



AUTOESTIMA DEL DOCENTE

Cómo cuidamos nuestra autoestima en beneficio de nosotros y en consecuencia, la de nuestros estudiantes.

¿Sabías qué...?

BULLETIN
DER
BUNDESREGIERUNG
Nr. 129-1 vom 30. November 2011

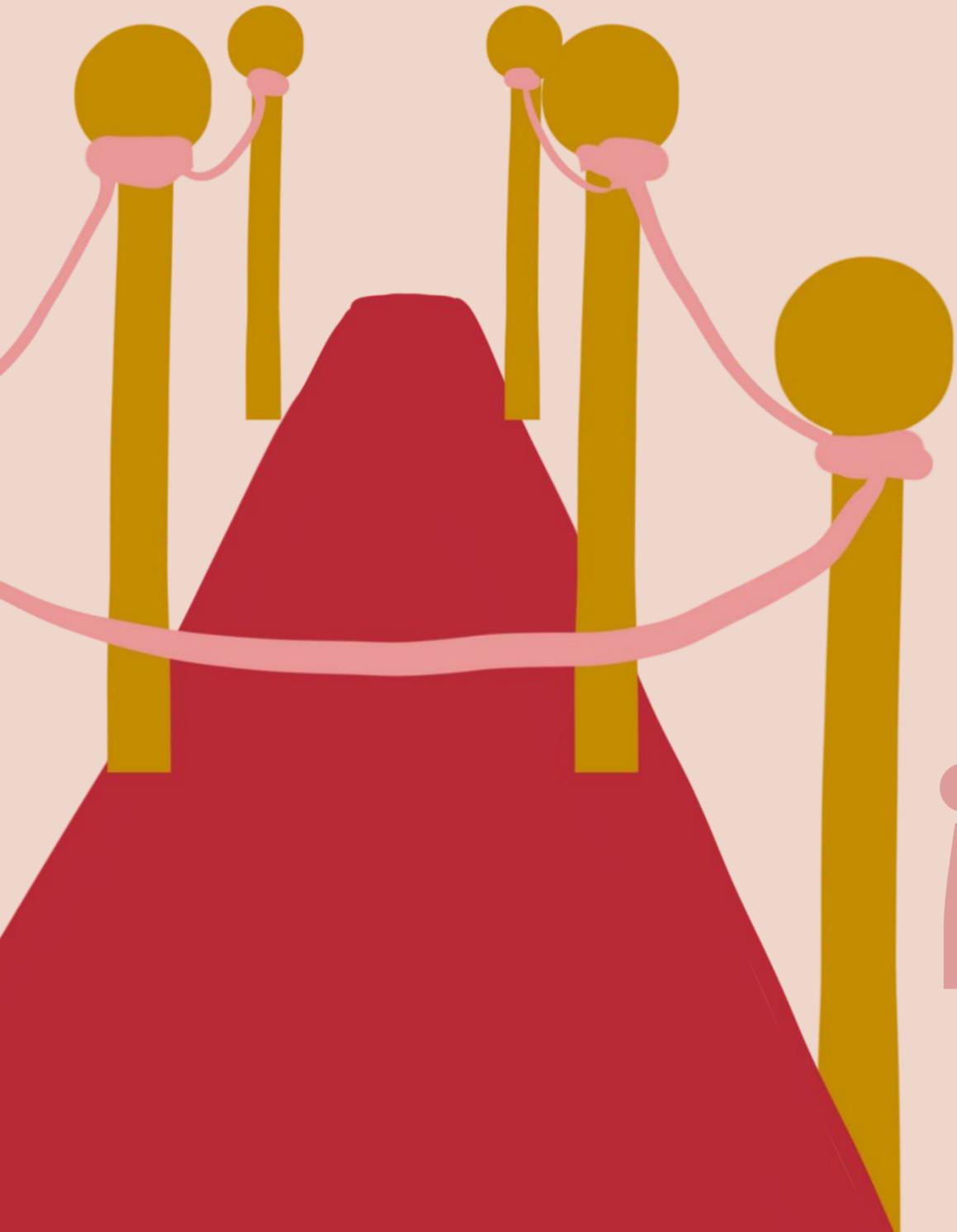
Rede von Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel
zur Verleihung des Deutschen Lehrpreises
am 30. November 2011 in Berlin:

Sehr geehrte Frau Herzeus,
Frau Prof. Porsche,
Herr Joussen,
Herr Ellerbeck,
Herr Meldinger,
liebe Ministerinnen und Lehrer,
liebe Schülerinnen und Schüler,
meine Damen und Herren.

liebe Frau Gerster, in Ihren Kindern scheint sich ja mein Leben irgendwie widerzu-
spiegeln: Der eine denkt wegen eines guten Physiklehrers darüber nach, Physik zu
studieren – damit bildet er sozusagen mein erstes Leben ab –, und Ihre Tochter
überlegt sich, ob sie Bundeskanzlerin werden will, womit sie sozusagen mein zweites
Leben abbildet. Also, herzliche Grüße. Nach dem, was Sie eben über Ihren Physiklehrer
angeblich nicht physikbegabten Sohn, die Interaktion mit dem neuen Physiklehrer
und unvorhergesehene Begabungen gesagt haben, wissen wir nicht, ob wir mit Ihnen
nicht auch ein Physikgenie gewonnen hätten, wenn Sie nur einen ordentlichen Lehr-
er gehabt hätten.

Ich bin heute sehr gerne hierher gekommen. Der Philosoph Karl Jaspers hat gesagt:
„Das Schicksal einer Gesellschaft wird dadurch bestimmt, wie sie ihre Lehrer wählt.“
Ich glaube, damit hat er ein wahres Wort gesprochen. Ich glaube auch, dass unser





¡GRACIAS!





- **Mi nombre es Eva Herbert**
- **Amo escribir, leer y estudiar**
- **Soy una apasionada de la educación**
- **Sufrí de bullying durante mi infancia y adolescencia**
- **Tuve una baja autoestima durante años**
- **Mi proyecto de vida es enseñar a otras personas a tener más autoestima**



AUTOESTIMA DEL DOCENTE

Cómo cuidamos nuestra autoestima en beneficio de nosotros y en consecuencia, la de nuestros estudiantes.

