

# **PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

Ricardo Ernesto Orero Calvé

## **ÍNDICE**

INTRODUCCIÓN

ASPECTOS PRINCIPALES DEL PROGRAMA

OBJETIVO GENERAL

DIRIGIDO A

RESPONSABLES DE SU PUESTA EN MARCHA

ÁREAS DE INTERVENCIÓN

METODOLOGÍA

TEMPORALIZACIÓN Y RECURSOS

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

BIBLIOGRAFÍA

## INTRODUCCIÓN

Es un sentimiento propio del ser humano pensar en cómo es él, cómo le ven y como actúa ante los demás o ante los problemas. Esa forma de pensar de uno mismo viene determinada por múltiples factores que rodean a la persona en su adaptación al contexto social donde vive y se desarrolla. La autoestima, como sentimiento valorativo de nosotros mismo, va adquiriendo significación de mayor solidez a partir de los 5 o 6 años de edad que es cuando el niño se despegaba de su visión egocéntrica del mundo y despierta a su entorno físico y social. Las figuras que rodean al niño serán el reflejo de como le ven, de como piensan que es, de sus virtudes y defectos, es decir, de la formación de su autoconcepto y autoestima como parte importante de su personalidad.

El niño afectado de una discapacidad es más vulnerable de presentar alteraciones en su desarrollo personal, emocional, o en sus relaciones sociales, presentando niveles de autoestima más bajos y expresados de diversas formas como ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos, agresividad,... Estudios e investigaciones sobre el autoconcepto y la autoestima de personas con discapacidad intentan demostrar, aunque no de forma concluyente ni coincidente, el alto porcentaje de alumnos con déficits intelectuales y dificultades de aprendizaje como grupos de alto riesgo a presentar niveles bajos de autoestima y limitaciones a la hora de desarrollar estrategias o capacidades que permitan dotarles de mayor flexibilidad cognitiva ante la resolución de problemas o ante aspectos que exijan cambios adaptativos en la forma de actuar ante una situación concreta. Estos aspectos, las deficiencias o limitaciones asociadas a la discapacidad y la vulnerabilidad a presentar o mantener niveles bajos de autoestima, serán los aspectos principales que tendremos en cuenta a la hora de diseñar nuestro programa de intervención.

El programa de intervención ante dificultades o deficiencias en niveles de autoestima en la población escolar no responde únicamente a un diseño de respuesta puntual, reactiva y concreta ante unas necesidades detectadas. Se considera desde una posición proactiva y preventiva ante posibles desajustes personales, afectivos, emocionales o de interacción social que puedan presentar cualquier alumno durante su escolaridad.

El programa se divide en los siguientes apartados: los aspectos esenciales, donde se incluye el objetivo general, a que población se dirige, responsables de la coordinación y desarrollo de las actividades, áreas de intervención, la metodología a seguir, así como los recursos y temporalización. Para alcanzar nuestros objetivos se propondrá un conjunto de actividades grupales donde el maestro tutor del grupo es la figura clave para su puesta en marcha, así como para detectar posibles desajustes según el desarrollo de las mismas. Estas actividades están planificadas para un curso escolar y para el nivel de 6º de Educación Primaria.

La valoración del programa seguirá los principios de la evaluación educativa, continua, formativa y reguladora. A partir de la información que aporte la evaluación inicial (utilizaremos algún cuestionario de valoración de la autoestima), priorizaremos sobre que áreas de intervención será necesario intensificar el trabajo de grupo. La evaluación continua durante todo el programa y la utilización de otras técnicas de evaluación durante el inicio, a mitad del curso y al final del mismo, permitirán regular y reorientar nuestra intervención ante las posibles dificultades o necesidades que pudieran surgir.

Será decisiva la participación y trabajo conjunto entre tutor/a, maestros del grupo, padres, psicopedagogo/a y resto de comunidad escolar. La coordinación y puesta en común de impresiones y conclusiones será la garantía para alcanzar nuestros objetivos.

## ASPECTOS PRINCIPALES DEL PROGRAMA

### OBJETIVO GENERAL

Mediante este programa de intervención se pretende conseguir la evaluación y mejora de las posibles deficiencias que pueden existir en torno al desarrollo de la Autoestima. El objetivo principal es prevenir y aumentar estados personales en los estudiantes donde los niveles de autoestima sean bajos, así como favorecer el desarrollo integral de los alumnos en general y en particular con los de n.e.e. mediante la planificación y puesta en marcha de un conjunto de actividades que consigan afianzar un autoconcepto positivo en ellos mismos aumentando y potenciando su autoconfianza y autoaceptación personal.

Con el desarrollo de las actividades queremos conseguir crear un clima situacional propicio para el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante situaciones que desgasten y disminuyan su autoconcepto y puedan aumentar su tolerancia ante acontecimientos que generen frustración.

Se pretenderá incluir aspectos formativos y orientadores para las familias y para los maestros, de forma que la comprensión de conceptos básicos sobre la autoestima ayude a la reflexión sobre la importancia que tienen sus apreciaciones, comentarios, prejuicios e intercambios diarios con sus hijos y alumnos como aspecto altamente determinante para conseguir una opinión equilibrada de ellos mismos.

### DIRIGIDO A

Comunidad escolar (padres, profesores y alumnos).

Alumnos de 6º, 3r. ciclo de E. Primaria (edades entre 11 y 12 años)

### RESPONSABLES DE SU PUESTA EN MARCHA

Fundamentalmente será responsabilidad de los maestros tutores del curso. Para el desarrollo de las sesiones se utilizará la hora de tutoría más otra a criterio del tutor durante el trimestre entre enero y marzo. Los profesores especialistas podrán participar en alguna actividad con el soporte curricular de su especialidad (música, expresión artística o educación física).

Se incluirán algunas actividades para que sean los padres los responsables de llevarlas a cabo con los alumnos. Esto supondrá establecer reuniones periódicas con los padres voluntarios para su preparación.

### ÁREAS DE INTERVENCIÓN

#### AFECTIVA, EMOCIONAL Y DE EQUILIBRIO PERSONAL

El componente afectivo y emocional va unido a las valoraciones que hacemos sobre nosotros mismos, sobre lo que tenemos de positivo-aceptado o negativo-rechazado, y que provocan sentimientos favorables o desfavorables hacia nosotros. Esta área adquiere un indudable valor en edades entre los 6 y 12 años, donde la percepción que los niños tienen sobre ellos mismos está dando forma a estructuras cognoscitivas futuras a través de las cuales darán sentido a sus experiencias en un contexto social cada vez más amplio. A estas edades se interpretarán los éxitos y fracasos principalmente como propios, internos, aspectos que deberemos tener presente en nuestro programa ya que

algunos alumnos, especialmente de nee, ante repetidos fracasos, pueden presentar sentimientos de no valía, indefensión, o estados de déficit motivacional.

