



LA AUTOESTIMA

Lo que está por delante de nosotros y por detrás de nosotros son tan solo pequeñeces comparado con lo que hay dentro de nosotros
(Ralph Waldo Emerson)

VOLUMEN 24

Febrero-Marzo de 2024

CEIP ENCARNACIÓN ASENSIO GRANADOS
CUEVAS DEL ALMANZORA (ALMERÍA)

ÍNDICE

<u>BIENVENIDA</u>	02
<u>LA AUTOESTIMA INFANTIL.</u>	04
<u>LA AUTOESTIMA PRIMERO Y SEGUNDO</u>	05
<u>LA AUTOESTIMA TERCERO</u>	06
<u>LA AUTOESTIMA CUARTO</u>	07
<u>LA AUTOESTIMA QUINTO</u>	08
<u>LA AUTOESTIMA SEXTO</u>	09
<u>DESPEDIDA</u>	10



GRACIAS POR LEERNOS

MESES DE FEBRERO
Y MARZO

Bienvid@s a la nueva entrega de la revista.

NUEVA EMOCIÓN

LA AUTOESTIMA

**NUESTRA EMOCIÓN
DURANTE LOS MESES DE
FEBRERO Y MARZO**

Estos dos meses en las clases del CEIP Encarnación Asensio Granados hemos estado trabajando LA AUTOESTIMA.

Hemos relacionado esta emoción con la celebración del Día de la Mujer.

Han sido dos meses llenos de autoestima y compromiso con nosotr@s mismos y con las Mujeres de nuestro entorno.

2024



INFANTIL

CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA MUJER (8 DE MARZO)

En el CEIP Encarnación Asensio Granados sabemos que la AUTOESTIMA nos ayuda a superar nuestras limitaciones y a vernos a cada uno de nosotr@s mism@s como somos de verdad.

En esta ocasión las clases de infantil han elaborado un vídeo precioso aumentando así la AUTOESTIMA de nuestras MUJERES. Esas MUJERES que tenemos alrededor y que día a día hacen nuestra vida más fácil y bonita. ¡GRACIAS MUJERES GRANDES!



VÍDEO SOBRE LAS MUJERES IMPORTANTES DE NUESTRA VIDA



PRIMERO

CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA MUJER (8 DE MARZO)

CUENTO PEPUKA Y EL MONSTRUO QUE SE LLEVÓ SU SONRISA

En la clase de Primero de Primaria para celebrar el día de la mujer estuvimos realizando actividades que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.

Una de estas actividades consistió en un vídeo sobre un monstruo que hace que una muñeca se sienta mal y le acaba robando su sonrisa.

Al finalizar, estuvimos haciendo una asamblea sobre el tema a tratar, reforzamos en cada uno/a de ellos/as la AUTOESTIMA. Nadie puede tratar mal a nadie ni decir expresiones como dice en el cuento: “No vales para nada”. Todos debemos tratarnos bien en nuestro día a día y fomentar el diálogo como forma pacífica de resolución de conflictos.



SEGUNDO

Los alumnos/as de segundo de primaria han trabajado la autoestima con una serie de actividades donde han podido cómo se valoran a sí mismos y también lo que sus compañeros/as opinan sobre ellos/as.

Lo primero que hicimos fue una introducción sobre lo que es la autoestima con un vídeo y un pequeño debate para que reflexionaran sobre su importancia.

Después hablamos sobre el día de la mujer y se pusieron ejemplos de algunas mujeres que han tenido importancia para que pudieran valorar sus cualidades e influencia en la sociedad como Marie Curie o Frida Kalo.

Después de analizar los valores positivos que tenían estas mujeres para haber conseguido tal importancia. Después se les pidió que reflexionaran sobre los valores que los alumnos reconocían en ellos/as mismos/as y que seleccionaran 5 de ellos.

Después de esta reflexión se hizo una actividad en la que cada alumno/a acabaría con una lista de adjetivos y valores positivos que le reconocían sus compañeros/as. Para ello utilizamos las letras de los nombres de los alumnos.

Cada alumno escribió su nombre en un folio y puso en una de sus letras un valor positivo que reconocía en sí mismo/a. Después los folios fueron pasando a otros compañeros/as para que completaran el resto de letras.

