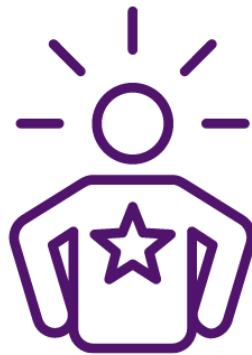


FEMPOWER - Female Empowerment Leaders of the Future



Co-funded by
the European Union

Autoestima y autoconfianza



Project 101049598-FEMPOWER-ERASMUS-YOUTH-2021-PCOOP-ENGO

Estructura del Mini-Curso FEMPOWER

Elements	Description
Tema	Autoestima y autoconfianza
Nombre del curso	"Cómo sentirse bien con uno mismo"
Socio Responsable	Tryangle (Bélgica)
Resultados del aprendizaje	<p>El alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Conocer la definición y la diferencia entre autoestima y autoconfianza ● Tener más autoconocimiento gracias a la reflexión sobre su nivel actual y deseado de autoconfianza y autoestima ● Conocer las ventajas de ambos términos, conocer la desventaja del exceso de confianza en ti mismo y la función del miedo y la incertidumbre ● Desarrollar aún más su autoestima y confianza en sí mismos/as. ● Saber qué y quiénes pueden ser recursos para desarrollar la autoestima y la confianza en uno mismo/a ● Ser capaz de actuar de manera más consciente y no dejar que los miedos e incertidumbres (subconscientes) afecten negativamente su comportamiento
Métodos, Teorías Aproximaciones, Perspectivas de Aprendizaje	Autorreflexión, p. a través de escalado, diario, preguntas de opción múltiple, proyecto creativo, identificación de recursos propios.
Tipo	Video, quiz en Genially/Canva, reto individual, presentación de proyecto creativo
Duración del curso	20 minutos
Idioma	Inglés (con subtítulos en el video)
Introducción	<p>Bienvenido a "Cómo sentirte bien contigo mismo/a". En este Mini-Curso, aprenderás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ser introducido a los temas "autoestima" (cómo te valoras a ti mismo/a) y "autoconfianza" (tu creencia en ti mismo/a y tus habilidades en diferentes situaciones) ● Conocer más sobre cómo piensas y sientes acerca de ti mismo/a ● Conocer las ventajas y desventajas de la confianza en sí mismo/a, el miedo, la incertidumbre. ● Descubrir que el fracaso en realidad puede conducir al éxito ● Descubrir qué puede ayudar a tener buenos o mejores pensamientos sobre ti mismo/a ● Descubrir qué puede ayudarte a sentirte más seguro de ti mismo/a en determinadas situaciones ● Ser desafiado a salir de su zona de confort (un poco) para desarrollar su confianza en sí mismo/a ● Aprender a dejar que tus miedos e incertidumbres tengan menos impacto en tu comportamiento

<p>Proceso de aprendizaje/ Estructura paso a paso</p>	<p>Paso 1 - Mira el video de introducción sobre autoconfianza y autoestima (Que básicamente muestra las dudas e incertidumbres de los jóvenes, para que no haya tendencia a una respuesta socialmente deseable en los siguientes pasos)</p> <p>Paso 2: Haz el cuestionario de verdadero o falso: qué son la autoestima y la confianza en sí mismo/a, en qué se diferencian, cuáles son sus efectos (positivos y/o negativos), cuál es el vínculo entre ser introvertido y extrovertido, qué son números en los dos temas, p. cuántas personas se sienten bien consigo mismas</p> <p>Paso 3 - Haz la prueba: ¿Cómo está tu autoestima y confianza en ti mismo/a y cómo te gustaría que fuera? (ejercicio de escala)</p> <p>Paso 4: Haz una lista, un mapa mental o un dibujo con algunas ideas iniciales sobre quién y qué puede ayudarlo a tener más confianza en sí mismo/a y pensar más positivamente sobre usted mismo/a.</p> <p>Paso 5 - Inspírate: elige tu modelo a seguir (entre algunos modelos a seguir propuestos o propios): a quién ves que se siente bien consigo mismo/a y qué crees que le ayuda y elige o inventa una cita</p> <p>Paso 6 – Aprende trucos y consejos y decide cuáles probar: repasa una lista de acciones que las personas expertas dan para aumentar tu autoestima y confianza en ti mismo/a y selecciona, marcando las casillas que tienen delante, cuáles de ellas quiero probar Escribe una acción con la que desee comenzar de inmediato.</p> <p>Paso 7: Haz tu propio “potenciador de energía”: crea un video de TikTok (powermove, powerdance) o encuentra o haz otro elemento (powersong, video, fotografía, poema, ...) que puede servir como “ancla” ya que expresa la confianza en ti mismo o nivel de autoestima que te gustaría tener o mantener.</p> <p>Paso 8 - Dónde ir cuando uno se siente deprimido: consulta las diferentes organizaciones que pueden ayudarte cuando tengas problemas mentales</p> <p>(posiblemente Paso 9: manual para los equipos docentes con consejos o juegos de roles antes de que el alumnado vaya al evento)</p>
<p>Herramientas usadas/ Formato</p>	<p>En función de los elementos anteriores: contenido de vídeo, cuestionarios en línea o juegos de aprendizaje, como Kahoot, Genially, Canva, etc. o de forma descargable, investigación.</p>
<p>Valor del curso Value / Habilidades / Beneficios</p>	<p>Habilidades sociales, habilidades de comunicación, habilidades de autoconocimiento, habilidades de autorreflexión</p>
<p>Para los equipos docentes</p>	
<p>Recomendaciones de Implementación</p>	<p>¿Cómo, cuándo, dónde podría implementarse en la experiencia de aprendizaje de la Empresa Simulada? Nuestro material podría implementarse en nuestros centros COFEP (simulación de empresas) como actividad extra en cualquier</p>

