

Autoestima académica y motivación escolar



Una habilidad que me gustaría desarrollar



Dirigido a:

Estudiantes de 6° a 8° básico.



Descripción:

Trabajo personal para reconocer capacidades y habilidades personales que se desea tener, y un aspecto en el que desearía superarse. Se concluye compartiendo en grupo y ofreciendo ideas a cada estudiante en aquello que desea superarse.



Objetivo:

Autoobservar sus características descubriendo el valor de sus propias habilidades y aquello en lo que desearía superarse.



Facilitador:

Profesor Jefe, orientador o psicólogo que facilite el trabajo personal.



Momento sugerido para su aplicación:

Asignatura de Orientación.



Competencias socioemocionales que favorece:

Autoconocimiento, reconocimiento de habilidades, automotivación y logro de metas personales, colaboración.



Duración:

45 minutos.



Dimensiones del IDPS abordadas:

Autopercepción y autovaloración académica y Motivación escolar.



Eje y OA de orientación ejercitados:

Eje de Crecimiento Personal:

- **6° básico, OA1:** Demostrar una valoración positiva de sí mismo reconociendo habilidades, fortalezas y aspectos que requiera superar.
- **7° y 8° básico, OA1:** Construir en forma individual y colectiva representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, y considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.

* Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como “los niños”, “los padres”, “los hijos”, “los apoderados”, “profesores” y otros que refieren a hombres y mujeres.”



Autoestima académica y motivación escolar

Una habilidad que me gustaría desarrollar



Ideas fundamentales:

La autoestima es definida como *"la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, con experiencias vitales y con expectativas. La autoestima sería entonces el grado de satisfacción consigo mismo"* (Haeussler & Milicic, 2014).

Desarrollar la autoestima en la familia y en la escuela es fundamental, en tanto es una de las conductas psicológicas que tienen mayor incidencia en la calidad de vida de las personas, en su productividad y en su salud mental. Existe actualmente suficiente evidencia acerca de la importancia de su desarrollo en el contexto educativo y de su impacto en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Adquirir la capacidad de reflexionar sobre sí mismo reconociendo y valorando lo que se es, aparece como una actividad relevante, más aún si también se comparte con otros. Esto tiene especial significación para quienes no han tenido suficientes personas alrededor para apreciarle y expresarle su valor.



Materiales:

- Guía de reflexión personal (Anexo 1).
- Parlantes y música tranquila.



Recursos complementarios:

- Haeussler, I.M & Milicic, N. (2014). Confiar en uno mismo. Programa de desarrollo de la autoestima. Santiago: Catalonia.
- Milicic, N. (2001). Creo en ti: la construcción de la autoestima en el contexto escolar. Santiago, Chile: LOM Ediciones.
- Milicic, N. (2015). Desarrollar la autoestima de nuestros hijos: tarea familia imprescindible. Ficha VALORAS actualizada de la 1ª Edición año 2003. Disponible en: <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/familias/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Fichas/Desarrollar-la-autoestima-de-nuestros-hijos.pdf>



Autoestima académica y motivación escolar

Una habilidad que me gustaría desarrollar

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Inicio (5 min)

1. Introduzca la sesión explicando la importancia de la autoestima

“La autoestima de una persona se ve afectada desde los primeros años de vida, por la relación que se tiene con la familia y, posteriormente, cuando ya se ingresa a la vida escolar, por las interacciones con compañeros, amigos y profesores. Todos, influyen en el desarrollo de la autoestima del otro, haciéndola más positiva o negativa.”

Si miramos para atrás en nuestra propia vida, seguro que podremos contar experiencias que nos ayudaron a reconocernos a nosotros mismos como muy buenos y capaces, y con ello nos valoramos en forma positiva; como también recuerdos que nos causaron inseguridad y desconfianza para actuar y funcionar, lo que tuvo consecuencias negativas para nuestra autoestima.”

La actividad que ahora vamos a realizar se relaciona con mirarnos a nosotros mismos, rescatar aquello bueno que sentimos que somos y tenemos y también reconocer nuestras limitaciones y aspectos en los que queremos superarnos, porque sabemos que, con esfuerzo, podremos hacerlo.”

