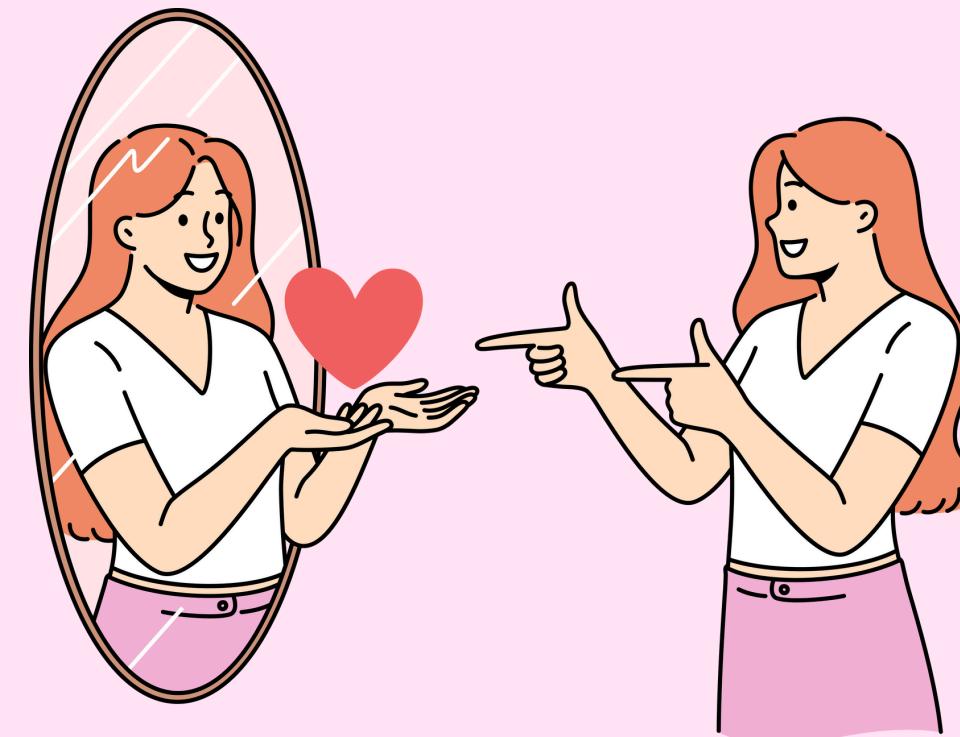


AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO



@recursodept_



@ampliemplamirada

NORMAS DE USO

Material elaborado por **@recursosdept_** y **@ampliemlamirada** con imágenes de Canva para trabajar el autoestima y el autoconcepto con el alumnado de Educación Primaria y ESO.

Este material es de uso personal y no está permitida la distribución del mismo sin el permiso de sus creadoras. Queda prohibida la copia y venta de este material en cualquier plataforma sin el consentimiento de las cuentas creadoras.



@ampliemlamirada



@recursosdept_

¿POR QUÉ TRABAJAR EN EL AULA EL AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO?



Trabajar el autoconcepto y el autoestima en el aula fomenta la confianza, el rendimiento académico y las habilidades socioemocionales. Un alumno con alta autoestima se enfrenta mejor a los desafíos, aprende de sus errores y se relaciona de forma más sana con sus compañeros. Además, promueve una actitud más positiva hacia el aprendizaje. Este aprendizaje es crucial porque sienta las bases para un desarrollo emocional saludable, mejora el rendimiento académico y fomenta relaciones sociales positivas. Al entenderse mejor a sí mismos, los estudiantes se sienten más seguros y motivados para alcanzar sus metas, afrontar desafíos y relacionarse adecuadamente con los demás.

AUTOACEPTACIÓN - AUTOESTIMA

AUTOACEPTACIÓN

“No necesito ser perfecta para merecer cariño, respeto y calma; me acepto tal como soy, con todo lo que soy.”

AUTOESTIMA POSITIVA

“Creo en mí, en mi valor y en todo lo que soy capaz de conseguir.”

AUTOESTIMA

NEGATIVA

“Soy incapaz de conseguirlo.”

AUTOESTIMA POSITIVA

La autoestima positiva se refleja en una valoración sana y equilibrada de uno mismo. Las personas con una buena autoestima se aceptan tal como son, confían en sus capacidades y se sienten valiosas sin necesidad de compararse con los demás. Generalmente, mantienen un buen estado de ánimo y establecen relaciones más saludables con quienes les rodean.

Confían en sí mismos, en lo que son y en lo que pueden lograr. Son capaces de expresar sus opiniones con respeto, decir “sí” o “no” cuando lo desean y aceptar sus errores sin sentirse fracasados. Además, suelen tener facilidad para comunicar sus emociones, lo que favorece que sean respetados, valorados y tenidos en cuenta por los demás.

En definitiva, se sienten en paz consigo mismos y reconocen su propio valor.