	<p>momento donde se sienta la necesidad. Puede insertarse en la experiencia de empresa simulada como herramienta de diferenciación.</p> <p>¿Es necesario incluir a otro profesorado/asignaturas? No hay necesidad.</p> <p>¿Qué temas podrían conectarse en la sesión de clase/sesión de simulación de empresas para introducir el tema de autoestima/autoconfianza? Asumir el liderazgo en la empresa, preparación para ferias, presentación o pitch de venta. Cuando se les pide al alumnado que salga de su zona de confort.</p> <p>¿Con qué se debe tener cuidado al abordar este tema? Existe la posibilidad de que los jóvenes que sean extremadamente inseguros y/o experimenten problemas mentales se vuelvan mentalmente inestables debido a estos ejercicios y la autorreflexión. Además, mostrar vulnerabilidad no siempre es posible, ya que ciertos grupos de clase y escuelas pueden no ser un entorno seguro para hacerlo (por ejemplo, en el caso de acoso o dominación de ciertos compañeros).</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Ha mejorado el alumnado su conocimiento y conciencia sobre la autoestima y la confianza en sí mismo? ● ¿Sabe el alumnado que la forma en que piensa y siente sobre sí mismo (su autoestima) es la base de la confianza en sí mismo? ● ¿Ha definido el alumnado su nivel actual y deseado de confianza en sí mismo y autoestima a través de la autorreflexión? ● ¿Ha definido (y experimentado) el alumnado posibles acciones y recursos para aumentar su autoestima y confianza en sí mismo? ● ¿El alumnado ha desarrollado aún más su autoestima y confianza en sí mismo? ● ¿Puede el alumnado actuar de manera más consciente y no permitir que los miedos y las incertidumbres afecten negativamente su comportamiento?
<p>Retroalimentación para el alumnado</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estás en el camino correcto. 2. He visto una buena mejora con el tiempo. Como siguiente paso, puedes considerar... 3. Has mejorado mucho y te propongo que pruebes y asumas algunas tareas que están (un poco) fuera de tu zona de confort. Esto puede ayudarle a desarrollar aún más su autoestima y confianza en sí mismo/a. 4. Tienes mucho potencial. Aún así, puedo imaginar que quieres crecer más en algunas áreas. Un área en la que creo que todavía puedes crecer es... 5. ¡Sigan con el buen trabajo! Definitivamente verá los resultados si haces el esfuerzo de... (por ejemplo, asistir a nuestros grupos de estudio con regularidad). 6. Lo estás haciendo muy bien. Lo que aún podría probar son estos consejos para obtener resultados aún mejores: ... 7. Has hecho un buen progreso. Lo que podría ayudarte a hacerlo aún mejor es... (por ejemplo, concentrarse más en la pregunta de la tarea para no malinterpretarla la próxima vez).

	<p>8. ¡Tus esfuerzos son dignos de elogio y puedes sentirte realmente bien contigo mismo! Si hay algo más que aún puede mejorar, podría ser...</p> <p>9. Lo has hecho bien hasta ahora. Ahora puedes preguntarte si quieres esforzarte aún más, si quieres crecer más en un área determinada. ¡Pero ya puedes sentirte realmente feliz y orgulloso de ti mismo!</p>
<p>Enlaces para un mayor desarrollo</p>	<p>Una lista de enlaces para desarrollar más el tema (autoestima y confianza en sí mismo/a), por ejemplo:</p> <p>How to Be More Confident: 9 Tips That Workverywellmind.com</p> <p>How CONFIDENCE can Change your Life - Priyanka Chopra Jonas Seek Inspirationyoutube.com</p> <p>Your body language may shape who you are Amy Cuddyyoutube.com</p> <p>10 Bad Habits That Destroy Your Confidenceyoutube.com</p> <p>How To Stop Being Shy And Quiet - 12 Tips To Overcome Shynessyoutube.com</p> <p>Five Benefits of Self Confidence - Pamela Barnum Professional Speakerpamelabarnum.com</p> <p>How to Build Self Confidenceyoutube.com</p> <p>Libros:</p> <p>"El código de confianza para niñas" de Katty Kay y Claire Shipman</p> <p>"El libro de ejercicios de autoestima para adolescentes: actividades para ayudarlos a desarrollar la confianza y alcanzar sus metas" por Lisa M. Schab</p> <p>"Hermosa tú: una guía diaria para la autoaceptación radical" por Rosie Molinary</p> <p>"Los dones de la imperfección: deja ir quién crees que se supone que debes ser y acepta quién eres" de Brené Brown</p> <p>"Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos" de Sean Covey</p> <p>Novelas:</p> <p>"El odio que das" de Angie Thomas"Eleanor & Park" de Rainbow Rowell</p> <p>"A todos los chicos de los que me enamoré antes" de Jenny Han</p> <p>"Las ventajas de ser un marginado" de Stephen Chbosky</p> <p>"Dumplin'" de Julie Murphy</p> <p>"Hablar" de Laurie Halse Anderson</p>

	<p>"Simon vs. la agenda del Homo Sapiens" de Becky Albertalli</p> <p>"La falla en nuestras estrellas" de John Green</p>
--	---