

Módulo 1 Guía 3

Claves para mejorar la autoestima

Sesiones: 5

Logros:

- Trabajo conceptos y técnicas que refuercen la autoestima.
- Refuerzo las cualidades y capacidades personales.
- Realizo presentaciones en PowerPoint y películas en crayola.

Lo único que permanece es el cambio



Vivencias

Trabajo con el gerente

1. Presentación de una dramatización con la siguiente fábula:

“Un pez debe ser un pez”



Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era perfecto: Los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la

liebre era una estupenda corredora, pero no nadaba ni sabía volar...; y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Lo hicieron y en la primera clase de carrera el conejo fue una maravilla; todos le dieron sobresaliente. Pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡vuela conejo! El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió las patas y fracasó en el examen final de carrera. El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo y al hacerlo se lastimó las alas y el pico, y en adelante tampoco pudo volar. Con lo que ni aprobó la prueba de excavación, ni llegó a la otra de vuelo.

Moraleja: Un pez debe ser un pez, un estupendo pez, un magnifico pez, pero no tiene porqué ser un pájaro. Una persona inteligente debe sacarle provecho a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en deportes, en mecánica y en arte a la vez. Una persona fea difícilmente puede llegar a ser bonita, pero puede ser simpática, buena, maravillosa..., porque sólo cuando aprendemos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla.

2. Discusión y análisis de la dramatización con las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué decían los animales?
- ¿Qué propusieron para mejorar sus habilidades?
- ¿Cuál fue la sorpresa que se llevaron?
- ¿Cómo se relaciona esta historia con nuestras vidas?
- ¿Qué fue lo que más les impactó de la historia?
- ¿Qué interpretación puede darse a: ¿Un pez debe ser un pez?

1. El gerente explica otras herramientas importantes de PowerPoint. Cómo hacer rectángulos y elipses, con estilos 3D y cómo unirlos con flechas e insertar texto.

Trabajo Individual

2. Represento el análisis anterior en seis diapositivas utilizando el software PowerPoint.
3. Expreso los sentimientos y aprendizajes logrados durante el desarrollo de la sesión, en la bitácora.

Trabajo en plenaria

Socialización del trabajo.

Bibliografía

<http://aniuxita.blogspot.com/2006/05/un-pez-debe-ser-un-pez.html>

Un hombre acostumbrado a las adversidades nunca se rinde.

B

Fundamentación Científica

Trabajo con el gerente

1. Explicación, análisis y discusión a través de una presentación, narración o cuento, estimulando la discusión y el debate del siguiente texto:

Claves de la autoestima: CAVA

La autoestima es nuestra autoimagen: cómo nos sentimos nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

La autoestima puede cambiarse, no es algo estático, sino que puede modificarse a lo largo de nuestra vida o puede ser mejorada.

Es importante reflexionar sobre los modelos familiares y culturales que influyen en la opinión sobre nosotros mismos y en nuestra autoestima. Después de tomar conciencia acerca de nosotros mismos y de esta reflexión, las claves fundamentales para mejorar serían: **concernos, aceptarnos, valorarnos, amarnos (CAVA).**

Intentar cambiar los modelos negativos por otros positivos que fomenten nuestra autoestima. Sí cambiamos un pensamiento negativo acerca de nosotros por otro positivo, seguramente nos sentiremos mejor y este sentimiento de bienestar nos impulsará a actuar, haciendo algo que un pensamiento o modelo negativo haría con efecto contrario; es decir, no nos dejaría actuar.

Cambiar la crítica destructiva por la crítica constructiva, tiende a cumplirse; es el "autocumplimiento de la profecía", sea positiva o negativa. Si nos mandamos mensajes negativos, al interiorizarlos y creérnoslos, acabamos actuando de tal forma que propiciamos su cumplimiento.

Reenmarcar los posibles errores, cambiar su interpretación. Ellos son prerequisite de cualquier proceso de aprendizaje, son avisos útiles. El error es un dato de la vida.

Evitar compararnos con otras personas, puesto que cada persona es única y singular, además, al intentar compararnos con los demás siempre encontramos a alguien que, a nuestros ojos, es mejor o más feliz.

Autoestima es el valor que damos a nosotros mismos, es conocernos, aceptarnos y querernos, es estar contentos con lo que hacemos y con lo que somos. La autoestima nos hace sentir que nuestro trabajo es importante, que podemos lograr lo que nos proponemos y que tenemos algo que ofrecer a los demás.

La persona con autoestima alta se percibe como un ser único y valioso. Una persona segura de sí no trata de aparentar lo que no es; aprecia sus talentos y también reconoce sus limitaciones, sabe pedir ayuda y puede reírse de sí misma.