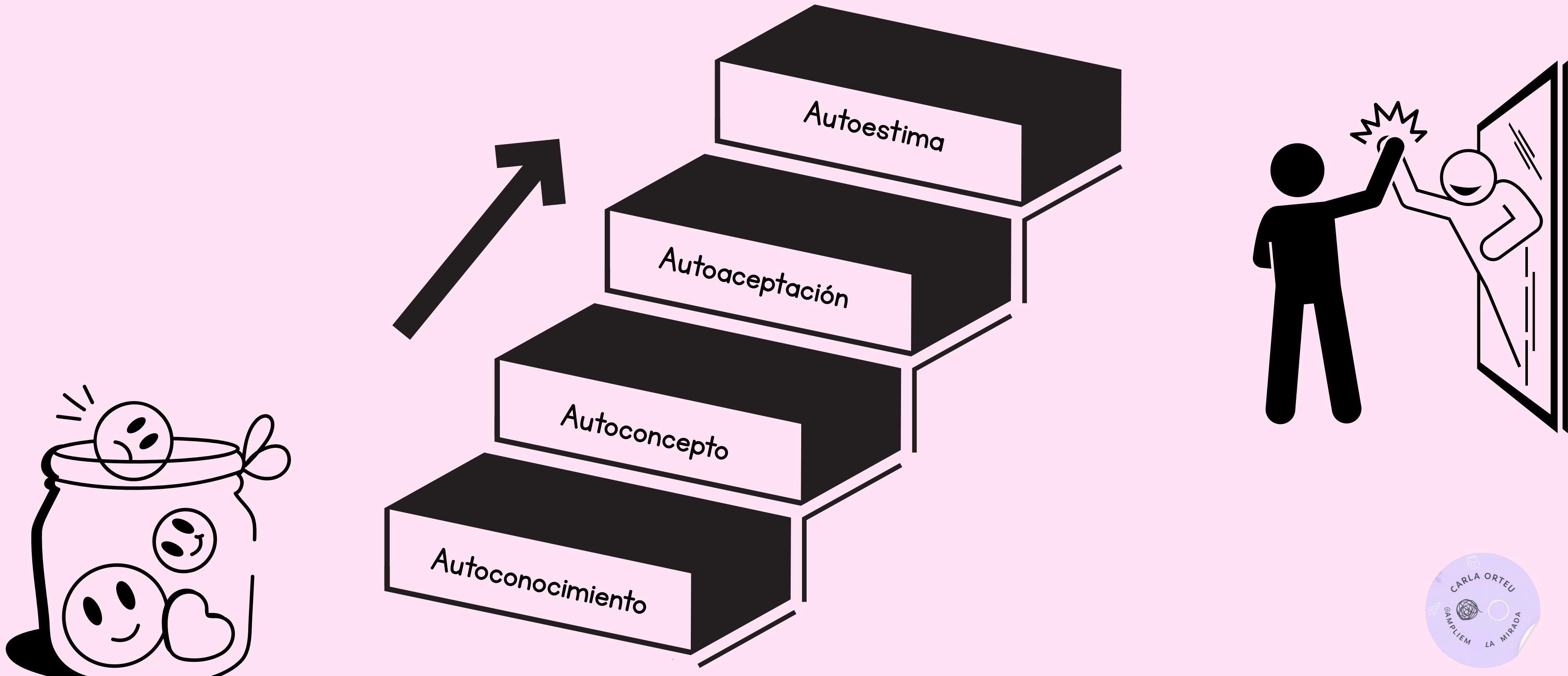
AUTOESTIMA NEGATIVA

La autoestima negativa suele notarse fácilmente en la forma en que hablamos de nosotros mismos. Muchas veces repetimos frases negativas sin darnos cuenta, porque damos por ciertas algunas creencias que nunca hemos cuestionado. Esas ideas suelen empezar con expresiones como “soy / no soy...” o “debería / no debería...” (por ejemplo: “no soy capaz”, “debería hacerlo perfecto”, “no debería fallar”...).

Entre los factores que más influyen en una autoestima frágil encontramos: que pueden dejar una huella en cómo nos valoramos

- La sobreprotección o, por el contrario, la falta de apoyo emocional.
- Las etiquetas o comentarios dañinos que marcan.
- Las expectativas poco realistas -ya sean demasiado altas o inexistentes.
- El entorno social y familiar, incluyendo las relaciones y los modelos de apego.
- Las experiencias de fracaso escolar, personal o laboral,

LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA



LA ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

“

La **autoestima** es la forma en que nos valoramos, aceptamos y tratamos a nosotros mismos, reconociendo tanto nuestras fortalezas como nuestras limitaciones.

”

“

El **autoconocimiento** es el proceso de mirar hacia dentro para comprender quién soy, cómo pienso, qué siento y qué necesito para crecer

”

“

El **autoconcepto** es la imagen que tenemos de nosotros mismos: cómo nos vemos, cómo creemos que somos y qué pensamos de nuestras propias capacidades.

”

“

La **autoaceptación** es reconocer quién soy, con mis luces y mis sombras, y decidir quererme sin esperar a ser perfecto.