### MOTIVACIONAL

La motivación es un sentimiento que determina el continuar, o no, una actividad y dirige conjuntamente con otros factores psicológicos (como el control de impulsos, la inhibición de pensamientos negativos, el estilo atributivo o nivel de expectativas y autoestima), la conducta de cada una de las personas.

El control de los impulsos, entendido como la capacidad de resistencia a la frustración y de aplazamiento de la gratificación, parece ser una de las habilidades psicológicas más importantes y relevantes en el rendimiento académico y ajuste personal.

El estilo atributivo de los éxitos y fracaso, sus implicaciones emocionales y su relación con las expectativas de éxito es un factor que nos ayuda a la comprensión de los problemas de aprendizaje y de adaptación personal.

La autoestima y las expectativas de autoeficacia, son conceptos que podemos relacionar con el principio de la atribución; se trata de elementos esenciales no sólo del proceso de aprendizaje y desempeño social, sino también de salud mental y desarrollo sano y global de la personalidad.

Los niños con niveles bajos de autoestima o autoconcepto negativo llevan asociados déficits motivacionales tanto extrínseca como intrínsecamente hacia las tareas escolares o hacia las relaciones sociales. Será prioritario en nuestro programa valorar el grado de motivación de los alumnos hacia el desarrollo de las actividades, hacia el trabajo escolar así como su interés manifiesto hacia el intercambio y la interacción social con su grupo de iguales.

### COMPETENCIA ACADÉMICA-INTELECTUAL

En esta área se tendrá en cuenta las bajas expectativas de éxito académico así como las percepciones negativas de autoeficacia y autoconcepto escolar que los alumnos con baja autoestima mantienen en su vida en la escuela. Nuestro programa de desarrollo de la autoestima debe responder a situaciones donde se favorezca el éxito ante las actividades académicas. Los retos de aprendizaje con estos alumnos debe de partir de la garantía de éxito y deben de ser sentidos por ellos como alcanzables.

### SOCIAL Y DE RELACIONES INTERPERSONALES

Los alumnos con baja autoestima o bajo autoconcepto suelen presentar dificultades en las habilidades sociales, así como un bajo nivel de autonomía en las relaciones interpersonales y escasa competencia social. A su vez, y al igual que muchos alumnos con deficiencias o con nee, presentan rechazos en el aula, respondiendo ante ellos con comportamientos desadaptados, impulsivos, disruptivos o carentes de autocontrol.

Esta área de desarrollo será la que mayoritariamente se trabaje desde las actividades de nuestro programa por su accesibilidad y fácil tratamiento mediante dinámicas grupales.

### IMAGEN CORPORAL Y DESTREZA FÍSICA

Cómo nos sentimos en relación a nuestro cuerpo es muy importante respecto a la opinión que vamos formando sobre nosotros mismos. La opinión y representación mental acerca de nuestro cuerpo se denomina "imagen corporal". Ésta se encuentra bajo una enorme presión por parte de la sociedad por la imposición de patrones de delgadez asociados a la belleza o incluso al éxito personal.. Algunos jóvenes son más vulnerables de interiorizar estas imposiciones sociales entrando en desajustes entre el aspecto que

tienen y el que teóricamente deberían tener y, en consecuencia, se sienten emocionalmente mal y bajos en autoconcepto físico.

Se incluye esta área por la incidencia que tiene la imagen corporal en los alumnos con alguna discapacidad o limitación, o ante los cambios físicos que se producen en la edad previa a la pubertad y preadolescencia. Así, tendremos en cuenta alumnos/as excesivamente preocupados de su imagen, o alumnos faltos de habilidades motoras ante las prácticas deportivas.

La finalidad de las actividades de nuestro programa ante esta área será desarrollar actitudes de autoaceptación.

#### ORIENTADORA A PADRES Y PROFESORES

Esta área responde a la necesidad de formación en padres y profesores sobre el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto. Mediante jornadas de reflexión, charlas o seminarios de formación se pretenderá atender a aspectos tan cotidianos como comentarios negativos personales ante los hijos, prejuicios o expectativas que los profesores se crean de los alumnos sobre sus capacidades y sobre sus niveles de rendimiento-éxito y fracaso. Muchos profesores no perciben cuando hay niveles bajos de autoestima en los alumnos, por ejemplo ante conductas disruptivas de llamar la atención por necesidades de aceptación social y bajo autoconcepto, donde los comentarios despectivos o infravalorativos dañan y aumentan en sentido negativo el autoconcepto de los alumnos. Las percepciones negativas ante un alumno con nee producirán impresiones sesgadas y estereotipadas que llevarán al docente a una evaluación negativa del alumno y a expectativas de bajo rendimiento. Palacios, siguiendo investigaciones de Rosenthal y Jacobson, ya opinaba en 1968 sobre la importancia que tiene la opinión que el profesor tiene de un alumno de forma que si ésta es elevada y con altas expectativas hacia el éxito, tiende a transmitírsela al alumno de forma implícita dándole confianza y seguridad ante sus posibilidades. Este aspecto de la transmisión implícita de los padres y profesores a los alumnos será un concepto clave a desarrollar en nuestro programa de intervención.

#### METODOLOGÍA

La línea metodológica más adecuada para el desarrollo del programa de intervención es la constructivista y cualitativa (desde los fenómenos observados hacia la conclusión o respuestas confirmatorias), puesto que se encuentra orientada a la participación activa de los alumnos como agente de cambio personal y social. El plan de trabajo, por medio del desarrollo de las actividades, es preventivo, pero también permitirá identificar situaciones de baja autoestima y, analizando las posibles causas, dotar de mecanismos a los alumnos a través de nuevas actividades para aumentarla. Por ello, serán población de especial observación los alumnos con nee que pudiéramos tener en nuestra aula.

