



CAFU32. AUTOESTIMA

Proceso de Enseñanza/Aprendizaje





- En un total de **4 horas**, el alumnado deberá adquirir conocimientos básicos sobre los blogs y las redes sociales, como poderosas herramientas de comunicación, integración e inclusión social. Para ello el/la dinamizador/a de la actividad podrá recurrir a los siguientes recursos:

<http://www.weblogssl.com/que-es-un-blog> (En este enlace podemos encontrar una definición muy sencilla del concepto de Blog).

<http://www.maestrosdelweb.com/editorial/redessociales/> (Lectura interactiva muy interesante que conceptualiza las redes sociales en Internet y presenta un amplio listado de redes sociales que están operativas en la red).

Redes Sociales en Internet

Por **Marcelo Zamora** | 126,364 Lecturas
Archivado en: [Reseñas](#), [Tendencias](#), [Navegando](#)

Las redes sociales en Internet han ganado su lugar de una manera vertiginosa convirtiéndose en promisorios negocios para empresas y sobretodo en lugares para encuentros humanos.

Para comprender un poco este fenómeno en crecimiento presuroso cabe citar en principio alguna definición básica que nos permita comprender que es una red social, cómo funcionan en Internet y algunas nociones sobre su historia.

Me pareció por demás interesante el trabajo del Dr. Gustavo Aruguete acerca de Redes Sociales. Le recomiendo a quienes deseen trascender la información elemental, cruda y repetitiva que suele difundirse sobre redes sociales en ámbitos informáticos bajarse los archivos que están disponibles en el sitio de [Prácticas Grupales](#).

Artículo sobre Redes Sociales.

<http://www.vecam.org/article619.html> (Artículo de análisis sobre comunidades virtuales.)

<http://www.bloggiar.com/> (Directorio que brinda visitas a los blogs que indexa, por lo que, a más visitas entrantes a Bloggiar, más oportunidad tendrán los blogs de que sean visitados.)

- A continuación se dedicará **2 horas** para realizar búsquedas y visitas a diferentes Blogs, Redes Sociales y Comunidades Virtuales. Para ello el/la monitor/a puede realizar a priori una actividad dirigida utilizando los siguientes recursos.

<http://www.maestrosdelweb.com/editorial/redessociales/> (Lectura interactiva muy interesante que conceptualiza las redes sociales en Internet y presenta un amplio listado de redes sociales que están operativas en la red)

<http://www.bloggiar.com/>

<http://www.spaniards.es/> (Aglutina a la comunidad de españoles en todo el mundo).

<http://www.spaniards.es/comunidad/blogs> (Lista de Blogs ubicada en la red social spaniards).

<http://www.linkara.com/> (Comunidad virtual que ofrece la posibilidad de conocer a personas con los mismos intereses e inquietudes, con las que pueden entrar en contacto y compartir experiencias y conocimientos).



Página principal de Linkara.

<http://blog.tuenti.com/> (Tuenti es una herramienta que facilita la transmisión de información entre gente que se conoce).

- Para que el alumnado comience a realizar actividades prácticas, el/la dinamizador/a propondrá, a lo largo de **1 hora** de duración, que los alumnos se registren en un blog o red social. Comenzaremos inicialmente orientando al alumnado siguiendo el tutorial de WordPress del siguiente enlace:

<http://www.vidadigital.net/blog/2008/04/18/manual-para-wordpresscom-25/>

(Tutorial de aulablog para registrarse en wordPress como primer paso para crear su propio blogs)

- Para la creación de un blog personal, emplearemos un tiempo de **2 horas**. En un primer momento el/la dinamizador/a indicará al alumnado la visualización del audio que a continuación se propone. Acto seguido el alumnado debe practicar creando su propio blog, por ejemplo en blogger. El/la dinamizador/a debe supervisar esta actividad dado que el blog creado servirá para que el alumnado continúe el desarrollo de las siguientes actividades.

<http://www.youtube.com/watch?v=tgg7oDPRCs8&NR=1> (En este video se pueden visualizar todos los pasos para crear tu propio blog en Bolgger. Duración: 5min 42 s)

<https://www.blogger.com/start?hl=es> (Pagina principal de Blogger para crear un blog personal)

- Para registrar el Blog personal creado en la actividad anterior el alumnado deberá volver a registrarse en una o varias redes sociales, y con la ayuda del dinamizador/a, se seleccionará una red social acorde a las preferencias del alumnado. En esta actividad se empleará **1 hora**, y el/la dinamizador/a debe cerciorarse que al final de la actividad el Blog esté debidamente registrado. A continuación se proponen una serie de enlaces de algunas redes sociales.

