

PLAN DE ORIENTACIÓN Y ACCIÓN TUTORIAL

PROGRAMA: Autoestima IES BAJO ARAGÓN (ALCAÑIZ)

DESTINATARIOS: 3º ESO

DETECCIÓN DE NECESIDADES

El tutor informa de que en el grupo hay varios alumnos retraídos, con poca iniciativa y que han repetido en alguna ocasión ideas del tipo “si es que yo no valgo”, “esto se me da fatal”, “no voy a terminar el instituto” ...

DISEÑO DEL PROGRAMA

OBJETIVOS:

1. Ampliar el autoconocimiento y el conocimiento de los miembros del grupo.
2. Reconocer las potencialidades de cada uno y tratar de superar las debilidades.
3. Mejorar la autoestima.

CONTENIDOS

1. Autoconcepto, expectativas y metas.
2. Autoestima.
3. Pensamientos positivos.

ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO:

SESIÓN 1: LOS TRES SALTOS. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo

Sin dar explicaciones, el tutor pide tres personas voluntarias. A la primera de ellas se le pide que se coloque de pie con los pies juntos y se colocar una señal en la punta de sus pies. Se pide que adivine hasta dónde cree que llegará dando un salto fuerte con los pies juntos y sin coger carrerilla. Se coloca una señal en el lugar indicado por la persona y seguidamente, se le pide que salte. Se pone una marca en el lugar alcanzado por las puntas de sus pies y se analiza lo sucedido, cómo fue la previsión y el resultado del salto.

Se repite el mismo procedimiento con otras dos personas voluntarias.

Se analiza, mediante un debate grupal en el que participa toda la clase, la finalidad de esta actividad: ¿qué hemos descubierto? ¿Qué concepto tenemos de nosotros mismos? ¿Qué expectativas? ¿Nuestras metas son alcanzables? ¿Cómo influye el concepto que tenemos de nosotros mismos en nuestros logros?

Si hay tiempo al acabar el debate, se realiza una versión diferente del salto: la persona que menos haya saltado vuelve a hacerlo, pero esta vez las otras dos personas voluntarias le agarran por los brazos y le ayudan a saltar. Entonces se debate sobre las siguientes preguntas: ¿ha llegado más lejos? ¿es un ejemplo de trabajo cooperativo? ¿influye la visión que los demás tienen de nosotros en el concepto que tenemos de nosotros mismos?

Materiales y Recursos: cinta adhesiva de color para señalar las marcas en el suelo. Preguntas para guiar el debate.

SESIÓN 2: RESALTAMOS LO POSITIVO. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo-parejas-gran grupo-parejas

El tutor hace un breve resumen de la sesión anterior, destacando la importancia del autoconcepto en los logros personales y la visión que las personas tienen de nosotros mismos. Añade el valor de conocernos a nosotros mismos, la posible incongruencia entre nuestro autoconcepto y la visión que los demás tienen de nosotros mismos, y el concepto de autoestima como la evaluación global que nosotros mismos hacemos de nuestro autoconcepto. Seguidamente se colocan por parejas y cada uno tiene que indicar a su compañero:

- Dos atributos físicos que le agradan de sí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que le agraden de sí mismo.
- Una capacidad o habilidad que le agrade de sí mismo.

Transcurridos unos 15 minutos, se desarrolla un debate en gran grupo en torno a las siguientes preguntas: ¿cuántos al oír la actividad se sonrojaron y dijeron a su compañero “tú primero?”, ¿ha sido difícil reconocer los atributos, cualidades y/o capacidades? ¿Por qué? ¿Os ha ayudado vuestro compañero a descubrir estos aspectos positivos de vosotros mismos? El tutor cierra el debate explicando que actualmente, no estamos acostumbrados a elogiar a las personas, pero aún menos a elogiarnos a nosotros mismos, pues hemos crecido con la idea de que el autoelogio no es correcto, es típico de personas arrogantes y este tipo de personas no están bien valoradas en la sociedad actual.

Si sobrase tiempo, se les pediría que pensasen en algo que no les gusta de ellos mismos, que se lo cuenten a su compañero y que juntos piensen en cómo pueden cambiar para mejorar ese aspecto de sí mismos con el que no están cómodos y les preocupa.

Materiales y Recursos: Folios y bolígrafos para escribir los aspectos positivos y preguntas para guiar el debate grupal.

SESIÓN 3: PENSAMIENTOS ERRÓNEOS. Duración: 50 minutos. Estructuración: gran grupo-grupos pequeños-gran grupo

El tutor reparte a cada alumno y explica el anexo “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”. Después se dividen en pequeños grupos para que estudien los casos que se presentan en el anexo e indiquen los pensamientos erróneos que encuentran en cada uno de ellos y un pensamiento positivo alternativo. Se finaliza la sesión con un debate en gran grupo en el que puedan exponer los pensamientos alternativos que han propuesto y la frecuencia con la que ellos mismos tienen los distintos mecanismos de pensamientos erróneos.

