



**Leamos
a la par**
para construir equidad

Somos únicos

Estimado maestro, en esta guía encontrará algunas ideas y materiales para incentivar en sus alumnos la idea de que somos únicos.

Nos preparamos para leer

Como le ocurre a Bicho Bolita, muchas veces perdemos de vista nuestras propias fortalezas o ignoramos nuestro potencial. Para fortalecer nuestra autoestima es indispensable la mirada generosa y asertiva de otro que nos ayude a mirarnos positivamente.

Cómo compararse con los demás genera malestar y efectos devastadores para la autoestima

Mirar al otro y pensar que su vida es mejor que la propia es un hábito muy frecuente, en especial en la era de las redes sociales. Cómo centrarse en uno mismo y visualizar los objetivos a cumplir, sin desviar la mirada a lo que pasa en el mundo de otras personas.

Es normal compararse con el otro. Cada día, en la vía pública, en el trabajo, en la escuela, uno ve siempre personas más lindas, más inteligentes, más delgadas o con mejores autos, más exitosas o que viajan más. Sin embargo, la comparación constante con los demás debe evitarse.

“Una de las mayores equivocaciones que solemos cometer los humanos es entrar en el terreno de las comparaciones”, explicó en diálogo con Infobae la escritora y psicóloga Celia Antonini. “Cada vez que una persona se compara con otra, comete un error. La comparación en sí misma es una gran equivocación y sus efectos pueden ser devastadores para la autoes-

tima, pero, peor aún, nos hace sentirnos mejores o peores en relación a aquello que estamos comparando y eso provoca una distorsión en nuestra propia imagen”.

Tener una imagen equivocada de uno mismo puede llevar por un largo camino de sufrimiento y malestar. Por eso es tan importante tener en claro los riesgos y consecuencias que provoca hacer comparaciones con las demás personas.

Podemos tener muchas coincidencias con los demás, pero seguiremos siendo únicos e irrepetibles. La única coincidencia al ciento por ciento es con nosotros mismos.

Fuente: Infobae, 19 de abril de 2018

Lo invitamos a reflexionar sobre este tema a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Conocía alguna de las investigaciones alrededor de este tema?
- ¿Alguna de las afirmaciones de la psicóloga consultada en la nota anterior llama especialmente su atención?
- ¿Qué tan consciente es de las características del proceso de construcción de la autoestima en los niños?
- De acuerdo a su experiencia, ¿qué tan frecuentes son las comparaciones entre alumnos por parte de sus colegas o entre hermanos por parte de los padres de sus alumnos?
- ¿Qué factores de la vida social parecen atentar contra el sentimiento de bienestar y una buena autoestima?

El libro que leeremos



Cuando los bichos del jardín se pelean o están confundidos, llaman a don Caracol. Él prefiere que no le interrumpan la siesta, pero siempre está dispuesto a dar una lección o mediar entre una mariposa y una araña. Hasta que aparece el insistente bicho bolita, quien no lo dejará en paz hasta que le permita ser su discípulo. ¡Es que tiene tanto que aprender! Fundamentalmente sobre sí mismo.

Imágenes e historias contundentes reunidas en cinco relatos que, por su brevedad, permiten al joven lector abordarlos con gusto y entusiasmo.

Cinco problemas para don Caracol

Autor: Martín Blasco

Editorial Norma 2006, 64 pp.

Colección: Torre de Papel Rojo

Nuestro eje y objetivos

Eje

Somos únicos

Historia que problematiza la autopercepción.

Objetivos

- Reflexionar sobre la realidad a partir de la literatura.
- Valorar nuestras características distintivas para reconocernos como únicos.
- Apropiarnos de la literatura para integrarla con la vida.



Los caminos que ofrece el libro

Las actividades de la ficha del estudiante problematizan dos temas importantes: el autoconcepto y la autoestima. A continuación le ofrecemos algunas lecturas para que tenga claridad sobre estos conceptos antes de dirigir el trabajo en el aula.

El autoconcepto

El autoconcepto hace referencia a las percepciones que el individuo tiene de sí mismo. Es una formación cognoscitiva que se crea a partir de una mezcla de imágenes de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que manifestamos a los demás (González y Tourón, 1992). Se trata de un conocimiento que no está presente en el momento del nacimiento, sino que es el resultado de un proceso activo de construcción por parte del sujeto a lo largo de todo su desarrollo evolutivo [...]. En la educación primaria (de 6 a 12 años), el autoconcepto se describe más en términos de carácter psicológico y social, y gracias al desarrollo cognitivo se basa más en categorías. Con la entrada en el contexto escolar, los factores influyentes en la construcción del autoconcepto se multiplican: conciencia de logros y/o fracasos (desarrollo de capacidad cognitiva y psicomotriz), un mayor número de relaciones con personas más variadas (aumento de interacciones sociales). La noción de constancia del sexo, propia de los 5-6 años y la identidad sexual basada en las características anatómicas de los 7-8 años favorecerán una más adecuada percepción sobre sí mismos. Al final de esta etapa, hacia los 9-12 años, la aceptación social contará con un espacio privilegiado en la escala de valores del niño.

Fernández A. y Goñi E. (2008). "El autoconcepto infantil: una revisión necesaria" en *INFAD Revista de Psicología*, 2 (1), pp. 13-22.