Para la interpretación y valoración de la marcha y funcionamiento del programa, desde una perspectiva evaluadora de forma continua, reguladora y capaz de retroalimentar y reorientar nuestro programa, analizaremos los significados e interpretaciones de los sujetos participantes de forma que sus reacciones nos sitúen en la línea eficaz de alcanzar nuestros objetivos. El profesor tutor, responsable del desarrollo de la mayoría de las actividades, intentará empatizar y sentir a los alumnos sin perder por ello la objetividad y realizando una especie de inmersión en la situación y en el fenómeno observado (Marsahl y Rossman, 1989).

La metodología será de naturaleza interactiva, ya que favorece el contacto directo con los participantes donde el intercambio cara a cara se presenta como rasgo distintivo

predominante. Las estrategias interactivas serán principalmente la entrevista, la observación (desarrollada de forma tanto participativa como activa) y el análisis de documentos (cuestionarios previos para una evaluación inicial).

Se tendrá en cuenta la importancia de la reflexión cooperativa entre los responsables de coordinar y llevar a cabo el programa. Será necesario establecer un calendario de reuniones de coordinación y de reflexión participativa entre los profesores y los padres donde se comenten los avances, se analicen las dificultades encontradas en el desarrollo de las actividades así como el grado de motivación y participación de los alumnos, etc.

## TEMPORALIZACIÓN Y RECURSOS

El programa está diseñado para llevarse a cabo durante un curso escolar. Los periodos de evaluación y desarrollo de las actividades serán:

- Septiembre: reuniones de coordinación y planificación del programa atendiendo al resto de actividades a desarrollar por el curso e incluidas en la Programación general Anual para el ciclo.
- Octubre 1ª quincena: administración de cuestionarios de evaluación (pre-test). Charla inicial padres.
- De Octubre 2ª quincena a Diciembre: 1 sesiones semanales con los alumnos de 1 hora aproximadamente. Charla seguimiento del programa con padres.
- De Enero a Marzo (cuatro meses): Continuación: 2 sesiones semanales con los alumnos de 1 hora aproximadamente. Charla seguimiento del programa con padres
- Abril y Mayo: 1 sesión semanal. Administración post-test: estudio de casos particulares que precisen de intervención individualizada. Análisis de conclusiones.
- Junio: Jornadas de orientación con padres y profesores: conclusiones finales del programa.

Los recursos que utilizaremos para el proceso evaluador y para el desarrollo de las actividades será:

- Entrevistas de orientación y de evaluación.
- Observación directa (participación activa).
- Grupos de discusión.
- Diario de campo.
- Conversaciones informales.
- Documentos oficiales (registros, actas, archivos)
- Documentos personales (fotografías, redacciones).
- Instrumentos técnicos (grabadora, cámara de vídeo)
- Cuestionario de evaluación de la autoestima: Pier-Harris, Rosenberg, o el cuestionario diseñado en la tercera actividad del presente curso del doctorado.

## ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Las actividades planteadas en nuestro programa van dirigidas a la totalidad del alumnado de 3º ciclo de Educación Primaria, aunque, como ya se ha mencionado, se tendrá en cuenta a los posibles alumnos con necesidades especiales o simplemente los alumnos con retraso escolar o dificultades de aprendizaje de carácter temporal. Así, por ejemplo, se considerará a los alumnos con dificultades para expresarse de forma escrita por lo que se planificarán actividades de intercambio oral que no les exijan esfuerzo de comprensión o expresión lectora o escrita.

Octubre-Diciembre: 10 actividades (de la 1 a la 10)

Enero-Marzo: 18 actividades (de la 11 a la 29)

Abril Mayo: 7 actividades (de la 30 a la 36)

Como actividades propuestas tenemos:

### 1. LAS COSAS BUENAS DE.....

Sacamos a un alumno/a a la pizarra. Sus compañeros deberán decir una o varias cosas positivas sobre él.

En otra sesión, o aprovechando ésta, se podrá jugar al “JUEGO DE PIROPOS “

- Dividir la clase en grupos.
- Cada grupo deberá elegir a un miembro.
- El alumno elegido al que se va a valorar con nuestros comentarios se coloca en el centro del grupo, mientras los demás le van diciendo lo que más les agrada de él, tanto en sentido físico como psíquico, actitudes, gestos, sentimientos, forma de ser, etc...).
- Se podrán también piropear verbalmente o con los gestos.

OBJETIVO: Aprender a aceptar los elogios y a elogiar para aprender a criticar y aceptar las críticas.

### 2. AHORA NOS PRESENTAMOS

A cada alumno se le entregará una tarjeta de presentación, que debe llenar con los siguientes datos:

Nombre: .....

Principal característica física: .....

Afición más importante: .....

Profesión a que te gustaría dedicarte: .....

Persona con la que te identificas: .....

Una vez rellenado, los alumnos se pondrán en parejas y deberán presentarse. Posteriormente, se colocarán en círculo y cada uno de ellos se irá presentando al resto del grupo.

### 3. ME BUSCO EN LA PRENSA

Buscar imágenes en revistas o periódicos en las que se vean reflejados ellos mismos, (o bien, realizar un dibujo) acerca de cómo se ven y como se perciben. Esta actividad se realizará de forma totalmente libre y sin ningún comentario previo. Una vez realizado, se comentará en pequeños grupos de cinco o seis alumnos y con el profesor. En gran grupo, se comentan los collages realizados y el profesor se interesará por la forma en la que han intentado destacar sus propias cualidades, físicas o internas (ser sonriente, ser amable, alegre, optimista, ágil, voluntarioso, participativo, colaborador).

Se propondrá entonces otro collage sobre ellos mismos en el que intenten destacar todas sus cualidades positivas. Posteriormente y de forma voluntaria, cada alumno escribirá alguna cualidad que considere que no tiene y que desee tener. Los alumnos que lo deseen pueden compartir algo de lo que han escrito o aprendido acerca de sí mismos o del grupo.

**OBJETIVO:** Favorecer el reconocimiento individual frente a su grupo. Propiciar situaciones en las que se necesite de la reflexión propia ayudando a formar un autoconcepto positivo.

#### 4. YO SOY.....

Repartimos un folio en el que deberán escribir tres veces la frase: “YO SOY.....”. Deberán completar cada una de las frases con cualidades positivas distintas (hasta tres) que ellos consideren que poseen.

**OBJETIVO:** Formar un autoconcepto positivo de cada alumno.

#### 5. EL FOCO DE LUZ

Se forman grupos de siete alumnos. Uno de ellos se colocará en el centro y el será “el foco” del ejercicio. Se construye un hexágono por grupo en cartulina y se divide el hexágono en seis partes iguales que se reparten entre los otros seis componentes del grupo. Cada uno de ellos escribirá una cualidad positiva acerca del que hace de foco. Se pegan los triángulos formando el hexágono de nuevo como si fuera un puzzle y se le entrega al que ha actuado de foco.