”



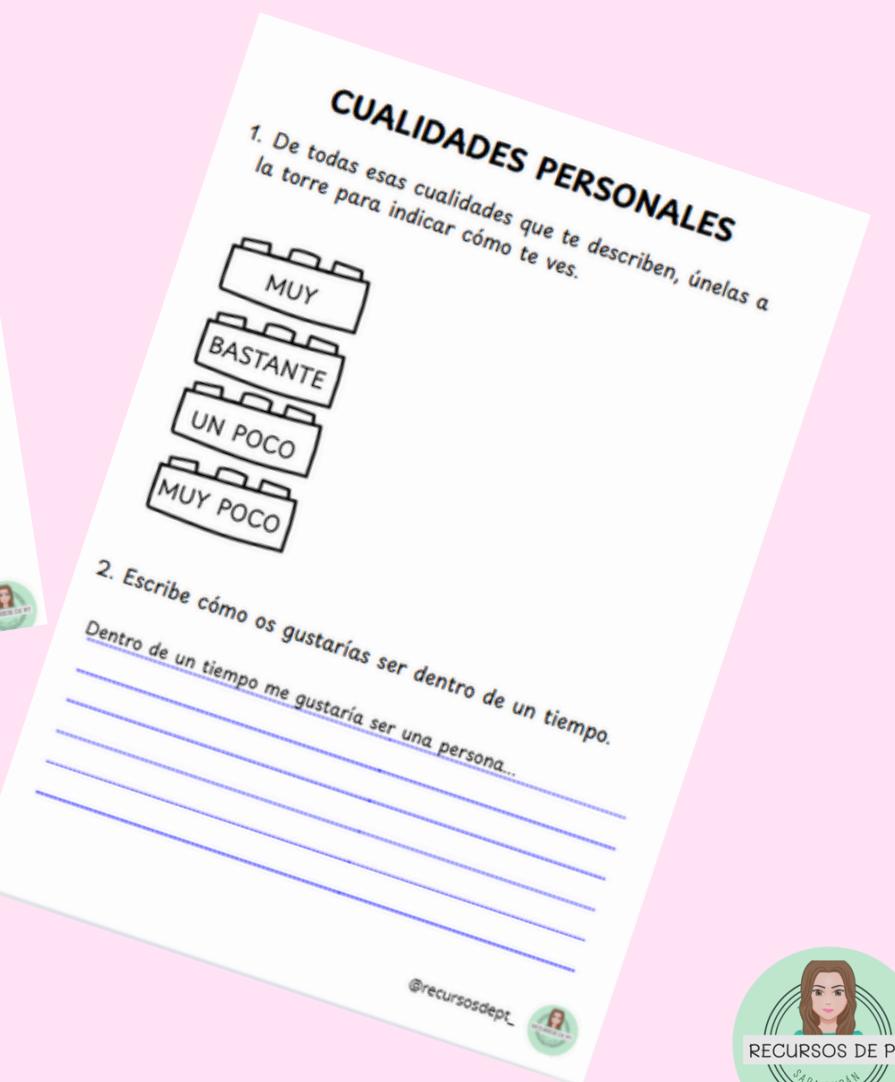
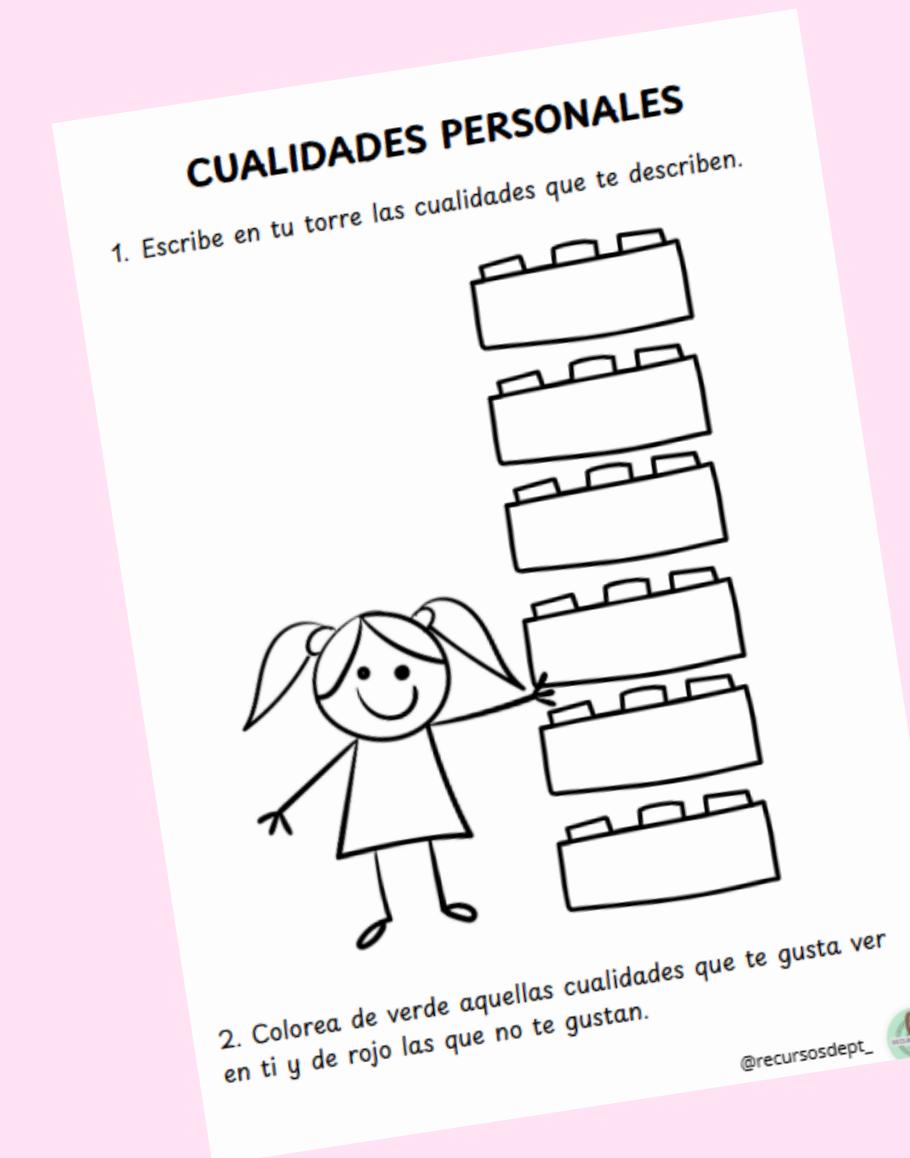
ACTIVIDADES