Materiales y Recursos: Anexo: *Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos.*

SESIÓN 4: ¿CÓMO ME VEN-DEN?. Duración: 50 minutos. Estructuración: grupos grandes-gran grupo-parejas-gran grupo

Se divide a la clase en dos grupos y se les pide a cada uno que divida y corte un folio en tantas partes como compañeros tiene en su grupo. En una de las caras de cada uno de esos trozos debe escribir el nombre de cada uno de sus compañeros de grupo y en la otra una cualidad que le guste de esa persona. De este modo, cada alumno recibirá tantos mensajes como ha entregado. Cuando todos hayan leído sus mensajes, se hace una puesta en común en la que puedan compartir los mensajes que más les han gustado, los que más les han llamado la atención, etc.

Se forman parejas y cada uno debe hacer un anuncio por palabras para, de la manera más breve posible, intentar “vender” a su compañero. Cada uno leerá el anuncio con el que su compañero ha tratado de “venderlo”. Finalmente, se hace un debate en gran grupo a partir de las siguientes preguntas: ¿me agrada o incomoda que alguien piense y escriba sobre mí? ¿estamos acostumbrados a valorar positivamente a otras personas? ¿cuándo puedo resaltar lo bueno de otras personas?

Materiales y Recursos: Anexo: *Papel, tijeras, bolígrafos y preguntas para guiar el debate.*

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	RESPONSABLES	MOMENTO
<ul style="list-style-type: none"> ○ Adecuación de las actividades a las necesidades de los alumnos. ○ Eficacia del programa en el alumnado: <ul style="list-style-type: none"> - Grado de satisfacción con las experiencias de aprendizaje que propician las actividades (actitud del alumnado durante las actividades). - Mejora del autoconocimiento de los alumnos, reconocen sus aspectos positivos y tratan de mejorar sus debilidades. - Apreciación de cambios en la autoestima de los alumnos (reducción de autopensamientos negativos, mayor iniciativa, etc.). - Mejora del clima del aula, reconocimiento de las características positivas de los compañeros. - Mejora el rendimiento académico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación y valoración cualitativa del docente a partir de los debates grupales. - Anotaciones de los comentarios y opiniones de los alumnos en las distintas actividades. 	<p>Tutores /as</p> <p>Alumnado</p> <p>Orientador/a</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Al final de cada sesión - Al final del Programa. - Información posibles ajustes en reunión de coordinación de tutores con orientación.

BIBLIOGRAFÍA

- NAVARRO, F. (2016). *126 Dinámicas de educación emocional*. La botica del orientador. Recuperado el 24 de enero de 2017 de <http://orientafer.blogspot.com.es/2011/09/126-dinamicas-de-educacion-emocional.html>.
- AUTOR DESCONOCIDO. (s.f.) *Taller para adolescentes 1ª Parte: "Yo valgo la pena: la autoestima"*. Recuperado el 24 de enero de 2017 de https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf.

ANEXOS

Sesión 3: PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

MECANISMO	DEFINICIÓN	ENUNCIADOS TÍPICOS
Hipergeneralización	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo ... Siempre ... Nadie ...
Designación global	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un ... Soy muy ...
Filtrado negativo	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal ... y esto ... y esto ...
Pensamiento polarizado o maniqueo	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente ... Es totalmente ...
Autoacusación	Sentirse culpable de todo, sea	No sé cómo, pero lo tenía que haber

	responsable o no de lo ocurrido.	evitado ... Siempre lo estropeo todo ...
Personalización o autoatribución	Sentir que los demás ven las cosas como uno mismo.	Seguro que se refiere a mí ... Lo ha dicho por mí ...
Proyección	Crear que los demás ven las cosas como uno mismo	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta ... Tengo frío, ponte un jersey ...
Hipercontrol	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo ...
Hipocontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada ... Pasará lo que tenga que pasar ...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal ... Es guay, luego está bien ...

¿Cómo vencerlos?

- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad ...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

PENSAMIENTO ERRÓNEO	MECANISMO DE PENSAMIENTO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de coca-cola. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco.		
He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.		
Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.		
Las chicas no se interesan por mí. Soy tan bajo.		
He pedido ayuda a un compañero de clase para un		

<p>trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.</p>		
<p>Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy un “lili”. Me siento mal.</p>		
<p>Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿qué chico se fijará en mí?</p>		
<p>Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.</p>		
<p>Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un payaso. Todos se burlan de mí.</p>		
<p>Me ha salido mal un problema de “mates”. No sé hacer ninguno. Todo me sale mal.</p>		