Al finalizar la actividad cada alumno recuperó su folio con todas las cualidades y valores seleccionados por sus compañeros/as.

Para acabar la actividad se le preguntó a los alumnos/as si coincidían con lo que les habían escrito sus compañeros y que emociones sentían. Algunos/as se mostraron sorprendidos/as y otros coincidían en la mayoría de valores elegidos por sus compañeros/as.

En definitiva, cada alumno/a pudo reconocer las cualidades y los valores positivos que tienen y ayudar a su autoestima al ver que en muchas ocasiones sus propios compañeros/as ven más cosas positivas en ellos/as.

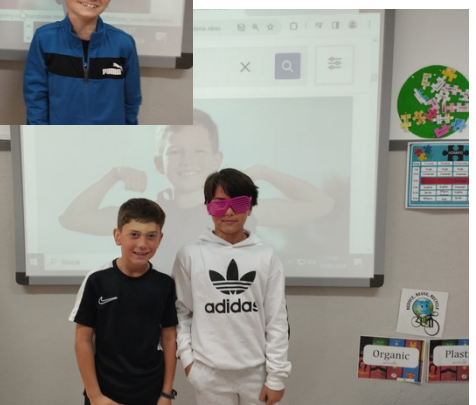
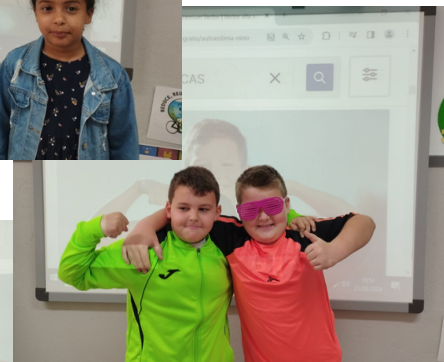
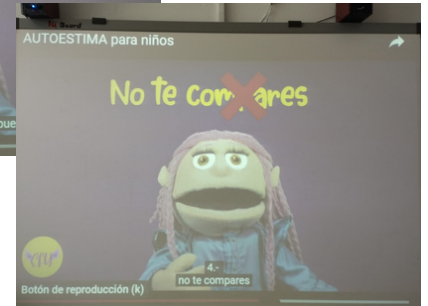
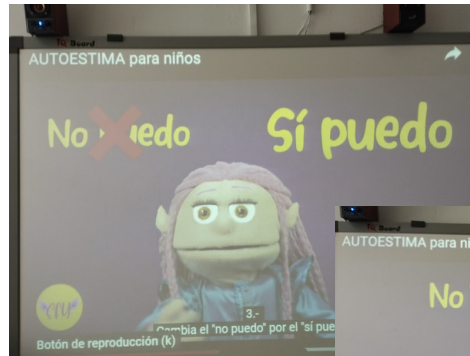


TERCERO DE PRIMARIA

El alumnado de la clase de tercero, hemos trabajado la autoestima a través de varias actividades. En primer lugar, entre todos con una lluvia de ideas hemos sacado su significado y posteriormente, lo hemos buscado en el diccionario online.

Seguidamente, hemos visto un vídeo de nuestra amiga Ely, en el cual, ella nos da cinco consejos muy útiles y fáciles de llevar a cabo para subir nuestra autoestima, entre ellos destacamos como ejemplo: No te compares con nadie, ya que todos somos únicos y especiales, tenemos habilidades pero también dificultades que con nuestra actitud podemos mejorar, pensando en mensajes positivos como "Sí puedo"...

Por último, la seño nos ha traído unas Gafas Mágicas, su nombre lo dice todo, son mágicas porque la persona que se las pone, a través de ellas ve todo lo positivo de la persona que tienen enfrente, y de esta manera, alegramos y subimos la autoestima de los compañeros. Por tanto, en parejas hemos ido diciendo oralmente tres cualidades positivas de un compañero/a y hemos terminado la sesión con nuestra autoestima por las nubes.



CUARTO DE PRIMARIA

La autoestima es la suma de los propios sentimientos acerca del yo, incluyendo el sentido de respeto y valoración de la propia persona. Para alcanzar un sano nivel de autoestima, una persona debe sentirse valiosa, digna de ser amada, competente dentro de su entorno y capaz de realizar contribuciones significativas para los demás.