La autoestima

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros, etc.).

Cuando un niño tiene una buena autoestima, se sabe valioso y competente. Entiende que aprender es importante, con lo

“

(El autoconcepto) es el resultado de un proceso activo de construcción por parte del sujeto a lo largo de todo su desarrollo evolutivo.

”

cuál no se siente disminuido cuando necesita ayuda. Es responsable y capaz de relacionarse adecuadamente con otros. Un niño con baja autoestima no confía en sí mismo y por lo tanto tampoco en los demás. Suele ser tímido, hipercrítico, poco creativo y en ocasiones puede desarrollar conductas agresivas, de riesgo y desafiantes. Esto provoca rechazo en los demás, lo que a su vez repercute en su autovaloración.

En la conformación de la autoestima influyen factores de diversos tipos: personales, familiares y sociales. Por lo tanto, su desarrollo estará estrechamente ligado a los valores de la sociedad en la que nacemos y vivimos. Pero, además, es importantísima la consideración y crítica que reciba por parte de los adultos, sobre todo de aquellos más significativos para el niño: mientras más importante sea una persona para él o ella, mayor valor tendrá su opinión y mayor será la influencia en la percepción que se va formando de sí mismo.

Sociedad de Pediatría de Atención Primaria de Extremadura (s/f). Cómo fomentar la autoestima en el niño/a. Recuperado de <https://www.spapex.es/psi/autoestima.pdf>



Diferencia entre autoconcepto y autoestima

Vale la pena distinguir entre estos términos, frecuentemente confundidos. El *autoconcepto* es una creencia medianamente objetiva que podemos poner en palabras para describirnos frente a otros.

La *autoestima*, en cambio, es una valoración personal que no se expresa en palabras. Para ponerlo en un ejemplo concreto, podemos decir "soy un buen atleta", pero no podemos explicar la carga emocional que eso genera en nuestra personalidad.

<https://eresmama.com/el-desarrollo-del-autoconcepto-en-los-ninos/>

“
Quando un niño tiene una buena autoestima, se sabe valioso y competente.
 ”

Pensamos en el libro

A Bicho Bolita le resulta muy difícil identificar sus propias fortalezas. Y siente, además, una profunda admiración por don Caracol. Lejos de tratarlo con aires de superioridad, don Caracol es precisamente quien lo ayuda a reconocer cuán valioso es él con las características que posee. “Es muy común que sepamos ver las cosas buenas que tienen los demás pero no las que tenemos nosotros”, dirá mientras recorre cada rincón del jardín. Así es como todos y cada uno de los animales puede reconocerse como único y valioso tal y cómo es.



Como maestros debemos generar las oportunidades para que nuestros alumnos descubran las características que los definen y los hacen únicos. También, debemos asegurar que el aula sea un espacio fraterno donde se fomente permanentemente el respeto y el cuidado por el otro. No pierda nunca de vista la importancia de:

- Propiciar espacios de reflexión que permitan el autoconocimiento y la autocrítica.
- Utilizar un lenguaje positivo y frases motivadoras para alentarlos durante el aprendizaje.
- Hacer a sus alumnos conscientes de sus capacidades y cualidades.
- Fijar metas que estén a su alcance.
- Creer en sus alumnos y alentarlos a que crean en ellos mismos.

Orientamos las actividades

Antes de la lectura

Las actividades de esta sección invitan a los niños a hipotetizar acerca de las características de los personajes y las distintas historias a partir de los elementos paratextuales.

Le recordamos la importancia de valorar las distintas hipótesis que formulen los niños y alentarlos a fundamentarlas.

Durante la lectura

Las primeras actividades tienen por objeto asegurar la comprensión de la lectura en torno a los personajes, sus características distintivas y los núcleos argumentales de cada cuento.

Las actividades 8 a 10 apuntan a relacionar lo leído con la experiencia personal y fomentar el autoconocimiento en los niños.

Después de la lectura

Las actividades para después de la lectura invitan al diálogo a partir de la vinculación de lo leído con experiencias propias. Se persigue así que los niños reflexionen sobre las propias características y actitudes que los definen.

Las actividades de producción están orientadas a favorecer el desarrollo de la autoestima, también fortalecer la seguridad y la confianza en uno mismo y desarrollar tanto la capacidad de valoración como aquellas habilidades para la mejora de competencias emocionales.

Recursos TIC

- En este enlace encontrará algunas ideas para llevar al aula, más específicamente 13 juegos para fomentar la autoestima en el aula. https://elpais.com/economia/2016/03/17/actualidad/1458211539_319733.html
- También aquí puede acceder a algunas propuestas de actividades tipo taller para trabajar sobre las características de uno mismo, la imagen de los otros y la autoestima: <https://www.educ.ar/recursos/70841/talleres-sobre-identidad-y-autoestima>
- Puede utilizar un pasaje de la película *Cómo entrenar a tu dragón* para conversar luego con sus alumnos. Además de la autoestima, esta película animada ayuda a trabajar otros valores y conceptos importantes: perseverancia, responsabilidad o la capacidad de aprender de los errores, entre otros: <https://www.youtube.com/watch?v=ke6pskj9M30&index=3&list=PLa0oxIM32tfWQ810V7al40w3G8fftH-yc>