AUTOCONCEPTO

Actividad
“Cualidades personales”
Trabajamos explorando
nuestras cualidades personales,
cómo nos vemos y qué
deseamos mejorar de nosotros.



[Enlace para descargar](#)



AUTOCONCEPTO

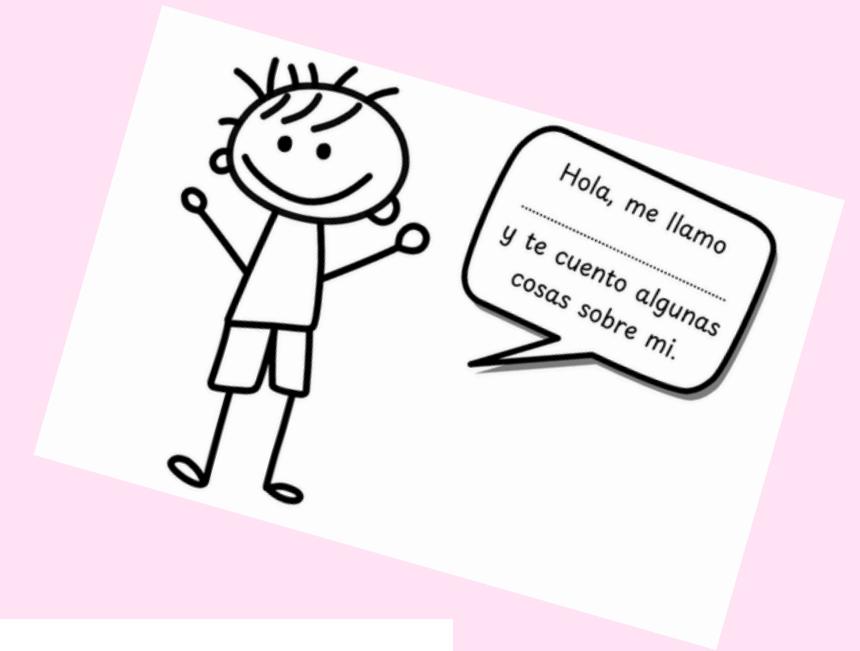
Actividad

“Todo sobre mí”

Trabajamos la descripción tanto física como interior de nosotros mismos.



[Enlace para descargar](#)



Algo sobre mi físico: _____

.....
.....
.....

Algo sobre mi interior: _____

.....
.....
.....