<http://www.spaniards.es/> (Aglutina a la comunidad de españoles en todo el mundo)

<http://www.linkara.com/> (Comunidad virtual que ofrece la posibilidad de conocer a personas con los mismos intereses e inquietudes, con las que pueden entrar en contacto y compartir experiencias y conocimientos).

<http://blog.tuenti.com/> (Tuenti es una herramienta que facilita la transmisión de información entre gente que se conoce)



Tuenti

<http://es.passado.com/index.aspx> (Red social de encuentro de viejos amigos y antiguos alumnos de centros educativos)

- Llegados a esta etapa es el momento de orientar el Blog y la actividad del alumnado en la red social. El tema que nos ocupa es la **Autoestima**, por lo tanto el/la dinamizador/a utilizará los siguientes recursos para introducir al alumnado en los conceptos generales sobre la autoestima. A esta actividad le dedicaremos **3 horas**, utilizando los siguientes recursos, además de otros recursos buscados por el propio alumno:

<http://w3.cnice.mec.es/recursos/infantil/salud/autoestima.htm> (Página web del ministerio de educación con contenidos didácticos sobre la autoestima)



La Autoestima

Autoras:

Marta Romero Llort. Profesora Asociada de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá

Francisca Casas Martínez. Profesora Titular Interina de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá

Begoña Carbelo Baquero. Profesora titular interina de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá

[E-mail: bcabelo@sauce.pntic.mec.es](mailto:bcabelo@sauce.pntic.mec.es)

Web del Ministerio de Educación sobre Autoestima.

<http://www.psicoadictiva.com/autoest.htm> (Artículo sobre la autoestima)

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml> (Artículo titulado Autoestima y autoayuda: Técnicas de mejora)

http://www.youtube.com/watch?v=1T_9oQ8Q1oQ (Simpático video para autoestimularse. Duración: 3 min 17 s)

<http://es.youtube.com/watch?v=e6Zz1roDuuY&feature=related> (Video sobre la autoestima. Duración: 1 min. 50 s)

- Dedicaremos un tiempo de **2 horas** para visitar Blogs y redes sociales específicas sobre la autoestima, para ellos utilizaremos los enlaces que se relacionan a continuación. Además de

las visitas a direcciones propuestas convendrá realizar búsquedas en una red social de Blogs con contenidos sobre la autoestima:

<http://es.passado.com/blogtag.aspx> (Buscador de Blogs en la red social Mipasado).

<http://www.laautoestima.com/> (Blog con varios recursos tales como artículos, vídeos, boletines, consultas etc., que permiten al alumno conocer a la autoestima y aprender a desarrollar estrategias para mejorar tanto la suya como de sus allegados). Nota: se incluyen algunos contenidos comerciales (venta de libros sobre autoestima, por ejemplo).

http://es.passado.com/blogEntry.aspx?entry_id=289839 (Blog personal con artículo sobre autoestima, ubicado en la red social mi pasado).

<http://www.blogcatalog.com/blogs/tu-blindaje-spe.html> (Blog de autoayuda, con varios post de consejos para la autoayuda).

<http://ideasatutiplen.blogspot.com/2008/01/autoestima.html> (Blog con artículo sobre la autoestima y comentarios de visitantes).

<http://www.geocities.com/amirhali/fpclass/AUTOESTIMA.htm> (Artículo con consejos sobre la autoestima).

<http://fogonazos.blogspot.com/2007/06/autoestima-y-estupidez-el-efecto.html> (Blog: Artículo con una visión diferente sobre la autoestima, así como las reacciones a dicho artículo).

- Establecer contactos en la red social con usuarios interesados con la misma temática, realizar comentarios sobre un artículo o enviar un post. A este apartado se le dedicará **2 horas**.

<http://www.blogcatalog.com/blogs/tu-blindaje-spe.html> (Blog de autoayuda, con varios post de consejos para la autoayuda)

http://es.passado.com/blogEntry.aspx?entry_id=207046 (Artículo en un blog personal en Mipasado)

- A lo largo de un tiempo de **2 horas** el alumno analizará una serie de recurso de varios formatos sobre autoestima, así mismo tendrá que visualizar los vídeos, realizar los test de personalidad (opcional) y leer los artículos que a continuación se proponen.