Desarrollo (30 min)

1. Trabajo individual (10 minutos):

- Entregue a cada estudiante la “Guía de reflexión personal” (Anexo 1) y solicite que la completen en forma individual.
- Ponga música tranquila de fondo.

2. Trabajo grupal (20 minutos):

- Distribuya a los estudiantes aleatoriamente en grupos de a 4. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado.
- Pida que compartan voluntariamente las fortalezas que cada uno estima de sí mismo, así como aquello en que le gustaría superarse.
- El grupo, tras escuchar al compañero, le ofrece ideas y ayudas específicas en relación al aspecto que quiere superar.
- Cada estudiante anota en el recuadro final de la guía aquellas ideas o ayudas que le fueron ofrecidas.

Cierre (10 min)

1. Invite a los estudiantes a sentarse en un círculo. Indique a cada uno que diga algo que le gusta de la persona que tiene al lado. Dé unos segundos para pensarlo, y parta la rueda. Enfatice que solo pueden ser comentarios positivos. Comienza el facilitador con el estudiante que tiene al lado derecho para ejemplificar el tipo de comentarios y cualidades a comentar.



Autoestima académica y motivación escolar

Una habilidad que me gustaría desarrollar

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Modalidad online

- Esta actividad puede realizarse en plataformas online. En lo posible utilice una plataforma que permita la creación de salas pequeñas o grupos de trabajo. Si esto no es posible, solicite que cada grupo se reúna a través de video llamada de WhatsApp u otra plataforma disponible de videoconferencia como Google Meet o Zoom.
- La actividad también puede ser desarrollada de manera individual, enviando a cada estudiante la hoja de autorreflexión, pidiendo que el último recuadro de consejos de superación lo llenen preguntando a un compañero a través de video llamada o mensaje de WhatsApp o a un familiar.

Evaluación o seguimiento

- Se sugiere que se realice un listado que indique si aquello en lo que los estudiantes desean superarse es una meta a corto, mediano o largo plazo.
- Los grupos formados para la actividad pueden reunirse 1 vez al mes por 15 minutos para conversar sobre su avance en lo que se habían propuesto, tomando en consideración si su meta era a corto, mediano o largo plazo.
- Si un estudiante ya consiguió aquello que se había propuesto, se le invita a pensar en una nueva meta y se insta a sus compañeros de grupo que le recomienden estrategias según sus fortalezas individuales, tal como en esta actividad. Así, podrá ser visible el logro de objetivos, influyendo positivamente en la autoestima académica, y motivando al estudiante a continuar motivándose y esforzándose por nuevas metas.



Autoestima académica y motivación escolar

Una habilidad que me gustaría desarrollar

ANEXOS

Anexo 1: Mis aprendizajes

Reflexiona sobre ti mismo, y describe tres habilidades o capacidades que tienes y que te gusta mucho tener. Explica por qué te gustan.

1.

2.

3.

Ahora reflexiona y describe una habilidad o capacidad que piensas que no tienes y que te encantaría poder lograrla, aunque sea con mucho esfuerzo. Explica por qué te gustaría tanto.

A continuación, escribe las ideas que te dieron otros compañeros a los que contaste tu deseo, así como las ayudas que te ofrecieron (si te las ofrecieron).



Autoestima académica y motivación escolar

Una habilidad que me gustaría desarrollar

ANEXOS

Anexo 1: Mis aprendizajes

Reflexiona sobre ti mismo, y describe tres habilidades o capacidades que tienes y que te gusta mucho tener. Explica por qué te gustan.

1.

2.

3.

Ahora reflexiona y describe una habilidad o capacidad que piensas que no tienes y que te encantaría poder lograrla, aunque sea con mucho esfuerzo. Explica por qué te gustaría tanto.

A continuación, escribe las ideas que te dieron otros compañeros a los que contaste tu deseo, así como las ayudas que te ofrecieron (si te las ofrecieron).