Los alumnos/as que presentan un sano nivel de autoestima confían en sí mismos y en sus capacidades, toman parte en actividades escolares y extraescolares, pueden aprender de sus errores y se sienten cómodos con el hecho de no ser “perfectos”.

Durante los meses de febrero y marzo hemos trabajado esta emoción en la clase de 4º a través de varias actividades:

Visualización del corto “El color de las flores” creado por la asociación ONCE en la que un niño ciego se esfuerza en crear una redacción sobre el color de las flores cuando nunca las ha visto. Es un niño con discapacidad que tiene gran autoestima. <https://www.youtube.com/watch?v=OgCRdTxCEic>

Visualización del video “¿Quién soy yo?” en el que se trabaja que todos/as somos diferentes, con distintas capacidades que nos hacen únicos y buenos/as en distintas cosas. <https://www.youtube.com/watch?v=KkCIIQyevjo>

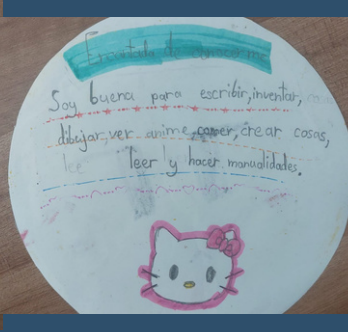
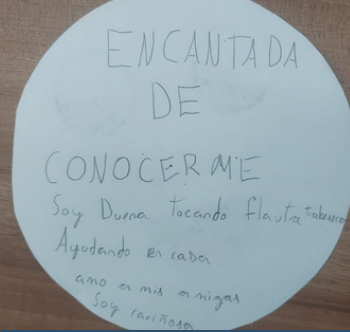
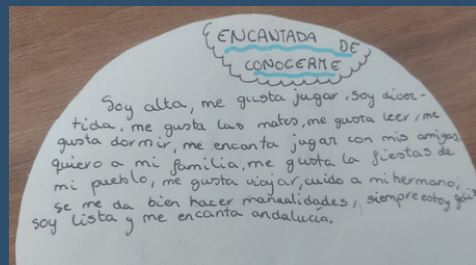
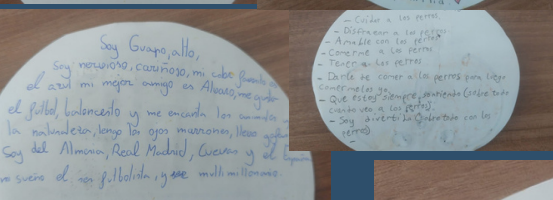
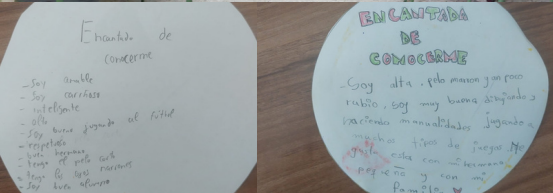
“Mi persona favorita”. Actividad organizada por la tutora de 6º que nos pareció muy motivante e interesante, por ello también quisimos hacerla con nuestro grupo. Consiste en poner un espejo dentro de una caja y decir al alumnado que dentro hay una foto de un alumno/a que es la persona favorita del profe. Todos miran dentro pero sin decir nada a nadie. Finalmente se pregunta, uno a uno, por qué motivo es la persona favorita.

Actividad “Encantado de conocerme” en la que los niños/as tenían que pensar y escribir sus cualidades en un papel. Después se leyeron en clase y debían adivinar de quién se trataba.

Actividad “Así me veo” en la que el alumnado dibujó un emoji con la expresión que suele tener más tiempo durante el día. La gran mayoría utilizó la sonrisa.

Actividad “Las gafas positivas” en la que se reparten folios con el nombre de cada niño/a. Los compañeros/as hacen como que tienen gafas imaginarias con las que solo ven cosas positivas de esa persona. Todos escriben dichas cualidades y para terminar se leen.

Es muy importante trabajar la autoestima en clase, ya que al fortalecer la confianza en sí mismos, los alumnos/as están más dispuestos a enfrentarse a desafíos académicos, sociales y emocionales, lo que contribuye a un mejor rendimiento escolar, crecimiento personal y a promover relaciones positivas con sus compañeros/as.



QUINTO DE PRIMARIA

El alumnado de 5º ha trabajado durante éstos dos meses la emoción de la autoestima.