**OBJETIVO:** Favorecer el reconocimiento individual de un alumno frente a su grupo.

#### 6. EL SOBRE

Por grupos de seis alumnos: Se reparte un sobre con cinco papeletas a cada alumno. En el sobre repartido, cada alumno del grupo deberá escribir su nombre o poner una foto y pasarlo al alumno que tiene a la izquierda (siguiendo el sentido de las agujas del reloj). Ese alumno deberá escribir en una de las papeletas, una cualidad de la compañero que puso su nombre en ese sobre, y así sucesivamente. De esta manera, cada alumno tiene un sobre en el que sus compañeros han escrito cada uno una cualidad sobre él.

**OBJETIVO:** Aprender a aceptar los elogios y a elogiar para aprender a criticar y aceptar las críticas.

#### 7. ME SIENTO....

Comentar de forma individual una situación en las que nos sentimos culpables de cómo ha sucedido. Debatirlo en grupos de cinco o seis alumnos y extraer conclusiones que luego se expondrán al resto de la clase.

**OBJETIVO:** Favorecer la autorreflexión y autovaloración crítica de nuestra conducta.

#### 8. COMPLETANDO FRASES.....

“Mis amigos opinan de mi que..... y yo estoy de acuerdo/desacuerdo porque.....” (iremos variando amigos, hermanos, padres, profesor, compañeros de clase, etc.)

**OBJETIVO:** Aprender a aceptar los elogios y a elogiar para aprender a criticar y aceptar las críticas. Favorecer la formación del autoconcepto.

#### 9. OPINO SOBRE MIS COMPAÑEROS.....

Se divide la clase en dos grupos de ocho componentes aproximadamente. Cada grupo deberá sentarse en un círculo de tal modo que todos se vean. Entonces se repartirá a



cada participante un folio, que dividirán en tantas partes como componentes haya en el equipo excepto ellos mismos. Cada uno deberá escribir en cada trozo de papel, una cualidad positiva de cada uno de sus compañeros, doblar el papel y escribir el nombre a quién se dirige de modo que se vea. Todos los trozos de papel ya escritos se colocarán dentro de una caja, colocada para ello en el centro de cada grupo.

Se pide a cada grupo que repartan los trozos de papel. Cada miembro deberá tener todos los papeles que lleven su nombre, pero no se podrán mirar aún.

Se indica a un equipo que, sin mirar previamente lo que sus compañeros han escrito, se vayan levantando uno a uno y leyendo en voz alta todos sus papeles.

**OBJETIVO:** Resaltar los aspectos positivos de nuestros compañeros. Aumentar su autoestima por medio del reflejo que provocan en sus compañeros.

## 10. COMO ES MI CUERPO AL VERME EN.....?

Llevar revistas a clase. Formar grupos de cuatro alumnos aproximadamente y repartir las revistas. Seleccionar publicidad con figuras masculinas por una parte, y femeninas por otra. Repartimos una cartulina a cada grupo. Dos grupos harán un cartel en la cartulina sobre las mujeres en el tema de la publicidad, y los otros dos grupos sobre los hombres. Cada grupo deberá escribir en un folio un título que le parezca adecuado o representativo a su cartel. Seleccionar publicidad con figuras masculinas y femeninas.

Analizar la imagen y el texto:

a) Análisis de la imagen:

- Tipo de cuerpo masculino y femenino.
- Gestos y actitudes corporales.

b) Análisis de texto:

- Distinción entre cualidades del producto o información sobre él y otros valores sociales (por ejemplo, unión entre coche y brío, tecnología y simpatía).
- Mensaje que se transmite e interpretaciones personales.

c) Mensaje subliminal entre la imagen y el texto.

- Comparación entre el producto que se anuncia y el tipo de imagen. Gesto y actitudes que lo acompañan.
  - Cambio de roles. Se pueden cambiar las imágenes de un producto publicitario con las de otro, o bien el texto, o poner cuerpos femeninos con cabezas masculinas y viceversa.
- OBJETIVOS:** Adquisición de la capacidad crítica respecto al mundo de la imagen y los estereotipos. Analizar la presión por parte de la sociedad por la imposición de patrones de delgadez asociados a la belleza y al éxito personal. Favorecer la autoaceptación de la imagen corporal de cada uno.

## 11. ADIVINA QUIÉN ES

El maestro dice cualidades personales y académicas de un alumno, y los demás deberán adivinar de quién se trata. Posteriormente, se invitará a los alumnos que lo deseen a ocupar el papel del maestro tutor en el juego de la adivinanza.

Desarrollo de la sesión:

- Presentación: Se reparten unas “tarjetas” hechas de cartulina. Por una cara cada uno deberá escribir su nombre o pondrá su foto y por la otra cara, cosas o rasgos que considere que lo definen. También podrá escribir datos que quiera que conozcan los demás.
- Se recogen todas las tarjetas en una caja, y se van leyendo. Se trata de adivinar quién es la persona a la que corresponde esa tarjeta.
- Puesta en común final: se habla de esta actividad: que me ha parecido; quién me parece a mí que se ha definido mejor y por qué.

**OBJETIVOS:** Establecer una relación positiva con los alumnos. Aumentar su autoconcepto personal y académico. Favorecer las relaciones interpersonales entre los alumnos.

## 12. CUALIDADES IDEALES

Preguntar cómo es la persona ideal a partir de ideas que provocan imágenes visuales (Prototipos: persona joven = juventud; deportista = agilidad, fuerza; modelo = belleza física; juez = justicia; mecánico = habilidad; enfermera = amabilidad; payaso = simpatía; madre = ternura; científico = inteligencia ).

Ordenar en categorías por grado de importancia todas estas cualidades, y explicar el motivo por el que han sido ordenadas de ese modo. Preguntar: ¿Dónde te situarías tú? y también ¿Con quién te identificas más? Esta actividad primero se realizará de forma individual. A continuación se comparte el orden elegido por cada uno, y se procederá a la elaboración de una nueva lista del grupo contando con todas las opiniones. Finalizar con una puesta en común de toda la clase.

Si se desea, según el desarrollo de la sesión o en otra, dramatizar los personajes propuestos.

**OBJETIVOS:** Discutir sobre los distintos conceptos de belleza a través de los tiempos. Favorecer el autoconcepto y autoconocimiento de nuestras cualidades personales.