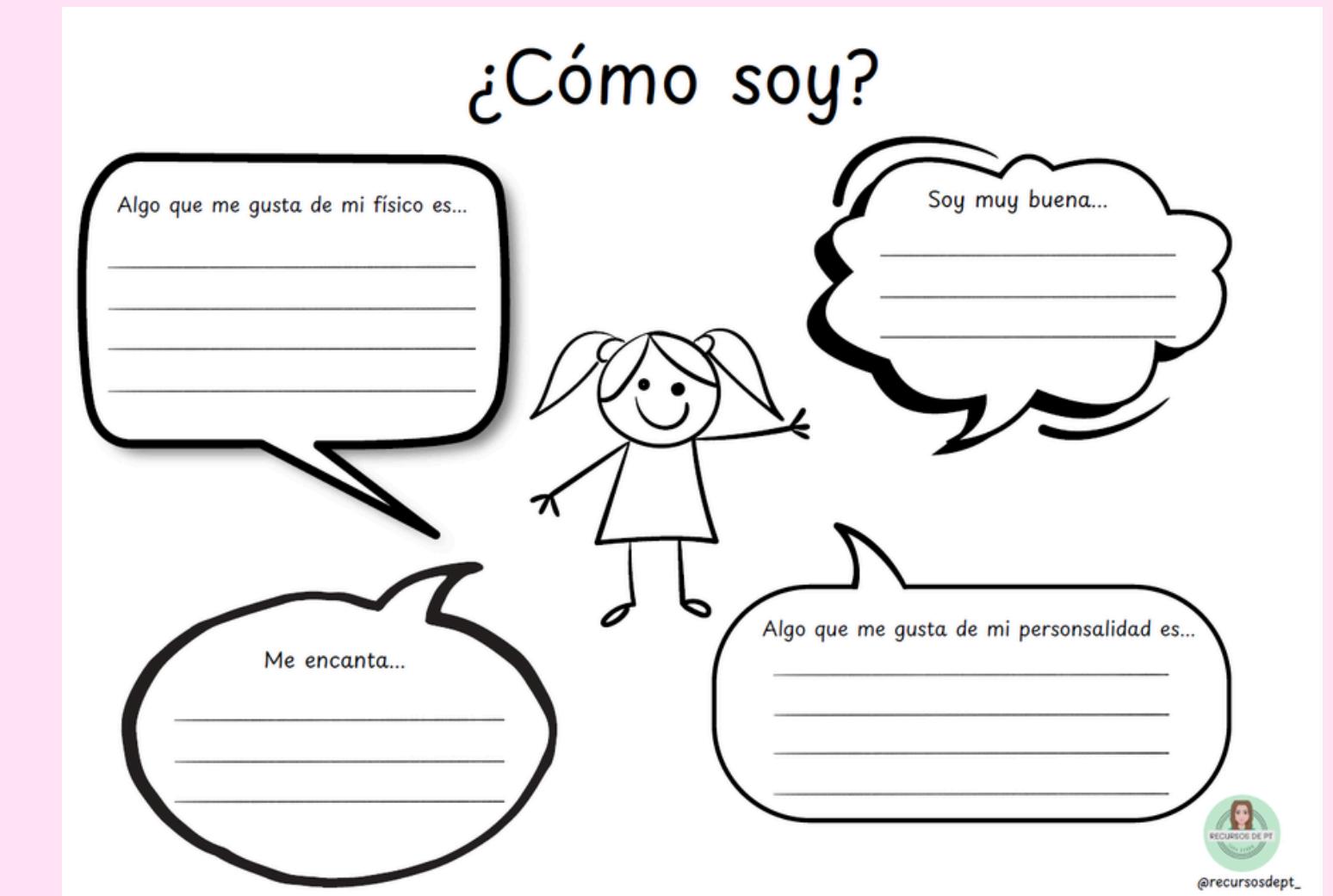
AUTOCONCEPTO - AUTOESTIMA

Actividad “¿Cómo soy?”

Rellenamos la ficha escribiendo diferentes cualidades positivas de nosotros mismos.



[Enlace para descargar](#)



@recursosdept_



AUTOCONCEPTO - AUTOESTIMA

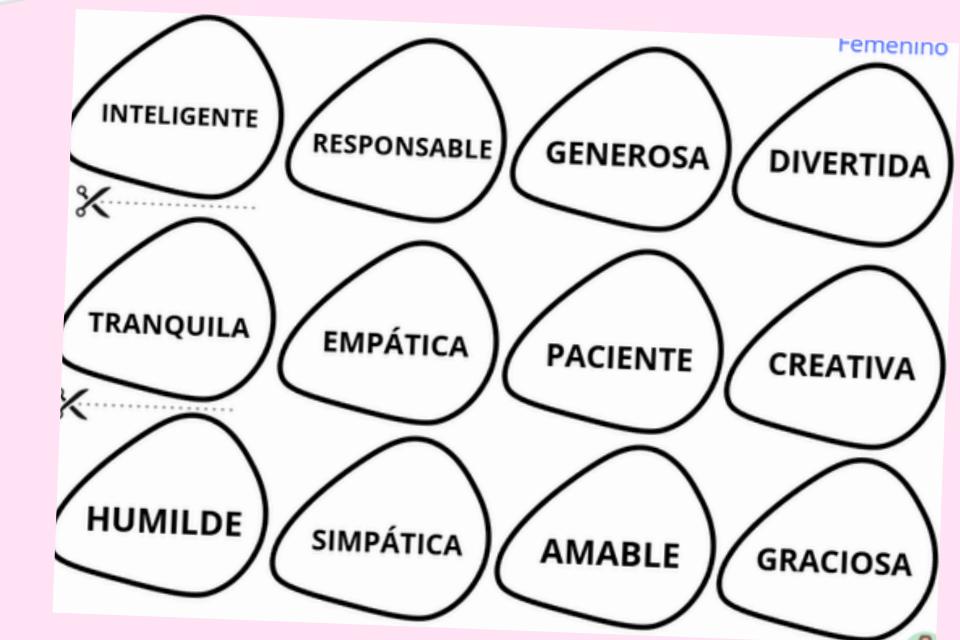
Actividad

“Mi flor de cualidades”

Construimos una flor pegando los pétalos con las cualidades positivas que nos describen.



[Enlace para descargar](#)



AUTOCONCEPTO - AUTOESTIMA

Actividad “Oca de la autoestima”

Jugamos con el dado a la Oca de la autoestima para trabajar las cualidades positivas que vemos en nuestros compañeros.



AUTOCONCEPTO - AUTOESTIMA

Escribe, según tú, las 3 cualidades que más te definan:

Escribe, según tus familiares y amigos, las 3 cualidades que más te definan:

De este último listado, escoge dos cualidades: aquella con la que más te identifiques y aquella con la que menos te identifiques.