Contenidos del taller

Tópicos a tratar hoy

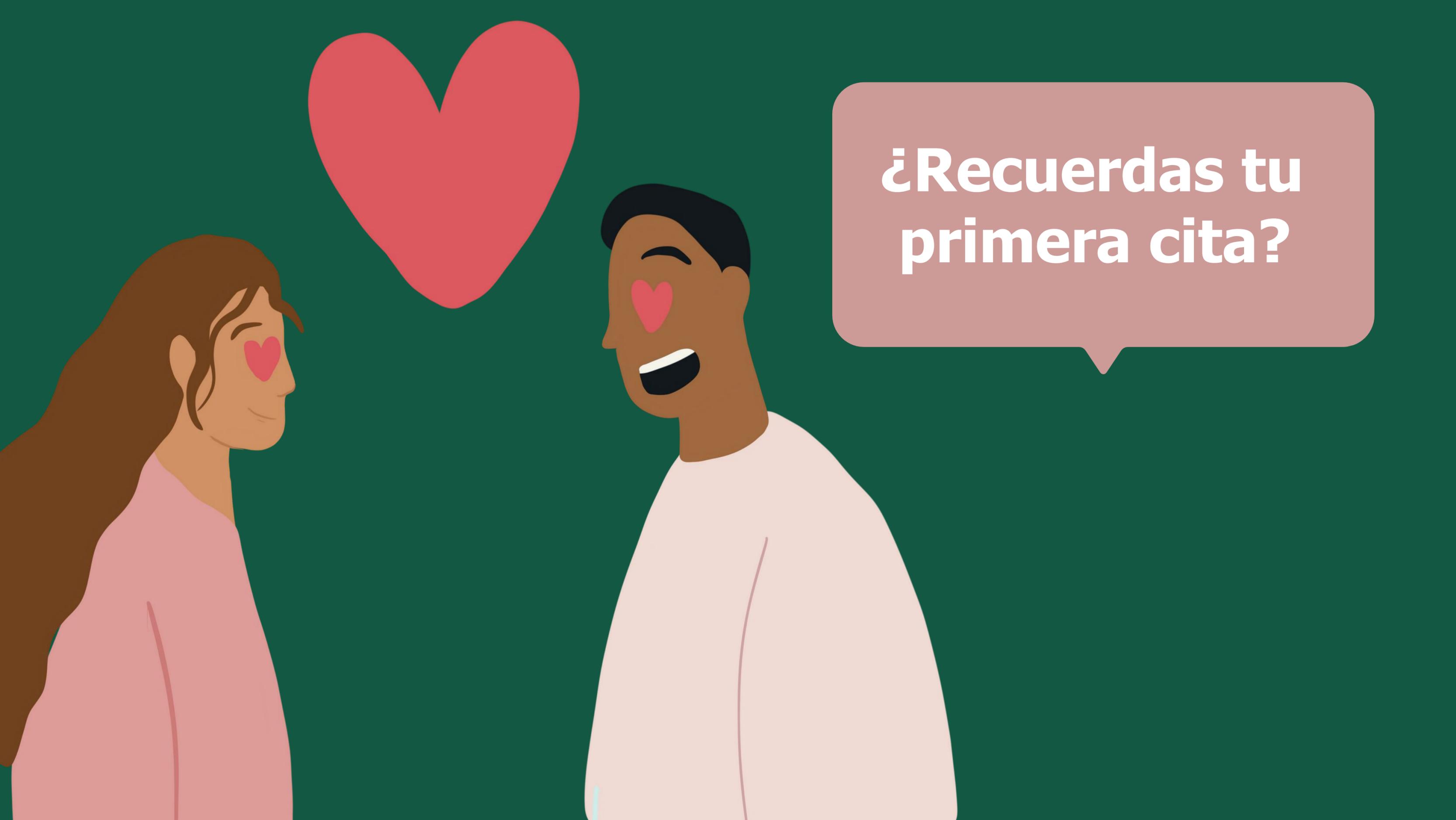
AUTO-CONCEPTO

AUTO-ACEPTACIÓN

AUTOESTIMA

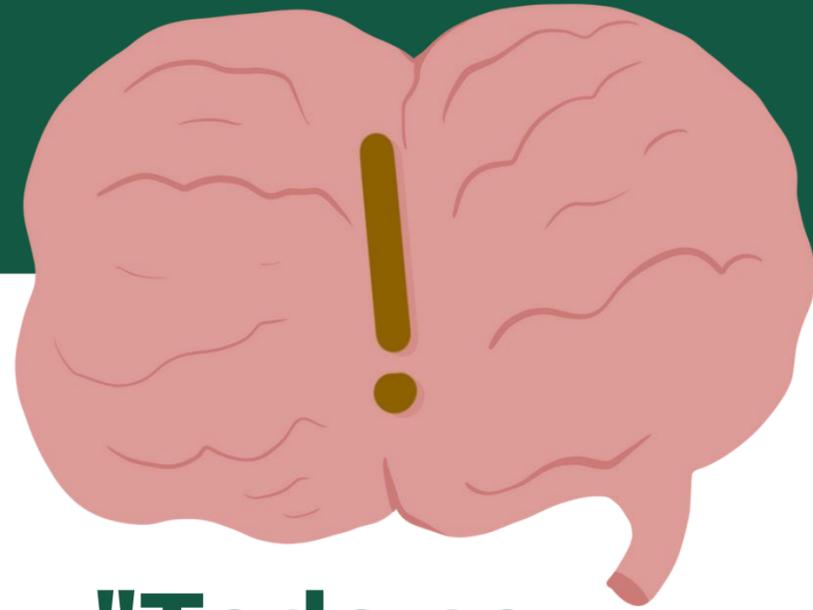
- Aspectos para favorecer la autoestima de las y los docentes. Recomendaciones de herramientas para implementar.

Dinámicas prácticas.



¿Recuerdas tu primera cita?

**¡BIENVENID
A TU PRIMERA
CITA
CONTIGO!**



"Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro".

¿Alguien aquí ha tratado de tener más autoestima?

¿Qué ha hecho?

**Todas las personas tenemos una
caja de herramientas**

¿Qué hay en la tuya?

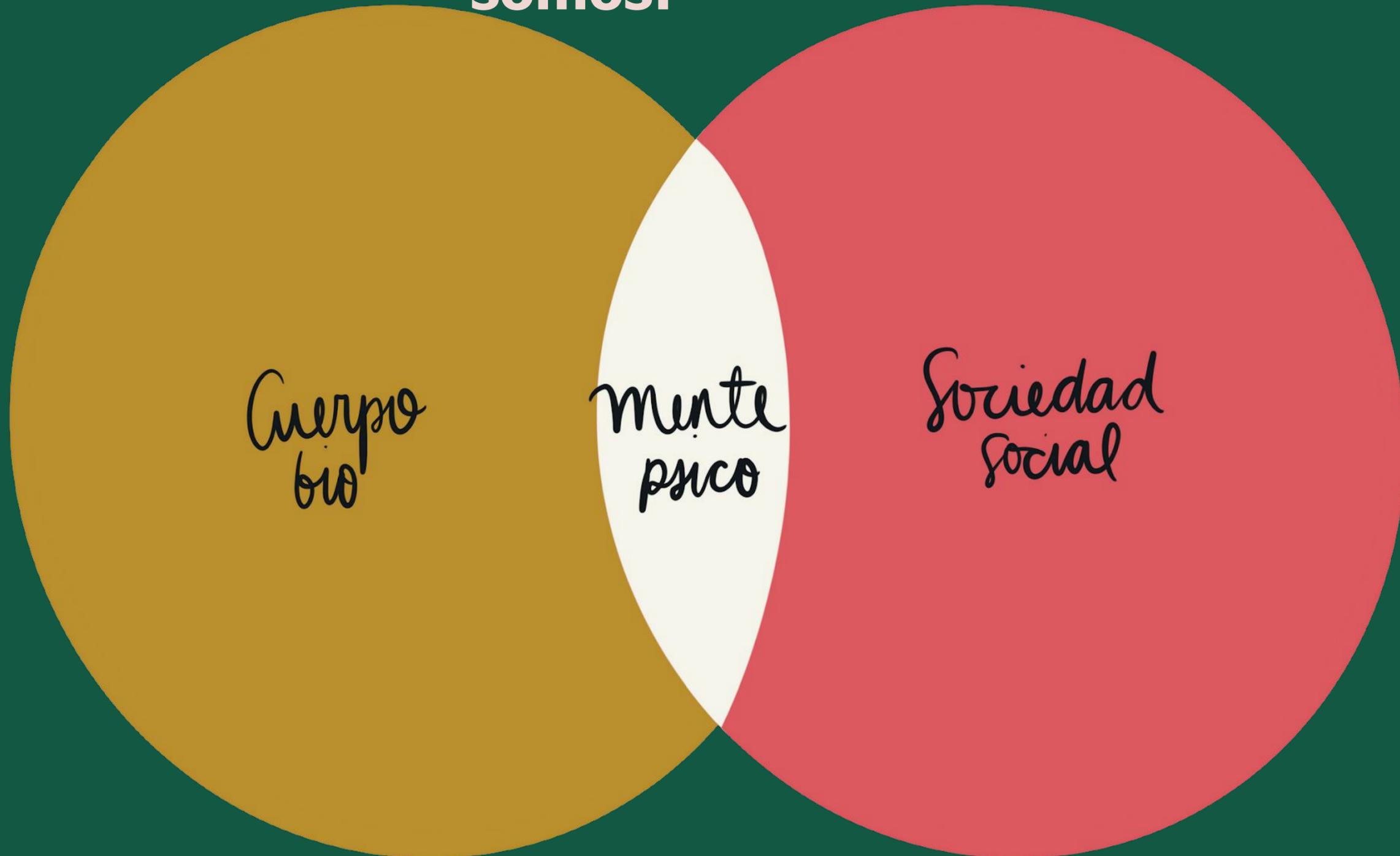


Motto del día

**Hoy no quiero que aprendas
qué es la autoestima, quiero
que sientas
lo que es tener autoestima.**

ACEPTAR

Las personas somos:



CONOCER

Auto-concept

o



AUTO-CONCEPTO

"Imagen que uno se va haciendo de sí mismo a partir de las propias experiencias y, sobre todo, de los mensajes que los otros le van transmitiendo sobre él mismo y sus comportamientos".

Peñaherrera, M., Cachón, J.,
y Ortiz, A. (2014)

- ✓ Aspect
- ✓ Relación
- ✓ Personalidad
- ✓ Cómo te ven
- ✓ Rendimiento
- ✓ Tareas
- ✓ diari. onamien
- ✓ Funci
- ✓ de xualid^a



Haz una lista de 10
aspectos de ti



ACEPTAR

Auto-aceptación

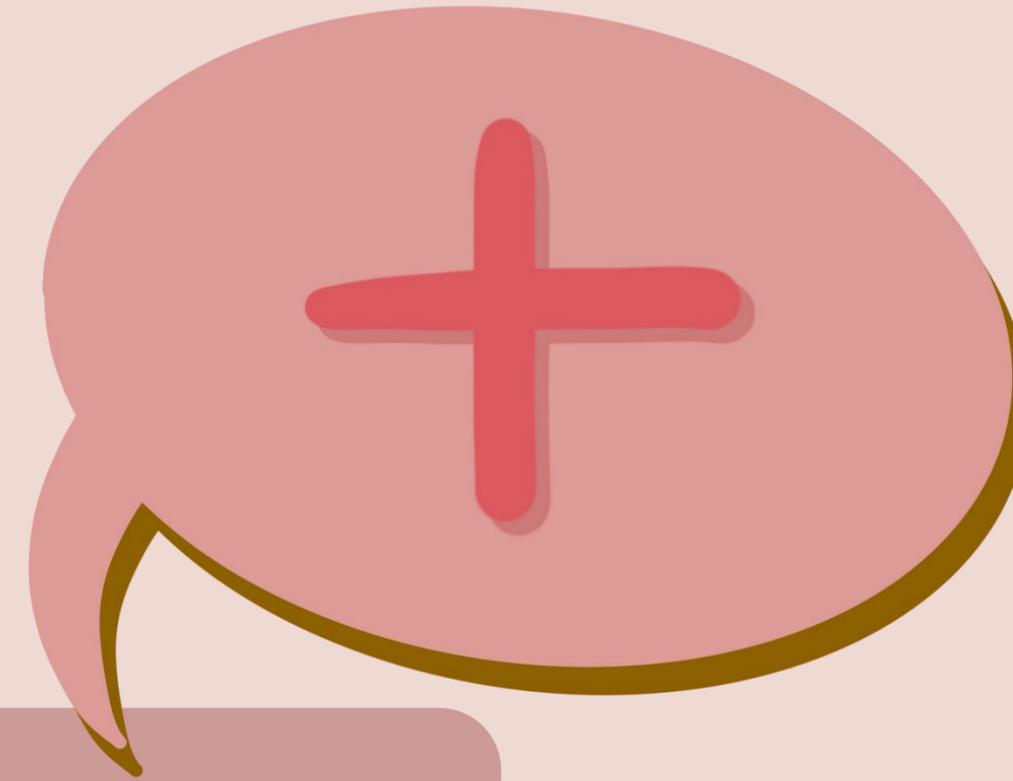
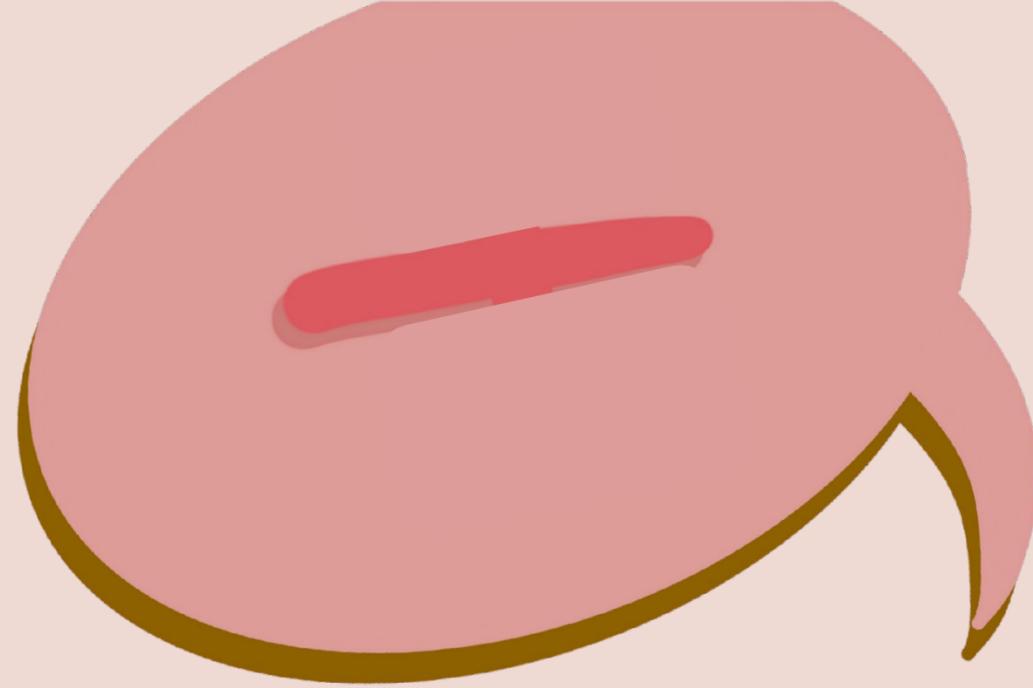