Una persona con buena autoestima trata de hacer las cosas lo mejor que puede, pero no necesita ser perfecta; no se compara con los demás ni requiere la aprobación ajena para sentirse bien. Si se equivoca, acepta sus errores, aprende de ellos e intenta otras maneras de alcanzar su objetivo. Una persona con autoestima sana toma decisiones y se responsabiliza de ellas; hace lo que considera correcto y es capaz de decir "no" sin sentirse culpable. Cuida de su bienestar y es sensible a las necesidades de los que le rodean; expresa sus emociones, sabe escuchar y es capaz de resolver con serenidad y confianza los conflictos que se le presentan.

Bibliografía:

Bonet, José-Vicente (1997). Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. Sal Terrae, Bilbao.

Voli, Franco (1994). Autoestima para padres. Manual de reflexión y acción educativa. San Pablo, Madrid

Los sueños y la perseverancia son una poderosa combinación.



Actividades de Ejercitación

Trabajo con el gerente

1. Con la información adquirida en la fundamentación científica, establecemos un diálogo y discusión con el gerente en torno a:
 - Las claves fundamentales para mejorar la autoestima: conocernos, aceptarnos, valorarnos, amarnos (CAVA).
 - Cómo se pueden poner en práctica en la familia y en la comunidad estas claves.
 - Cómo cambiar la crítica destructiva por la constructiva.
2. Explicación de PowerPoint: autoformas con diferentes estilos en 3D y repaso de todas las herramientas vistas.

Trabajo individual

3. Elaboro una presentación de cuatro diapositivas en PowerPoint, donde explico por qué es importante conocernos, aceptarnos, valorarnos, amarnos (CAVA). ç
4. Expreso los sentimientos y aprendizajes logrados durante el desarrollo de la sesión, en la bitácora.

Trabajo en equipo

5. Organizados en equipos de 3 personas, analizamos y discutimos las siguientes reflexiones:
 - La persona con autoestima alta se percibe como un ser único y valioso.
 - Evitemos compararnos con otras personas.
 - El error es un dato de la vida.
 - La autoestima puede cambiarse; no es algo estático, sino que puede modificarse a lo largo de nuestra vida; o puede ser mejorada.

6. Preparamos una presentación de cuatro diapositivas, donde analicemos las reflexiones anteriores y las unimos con la presentación realizada en la sesión anterior para la próxima reunión de padres de familia.

Trabajo en colectivo

7. Cada persona cuenta con tres minutos para compartir la actividad 3.
8. Cada equipo dispone de cinco minutos para sustentar la actividad 6, y elegir la mejor presentación para ser presentada en la reunión de padres de familia.

El talento es algo bastante corriente. No escasea la inteligencia, sino la constancia.

D

Actividades de Aplicación

Trabajo con el gerente

1. El gerente hace las recomendaciones necesarias a las diapositivas presentadas, para que sean corregidas.
2. Explicación de otras herramientas de PowerPoint: cómo insertar WordArt y diagramas, para que la presentación sea lo más llamativa posible.

Trabajo en grupo

3. Corregimos la presentación y preparamos la charla para los padres de familia, en la próxima reunión sobre las claves para mejorar la autoestima. Hablamos con el rector para saber con precisión cuándo será la reunión de padres.
4. Diseñamos una sexta diapositiva, en la que invitamos a los padres, que no han entrado al Telecentro, para que se integren a él.

Trabajo en plenaria

5. Cada grupo dispone de 6 minutos para presentar la charla apoyados en la presentación. En consenso se elige la mejor para la reunión, además se designa quienes la harán (4 personas).

La vida es la constante sorpresa de saber que existo

E

Actividades de Complementación

Reafirmemos el aprendizaje

Trabajo con el gerente

1. El gerente, a través de una presentación en PowerPoint (diagrama), explica, analiza y propicia la discusión sobre la importancia de desarrollar la autoestima:



El desarrollo de nuestra autoestima nos capacita para:

- Aceptarnos y querernos.
- Entendernos y entender.
- Respetarnos y respetar.
- Liberarnos de culpas.
- Vivir de manera responsable.
- Ser protagonistas de nuestra vida.
- Tomar decisiones en nuestra vida.

**La mayoría de los seres humanos vivimos una mezcla
de alta y baja autoestima.**

Ninguna de las dos situaciones se da en estado puro. Tenemos épocas en las que nos sentimos más valiosos y útiles que en otras, es natural. Lo importante es ser conscientes de que tenemos en nuestras manos el poder de transformarnos y también, que tenemos la oportunidad de ayudar a construir y a mantener una alta autoestima en nuestros hijos.

Una alta autoestima se basa en tres certezas: Soy alguien querido, soy valioso y soy capaz.

Herramientas básicas para el fortalecimiento de la autoestima.