Más:

Menos:

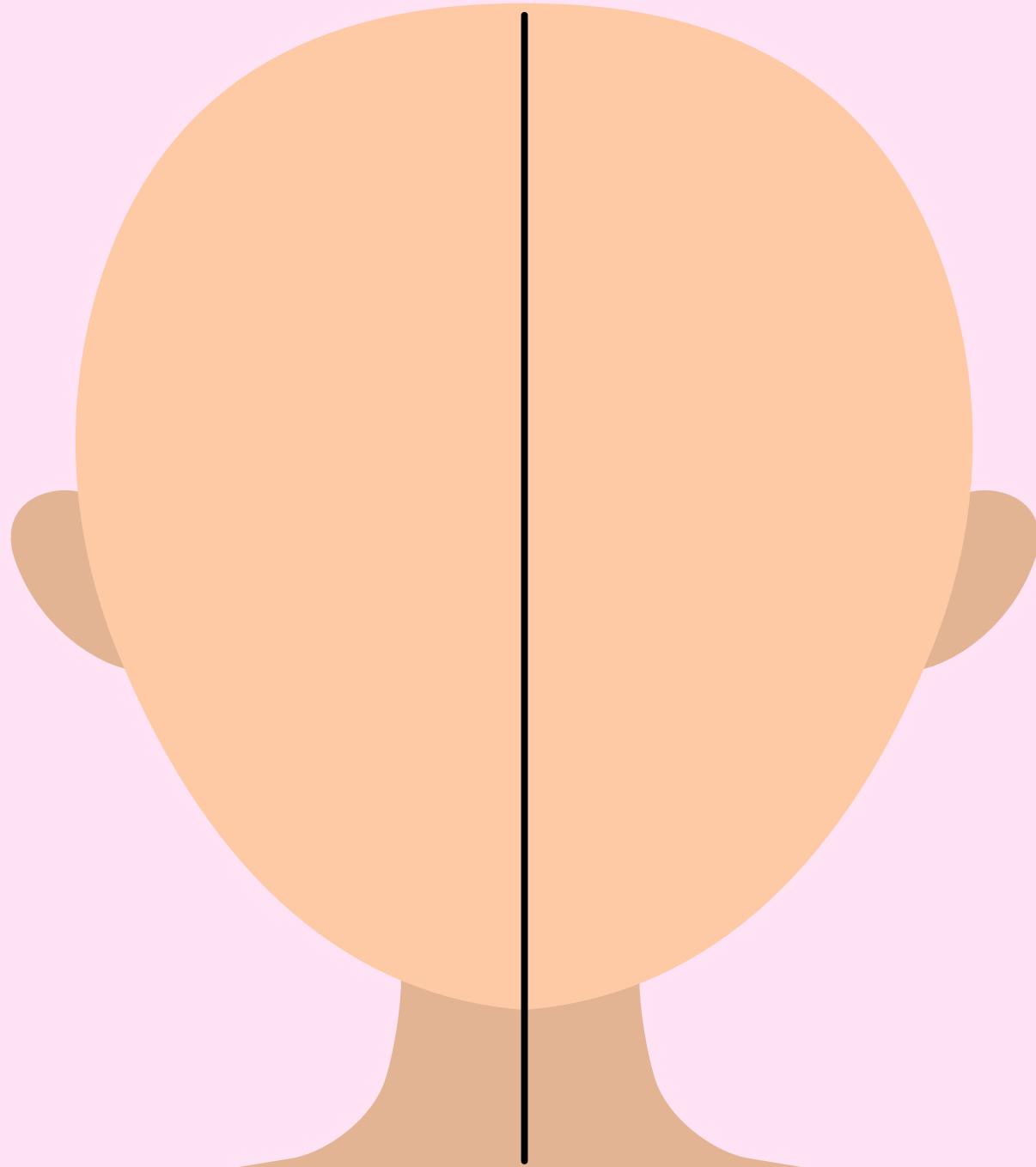


ACTIVIDAD: IDENTIDAD REAL Y LA IDENTIDAD IDEAL

Puedes usar colores, palabras, símbolos o imágenes que te representen.

No se trata de cambiar quién eres. No hay una mitad mejor que la otra. Una te recuerda de dónde vienes; la otra, hacia dónde quieras ir.

En el lado izquierdo, representa tus emociones, pensamientos, miedos, logros, lo que te define tal como eres ahora.



En el lado derecho, dibuja cómo te gustaría ser, tus metas, deseos o aquello que estás trabajando para alcanzar.



AUTOCONCEPTO - AUTOESTIMA

Escribe todas las etiquetas o mensajes negativos que recuerdes y anota quién te las dijo (p.e: familia, amigos, profesores...).

AUTOCONCEPTO - AUTOESTIMA

Ahora tienes que escribir frases, etiquetas o mensajes positivos que sustituyan a cada uno de los negativos que has anotado en la anterior página (p.e: “Eres tonto, nunca entiendes nada en clase.” convertido en “No soy tonto, solo necesito más tiempo o que me lo expliquen de otra manera para poder entenderlo.”).



A pink background featuring a green circular icon in the top-left corner. Inside the circle is a hand icon with a blue sleeve, pointing upwards. To the right of the icon are five horizontal black lines of varying lengths, intended for a child to draw on.

EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA



EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA

Divide el árbol en distintas partes y completa cada una siguiendo estas indicaciones:

 Raíces: escribe de dónde vienes, qué te ha ayudado a crecer y quién te ha apoyado (personas, valores, experiencias).