AUTO-ACEPTACIÓN

"Aceptación incondicional de los demás y de uno mismo, añadiendo al ser humano como el principal responsable de actuar para cambiar las cosas con el fin de vivir mejor, sin ignorar sus limitaciones y condicionamientos".

Flecha, Ana

(2010)



Puntúa los
aspectos escritos

VAL O

Auto -estima

RAR



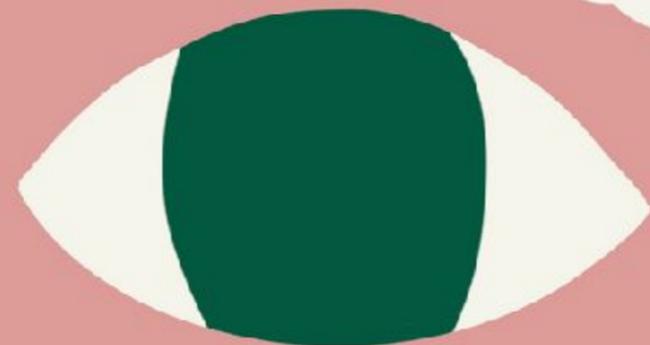
Autoestima



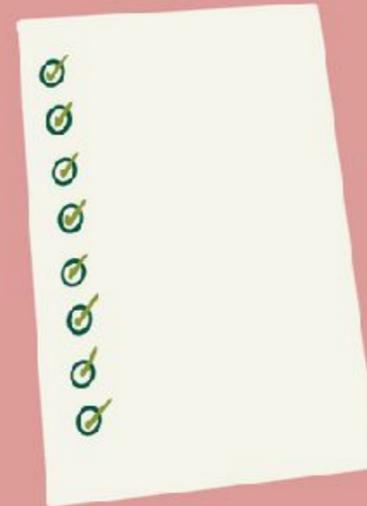
Pensamientos



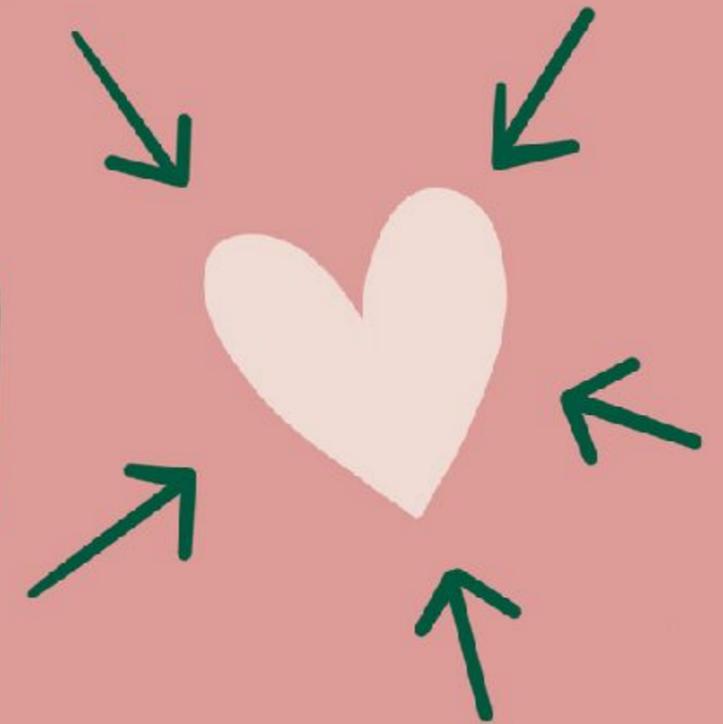
Sentimientos



Percepciones



Evaluaciones



Comportamientos

Hacia ti, hacia tu forma de ser, hacia tu cuerpo

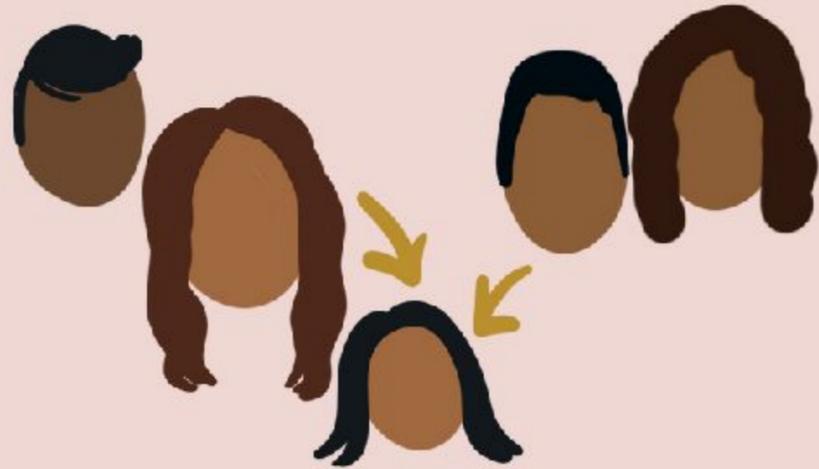
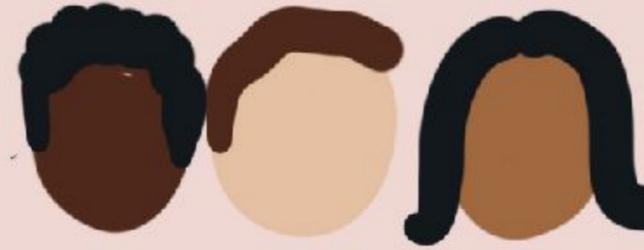
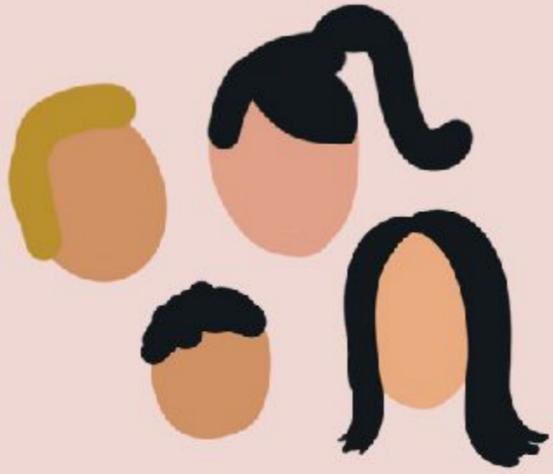
Todos los seres vivos nacemos con varias capacidades, aptitudes o potencialidades innatas, es decir, como un proyecto genético al que se le agrega sustancia mientras la vida avanza.

Rogers, Carl.



¿Cuáles son tus
capacidades innatas?





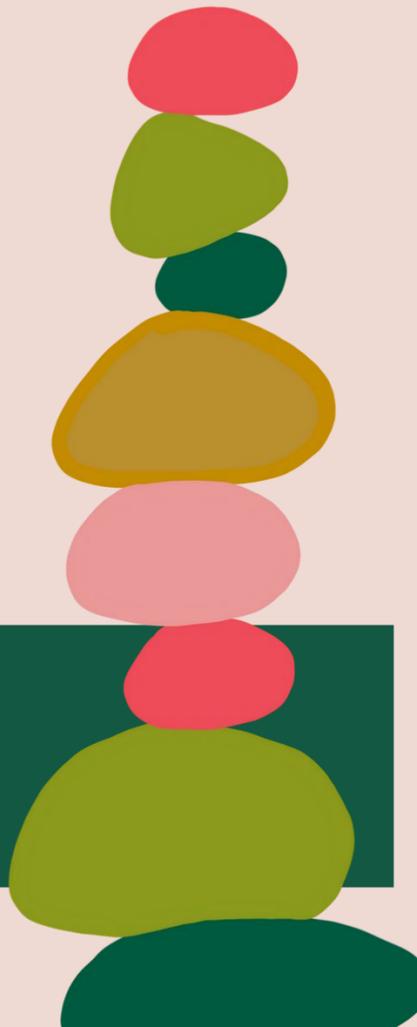
La gente tiende a funcionar de manera óptima si

**crece con
CONSIDERACIÓN POSITIVA
INCONDICIONAL**

**Es decir, la experiencia de ser tratado con calidez,
respeto y amor independientemente de sus propios
sentimientos, actitudes y conductas.**

**Pero a menudo, los padres y otros adultos
ofrecen a los niños lo que Rogers llamó**

**CONSIDERACIÓN POSITIVA
CONDICIONAL**





(Rosenberg & Owens, 2001, c.p. Góngora y Casuello, 2009).