## 13. MI NUEVO AMIGO

Simular que acabamos de conocer a un nuevo compañero que llega al colegio. Presentarlo escenificando (con un guión previo) como se podría iniciar un diálogo entre los dos compartiendo información sobre las cosas que les gustan, hobbies, cómo pasa el tiempo, qué programas le gustan de la tele, cual es su comida favorita.....

**OBJETIVO:** Entrenar estrategias y habilidades sociales mediante ensayos de conducta. Favorecer la reflexión sobre nosotros mismos.

## 14. LOS SENTIMIENTOS Y SU EXPRESIÓN

Se divide la clase en dos grupos. Cada miembro de un grupo determinado elegirá una pareja del otro grupo. Una de las personas tendrá el rol EXPRESIVO y la otra el RECEPTIVO, intercambiándose después los roles.

La persona que desempeña el rol expresivo, piensa en como gesticulando y declarando con su cuerpo, sobre todo con la cara, a diversos sentimientos y emociones, uno detrás de otro, pero no más de seis. Por ejemplo, alegría, tristeza, miedo, rabia, euforia, etc. La persona que desempeña el papel receptivo debe adivinar lo que ha expresado la otra persona. Posteriormente, cambio de roles.

**OBJETIVO:** Adquirir nuevas formas de expresar sentimientos que no sean verbales. Aprender a valorar estas formas de expresión en las demás personas. Desarrollar las habilidades sociales y de empatía.

## 15. LO QUE DICEN LAS IMÁGENES

Repartir una fotografía (de revistas) a cada alumno colocándolas boca abajo. No se podrán mirar hasta que no se les indique. Las fotografías deben ser sugerentes; escenas de alegría, injusticia, tristeza, violencia, participación, solidaridad...).

Analizar en grupo las impresiones que nos causan a primera vista.

Observamos las fotografías mejor, y comentamos en grupo nuestras nuevas impresiones de ellas (los mensajes que nos transmiten, los sentimientos expresados en la fotografía y

los que causan en nosotros mismos al verla, el tipo de mensaje que puede querer transmitirnos la foto o el fotógrafo).

**OBJETIVOS:** Darnos cuenta de la influencia del mundo de las imágenes en la producción de nuestros sentimientos. Aprender a expresar y reconocer nuestros sentimientos y opiniones ante los demás. Valorar y respetar las opiniones y sentimientos de los otros.

### 16. ECHAR RAÍCES EN TIERRA (Relajación).

Para la relajación se procurará que la luz que tengamos en el aula sea tenue y se pondrá una música suave y relajante a un volumen no muy alto. Mientras se escucha la música de fondo se recitará el texto siguiente con voz pausada:

“Siéntate en una silla con la espalda recta pero relajada, los pies en dirección paralela y las plantas apoyadas íntegramente sobre el suelo. Cierra los ojos, inspira profundamente, y concéntrate en la base de la columna vertebral. Visualiza cómo el extremo inferior de tu columna vertebral se extiende lentamente, dividiéndose en dos raíces que pasan suavemente por debajo de tus piernas. Siente como tus pies están plantados con firmeza en el suelo, al igual que las raíces que pasan a través de ellos, y se hunden en la tierra. Se van poco a poco hundiendo más y más en tanto te vas sintiendo más enraizado, más conectado a la tierra, como una base sólida y segura...

Disfruta de esta sensación de seguridad por unos momentos en tanto observas como las raíces principales desarrollan raíces secundarias que a su vez se hunden más profundo en la tierra...

Ahora siente cómo la energía de la tierra asciende lentamente por las raíces hasta alcanzar las plantas de tus pies. Imagina que esta energía es de color rojo, como si fuese lava volcánica. Siente cómo calienta tu cuerpo a medida que fluye por tus piernas y las dos “ramas” se vuelven a unir en la base de tu columna vertebral.

Conserva esta sensación de estar “enraizado” en el suelo y ser alimentado por la Madre Tierra mientras disfrutas de la solidez y seguridad que sientes.

Imagínate que el temor es como una nube negra que gira en torno a tu cabeza y a la cual estás ligado por una cuerda. Ahora despréndete de la cuerda y observa cómo la nube negra del temor se aleja de ti, volviéndose gradualmente más pequeña a medida que asciende. Continúa contemplándola hasta que se encuentre tan lejos de ti que no puedas verla”.

**OBJETIVOS:** Mejorar estados de atención, concentración y confort personal. Practicar técnicas de afrontamiento a situaciones de estrés y ansiedad.

### 17. EL ARBOL DE MI AUTOESTIMA

Repartimos una hoja de papel en blanco a cada alumno. Dividimos la hoja en dos columnas verticales de igual anchura. Encabezamos una de las columnas con el título: “Mis logros” y la otra con “ Mis cualidades “.

En la columna correspondiente, hacer una lista de nuestros propios logros, realizaciones o producciones escolares, éxitos de mayor o menor importancia en los campos de las relaciones interpersonales con los compañeros, de la vida con los padres, hermanos, abuelos, de las actividades deportivas, etc. No tienen por qué ser cosas espectaculares, sino simplemente significativas para el alumno.

En la otra columna hacemos una lista de todas las cualidades (corporales, mentales, espirituales...) que poseas en mayor o menor grado, como podrían ser: inteligencia, tenacidad, determinación, alegría, simpatía, paciencia, entusiasmo, amabilidad, generosidad, sensibilidad, capacidad de escucha, fortaleza física, buena salud, destreza manual, serenidad, creatividad, iniciativa, talento organizativo, etc.

Después, encima del dibujo del árbol que aparece, escribe tu nombre en mayúsculas y, en los frutos que cuelgan de las ramas, algunos de tus logros. Luego, en el rectángulo de la raíz correspondiente a cada uno de los frutos, escribe las cualidades concretas que te han permitido esos logros.

Contempla el Árbol de tu Autoestima durante unos minutos “escuchando lo que dice de ti”; escribe su mensaje debajo del árbol. Comparte detalladamente el árbol con un amigo o grupo de confianza. Si quieres puedes compartirlo con toda la clase.

Coloca el Árbol de la Autoestima en algún lugar donde puedas verlo a menudo y completarlo, a medida que obtengas nuevos logros y/o descubras otras cualidades.

**OBJETIVOS:** Mejorar la autoestima de los alumnos destacando los aspectos positivos de cada uno.

## 18. LA SILLA VACÍA

(Duración aproximada: 10 minutos de visualización y 10 de diálogo ).