 Tronco: anota tus cualidades, habilidades y fortalezas personales.

 Hojas: escribe cosas que te hacen sentir bien contigo mismo/a o logros de los que te sientes orgulloso/a.

 Flores o frutos: anota tus sueños, metas o aquello que te gustaría seguir desarrollando.

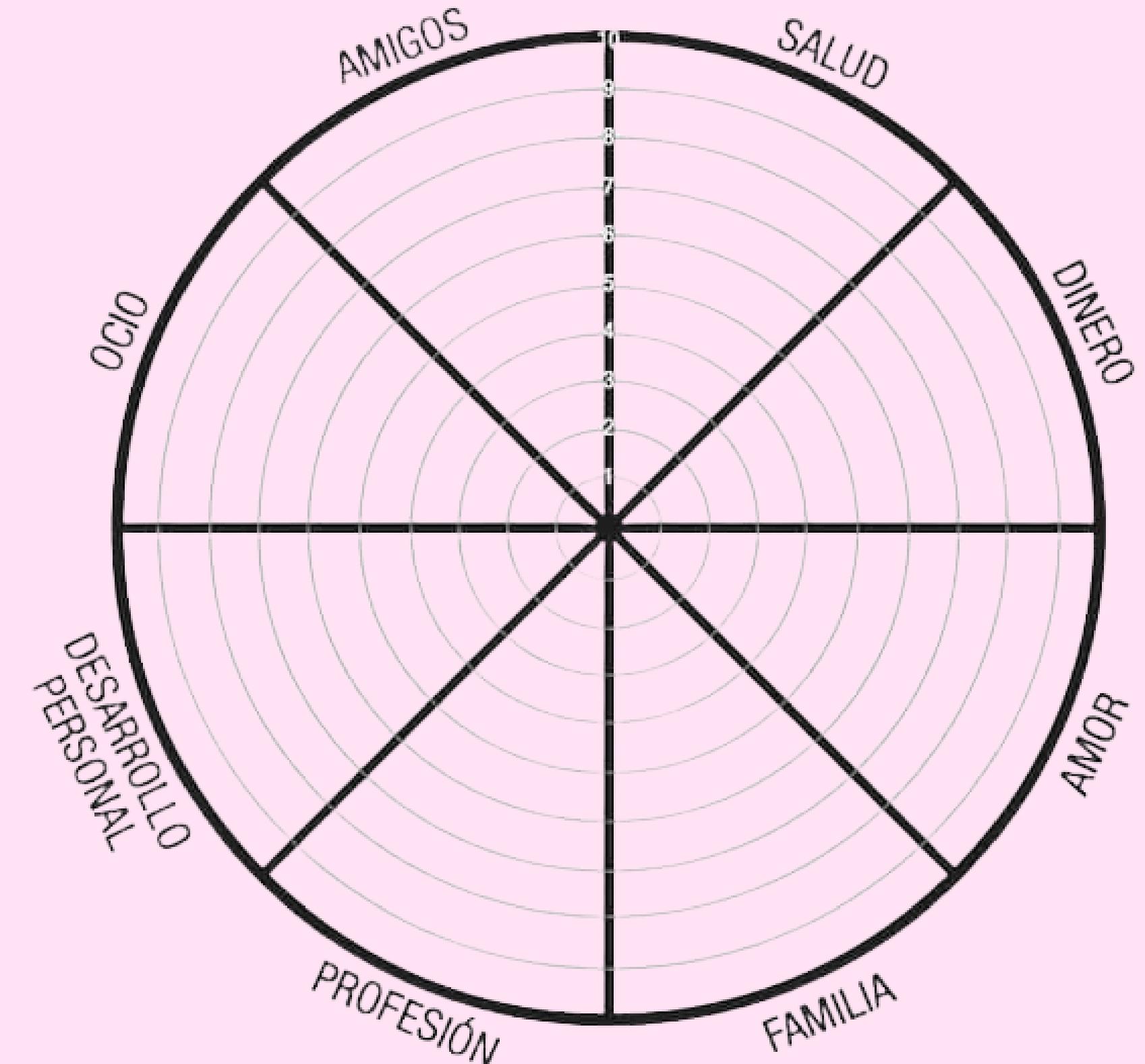
LA RUEDA DE LA VIDA

Cada sección de la rueda representará una fuente de felicidad (por ejemplo: familia, amigos, desarrollo personal...).

Debes puntuar cada ítem del 0 al 10 y pintar las líneas correspondientes.

Al unir los puntos, verás si tu “rueda” está equilibrada o hay áreas que cuidar más.

Sirve para conocerse mejor y aprender qué cosas le ayudan a sentirse bien.



TEST DE AUTOESTIMA



Preguntas:

- I. Me siento satisfecho/a con la persona que soy.
- II. Me siento valioso/a incluso cuando cometo fallos.
- 2. Creo que tengo cualidades positivas.
- 12. Me trato con cariño y respeto.
- 3. Me siento bien con mi aspecto físico.
- 13. Suelo tener pensamientos negativos sobre mí.
- 4. Acepto mis defectos sin juzgarme.
- 14. Me siento capaz de tomar decisiones por mí mismo/a.
- 5. Me resulta fácil expresar lo que pienso o siento.
- 15. A veces pienso que no sirvo para nada.
- 6. Siento que merezco ser querido/a y respetado/a.
- 16. Me siento cómodo/a mostrando cómo soy realmente.
- 7. Confío en mis capacidades para superar los retos.
- 17. Me considero una persona en la que se puede confiar.
- 8. Me comparo constantemente con los demás.
- 19. Suelo sentirme inferior a los demás.
- 9. Me cuesta aceptar los cumplidos o halagos.
- 20. Sé decir “no” cuando algo no me parece bien.
- 10. Creo que puedo aprender de mis errores.