**Alta
autoestima**

**Está
asociada
con**

Efectos beneficiosos para las personas, en tanto se sientan bien con respecto a sí mismas, a su vida y a su futuro.
Mejor desempeño laboral
Resolución de problemas
Extraversión
Autonomía
Autenticidad
Varios tipos de fenómenos interpersonales positivos: conducta prosocial, satisfacción en las relaciones y desempeño positivo en grupos

(Kernis & Goldman, 2003; Leary & MacDonald, 2003, c.p. Góngora y Casuello, 2009,).

Autoestima profesional docente



“Apreciación de la propia valía e importancia y de la propia toma de responsabilidad hacia sí mismo y hacia sus relaciones intra e interpersonales”.

Voli, Franco (1995, c. p . Peñaherrera, M., Cachón, J., y Ortiz, A., 2014).

La autoestima puede aprenderse y cada persona está en condición de hacerlo.

Cada educador, proyecta y transmite la situación anímica en la que se encuentra, a sus alumnos. Esto es importante porque ellos de una u otra forma lo ven como "modelo".

Es necesario que el docente en su labor educativa sea consciente que proyecta rasgos de su personalidad, en ella va el aprecio o reconocimiento de su autoestima, así como la negación de la misma.

La sociedad ha asumido que el docente, además de la familia, tiene la responsabilidad de la formación de la personalidad de sus alumnos. Esta realidad es una constatación del papel tan importante que se le asigna al docente.

**¡Recuerd
a!**

**Vamos a
mirarnos
sin juicios.**



ACTITUDES DE UN DOCENTE CON BAJA AUTOESTIMA

- Da menos tiempo a alumnos que considera “peores” para responder y preguntar.
- Critica más sus fallos.
- Le alaba menos sus éxitos.
- Le presta menos atención.
- Interactúa menos con ellos.
- Le coloca a mayor distancia de ellos.
- Le da menos explicaciones.
- Le responde de forma más breve y menos informativa, con expresión más adusta y menos contacto visual.
- Tiene relaciones menos amistosas con ellos.
- Ante la duda, opta por bajarles puntuaciones.

Bonet [1991] y Vildoso [2002], (c. p . Peñaherrera, M., Cachón, J., y Ortiz, A., 2014).



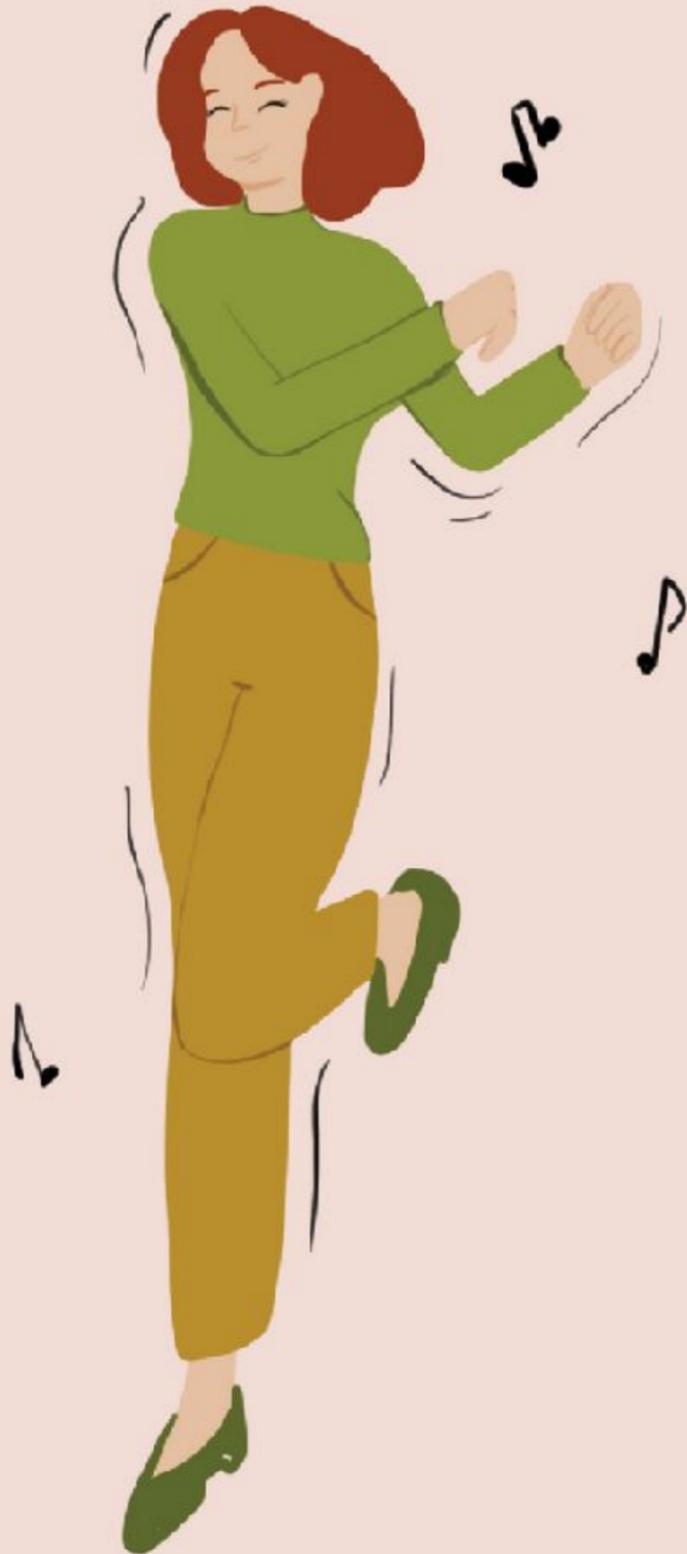
- Muestran inseguridad en relación a sus habilidades (intelectuales y emocionales).
- No desean entrar en controversia o exponerse a la crítica.
- Evaden responsabilidades y se desestiman.
- Pueden considerarse menos que otros.
- Suelen tener pensamientos conformistas y/o fatalistas.
- Evitan participar en los cambios educativos.

Friedman y Barry (1992, c. p . Peñaherrera, M., Cachón, J., y Ortiz, A., 2014).

ACTITUDES DE UN DOCENTE CON ALTA AUTOESTIMA

- Clima más conducente al aprovechamiento.
- Suministra más información e indicaciones para la tarea. Se responde con más asiduidad e interés a sus esfuerzos.
- Oportunidades para que hagan más preguntas y den más respuestas.
- Expresión de rostro, contacto visual y gestos más cercanos y afectivos.
- Interactúa con sus alumnos, colegas y padres de familia.
- Maneja los recursos clave para una adecuada comunicación en el aula.
- Está dispuesto a la reflexión y al análisis de su concepción y práctica pedagógica.
- Maneja y aplica enfoques, estrategias y recursos metodológicos para favorecer el desarrollo de habilidades intelectuales y socioafectivas de sus alumnos.
- Construye un sentido de confianza en los estudiantes.
- Basa su control de la clase en la comprensión, cooperación y participación de todos, la resolución de problemas, la ayuda y el respeto mutuo.

Bonet [1991] y Vildoso [2002], (c. p . Peñaherrera, M., Cachón, J., y Ortiz, A., 2014).



Persona con funcionamiento óptimo



Cuando su autoconcepto corresponde cercanamente a sus capacidades innatas.

Es autodirigida: decide por sí misma lo que desea hacer y en qué quiere convertirse, aun cuando sus elecciones no siempre sean acertadas.

No se deja dominar por las expectativas que otra gente tiene para ella.

También se abre a la experiencia (a sus propios sentimientos así como al mundo y a las otras personas a su alrededor) y, por tanto, está “cada vez más dispuesta a ser, con mayor precisión y profundidad, el yo que realmente [es]”.

(Rogers, 1961, pp. 175-176, c.p. Morris y Maisto).

No eres la nutella, no
le vas a caer bien a
todo el mundo...