Videos:

http://www.youtube.com/watch?v=1T_9oQ8Q1oQ (Simpático video para autoestimarse. Duración: 3 min 17 s)

<http://www.youtube.com/watch?v=97vkcB7VK0Y> (Interesante vídeo de la campaña de sensibilización de la marca Dove, en contra de los trastornos de personalidad que provocan las tendencias de moda. Duración: 45 s)

<http://es.youtube.com/watch?v=-lk3qFoHlaA&feature=related> (Campaña de Dove sobre la belleza y real y la publicidad engañosa. Duración: 1 min. 10 s).

Dove - La Belleza Real

Video sobre la campaña de Dove sobre autoestima.

<http://www.youtube.com/watch?v=97vkcB7VK0Y> (Campaña de sensibilización de las marca Dove, sobre la visión tan distorsionada que tenemos de la belleza. Duración: 45 s).

<http://es.youtube.com/watch?v=e6Zz1roDuwY&feature=related> (Video sobre la autoestima. Duración: 1 min. 50 s)

http://es.youtube.com/watch?v=g8yUSD_OGmg&feature=related (Interesante vídeo de sensibilización para aceptarse tal y como se es. Duración: 48 s).

<http://es.youtube.com/watch?v=eg7g-MbGsu4> (Video de Blogger hispanos, presentando nuevas funcionalidades de la red social. Duración: 4 min 38 s)

<http://es.youtube.com/watch?v=ZziOZWd2CFc&feature=related> (Extracto de un programa de TV1, tratando en una entrevista, la noticia de la publicidad engañosa en lo que concierne a la belleza. Duración: 3 min 35 s).

Test:

Test autoexamen: http://members.tripod.com/~pirata_2/autoestima.htm

Test de Autoestima: <http://www.helios3000.net/tests/autoestima.shtml>

Archivos de texto

http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/Iguianorexia_4.pdf (Artículo en formato PDF sobre la autoestima).



Autoestima

4

Francisco Massó

Conceptos

La autoestima comprende dos elementos psíquicos:

1. La conciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos, de cuáles son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser. Este grado de conciencia lo llamaremos autoconcepto.

2. El segundo componente es un sentimiento: El aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar.

La autoestima es una necesidad psicológica básica que hemos de cubrir para alcanzar un desarrollo armónico con nuestra personalidad.

a) Necesidad psicológica:

Documento en formato PDF sobre la autoestima.

http://www.unizar.es/med_naturista/Ejercicio/Ejercicio%20y%20autoestima.pdf (Artículo en formato PDF sobre el ejercicio y la autoestima).

<http://www.spapex.org/psi/autoestima.pdf> (Artículo en formato PDF sobre cómo fomentar la autoestima en los niños).

- A continuación el alumnado empleará un tiempo de **1 hora** en la selección de algunos de los recursos analizados en la actividad anterior y los dispondrá en carpetas diferentes según el tipo de formato de archivo.
- Una vez ordenados en escritorio dedicará un tiempo **2 horas** para publicar en su blog personal, algunos recursos con formatos de archivo multimedia (vídeos), archivo con formato PDF, incluir enlaces a páginas web especializada sobre la autoestima y a actividades para realizar por el visitante por ejemplo, test de personalidad. El/la dinamizador/a escogerá de entre los recursos analizados y seleccionados en las 2 actividades anteriores.
- Preparado el Blog, el/la dinamizador/a y los alumnos evaluarán el blog creado en su conjunto; para ello propondrán a amigos, familiares del alumnado y también otros usuarios del centro que visiten el Blog creado y que realicen comentarios. A lo largo de **1 hora** se analizarán dichos comentarios y se prestará especial atención a aquellos usuarios que no han sido invitados por los autores y cuya visita ha sido fruto de la navegación por la red.
- Preparar un informe final indicando unas pautas básicas de mantenimiento y gestión del blog, para que el alumno/a pueda continuar con el blog creado una vez finalizada la actividad formativa. Para ellos el/la monitor/a empleará **1 hora** explicando al alumnado los criterios de evaluación de un blog y las pautas a seguir para mantener un blog al día y dinámico.