, posees?

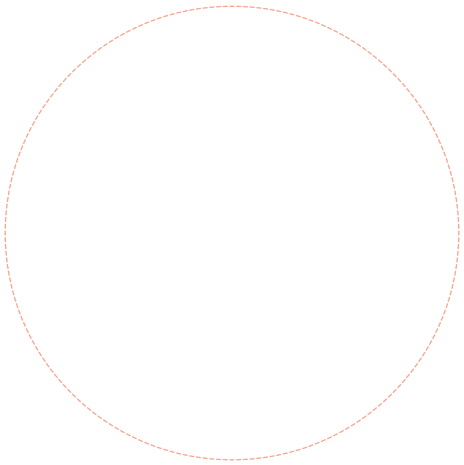
3. ¿Cuál de estas cualidades te gustaría tener?

4. Lista las cosas que podrías empezar a hacer hoy, para desarrollar esas cualidades.

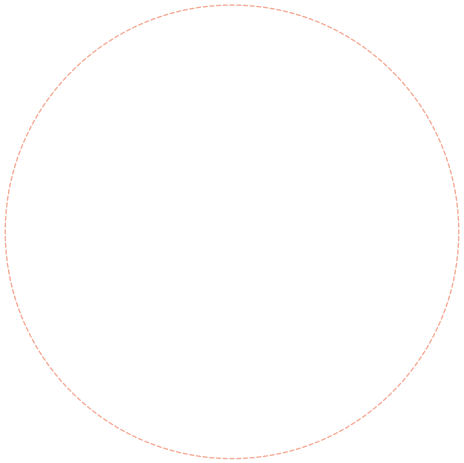
“CÍRCULO DE VALORES”

Considera las siguientes áreas a las cuales dedicas diariamente energía y tiempo. Dibuja un círculo de 6 cm de diámetro, aproximadamente, y divídelo en partes que representen proporcionalmente cómo repartes tu tiempo en estas áreas.

1. Educación
2. Religión / Espiritualidad
3. Familia
4. Amistad
5. Salud y Ejercicio
6. Recreación
7. Trabajo



Ahora, piensa en tus metas para la vida y tus valores. Haz otro círculo y distribúyelo de acuerdo al tiempo que le dedicarías a cada una de las áreas, de acuerdo a tus metas y valores.



¿Cuánto se relacionan ambos círculos? ¿Cuál de los círculos refleja mejor tus valores: aquel que muestra cómo realmente distribuyes tu tiempo o aquel que muestra tus metas y valores?

"COMPROMISOS"

1. Escribe cinco decisiones o compromisos para alcanzar a fines de este semestre.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

Identifica cuál de ellos podría tener mayor impacto en tu vida.
¿Qué efectos positivos y/o negativos podrían tener esas decisiones?

2. Anota cinco importantes decisiones que tendrás que tomar dentro de un año.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

Identifica cuál de ellos podría tener mayor impacto en tu vida.
¿Qué efectos positivos y/o negativos podrían tener esas decisiones?

3. Escribe cinco decisiones o compromisos que enfrentarás en el futuro.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

Identifica cuál de ellos podría tener mayor impacto en tu vida.
¿Qué efectos positivos y/o negativos podrían tener esas decisiones?

“METAS”

1. Escribe cinco hábitos personales que te gustaría mejorar.

2. Escribe dos áreas de estudio en las que desearías mejorar.

3. Escribe tres habilidades sociales que te gustaría desarrollar o mejorar.

4. Describe lo que te gustaría lograr en relación a tu salud o estado físico.

5. Describe el tipo de persona que te gustaría ser.

6. ¿Qué hábitos recreativos te gustaría desarrollar?

7. ¿Qué carreras se ajustarían mejor a tus capacidades, fortalezas, talentos e intereses?

8. Define el tipo de relaciones que te gustaría tener con los demás.

"¿CÓMO LO HICE?"

Anota una meta que te gustaría alcanzar para cada día de la semana. Al final de cada día, marca el grado en que sientes que lograste tu meta.

META	NO LOGRADO	PARCIALEMTE LOGRADO	LOGRADO
LUNES:			
MARTES:			
MIÉRCOLES:			
JUEVES:			
VIERNES:			

¿Cómo te hace sentir el proceso de establecer metas diarias? ¿Te sientes bien o algo frustrado?

¿Crees que proponerte metas te ayuda a alcanzar cosas que de otra manera no alcanzarías?

“EL FUTURO YO”

Imagina que tienes 60 años de edad…

- ¿Dónde estás viviendo?

- ¿Qué tipo de trabajo estás haciendo?

- Cuenta algunos de los logros que has obtenido y los problemas que has enfrentado.

- ¿Cómo han cambiado tus ideas en relación a las que tenías durante la época escolar?

- Describe qué problemas te toca enfrentar a los 60 años.

“ESTABLECIENDO METAS”

Describe una meta que te gustaría lograr de aquí a fin de año.

Mi meta es:

1. ¿Qué habilidades necesitarás para cumplir la meta?

2. Haz una lista de todos los recursos posibles (amigos, adultos, o materiales) que te podrían ayudar a desarrollar esas habilidades.

-
-
-
-
-
-
-
-

3. Una vez que hayas alcanzado tu meta, ¿qué vas a ser capaz de hacer que demuestre que cumpliste tu objetivo?

“PLANIFICACIÓN DEL HOY”

En la columna de la izquierda aparecen los subsectores en el orden en que los tienes. Llena las tareas que fueron encomendadas en cada uno de ellos. Al final de la hora llena con lo que fuiste capaz de hacer.

SUBSECTOR	TAREA	LO QUE HICE REALMENTE

1. Describe cómo te sentiste al final del día respecto al trabajo realizado.

2. ¿Te ayuda una planificación como ésta a trabajar más?

“¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?”

¿Has pensado por qué estás en la escuela y qué esperas de ella?

Estas preguntas te ayudarán a aclarar tus sentimientos en relación a eso.

1. ¿Qué habilidades específicas crees que vas a aprender este año en la escuela?

2. ¿A qué ocupación te gustaría dedicarte en el futuro?

3. ¿Qué habilidades necesitarás para tener éxito en ese trabajo?

4. ¿Cuáles de esas habilidades son las qué más puede ayudarte la escuela a mejorar?

5. ¿En cuál de esas actividades podrías trabajar durante este año?

6. ¿Qué podrían hacer tus profesores para ayudarte a desarrollar esas habilidades?

“PREPARÁNDONOS PARA EL FUTURO”

¿En qué te gustaría trabajar cuando salgas del colegio?

¿Qué habilidades necesitarás para hacer ese trabajo?

¿En qué subsectores tienes que aprender especialmente bien para hacer ese trabajo?

¿Qué habilidades tienes que mejorar para desempeñarte en ese trabajo?

¿Qué factores son importantes para un empleador a la hora de contratar a alguien para ese trabajo?

¿Qué recursos puedes usar para saber más acerca del trabajo que te interesa?

“MIS ÉXITOS”

Llena cada círculo con el mayor éxito o logro que esperas obtener en cada período de edad.

ENTRE LOS 14 Y 15

ENTRE LOS 16 Y 18

ENTRE LOS 20 Y 25

ENTRE LOS 30 Y 35

ENTRE LOS 40 Y 45

AL LLEGAR A LOS 70

SENTIMIENTO DE COMPETENCIA

El sentirse competente forma parte de la conciencia de la propia valía e importancia. Requiere que nos demos cuenta de lo que somos capaces de aprender, de lo que hemos aprendido y de que estamos aprendiendo continuamente.

El sentido de competencia personal se puede lograr sólo después de haber vivido varias experiencias de éxito, e involucra ser capaz de decidir apropiadamente considerando efectivamente los recursos disponibles.

Los niños que tienen sentimiento de competencia toman mayor responsabilidad de sus acciones, les cuesta menos tomar decisiones, solucionar problemas y alcanzar metas. En cambio, los niños que no tienen un sentido de competencia bien desarrollado, se sienten víctimas, manipulados por otros, y desafortunados; se proponen pocas metas y muchas veces tienen conflictos con sus padres y profesores.

Los padres y profesores tienen la tarea de construir habilidades y actitudes de competencia personal y enseñar a los niños a lidiar con sus problemas, trabajar sus conflictos, determinar cuándo y dónde buscar ayuda, etc.

Características de la persona con falta de sentimiento de competencia:

- Es excesivamente dependiente de los demás; piensa que, si no le ayudan, no va a saber ni va a aprender a hacer la tarea.
- Es conformista, no intenta nada nuevo. Se somete a los deseos de otros sin mostrar iniciativa propia. No se atreve a asumir riesgos por miedo a fallar; se aísla y pierde oportunidades.
- Cree que el éxito depende de la suerte, más que de propio esfuerzo y dedicación.
- No concibe alternativas a lo que está haciendo o a la forma en que actúa, porque se siente insuficiente.
- Se rinde fácilmente, porque no tiene fe en alcanzar las metas.
- Se resiste a contribuir con ideas y opiniones ya que piensa que no son valiosas.
- Tiene dificultades para aceptar tanto debilidades propias como la de los demás. Asimismo, tiene dificultad para reconocer las habilidades, desacreditando los logros propios y los de las personas alrededor.
- No acepta como positivos los propios progresos, porque los considera insuficientes para eliminar su falta de confianza.
- Le cuesta concebir los errores como instancias de aprendizaje.
- Se preocupa por el futuro en vez de actuar en el presente para preparar el futuro.
- Puede mostrarse rebelde, resistente, desobediente, tramposo o mentiroso.
- También puede culpar a otros, ser chismoso o negador. Amenazador, intimidador o mandón.
- Muestra necesidad de ganar, y es un mal perdedor.

La persona con buen sentido de competencia:

- Busca su propia autosuperación y acepta los riesgos como oportunidades de crecimiento.
- Es consciente de sus destrezas y debilidades.
- Busca la colaboración y autosuperación en lugar de la competitividad.
- Comparte sus ideas y opiniones, confiando que son interesantes, igual como le parecen interesantes los aportes de los demás.

¿Cómo puede el profesor potenciar el sentimiento de competencia de sus alumnos?

Ayudar a los alumnos a pensar en alternativas y tomar decisiones

Frente a cualquier problema, es necesario identificar las opciones o recursos disponibles. El niño que no lo hace entra en pánico y teme al fracaso, en cambio, cuando es capaz de identificar alternativas, puede tratar por ensayo y error hasta encontrar la más efectiva. Así, va construyendo la seguridad personal y la confianza para tomar decisiones. Los profesores pueden ofrecer muchas alternativas en la sala de clases (uso del tiempo libre, premios o privilegios, objetivos a lograr, horario de trabajo, tema a estudiar, etc.), para mostrar a los niños que no hay sólo una manera de hacer las cosas.

Alentar y apoyar

A menudo el niño necesita que el profesor lo ayude a analizar los progresos va teniendo, las alternativas que se le ofrecen, las modificaciones que necesita hacer a su meta original, y qué otros recursos usar. De esta manera, los niños van aprendiendo a monitorear su propio progreso.

El acto de animar y apoyar al niño refuerza su sentido de responsabilidad y competencia. Los elogios y reconocimiento del esfuerzo del niño (que puede ser comunicado también a los padres), ayudan a que éste persista y tenga éxito.

Una buena idea para que los niños vayan chequeando sus avances, es hacer listas de progresos y calendarios.

Enseñar a los niños a autoevaluarse

La responsabilidad final del adulto es dar retroalimentación para que los niños se puedan evaluar de manera realista a sí mismos y determinar el nivel con el que han cumplido sus tareas. Mientras más datos e información objetiva se tenga, más significativa será la retroalimentación para el niño.

Uno aprende a elegir inteligentemente viviendo experiencias de éxitos y fracasos, y tomándose tiempo para evaluar las decisiones que ha tomado anteriormente.

En algunas situaciones es mejor dejar que el niño afronte las consecuencias naturales de una mala decisión. Si el adulto está siempre diciéndole qué hacer, el niño se torna dependiente y no aprende de sus errores.

El profesor puede ofrecer algunas alternativas que él encuentra viables, para que el niño elija. Éstas dependen del nivel de madurez del niño. En Kínder o primero básico pueden ser dos o tres, luego pueden ir aumentando a medida que el niño madura y puede tener más libertad.

Los adultos pueden enseñar a los niños a decidir y comprender los beneficios e inconvenientes de las opciones disponibles, y enseñarles que las diferencias individuales pueden hacer que la misma opción sea más apropiada para una persona que para otra.

Además, para que un niño tome decisiones efectivas, es necesario que haya tenido la oportunidad de familiarizarse con una variedad de recursos, técnicas y procesos. El monitoreo de parte del profesor debiera focalizarse en ayudar al niño a evaluar los recursos que ha probado o los métodos usados en términos de los objetivos específicos del niño y el progreso que ha tenido.

Dar reconocimiento y recompensas

La meta última del proceso de construir autoestima es que los niños lleguen a ser individuos automotivados. Sin embargo, para esforzarse algunos niños pueden necesitar algún tipo de recompensa como puntos, notas, reconocimiento social, premios o privilegios.

Los alumnos que tienen una falta de autoestima o han vivido frecuentes fracasos, son más propensos a requerir reconocimiento y premios que otros niños. Estos alumnos necesitan el elogio de otros, reconocimiento personal, y recompensas que los hagan sentir que su esfuerzo valió la pena. Como el riesgo de fracasar es más grande para ellos, la recompensa debe ser algo tangible y por lo que valga la pena arriesgarse.

Como el propósito del profesor es que los alumnos sean capaces de motivarse a sí mismos, debe tener cuidado de que los niños no se hagan dependientes de los refuerzos y se desmotiven cuando no haya más refuerzos. Es necesario cambiarlos del sistema de refuerzos frecuentes al reconocimiento simbólico; elogios y reconocimientos verbales, y desde ahí lograr que la satisfacción interna sea suficientemente compensatoria para querer esforzarse. Cuando los niños se proponen metas significativas para ellos y las logran, tienden a repetir el proceso y van desarrollando el sentimiento de competencia personal.

A continuación, se sugieren algunas actividades para desarrollar el sentimiento de competencia. →

“MI EPITAFIO”

Decide cuán larga podría llegar a ser tu vida y escribe la fecha de nacimiento y una fecha imaginaria de muerte, en tu lápida. Luego escribe un epitafio.

Muchos famosos han escrito sus propios epitafios, entre ellos Shakespeare, cuyo epitafio amenaza a cualquiera que “mueva sus huesos”. ¿Qué mensaje quieres dejar al mundo en tu epitafio? Escríbelo. Luego en un breve párrafo, explica por qué creaste este mensaje.

"ERRORES COMO OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO"

Algunas personas al cometer errores dejan de tratar de hacer algo. Otras, en cambio, ven los errores como oportunidad de descubrimiento de una mejor forma de hacer algo.

Thomas Edison realizó alrededor de 900 experimentos en el desarrollo de la ampolleta eléctrica. Cuando uno de sus asistentes se puso impaciente alrededor del ensayo N° 500, Edison le dijo que no habían fallado, si no que habían aprendido 500 formas de hacer una ampolleta, que no funcionan.

Muchos de nosotros nos habríamos rendido mucho antes del intento 500.

Ahora, piensa en cinco cosas en las que hayas "fallado". Luego dinos que aprendiste. Finalmente, explica que harás en tu próximo intento de lograr tu meta.

Ejemplo:

Una vez fallé en la realización de un ensayo.

Aprendí que necesito al menos 4 horas para completar un trabajo como éste.

La próxima vez, programaré al menos 4 horas para escribir un ensayo.

1. Una vez fallé en _____

Aprendí que _____

La próxima vez, yo _____

2. Una vez fallé en _____

Aprendí que _____

La próxima vez, yo _____

3. Una vez fallé en _____

Aprendí que _____

La próxima vez, yo _____

4. Una vez fallé en _____

Aprendí que _____

La próxima vez, yo _____

5. Una vez fallé en _____

Aprendí que _____

La próxima vez, yo _____

"HORA DE PREMIOS"

1. ¿A quién de tu clase nominarías para los siguientes premios?

La mejor sonrisa _____

El mayor sentido del humor _____

El estudiante más tranquilo _____

El más trabajador _____

El más diplomático _____

El mejor líder _____

El más honesto _____

El mejor amigo _____

El más entretenido _____

El mejor oyente _____

El más comprensivo _____

El más ayudador _____

El mejor orador _____

El con mayor integridad _____

El de mayor conciencia social _____

El con mejor autoestima _____

2. ¿Cuál sería el mejor premio para ti?

_____

_____

_____

3. En una hoja aparte, crea un certificado de premio (diploma), para ser entregado por los logros en un área que tú pienses que es importante.

Crea el diploma o certificado más atractivo que puedas. Luego designa a un ganador y preséntalo justificando por qué esa persona merece el honor.

“REPORTE A LOS PADRES”

Escribe una carta a tus padres, que les haga saber que ellos deberían estar orgullosos de ti por los logros en la escuela, en determinadas actividades (escoge las que desees destacar). Incluye en tu carta lo que tú esperabas lograr, por qué era importante para ti, los pasos que diste para lograrlo, cómo te sientes por los esfuerzos hechos, y lo que tus profesores y compañeros han dicho acerca de tus progresos.

"LO QUE MEJOR HAGO"

1. ¿Qué tres cosas, hago mejor solo?

2. ¿Qué tres cosas, hago mejor con un compañero?

3. ¿Qué tres cosas, hago mejor mientras escucho música?

4. ¿Qué tres cosas, hago mejor con supervisión?