Hemos buscado y leído su significado, se han realizado algunos debates, se han visionado algunos vídeos con su puesta en común.

También, se ha llevado a cabo, el estudio biográfico de ciertas personas conocidas en el mundo del deporte, del periodismo y de la música, estas han sido: Carolina Marín, Boris Izaguirre y María Jiménez. Posteriormente el alumnado, caracterizándose del personaje escogido, ha expuesto su propia autobiografía escenificando al personaje en el aula de quinto.

En definitiva, a través de ésta emoción, hemos intentado concienciar al alumnado de lo importante que es valorarse a sí mismo/a.



SEXTO DE PRIMARIA

La **autoestima** es un aspecto fundamental en el desarrollo de los niños, especialmente en la etapa de primaria. Una adecuada autoestima les permite afrontar los retos y desafíos con confianza, sentirse capaces y valorar sus propias capacidades. Por otro lado, una baja autoestima puede limitar su desarrollo y afectar su bienestar emocional.

En nuestra escuela, nos preocupamos por trabajar la autoestima de los niños de diversas maneras. Una de ellas es a través del reconocimiento y la valoración de sus logros y esfuerzos. Celebramos sus éxitos, por pequeños que sean, y les animamos a seguir esforzándose. También les proporcionamos un ambiente de apoyo y seguridad, donde se sientan cómodos para expresarse y ser ellos mismos.

Además, fomentamos la **autoaceptación** y el **respeto por uno mismo** y por los demás. Enseñamos a los niños a reconocer y valorar sus propias cualidades, así como las de sus compañeros. Les ayudamos a entender que no son perfectos y que está bien cometer errores, siempre y cuando aprendan de ellos y sigan adelante.

Otra forma en la que trabajamos la autoestima en la escuela es a través del fomento del **pensamiento positivo**. Les enseñamos a tener una actitud positiva ante la vida, a no desanimarse ante los fracasos y a creer en sus propias capacidades. Les recordamos que son únicos y especiales, y que merecen quererse y respetarse a sí mismos.

En clase de sexto hemos llevado a cabo una actividad muy bonita y emocionante en la que les dije que dentro de una caja, que había traído, estaba la foto de "**mi persona favorita**" de todo el cole. Muy en mi papel, les dije que por favor no se pusiesen celosos y que hicieran el trabajo empático de ponerse en mi lugar y pensar el porqué esa persona era mi persona especial. Lo primero que dijeron algunos era que yo no podía tener "favoritos", que eso estaba mal. Por ello, les insistí en que para que funcionara la actividad, una vez mirasen el interior de la caja, no podían mirar en dirección a la persona que era, en el caso de que estuviera dentro del aula claro. Fue una situación tensa y alegre a la vez, hasta que pasara el último alumno/a. Debo decir que hubo un sinfín de reacciones, desde la sonrisa hasta la duda. Todos lo hicieron muy bien y ya el último alumno vio que lo que había en el interior de la caja no era una foto sino un espejo en el que se reflejaba la cara de cada uno de ellos. Para finalizar la actividad, uno a uno fue expresando los distintos puntos positivos que tenían para ser cada uno de ellos "**mi persona favorita**". Se dieron cuenta que cuesta más ver lo bueno que lo malo de las personas o de las situaciones en general. Por ello, es importante fomentar que se paren a pensar siempre en lo bonito de las cosas que nos ofrece la vida.

En definitiva, la autoestima es un pilar fundamental en el desarrollo emocional y psicológico de los niños en etapa de primaria. En nuestro centro, nos preocupamos por trabajar esta emoción para que los niños puedan desarrollarse de manera saludable, confiando en sí mismos y enfrentando los desafíos que se les presenten con seguridad y valentía.



BYE-BYE

AUTOESTIMA

Nos vemos pronto



SEE YOU!

Gracias por leernos con nuestro repaso a la AUTOESTIMA durante estos dos meses.

Estamos encantados de seguir detectando las emociones y familiarizándonos con ellas.

Daremos unas pistas para que adivinéis lo que trabajaremos en los dos próximos meses de ABRIL Y MAYO.

Nuestras siguientes actividades serán sobre: un valor personal que supone la capacidad que tienen los miembros que pertenecen a una comunidad de actuar como un todo.