Nuestra propia autoestima

Para ayudar a nuestro hijo a construir una autoestima alta es indispensable trabajar en nuestra propia valoración; a ninguna edad hay que dar por sentada la autoestima. Las críticas y reveses (dificultades económicas, los problemas en las relaciones, las pérdidas o enfermedades), la ponen en riesgo. Por eso es necesario que revisemos con frecuencia la idea que nos hacemos de nosotros mismos, que la modifiquemos si no nos satisface y que nos arriesguemos a luchar por lo que en verdad anhelamos. Cultivar nuestra autoestima le hará un enorme bien a toda la familia.

Las palabras tienen un impacto del que muchas veces no nos damos cuenta.

Según una leyenda africana, en una región al sur de ese continente crecían árboles de raíces débiles, pero de madera tan dura que era muy difícil cortarlos con hacha. Para derribarlos, una persona subía hasta la punta y gritaba: "Árbol, eres desagradable, no sirves para nada; nos molestas, nos estorbas..." Y seguía insultándolo, hasta que el árbol caía por sí solo, vencido y marchito.

Mensaje: cuando nos maltratamos o maltratamos a nuestro hijo, no vemos la caída porque lo que se marchita está dentro de ti y dentro de él.

Oportunidades de superar retos. El sentirse capaz de hacer bien las cosas refuerzan la autoestima.

Cada vez que intentamos lograr algo, la confianza se fortalece. Mientras más competente se considere, más satisfecho estará y más se arriesgará a resolver situaciones en las que pueda equivocarse.

Bibliografía

Taylor, Jim (2004). Motiva y estimula a tus hijos. Cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz. EDAF, España.

www.vamosmexico.org.mx/gp/g2_5_terceraparte.pdf

Sheeman, E. (2000). Cómo mejorar tu autoestima. Madrid, Ed. Océano.

2. Repaso de las herramientas de PowerPoint vistas en sesiones anteriores.

Trabajo en grupo

3. Agregamos otras dos diapositivas a la presentación, con los aspectos para desarrollar la autoestima y las tres herramientas para fortalecerla.
9. Preparamos la charla para los padres de familia.
10. Designamos las personas que harán la charla en la reunión.

Trabajo colectivo

Cada grupo, dispone de 5 minutos para sustentar el trabajo realizado.

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 3: Claves para mejorar la autoestima
Sesión: 11 Vivencias

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo limpio, llamativo y agradable. Afiche de la guía 3 Claves para mejorar la autoestima	Afiche
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint los ganadores. Análisis con las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué dice la persona ganadora cuando comete un error? ¿Cuál es el mejor maestro de la persona ganadora? ¿Cómo trabaja una persona ganadora? ¿Cómo enfrenta los retos los ganadores? ¿Qué dice una persona ganadora? ¿Cómo ser ganadores? ¿Cómo lo podemos aplicar a nuestra vida diaria?	Presentación ganadores
Telecentros 10 minutos	Presentación de 2 diapositivas de telecentros comunitarios, principios y camino de éxito. Discusión y análisis.	Diapositivas Principios y camino
Guía 3: Claves para mejorar la autoestima Vivencias 25 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Dramatización o presentación de la fábula "Un pez debe ser un pez". Discusión y análisis de la presentación.	Presentación PowerPoint
Trabajo en el computador 40 minutos	Explicación de otras herramientas de PowerPoint cómo hacer rectángulos, y elipses, con estilo 3D y cómo unirlos con flechas e insertar texto y repaso de las vistas. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de la actividad 4, del trabajo individual, seis diapositivas. Socialización de los trabajos realizados.	PowerPoint Crayola
Actividad final 5 minutos	Reto creativo: Escribir una historia con una extensión exacta de 100 palabras, entre las cuales hay que incluir las palabras: animales,	

	personas, bosque, perfecto, inteligencia, amor y maravilla.	
Bitácora 10 minutos	La historia anterior debe quedar en la bitácora, expresar los sentimientos del trabajo desarrollado, en la sesión.	Bitácora

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 3: Claves para mejorar la autoestima
Sesión: 12 Fundamentación Científica e iniciación de las Actividades de Ejercitación.

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo limpio, llamativo. Tratar la gente con mucha amabilidad.	Diapositiva frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint: el ciego. Reflexión en torno a ella. ¿Qué hizo el publicista con el ciego? ¿Por qué le dieron más dinero? ¿Será bueno lamentarnos y despertar lástima? ¿Cómo podemos aplicar esta reflexión en la familia?	Presentación el ciego
Telecentros 10 minutos	Presentación de 2 diapositivas de telecentros comunitarios. Importancia y definiciones de acuerdo a las vivencias.	2 diapositivas
Guía 3: Claves para mejorar la autoestima Fundamentación Científica y ejercitación 25 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Explicación y análisis a través de una presentación de las Claves de la autoestima: CAVA. Diálogo y discusión en torno a las preguntas planteadas, desarrollo de la actividad 1 del trabajo con el gerente.	Presentación claves para mejorar la autoestima
Trabajo en el computador 40 minutos	Explicación de otras herramientas de PowerPoint: autoformas con diferentes estilos en 3D y repaso de todas las herramientas vistas. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de la actividad 1, trabajo individual. Elaboración de 4 diapositivas.	PowerPoint