Sobre un fondo suave de música relajante y tranquilizadora, se invita a los alumnos a sentarse y tratar de relajarse manteniendo la espalda y el cuello erguidos para facilitar la respiración abdominal, respirando por la nariz, con los labios ligeramente juntos y con los ojos cerrados, inspirando y espirando pausada y acompasadamente durante dos o tres minutos. A continuación, se les invita a que – con el mayor detalle posible, en tres dimensiones y en color – cada cual visualice en la “ pantalla “ de su imaginación una silla vacía; una persona conocida y que le quiere bien, que le aprecia, y cómo se sienta en la silla; hay que visualizar su rostro durante unos momentos y preguntarse qué siente cada cual en presencia de esa persona... hasta que llega el momento de despedirse cariñosamente de ella y ver como sale de su campo de visión.

La silla vuelve a estar vacía, y al cabo de unos breves momentos, se visualiza a otra persona conocida que ocupa la silla; esa persona es el otro yo de cada cual, su réplica. Cada uno se visualiza a sí mismo con el mayor detalle posible (su rostro, su figura, sus facciones, su postura...) como en un espejo; se contempla uno a sí mismo de pies a cabeza y nota mentalmente de lo que siente en presencia de su propia imagen...; finalmente, se despide amistosamente de su propio yo, que sale del campo de visión anterior. La silla vacía va desapareciendo lentamente por el fondo de la “ pantalla “ imaginaria, y los alumnos, después de realizar pausadamente cuatro o cinco inspiraciones y espiraciones, abren los ojos, miran a su alrededor y regresan a la realidad de la sala.

Se inicia a continuación el diálogo entre los alumnos y las personas que han dirigido la visualización, en el que se podrá hablar sobre lo que han sentido en presencia de la persona que les aprecia y en presencia de sí mismos.

**OBJETIVO:** Darse cuenta de la capacidad que tiene el ser humano para desdoblarse en un “ yo “ conocido y un “ yo “ conocedor, capacidad de la que nace la autoestima. Reconocer que somos el motor de nuestros logros personales. Desarrollar en los alumnos estrategias para superar cualquier situación de déficit motivacional.

## 19. SESIÓN DE EVALUACIÓN

(Duración: 10 minutos para contestar y 10 minutos para compartir y dialogar).

Se entrega a cada alumno una hoja con cinco puntos suficientemente espaciados para poder contestarlos por escrito. Dichos puntos pueden ser los siguientes:

A ) Menciona los nombres de tres personas por las que te sientes valorado:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

B) Menciona tres aspectos de ti mismo que las personas valoran:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

C) ¿Cómo te sientes contigo mismo/a actualmente: Muy Bien, Bien, Regular, Mal?. Indícalo.

D) Menciona los nombres de tres personas a las que tú valores:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

E) Escribe las cualidades que tu valoras en esas personas:

**OBJETIVO:** se pretende favorecer el autoconocimiento sobre aspectos afectivos / emocionales. Esta ficha nos ayudará a observar niveles de autoestima bajos en algún alumno.

## 20. CHARLAS DE FORMACIÓN / ORIENTACIÓN:

Se planificarán unas jornadas de orientación y formación sobre el autoconcepto y la autoestima. Estas jornadas se coordinarán desde la escuela y desde el APA, invitando a ponentes y profesores de universidad especialistas en el tratamiento y desarrollo de la autoestima en la infancia.

**OBJETIVOS:** Favorecer la formación continua de maestros y de los padres. Concienciar a la comunidad escolar de la importancia que supone adquirir conocimientos y destrezas de actuación y de detección ante niveles de autoestima bajos en hijos y alumnos.

## 21. EL ESPEJO VIVO

Por parejas se dan las siguientes instrucciones: “El juego consiste en que un de los integrantes, el actor, debe realizar una acción frente al otro integrante, su par, que hará de espejo. Se aclara que las acciones pueden ser de lo más variadas (pintarse, arreglarse, bailar...). Conviene realizar gestos y movimientos sencillos. Se añade que deben seguir un proceso en tres pasos: Al comenzar, “el espejo” va copiando el modelo el más fielmente posible. Después, el espejo debe ir exagerando los movimientos que hace “el actor”. Postteriormente, los caricaturiza

**OBJETIVOS:** Conocerse a si mismo a partir del que los otros ven de nosotros. Conocer a los compañeros. A través de la imitación, entrar contacto con el que uno manifiesta.

## 22. EL BOSQUE ANIMADO

Se formarán grupos de 5- 7alumnos. Con mesas y sillas se sigue un camino que el niño debe seguir con los ojos vendajes por medio de las indicaciones de un compañero/a. El circuito irá aumentando su dificultad . Se seguirán las siguientes instrucciones:

Un golpe en el hombro derecho, porque giro a la derecha. Un golpe en el hombro izquierdo porque giro a la izquierda. Dos golpes en cualquiera de los hombros para se padre.

**OBJETIVO:** Desarrollar la confianza y promover la socialización, lo cual beneficiará el desarrollo de la autoestima en el niño a través de situaciones en las que su compañero tiene que confiar en él.

## 23. DRAMATIZACIÓN

Primero individual, después se realizarán grupos variables, hasta 6 miembros por grupo. Se asignará a cada alumno un papel positivo que deberá representar y se le indica que

imagino el comportamiento del personaje que interpretará. Dedicaremos una semana a la puesta en práctica de esta actividad, secuenciándola de la siguiente manera:

- El primer día se sortean unas tarjetas en las que están escritos diferentes papeles que los alumnos deben representar. Las características de los personajes que deben interpretar son las siguientes: servicial, cortés, cuidadoso, estudioso, sincero, humorista, animador, obediente, puntual, amable, sonriendo, atento, responsable, generoso y observador. El profesor explicará a los alumnos el contenido de cada personaje y los indicará que representan sus papeles respectivos a lo largo de todo el día. Cada uno debe identificarse con su personaje en todo momento y, por la mañana siguiente, se acordará ante la clase las actuaciones cumplidas.

- El segundo día se evaluará el ejercicio de sus papeles durante la jornada anterior, elogiando el interés demostrado. A continuación se pedirá a los alumnos que se reúnan por grupos y preparan un argumento, para escenificarlo ante la clase, donde cada uno representará el personaje adjudicado. Se anuncia que se hará un concurso para elegir al mejor que encarna su papel porque lo siendo y se identifica con él más intensamente.