TEST DE AUTOESTIMA



Interpretación de resultados:

Puntuaciones:

65 a 80 puntos – Baja autoestima:

Tienes a ser muy crítico/a contigo. Es importante aprender a reconocerte, valorarte y cuidar la forma en que te hablas.

Casi siempre = 1

40 a 64 puntos – Autoestima media:

Tienes una buena base, aunque a veces dudas de ti mismo/a. Puedes fortalecer tu confianza trabajando la autoaceptación y la autocompasión.

Casi nunca = 3

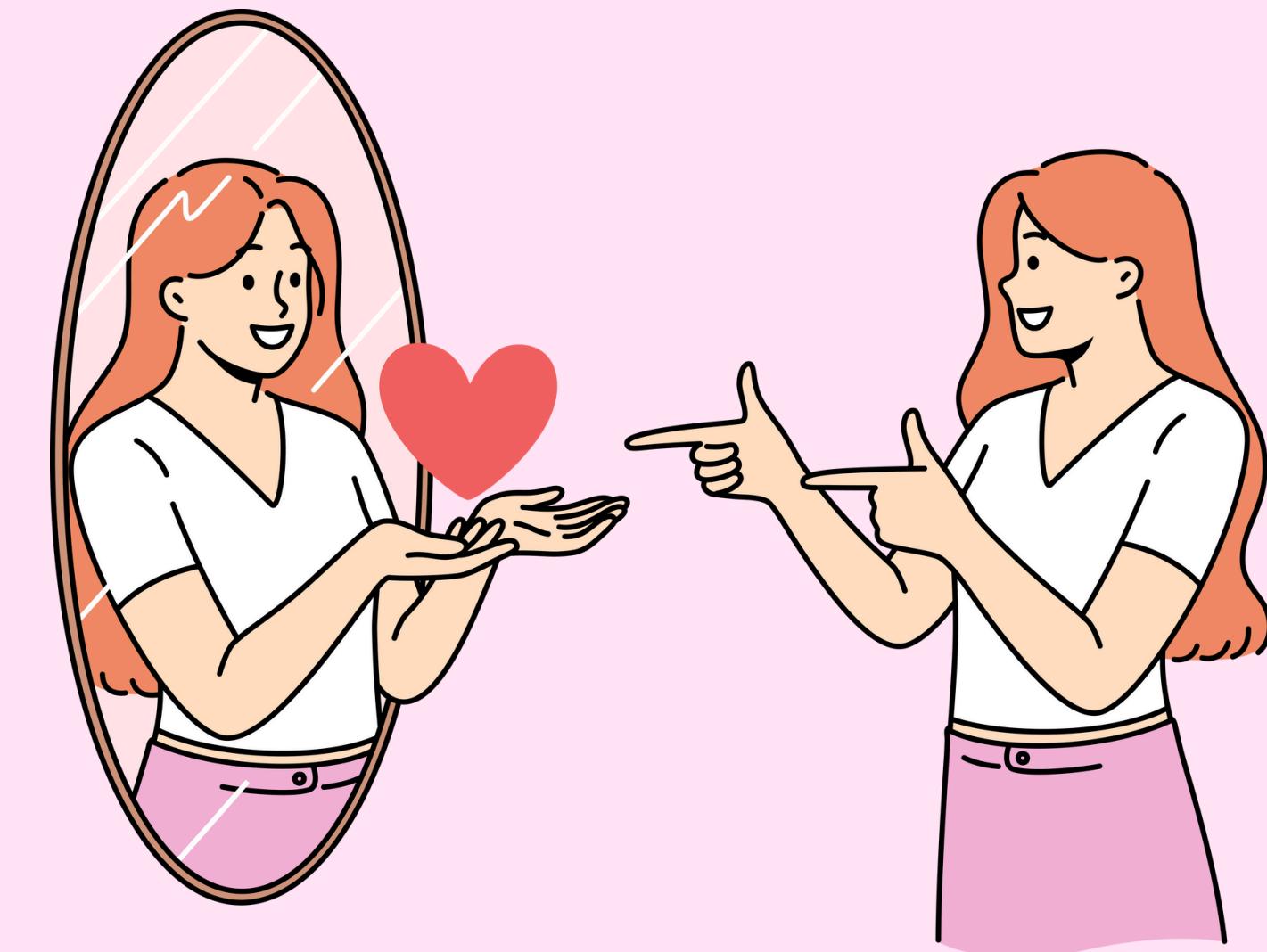
0 a 39 puntos – Alta autoestima:

Nunca = 4

Te valoras, te aceptas y confías en tus capacidades. Afrontas los retos con seguridad y mantienes relaciones equilibradas.



@recursodept_-



@ampliemplamirada