



DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

El árbol de mis cualidades y logros¹



TIEMPO ESTIMADO

45 a 50

MINUTOS

FICHA

10

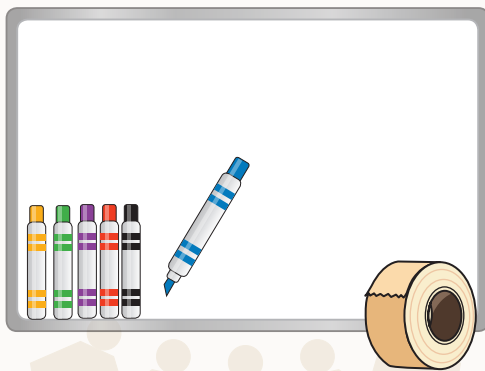
PROPÓSITO

Que las y los adolescentes:

- Reflexionen sobre sus cualidades y valoren cómo influyen para conseguir sus logros.

RECURSOS

- Pizarrón u hojas de rotafolio, gises o marcadores, cinta adhesiva y hojas blancas.



APUNTES PARA EL DOCENTE

La autoestima es la apreciación que una persona tiene de sí misma; incluye el autoconcepto, que es la valoración de su propia imagen relacionada con sus experiencias, expectativas y las opiniones de las personas a su alrededor².

Una parte importante de la motivación en las y los adolescentes es que reconozcan lo que son capaces de hacer y, con ello, percibir qué habilidades tienen y qué capacidades pueden desarrollar.

Cuando a una alumna o alumno se le apoya para que identifique sus cualidades (conocimientos, habilidades, valores y capacidades) así como sus logros, se propicia que estas características también sean reconocidas por los demás, la persona se siente valorada, debido a que puede asimilar que éstas son parte de ella, obteniendo confianza en sí misma.

Un adolescente que tiene seguridad se sentirá motivado para seguir desarrollando sus cualidades, se esforzará por lo que desea y trabajará en sus áreas de oportunidad. Todo ello contribuirá a fortalecer su autoestima.

Promover el trabajo en la autoestima de los alumnos es importante porque es una competencia emocional que apoya positivamente el desarrollo de su personalidad, sus relaciones sociales y la satisfacción consigo mismo, lo que impacta en su rendimiento escolar, además de la convivencia dentro y fuera de la escuela.

1 Adaptación de la Técnica 3, en: Fernández, C. (2006). *Habilidades para la vida, Guía para educar con valores*, pág. 72-73. México: Centros de Integración Juvenil A.C.

2 García, C. Calvo, P. y Marrero R. (2006) *La autoestima en alumnos de sexto curso de educación primaria*. *International Journal of Development and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, 2006, pp. 199-215 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. Badajoz, España. Consultado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311018> Fecha de consulta: 5 de agosto de 2019.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

El árbol de mis cualidades y logros



TIEMPO ESTIMADO

45 a 50

MINUTOS

FICHA

10

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Pasos a seguir...

1

CON LOS ALUMNOS

1. Solicite al alumnado, realizar de manera individual, en una hoja o en su cuaderno, una lista de sus cualidades; por ejemplo, si se habla de cualidades personales (valentía, organización, autocuidado), sociales (saber escuchar, respetar, conversar), físicas (fuerza, rapidez), intelectuales (creatividad, pensamiento crítico). La lista debe ser tan amplia como pueda realizarse.

Comente que es importante que piensen con mucho cuidado en todas sus cualidades, es importante que lo hagan con calma y sobre todo con sinceridad.