	Socialización de los trabajos realizados.	
Actividad final 5 minutos	Cada uno pinta la jornada de trabajo con un color y emite un sonido que represente, lo que siente con lo logrado en el telecentro. Importancia de dejar el aula ordenada	
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 3: Claves para mejorar la autoestima
Sesión: 13 Actividades de Ejercitación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo limpio, llamativo. Tratar la gente con amabilidad y respeto.	Diapositiva frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video: isecreto de atracción! Reflexión en torno a él. ¿Por qué somos seres ilimitados? ¿Por qué tu vida será justo como la crees? ¿Por qué la alegría es el combustible para el éxito? ¿Cómo lo podemos aplicar en la vida diaria?	Video secreto de atracción
Telecentros 10 minutos	Explicación de lo que es Escuela Virtual y cada una de sus fases.	Presentación
Guía 3: Claves para mejorar la autoestima Actividades de	Conceptualización del proceso metodológico de la guía.	Presentación

Ejercitación 20 minutos	Explicación y análisis a través de una presentación de las reflexiones de la actividad 5, trabajo en equipo. Desarrollo de las actividades de la 3 a la 6 de ejercitación de la guía 3 Claves para mejorar la autoestima.	
Trabajo en el computador 40 minutos	Explicación de PowerPoint, autoformas, con diferentes estilos en 3D, repaso de todas las herramientas vistas. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de la actividad 6, trabajo en equipo. Socialización del trabajo realizado.	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Evaluación de la jornada de trabajo y recomendaciones para que el salón quede ordenado.	
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 3: Claves para mejorar la autoestima
Sesión: 14 Actividades de Aplicación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo limpio y llamativo. Recibir a las personas con mucha amabilidad y carió.	Diapositiva frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video Nick. Reflexión y análisis a través de las siguientes orientadoras: ¿Cómo explicas, tú también lo puedes hacer? ¿Cuál fue el mensaje de Nick? ¿Qué te sorprendió de Nick?	Video Nick
Escuela Virtual 15 minutos	Fundamentación sobre lo que es Escuela Virtual y cada una de sus fases	Presentación Escuela Virtual
Guía 3: Claves para mejorar la	Conceptualización del proceso metodológico de la guía.	

autoestima Actividades de Aplicación 25 minutos	Explicación y recomendaciones a las diapositivas presentadas en la sesión anterior. (actividad 1, trabajo con el gerente).	Guía 3
Trabajo en el computador 40 minutos	Explicación de otras herramientas de PowerPoint, cómo insertar WordArt y diagramas, repaso de herramientas vistas. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de las actividades 3 y 4, trabajo en grupo. Socialización de los trabajos realizados.	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Realización del ejercicio entrenamiento creativo, cómo mejorar una bicicleta.	Presentación cómo mejorar una bicicleta
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 3: Claves para mejorar la autoestima
Sesión: 15 Actividades de Complementación

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio y llamativo. Tratar la gente con cariño.	Diapositiva frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint: como prolongar la vida, análisis y conclusiones a través de las siguientes preguntas orientadoras: ¿Por qué es importante manifestar el amor, decirle a los hijos que los amamos? ¿Por qué la gente que pelea o se queja mucho, te baja el ánimo? ¿Por qué es necesario aprender cosas nuevas? ¿Qué te dice la siguiente expresión?: "La vida no se mide por los descansos que tomamos sino por los momentos que te roban el aliento".	Presentación como prolongar la vida

Escuela Virtual 15 minutos	Escuela Virtual segunda fase proyectos colaborativos. Destacando los de medio ambiente y cómo el telecentro podrá formar parte de ellos	Proyectos colaborativos
Guía 3: Claves para mejorar la autoestima Actividades de complementación 35 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Presentación en PowerPoint (diagrama), sobre la importancia de desarrollar la autoestima y La mayoría de los seres humanos vivimos una mezcla de alta y baja autoestima.	presentación , importancia de desarrollar la autoestima
Trabajo en el computador 40 minutos	Repaso de las herramientas vistas de PowerPoint. Participación en los consultorios virtuales. Desarrollo de las actividades 3, 4 y 5, trabajo en grupo Agregar otras dos diapositivas a la presentación anterior, con los aspectos para desarrollar la autoestima y las tres herramientas para fortalecerla. Preparación de la charla a los padres de familia. Designación de las personas que harán la charla en la reunión. Socialización de los trabajos realizados.	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Desarrollo del juego creativo, transformando el papel. Dejar el salón ordenado	Juego creativo transformando el papel Hojas
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora