

# Autoestima académica y motivación escolar



## La autoestima se construye



### Dirigido a:

Estudiantes de 1° a 4° medio.



### Descripción:

Juego de tarjetas sobre experiencias positivas y cualidades personales que aportan a la autoestima. Se cierra con una rueda para imaginar y evaluar posibilidades futuras.



### Objetivo:

Reconocer cualidades, acciones y experiencias que contribuyen a la construcción de una autoestima positiva y proyectar metas realistas hacia el futuro.



### Facilitador:

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



### Momento sugerido para su aplicación:

Asignatura de Orientación.



### Duración:

45 minutos.



### Dimensiones del IDPS abordadas:

Auto percepción y Autovaloración académica.



### Competencias socioemocionales que favorece:

Autoconocimiento, autovaloración y reconocimiento de intereses, valores y habilidades.



### Eje(s) y OA de orientación ejercitados:

#### Eje de Crecimiento Personal:

- **OA1:** Comparar distintas alternativas posibles de sus proyectos de vida, en los ámbitos laboral, familiar u otros, considerando sus intereses, condiciones, capacidades y la manera en que las propias decisiones y experiencias pueden influir en que estas alternativas se hagan realidad.



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

### La autoestima se construye



#### Ideas Fundamentales:

La autoestima es el juicio sobre la propia valía, fundamentada en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que mantiene una persona sobre sí mismo y que se han construido a lo largo de la vida. La autoestima resulta de un largo proceso, influenciado por un vasto número de experiencias personales y sociales, de modo que los éxitos y los fracasos, los comentarios y opiniones de otras personas, el ambiente humano que rodea a una persona, el estilo de enseñanza de profesores y familias, así como los valores imperantes en la sociedad y los modelos que esta refleja, progresivamente van construyendo la autoestima de una persona.

Si una persona logra valorarse a sí misma y centrarse en sus fortalezas, aceptando sus limitaciones, se habla de una persona con autoestima positiva. Por el contrario, si alguien se focaliza en las debilidades y no se acepta tal como es, es reflejo de una autoestima negativa. El cómo se desarrolla la autoestima es fundamental, ya que es uno de los constructos psicológicos con mayor incidencia en la calidad de vida, en la productividad y en la salud mental. Esta incide en la sensación de bienestar de la persona, junto con influir en sus conductas y comportamientos, e incluso, las decisiones que toma en su vida.

Una autoestima positiva impulsa a establecer metas y desarrollar proyectos, puesto que permite tener la suficiente fuerza y expectativas para soñarlos, así

como conocer las propias limitaciones para saber cuánto esfuerzo requieren esos proyectos para ser logrados. Esto se relaciona con los "sí mismos posibles", concepto de Markus y Nurius (1986) que trata sobre la imagen que se proyecta del sí mismo en el futuro. En este sentido, una autoestima general positiva, es la base para el desarrollo de una autoestima académica también positiva y el establecimiento de metas académicas desafiantes, pero realistas.



#### Materiales:

- Set de tarjetas recortables por grupo (Anexo 1).



#### Recursos complementarios:

- Markus, H. & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- Milicic, N. (2001). *Creo en ti: la construcción de la autoestima en el contexto escolar*. Santiago, Chile: LOM Ediciones.
- Rojas-Barahona, C., Zegers, B. & Förster, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 137(6), 791-800. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872009000600009>



\* 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

## La autoestima se construye

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

#### Inicio (5 min)

#### 1. Motive a los estudiantes con dos ideas fuerza sobre la autoestima:

***“¿Sabían que la autoestima se refiere al juicio que hacemos sobre lo que somos y a la aceptación que hemos logrado de nosotros mismos? Se tiene autoestima positiva cuando nos centramos en las fortalezas y aceptamos las limitaciones. Y una autoestima es negativa cuando ponemos la mirada solo en nuestras debilidades y no nos aceptamos tal como somos.***

***¿Sabían que una persona puede tener una autoestima positiva o negativa respecto a distintas variables como: apariencia física, capacidad de aprender alguna cosa específica, rendimiento académico, deportivo, entre otros? Todo depende de nuestra capacidad de reconocer lo positivo que tenemos e identificar nuestras limitaciones.***

***A veces hay personas que lo tienen todo, pero tienen baja autoestima porque no ven lo positivo y no aceptan tener limitaciones. Se enojan consigo mismas por no ser perfectas y eso les hace tener una autoestima negativa.***

***Con otras personas ocurre al revés, parecen tener muchos obstáculos en la vida, pero han aprendido a ver las características positivas que tienen y aceptan sus limitaciones. Se tienen cariño a sí mismas, y, por tanto, tienen autoestima positiva.”***

#### 2. Introduzca la actividad: ***“Hoy trabajaremos sobre nuestra autoestima. Necesitamos aprender a tener buena autoestima para construir nuestros planes de vida.”***

#### Desarrollo (30 min)

**1. Conformación de grupos:** distribuya a los estudiantes aleatoriamente en grupos de 4 a 5 personas. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado.