2. Pida al alumnado, una vez que concluyan la lista, escriban a un lado de cada cualidad lo que han conseguido por medio de su esfuerzo e interés; deberán pensar en situaciones de las cuales se sientan satisfechos, aunque parezcan pequeñas, por ejemplo, aprobar un examen, ganar un partido de fútbol, etc. Esta lista deberá ser tan amplia como ellos quieran.
3. Invítelos a que dibujen un árbol con raíces, ramas y tronco de la siguiente manera: en las raíces colocarán los aspectos de la primera lista, cada raíz será una de las cualidades escritas. Su tamaño dependerá de que tan grande sea esa característica en ellos mismos; el árbol tendrá algunas raíces grandes y otras medianas o pequeñas. Hay que escribir en cada raíz la cualidad a la que pertenece.

4. Solicite que dibujen el tronco y las ramas; en las ramas se escribirá cada aspecto de la segunda lista, como en el caso de las raíces, cada rama principal corresponderá a un gran logro y las ramas medianas o pequeñas a uno menor. También se deberá escribir cada uno de ellos.
5. Solicite a los alumnos que, de forma voluntaria expliquen el dibujo de su árbol con sus cualidades y logros. Invite a que los alumnos expresen lo que sintieron durante el desarrollo del ejercicio.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

El árbol de mis cualidades y logros

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES



TIEMPO ESTIMADO

45 a 50

MINUTOS

FICHA

10

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Pida al alumnado que identifiquen alguna(s) cualidad(es) que deseen mejorar (raíces medianas o pequeñas). Solicítele que escriban al lado de esa raíz las acciones que tendrían que realizar para mejorar esa cualidad, así como, al lado de la rama los logros que podrían alcanzar si desarrollan esas cualidades, las cuales serían sus potencialidades.



SEGUNDA VARIANTE

Solicite al alumnado dibuje en el árbol algunos frutos en cuyo interior coloque las metas que todavía no consiguen pero que podrían lograr con las cualidades y logros que han empezado a identificar; al lado de los frutos pueden colocar las fechas tentativas para lograr esas metas.



► PARA CERRAR

Comente con el alumnado la importancia de reconocer sus cualidades y sus logros, además de determinar aquellas que desean mejorar o desarrollar y que todo ello son elementos útiles para conocerse, valorarse y por tanto aumentar su autoestima.





DESTINATARIOS

ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA

El árbol de mis cualidades y logros



TIEMPO ESTIMADO

45 a 50

MINUTOS

FICHA

10

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Pasos a seguir...

2

ENTRE MAESTROS

- Comuniquen al colectivo docente, en algún momento de la sesión de Consejo Técnico Escolar, algunas actividades o prácticas cotidianas que les permiten reconocer y valorar las cualidades de sus alumnos y alumnas.
- Reflexionen si están apoyando al alumnado en general a reconocer sus cualidades y sus logros, así como, a definir cuáles quieren mejorar o desarrollar en ellos.
- Pueden elaborar un árbol de cualidades sociales (respeto, comunicación asertiva, solidaridad, etc.) que caracterice al grupo, a la par de reflexionar con los alumnos cómo es que el conjunto de esas cualidades los ayuda a convivir mejor. Además, revisen cuáles son los logros que han alcanzado como grupo (alguna tarea hecha por todos para el salón, participar en alguna actividad de la escuela, como, por ejemplo: limpieza, concurso, etc.) Todo ello fortalecerá la autoestima de cada uno de los integrantes del salón, así como la identidad colectiva y el sentido de pertenencia al grupo.

3

CON LAS FAMILIAS

Apoye a los alumnos para que definan algunas situaciones de su convivencia familiar en donde pongan en práctica sus cualidades y aquellos momentos donde sus logros son reconocidos:

- Pida a los alumnos que muestren a algún integrante de la familia su árbol de cualidades y logros y lo revisen juntos, para ver si existe alguna otra cualidad y logro que le hace falta anotar.
- Invite a algún familiar que desee compartir con los alumnos alguna situación en su trabajo donde haya puesto en práctica alguna cualidad y el logro que obtuvo.
- Los alumnos pueden describir un logro importante que algún familiar haya obtenido y que para ellos sea una fuente de inspiración en su vida cotidiana.