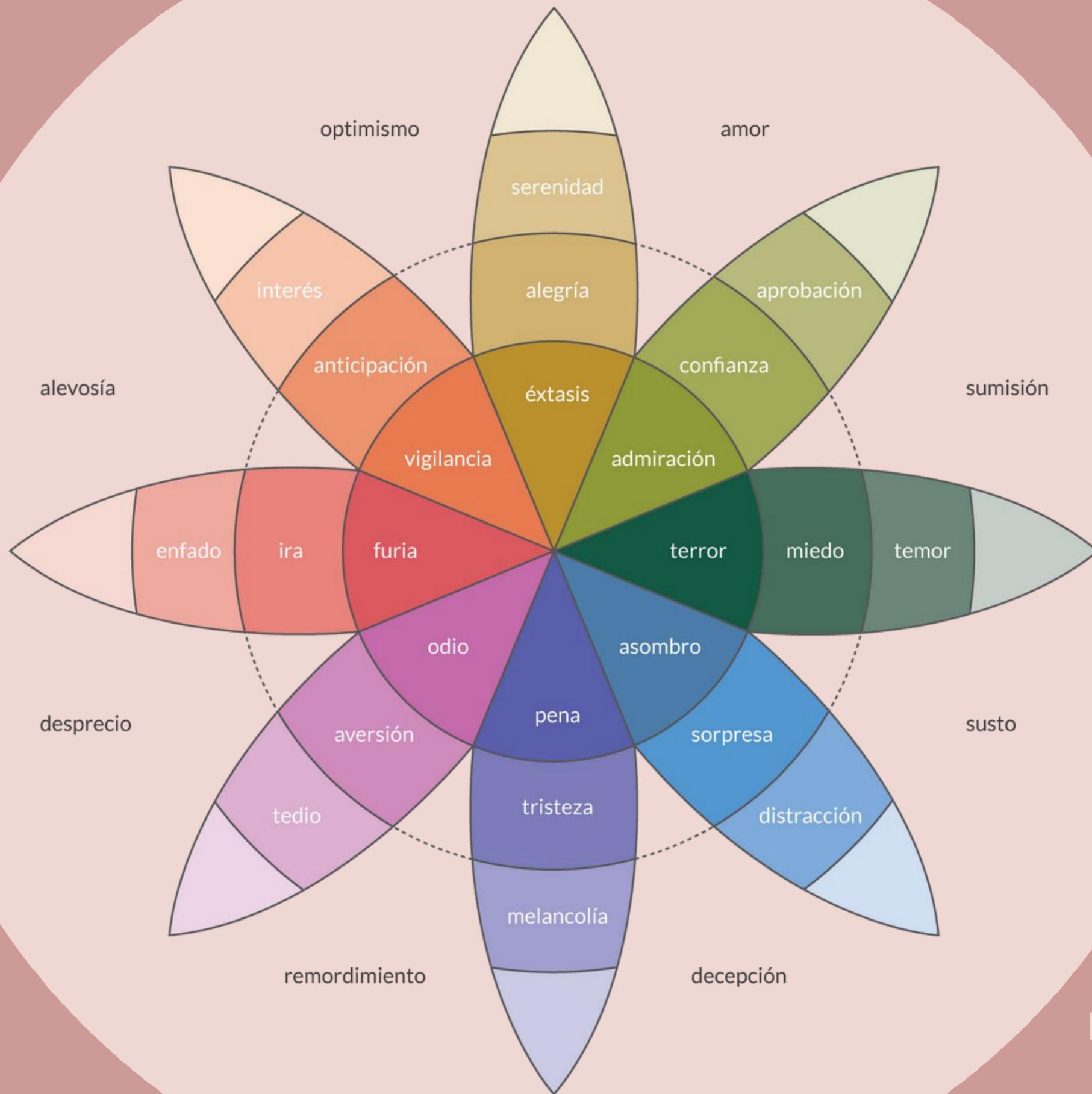
SENTIR



¿Cómo te sientes?

SENTIR





Emociones

Rueda de las emociones. Plutchik, Robert.

¿Recuerdas la
primera vez
que diste una clase?

¿Qué sentiste?



INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1. Reconocer lo que sentimos**
- 2. Le ponemos nombre**
- 3. Validamos lo que sentimos**
- 4. Gestionamos**



Escribe un diario





Respira



¡ESCÚCHATE!



Pensamiento



Emoción



Conducta

PENSA

R



SOBRE-

PENSA

R



¿Qué pensaste
cuando dijeron
"hemos detectado
un virus..."?





Pensamientos negativos

"No soy buen profesor"

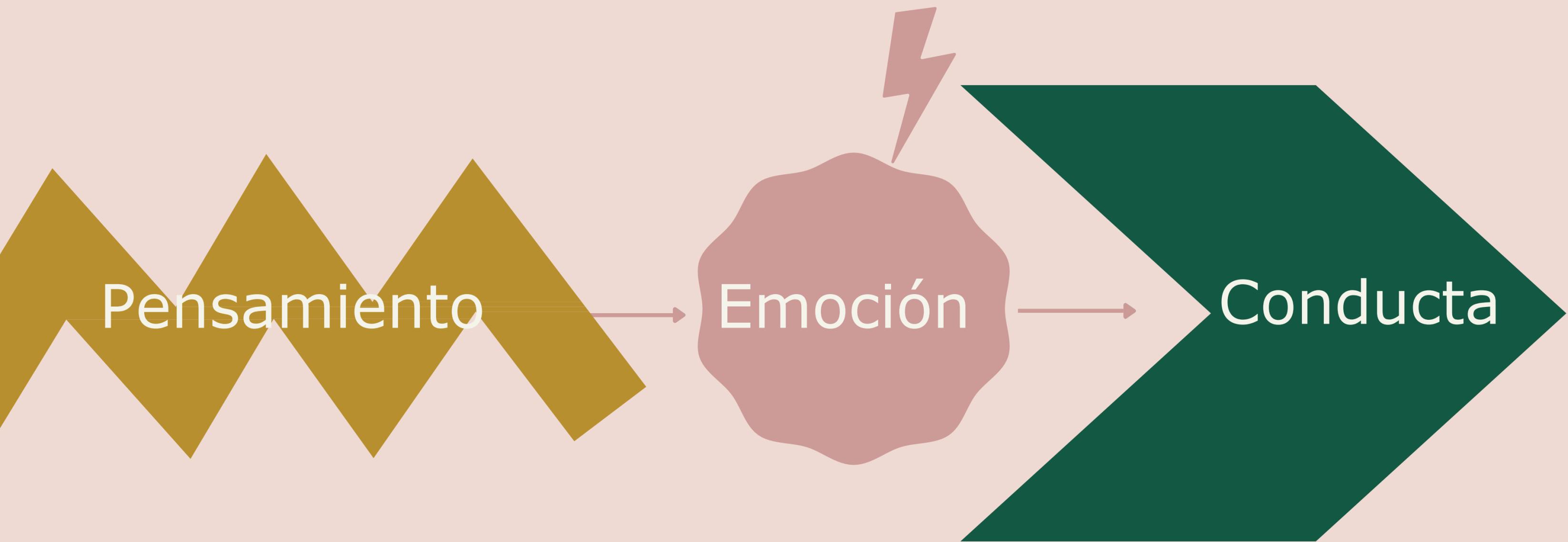
"Se están aburriendo de mí"

Pensamientos positivos

"Preparé la clase
lo mejor que pude"

"Di lo mejor de mí"