5. ¿Qué tres cosas, hago mejor cuando me ponen fecha límite?

6. ¿Qué tres cosas, hago mejor sin ninguna interrupción?

7. ¿Qué tres cosas, hago mejor en la mañana?

8. ¿Qué tres cosas, hago mejor en la tarde?

9. Describe como estas observaciones se relacionan con tu funcionamiento y la clase de persona que te has convertido. Incluye tus sentimientos en relación a ti mismo como persona y qué te gustaría hacer al respecto desde ahora.

“RECETA PARA SER EFICAZ O COMPETENTE”

En un grupo de cuatro personas, digan todos los ingredientes necesarios para ser competente o eficaz en una determinada tarea. Decidan cuáles ingredientes son más importantes y, como grupo, inventen una receta para ser competente o efectivo.

“AUTOEVALUACIÓN”

Revisa cuántas de las siguientes características de autoestima posees. Haz una marca en el cuadrado al lado de las afirmaciones que tú consideras que son verdaderas para ti la mayor parte del tiempo.

- ○ Tengo metas claras que quiero lograr.
- ○ Disfruto trabajando, incluso sin recompensas o estímulos de otros.
- ○ Me siento libre de expresar mis emociones verdaderas a los demás.
- ○ Disfruto pensando y decidiendo sólo.
- ○ Puedo admitir mis errores o derrotas, sin sentir que soy un fracaso.
- ○ Puedo aceptar diferentes opiniones sin sentirme disminuido.
- ○ Puedo aceptar un regalo o una alabanza sin complicarme ni sentir que debo dar explicaciones o algo en retribución.
- ○ Soy capaz de reírme de mí mismo sin sentirme degradado.
- ○ No tengo dudas en expresar mis opiniones, aun cuando éstas sean diferentes a las de mis compañeros.
- ○ Puedo contar una historia acerca de mí mismo sin alardear.
- ○ Me gusta recibir nuevos desafíos y enfrentarlos con confianza.
- ○ Asumo la responsabilidad de mis actos, sin inculpar a otros cuando las cosas no salen bien.
- ○ Hago amistades con facilidad y naturalidad.
- ○ Con frecuencia estoy feliz cuando estoy solo.
- ○ Tiendo a confiar en otras personas.
- ○ Soy capaz de admitir mis debilidades y lo que no hago bien.
- ○ No me molesta preguntar o pedir ayuda cuando la necesito.
- ○ Tiendo a no preocuparme o angustiarme por lo que me depare el futuro.
- ○ Encuentro fácil perdonar a otros y no guardar rencores.
- ○ Tengo un gran número de amigos.

“MI PROPIO REPORTE”

Califícate a ti mismo en los siguientes ítems. Luego haz una marca en el círculo que está al frente del área en la que te gustaría mejorar.

Habilidad: **(E) Excelente** **(R) Regular** **(P) Pobre**

- ◯ Completar las tareas escolares a tiempo.
- ◯ Mantener mi dormitorio ordenado.
- ◯ Relacionarme con mis compañeros.
- ◯ Relacionarme con los adultos.
- ◯ Participar en discusiones.
- ◯ Hacer bien mis tareas.
- ◯ Ayudar a otros.
- ◯ Incluir a otros en actividades.
- ◯ Obedecer las reglas escolares.
- ◯ Planificar actividades recreativas.
- ◯ Resolver problemas sin ayuda.
- ◯ Pedir ayuda cuando la necesito.
- ◯ Hacer ejercicio constantemente.
- ◯ Comer una dieta balanceada.
- ◯ Presentación personal.
- ◯ Asegurarme de que entiendo las tareas.
- ◯ Habilidad para expresar ideas.
- ◯ Habilidad para disentir o discrepar.
- ◯ Habilidad para relacionarme bien con los demás.
- ◯ Habilidad para expresar pensamientos por escrito.
- ◯ Uso sabiamente mi tiempo.

“UNA META QUE ALCANCÉ”

Recuerda alguna meta que hayas alcanzado y haya sido importante para ti.

Mi meta era:

1. ¿Qué pasos tuviste que superar para cumplir tu objetivo?

2. ¿Cuál fue el paso más difícil?

3. ¿Qué hiciste para enfrentar con éxito ese paso difícil?

4. ¿Qué sentiste cuando lograste tu meta?

5. ¿A quién le contaste tu experiencia?

CONSTRUYENDO AUTOESTIMA

EN LAS ESCUELAS

arauco® | Fundación Educacional