- El tercer día se facilitará tiempo y espacios a los alumnos porque realizan sus ensayos.

- El cuarto día se representarán los argumentos y se puntuarán las interpretaciones. Quizá se requerirá otra sesión el quinto día de la semana para permitir la actuación de los últimos grupos.

Esta secuencia de lunes a viernes sin solución de continuidad contribuye a crear un clima progresivo de interiorización de su personaje.

Si es posible, se recomienda filmar todas las escenificaciones cinta de vídeo, con el fin de proyectarlas después a los propios alumnos.

Esta actividad se podrá realizar en los días finales antes de los periodos de vacaciones (Navidad, Pascua,...) .

**OBJETIVOS:** Favorecer el aprendizaje cooperativo mediante el trabajo en grupo. Ensayar conductas y empatizar los estados emocionales - afectivos de los personajes. Favorecer la autovaloración y el conocimiento propio mediante el análisis de los personajes.

#### 24. EMISIÓN RADIOFÓNICA

Establecemos grupos de 5/6 alumnos. Elegirán un tema sobre el cual desarrollar su programa de radio. Cada grupo comentará al resto como será su programa y darán razones entorno a por que lo van a hacer de esa manera. Postteriormente se realizará una evaluación de la actividad realizada, en la que se comentará el que se ha tenido de positivo y de negativo.

**OBJETIVOS:** Propiciar el elemento creativo; que sea el alumno quien dirija toda su actividad creadora, con lo cual conseguiremos aumentar la percepción de sí mismo. Importancia de la comunicación humana. Fomentar las relaciones humanas por medio del trabajo en grupo.

#### 25. EL CUADRO

Los alumnos se agruparan según sus gustos. Cada miembro del grupo completará un folio, dividido en 4 partes, de la siguiente manera: Primera parte: El que más le gusta. Segunda parte: como piensa que es él. Tercera parte: su futuro. Cuarta parte: que cosas no le gustan. Se desarrollará individualmente, pero se pone en común con el resto.

**OBJETIVOS:** Conocer los otros miembros del grupo. Fomentar la socialización. Perder el miedo a relacionarse y a hablar en grupo/público.

## 26. LA LÍNEA DEL TIEMPO

Se le pide a los alumnos que escriban en un folio las cosas que más le han marcado en su vida. Posteriormente deben reunirse en pequeños grupos y comentar lo que han escrito. Se hará una puesta en común y una valoración de la actividad. Cada uno en un folio anotará lo más divertido de su vida o cualquiera anécdota graciosa que le haya ocurrido. Al final de la sesión los que quieran leerán la suya.

OBJETIVOS: Conocer más a los miembros del grupo. Mejorar el autoestima.

## 27. ESCALA DE EDADES.

Se pide a los equipos, con un orden establecido previamente, que reorganicen a sus compañeros según criterio establecido con anterioridad como, p.e. amabilidad, compañerismo, simpatía, alegre, deportista, bueno en matemáticas,...

OBJETIVOS: Aprender a resaltar y filtrar los aspectos positivos de las personas. Fomentar la autoestima a través del reconocimiento social.

## 28. PONTE EN MI LUGAR.

El grupo se sienta en el suelo formando un amplio círculo. Le da la consigna de desarrollar tres tipos de escenificación: Alternar situaciones: cómicas / dramáticas. Improvisar situaciones y personajes. Representar personajes. Se propone que vayan saliendo a representar cada una de esas cuestiones, de manera espontánea, tal como lo desean.

OBJETIVOS: Comprender las actitudes de otras personas. Aceptar que otros miembros del grupo puedan tener criterios diferentes que hay que respetar y aceptar; comprender que el sentirse aceptado aumenta la autoestima. Ser más flexibles y con mayor disposición para entender a los otros.

## 29. ME SIENDO SATISFECHO.

Pediremos a los alumnos que, durante unos minutos en silencio, piensen en una o dos calidades relevantes de su carácter. A continuación se invitará a que lo digan voz alta, con decisión y seguridad: “Me siendo satisfecho de ser.....”. Para acabar la actividad se agradecerá la sinceridad y la cordialidad de todos.

OBJETIVOS: Conocerse a si mismos y a los otros componentes del grupo. Fomentar la autoestima del alumno/a.

## 30. LO QUE PIENSO DE TÍ.

Repartiremos un folio para cada alumno y les pediremos que escriban su nombre con letras mayúsculas en la parte superior y que, después, se pasan al compañero de la derecha. Este debe escribir algunas calidades buenas que conozca del titular del folio. Es conveniente ponerles un tiempo límite, porque así acaban todos al mismo tiempo. Al final, cada folio se regresará a su titular, que leerá el que le han escrito sus compañeros de grupo.

OBJETIVOS: Fomentar la autoestima. Crear un clima afectivo en el grupo clase.

## 31.- MI AMIGO INVISIBLE.

Se repartirá a cada alumno medio folio y una pequeña tarjeta de cartulina. Se pedirá que en la cartulina escriban su nombre. Se recogerán todas las tarjetas dobladas y se depositarán en una caja.

A continuación, cada alumno deberá retirar una tarjeta al azar y, manteniendo un riguroso secreto, leerá el nombre que hay escrito. Después redactará un mensaje en el medio folio, dirigido a la persona que él nada más conoce. Transcurrido un tiempo

prudencial para la redacción de los mensajes, se recogerán todos. Y se repartirán nombrando a cada alumno voz alta. Cada alumno leerá su mensaje y, se pedirá que respondan al compañero que los ha escrito. Recogeremos nuevamente las respuestas y las distribuiremos a cada destinatario, nombrándolo voz alta.

**OBJETIVOS:** Crear un clima de sintonía afectiva. Mejorar el autoestima y el autoconcepto personal. Favorecer el desarrollo social y de interacción personal.

### 32. ESTA SEMANA HA DESTACADO.....

Cada alumno escribe algo positivo observado en un compañero o maestro durante esa semana y que desee resaltar. Después se hace una puesta en común para comentar lo que han destacado y alabar la idea que esté mejor expuesta y que cuente con mayor número de apoyos por parte del resto de la clase. Una vez que los alumnos ya conocen el funcionamiento de esta actividad, se puede realizar semanalmente al finalizar la clase

**OBJETIVO:** Favorecer el reconocimiento individual de un alumno frente a su grupo.

### 33.- COLLAGES.

Los miembros del grupo realizarán dos collages, un que expreso como se ven ellos mismos y otro, como ven al grupo. Pueden recortar fotos e ilustraciones. Exposición voluntaria de los collages.

**OBJETIVOS:** Conocerse a si mismos y a los otros componentes del grupo. Aportar diferentes puntos de vista al grupo.

### 34. DIBÚJATE.

Los miembros del grupo realizarán dos dibujos, un que expreso como se ven ellos mismos y otro, como ven al grupo. Exposición voluntaria de los dibujos.

**OBJETIVOS:** Conocerse a si mismos y a los otros componentes del grupo. Aportar diferentes puntos de vista al grupo.

### 35. MIS GUSTOS.

Se reparte una cartulina a cada participante, donde pondrán su nombre y lo situarán en un lugar visible. Cada alumno hará un dibujo en su cartulina del que más le gusta hacer dentro y fuera de clase. Después comentarán en grupos de 3 a 4 personas sus gustos y las cosas que más los gusta hacer.

**OBJETIVOS:** Acercarse al conocimiento de los miembros del grupo. Crear un clima de sintonía afectiva. Favorecer las relaciones sociales.

### 36. COMO SOY

El grupo clase se sienta en el suelo formando un círculo. Se pide a un alumno que se siente en lo centro del círculo, y a continuación, todos los compañeros expresan alguna cualidad positiva que hayan observado en él desde que lo conocen. El alumno del centro se limitará a escuchar sin hacer ningún comentario, ni agradecer o replicar lo que escucha. Únicamente se alzarará, al final de todas las intervenciones, hará un gesto expresivo de agradecimiento a toda la clase y se retirará después a su lugar. A continuación irán entrando el resto de alumnos al centro del círculo.

**OBJETIVOS:** Conocerse a si mismos y a los otros componentes del grupo. Crear un clima de aceptación, aumentando la autoestima de cada uno.



## EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La valoración que se realice sobre el programa responde a los principios de evaluación continua, formativa y reguladora.

El programa parte de una evaluación inicial, de carácter global, para conocer la posible existencia de un déficit en autoestima y para ver la necesidad de mejora de la misma. Para ello utilizaremos unos cuestionarios de evaluación de la autoestima: Pier-Harris, Rosenberg, o el cuestionario diseñado en la tercera actividad del presente curso del doctorado.

Posteriormente, durante el desarrollo de su puesta en práctica (reuniones de coordinación, planificación de las actividades, delegación de responsabilidades y supervisión, grado de adquisición de los objetivos propuestos), se realizará una valoración continua a lo largo de todo el proceso del programa, bien de manera sistemática (mediante administración de otras pruebas de evaluación post-test), como asistemática (a través de las observaciones del profesor según el desarrollo y la participación de los alumnos en las actividades). Con esta valoración continua se pretende saber en todo momento en la situación en que nos encontramos con relación a la finalidad del programa (carácter orientador), nos permitirá tomar decisiones sobre nuevos pasos a seguir y regular la acción hacia la mejora del programa (carácter regulador), detectar dificultades y problemas que aparecen en el proceso (carácter diagnosticador) y saber, desde una vertiente formativa donde se evalúen los pasos seguidos para alcanzar nuestro objetivo de prevención y mejora de la autoestima, si estamos en situación o no de alcanzar los objetivos propuestos (carácter pronosticador).

La evaluación continua del programa permitirá identificar a alumnos susceptibles de una evaluación individualizada de mayor intensidad, así como diseñar algunas actividades dirigidas exclusivamente para ellos aunque su puesta en práctica sea grupal. Será muy interesante, mediante dinámicas de grupo entre maestros y profesores, analizar y comentar los siguientes indicadores que nos harán estar alertas ante una posible situación de baja autoestima. Los niños con autoestima negativa generalmente verbalizan frases como:

- No puedo hacer nada bien (Impotencia).
- No puedo hacer las cosas tan bien como otros (Minusvaloración).
- No quiero intentarlo. Sé que no me va a ir bien (Indefensión, incapacidad).
- Sé que no lo puedo hacer (Negación).
- Sé que no tendré éxito (Anticipación y confirmación negativa de la realidad).
- No tengo una buena opinión de mí mismo (Inaceptación psicofísica).
- Querría ser otra persona (Búsqueda modelos que imitar).

Estos aspectos se podrán observar a través de las distintas entrevistas de evaluación informal y mediante el trabajo diario con los alumnos.

Otros criterios o líneas de actuación no verbalizados (e interesantes a tener en cuenta) serán:

- Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacado, herido; hecha la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.

Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de los otros.

Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

Tendencias defensivas o agresivas, negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo. Se niega sistemáticamente ha hacer lo que se le pide)

Estos indicadores, reflexionar sobre ellos y pensar en sus distintas formas de presentarse, serán una guía importante para identificar cualquier situación de desajuste personal y emocional.

La evaluación del programa terminará con una puesta en común, al final del curso, sobre aspectos enriquecedores y propuestas de mejora para su aplicación en otros cursos.

## BIBLIOGRAFÍA

CERVIÑO, C. MELENDEZ MORAL, J.C. Apuntes del curso “autoestima y discapacidad” programa interdepartamental de doctorado “Tecnología, Educación y Discapacidad”, Universitat de València, curso 2004/05

VALLÉS ARÁNDIGA, ANTONIO “Autoestima y Autoconcepto”, actividades para la Acción Tutorial, Ed. Promolibro, Valencia

ALCÁNTARA, J.A. Como educar la autoestima. Aula Práctica CEAC.

AMADOR, J.A. Autoestima: Cómo mejorar la propia imagen. Ed. Colimbo.

BONET, J. V. (1997) Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. Ed. Sal Terrae.

BRANDEN, N. (1997) El respeto hacia uno mismo. Barcelona, Ed. Paidós.

CABALLO, V.E. (1999) Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales. Ed. Siglo Veintiuno de España Editores S.A.

HART, L. (1998) Recupera tu autoestima. Barcelona, Ed. Obelisco.

LINDENFIELD, G. Ten confianza en ti misma. Ed. Gedisa.

PROTO, L. (1993) Sé tu mejor amigo. Autoestima, salud y felicidad: técnicas de superación. Ed. Kairós.

RAIMON GAJA, J.A. (2000) Bienestar, autoestima y felicidad. Ed. Plaza&Janés.

ROJAS, E. (1998) La conquista de la voluntad. Madrid, Ed. Temas de Hoy.

SAURA CALIXTO, P. (1996) La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.