Anota un
pensamiento que
te hace sentir
emociones
desagradables





Pon a prueba tus
pensamientos



PREGUNTAS PARA EXAMINAR LAS PRUEBAS DE UN

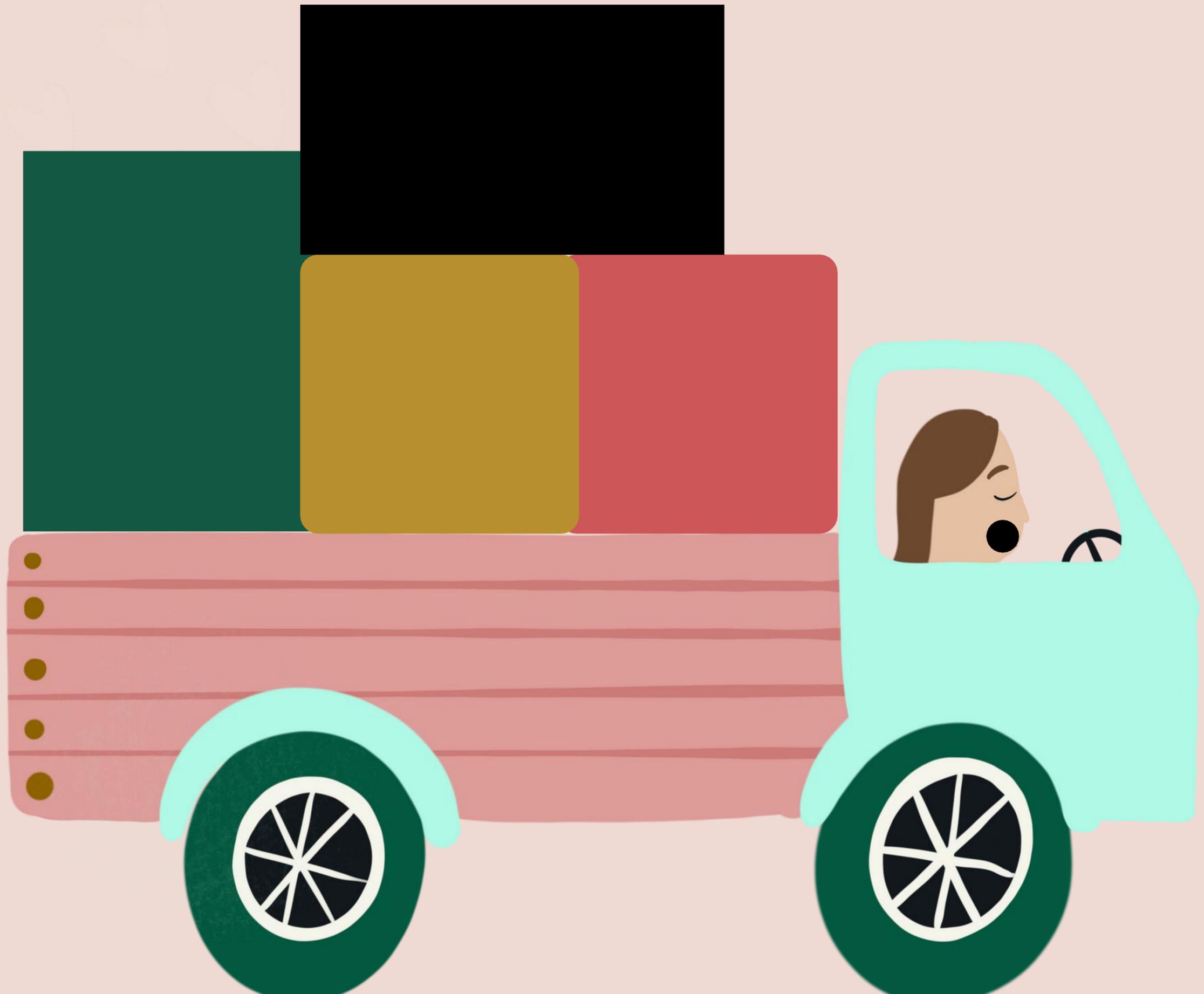
PENSAMIENTO

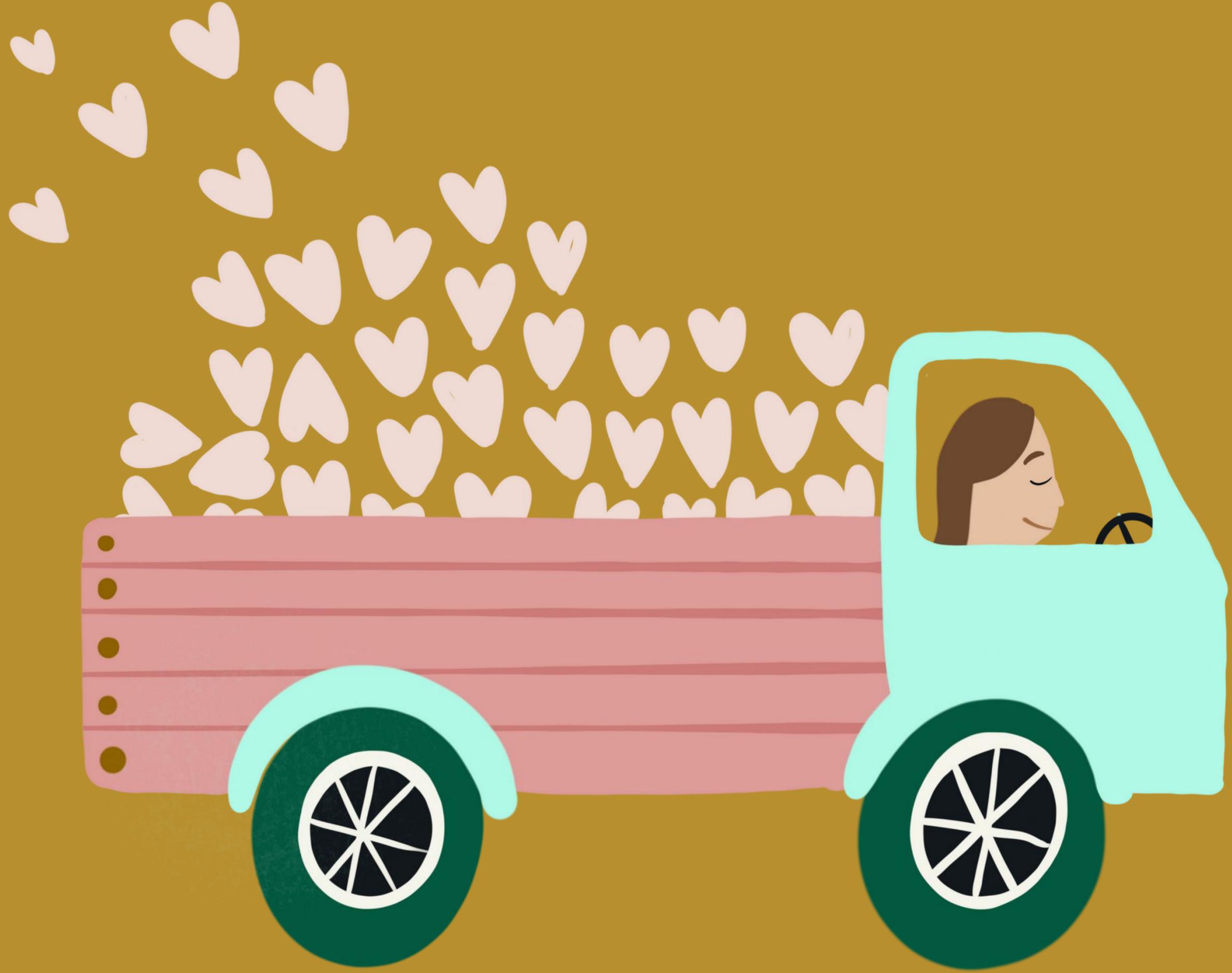
1. ¿Qué evidencia hay que apoye esta idea?
2. ¿Qué evidencia hay en contra de esta idea?
3. ¿Hay una explicación alternativa?
4. ¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Podrías vivir con esto?
5. ¿Qué es lo mejor que podría suceder?
6. ¿Cuál es el resultado más realista?
7. ¿Qué efecto tiene para mí creerme este pensamiento automático?
8. ¿Cuál podría ser el efecto de cambiar mi pensamiento?
9. ¿Qué podría hacer al respecto?
10. ¿Qué le diría yo a una amistad si él/ella se encontrara en la misma situación?
11. ¿Qué me diría (persona en quien confío) acerca de lo que pienso?