**2. Trabajo grupal:** reparta a cada grupo un set de tarjetas para reflexionar sobre la autoestima (Anexo 1). Un miembro del grupo reparte las tarjetas entre los participantes. En rueda, cada uno lee la pregunta de su tarjeta, la responde, y elige a otra persona del grupo para que también responda la misma pregunta. Esa segunda persona sigue el mismo patrón: contesta la pregunta de su tarjeta y pide a otra persona del grupo que también conteste esa misma pregunta. Esto se repite hasta que se acaban las tarjetas.

#### Cierre (15 min)

1. Realice una rueda de opinión donde algunos estudiantes, de forma voluntaria:

- En una frase breve exprese al resto alguna meta o sueño que le gustaría para su futuro y que cree que podrá lograr.
- Y en otra frase breve exprese alguna meta o sueño que le gustaría alcanzar, pero para lo cual requiere muchísimo esfuerzo.

2. Finalice la actividad recordando que en el curso pueden ayudarse mutuamente a mejorar la autoestima, tratándose bien y diciendo las cosas buenas que tienen los demás.



## Autoestima académica y motivación escolar

### La autoestima se construye

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

##### Modalidad Online

Esta actividad puede ser desarrollada en una clase online sincrónica utilizando una plataforma de videoconferencia como Google Meet o Zoom.

##### Alternativa 1:

- Utilice una plataforma que permita la creación de salas pequeñas o grupos de trabajo y realice la actividad en una clase sincrónica tal cual como está planteada.
- Para el trabajo en grupos envíe por e-mail el set de tarjetas a los estudiantes para que puedan leerlas y contestarlas en grupo.

##### Alternativa 2:

- Cree grupos de estudiantes en forma aleatoria y pídale que se organicen a través de WhatsApp o bien por los medios de comunicación oficiales definidos por el colegio.
- Envíe a cada grupo el set de tarjetas para que realicen la actividad según las instrucciones indicadas para el desarrollo presencial de la actividad.
- Luego, pídale a cada estudiante que le envíe un WhatsApp o email contestando las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo fue tu experiencia con el juego de tarjetas? ¿te resultó fácil o difícil hacerlo?
  - Indica alguna meta o sueño que te gustaría alcanzar y que crees que sí podrás lograr.
  - Indica alguna meta o sueño que te gustaría alcanzar, pero que te implicará muchísimo esfuerzo lograrla.

#### Evaluación o seguimiento

A partir de la fase de cierre de la actividad, se sugiere tomar nota de los estudiantes que desean conseguir metas similares. De este modo, para una próxima sesión, las personas con ideas de futuro similares pueden apoyarse entre sí ideando formas de lograrlo, creando grupos de estudio o de entrenamiento, averiguando más sobre la temática en particular y compartiendo la nueva información con el resto del grupo, entre otras acciones que sirvan de apoyo colectivo para el cumplimiento de metas.

- El facilitador puede consultar mensualmente el avance del grupo y revisar si requieren de apoyos institucionales (ej.: autorización para ensayar en el patio los viernes en la tarde, apoyo particular de un profesor, etc.).



## Autoestima académica y motivación escolar

### La autoestima se construye

#### ANEXOS

#### Anexo 1: Tarjetas para recortar

(Basada en la Escala de Autoestima de Rosenberg para adolescentes)

1. ¿Qué cosas has hecho, pensado o creado que te han dejado satisfecho contigo mismo?	2. Explica qué puede ayudar a una persona a sentirse querida o apreciada.
3. Relata una ocasión en que te has sentido orgulloso de ti mismo.	4. Explica qué podría hacer y a quiénes podría recurrir, una persona que quiere defenderse de alguien que le hace daño.
5. Relata aquello en lo que más te gustaría esforzarte para tener éxito en eso.	6. Relata dos cualidades o características positivas que reconozcas en ti mismo.
7. Comenta qué cosas crees que ayudan a las personas a sentir respeto por sí mismas.	8. Relata dos cosas que sabes hacer bastante bien.
9. Relata dos experiencias en que te has sentido útil.	10. Explica qué conductas de una persona demuestran que tiene una actitud positiva hacia sí mismo.