BUR NOUT

DEL
DOCENTE







**RUEDA
DE LA
VIDA**

Amor

Ejercicio

Familia

Trabajo/
Estudios

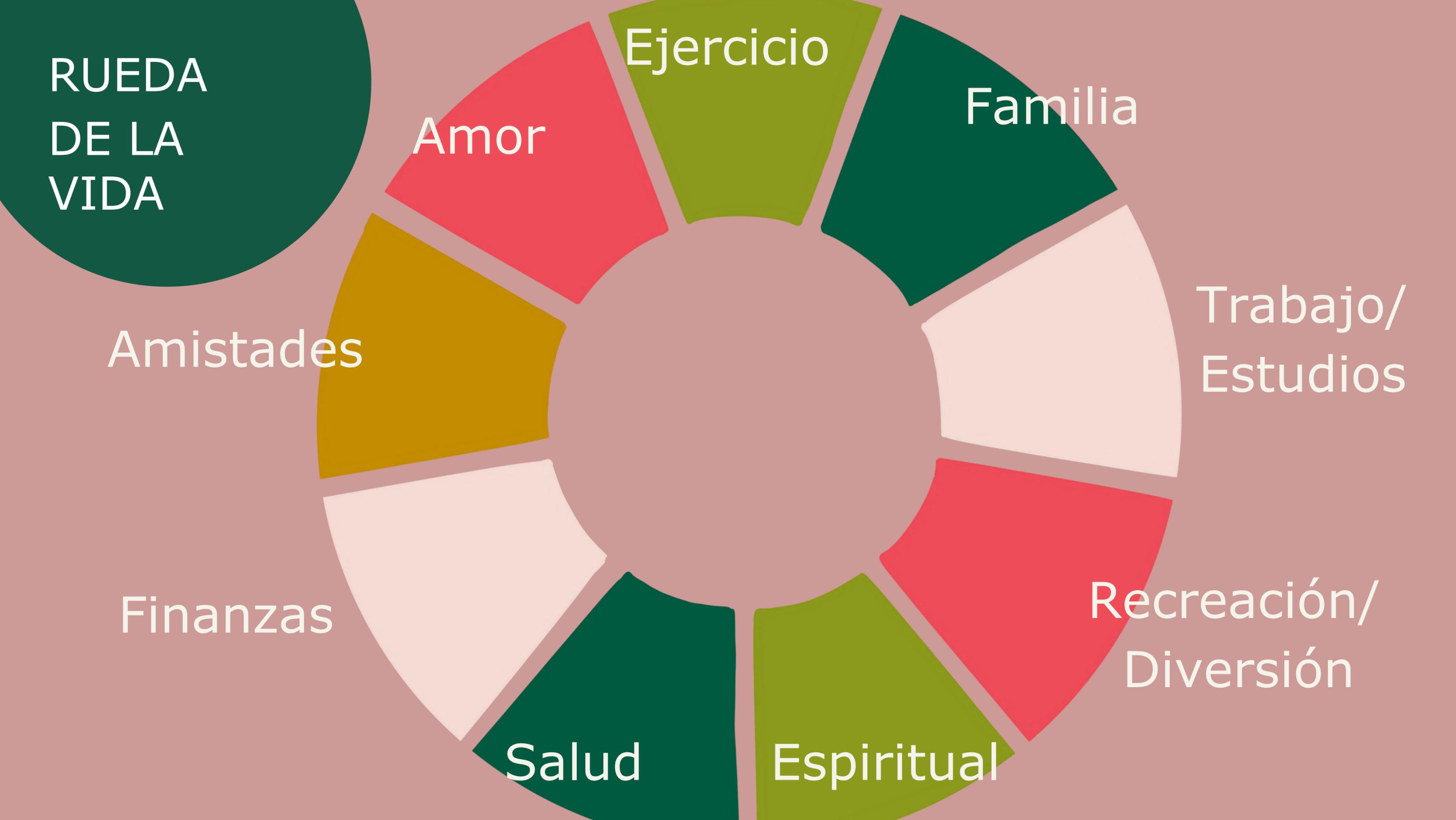
Amistades

Recreación/
Diversión

Finanzas

Salud

Espiritual

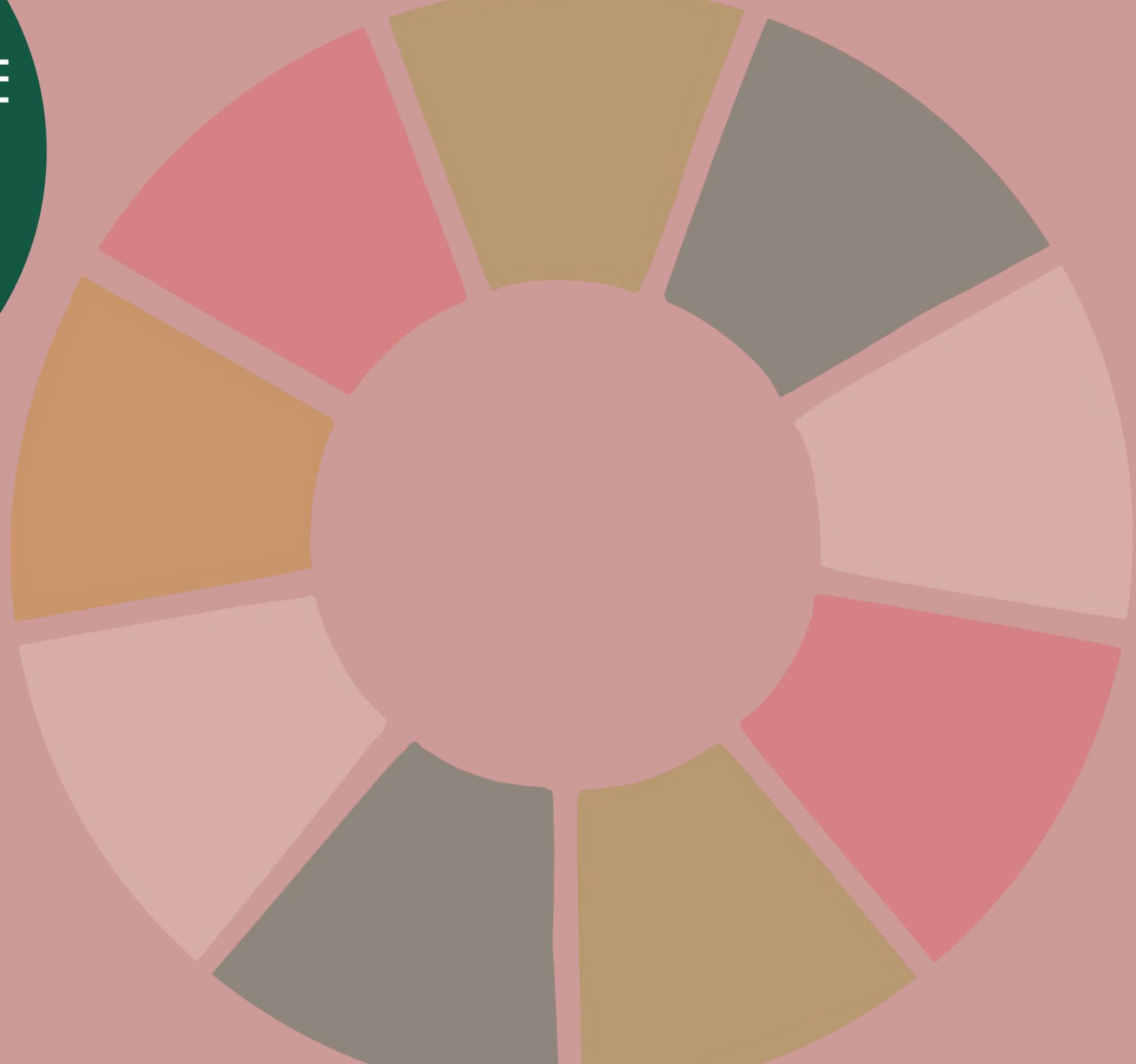


RUEDA
DEL
ESTRÉS



Trabajo/
Estudios

¿CÓMO SE VE
TU "RUEDA
DE LA VIDA"
IDEAL?



✓ CUIDA TU DESCANSO

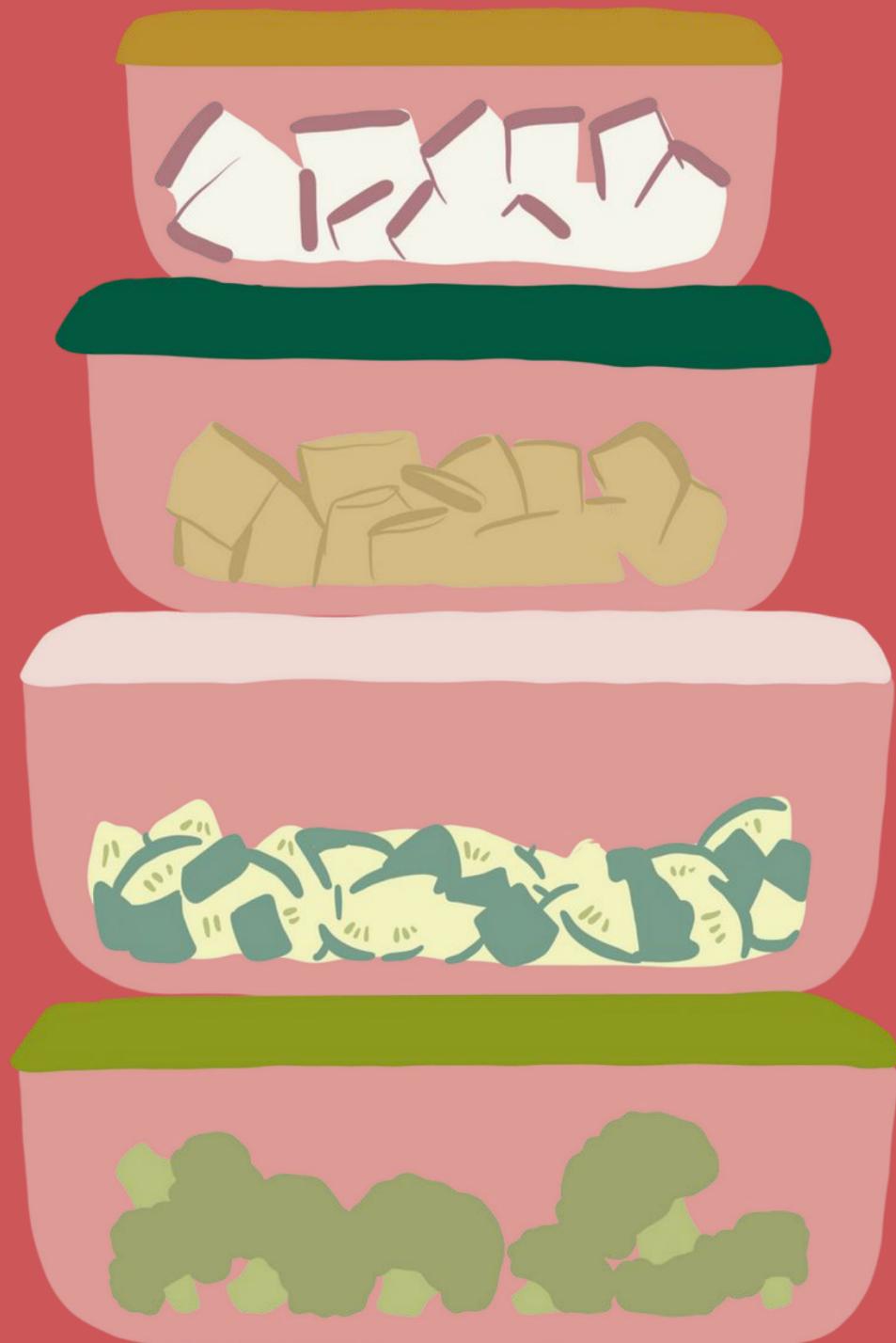


ESTABLEC E LÍMITES



5 LLAVES PARA TU AUTOESTIMA





COME
SALUDABL
E

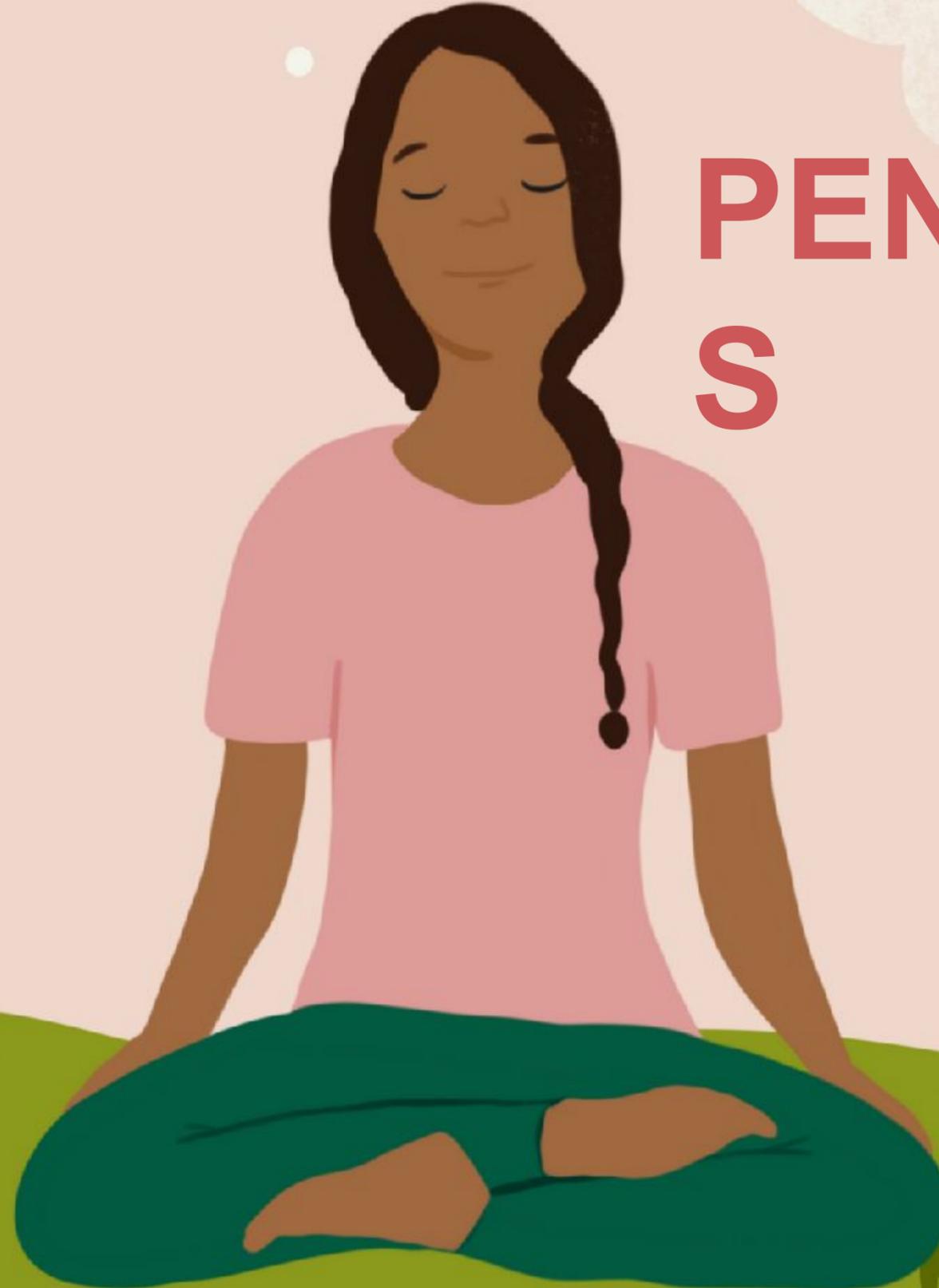


HAZ

EJERCICIO

O

CUIDA TUS PENSAMIENTOS



TEN RELACIONE S SANAS



VE A TERAPI

A



AM R

Am

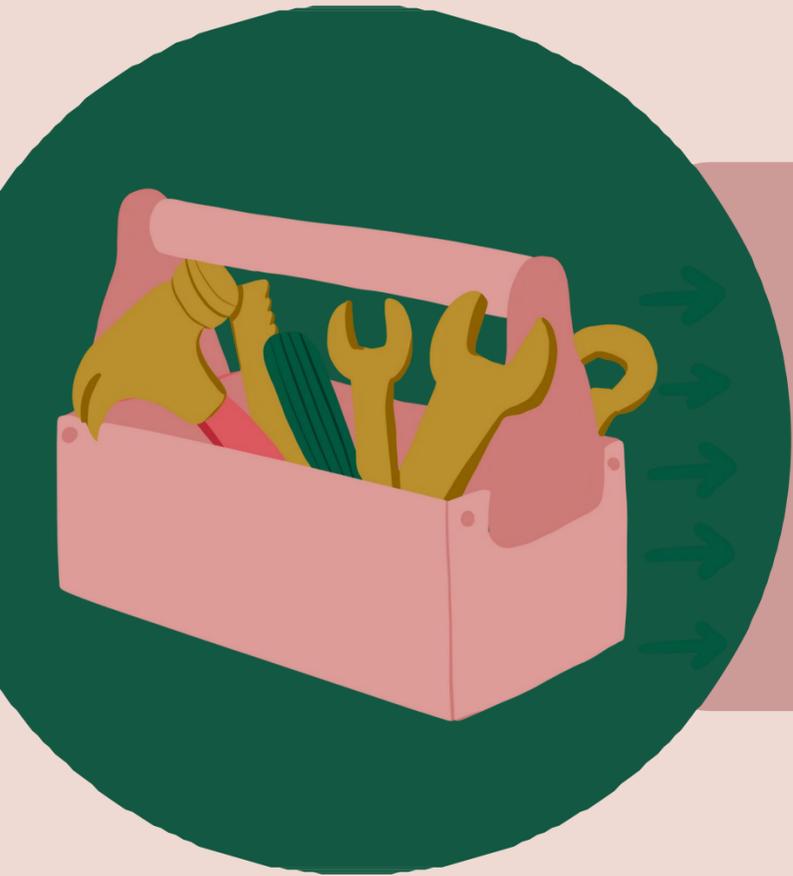
A



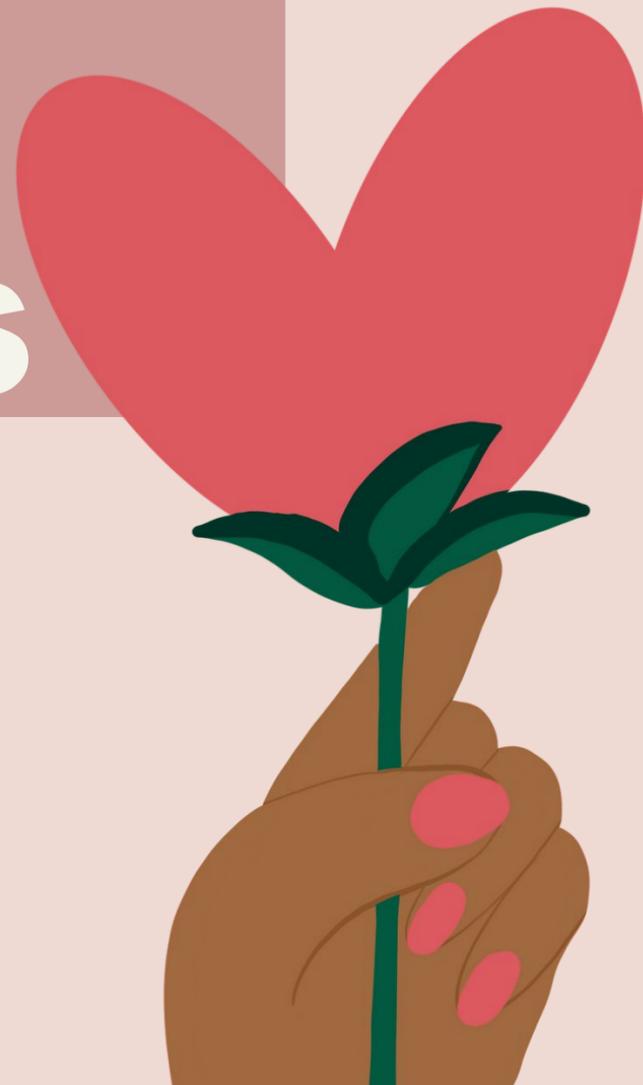
¿Qué aspectos
te gustan de ti?

¿Qué aspectos te
elogian?





**Haz una lista de
aspectos positivos**





Haz una lista de elogios



¿PREGUNTAS

?



Come saludable

Pon a prueba tus pensamientos

Establece límites

Cuida tu descanso

Valida lo que sientes

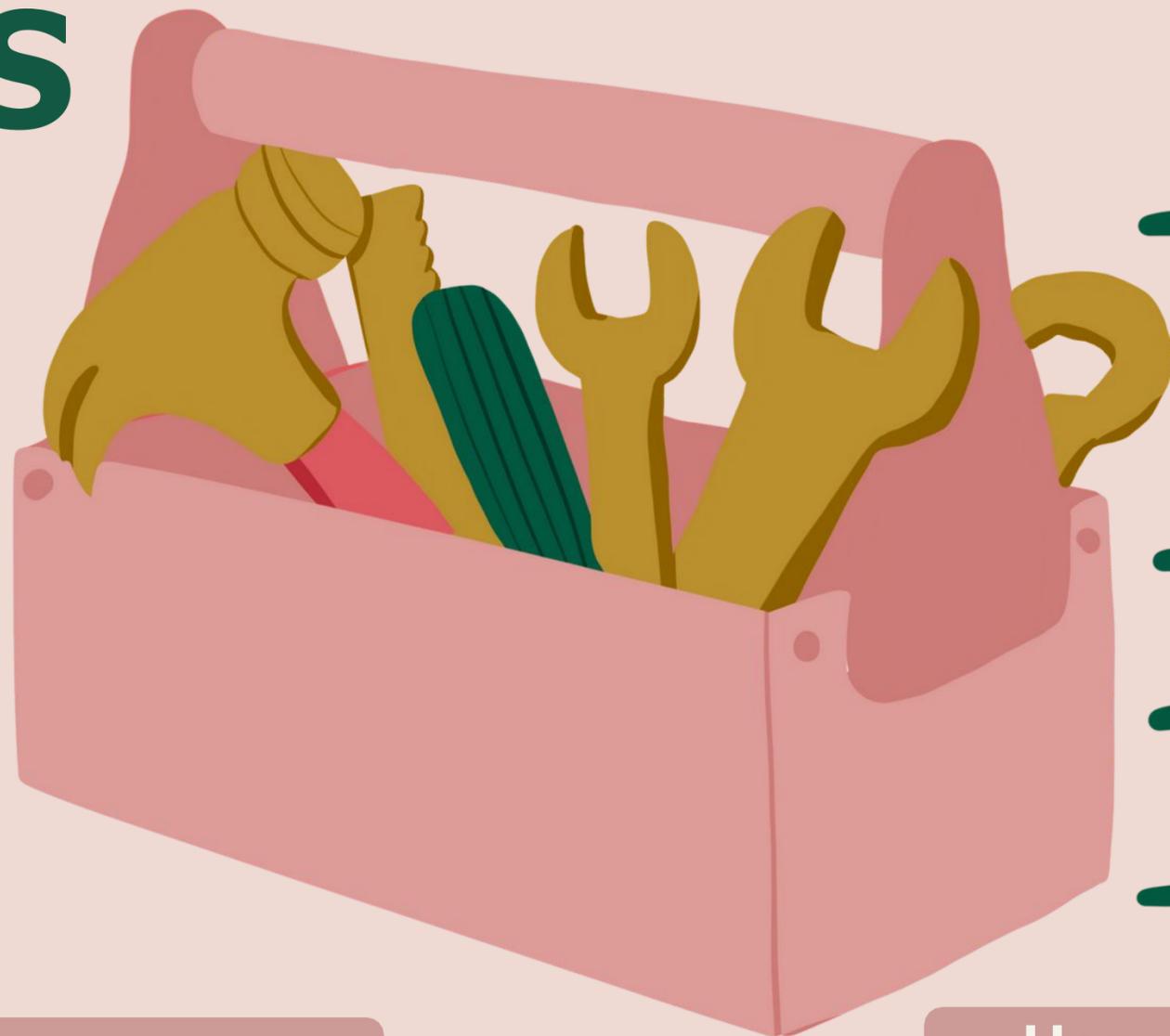
Escribe un diario

Escúchate

Ten presentes tus capacidades

HERRAMIENTA

S



Define tus prioridades

Haz ejercicio

Cuida tus pensamientos

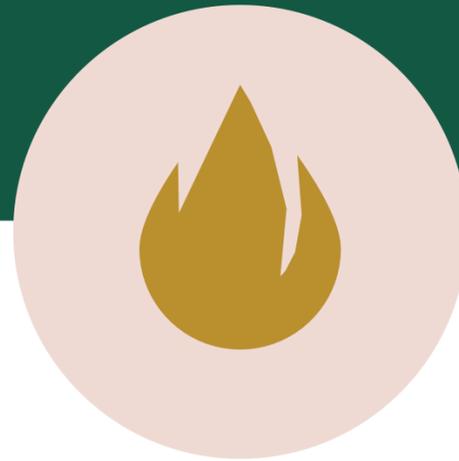
Ten relaciones sanas

Ve a terapia

Haz una lista de elogios

Conócete

Haz una lista de aspectos positivos



**"Uno no
enseña lo que
uno sabe,
uno enseña lo que uno
Fernández Bravo, José
Antonio.**

Cuida a tu autoestima como a un jardín y te verás florecer. La única persona con la que siempre vas a estar eres tú.







¡GRACIAS!

@eva_herbert / @beauty_value