**LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE**

**SUGERENCIA PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN**

Se comenzará con una actividad que los alumnos deben realizar, el tutor da la indicación de que hagan un dibujo de ellos mismos o que se dibujen a sí mismos. Una vez que terminen, les indicará que al reverso de esa hoja escriban la respuesta a la pregunta:

* ¿Quién soy?

Posteriormente, toman otra hoja y escriben su nombre completo en la parte superior que en esta ocasión tendrán que pasar esa hoja entre el grupo, de manera que a cada quién tenga una hoja de otro compañero, ahí describirán o contestarán a la pregunta de:

* ¿quién es? (cada alumno escribe un aspecto que considere representa a su compañero y que dé respuesta a la pregunta)

Se pasará la hoja a todos los alumnos y al final se regresará a la persona cuyo nombre aparece en la parte superior. En este momento, comparan su respuesta con lo que los compañeros han respondido.

Valoran si les costó más trabajo describir a otro o a sí mismos.

Para continuar, se apoyan del siguiente formato (anexo 1) dónde describirán cómo se sienten la mayor parte del tiempo y la manera en que afecta a su proceso de aprendizaje.

Puede tomar en cuenta el tutor la descripción de los talentos o habilidades de los tutorados a fin de que otros detallen en qué son talentosos sus compañeros, ya que suele pasar que como personas no reconocemos estas partes en nosotros pero en otros sí, y qué mejor manera de animarlos al tener una lista de las cosas positivas en las que otros nos perciben.

A manera de reflexión, se hace un análisis de lo que ellos creen sobre sí mismos y sí esto afecta su aprendizaje. El tutor hace hincapié en que hay que trabajar esos aspectos personales para sacar provecho a la universidad y ser mejores cada día.

Al final, sugiere a los tutorados que, si alguno lo necesita, puede tomar una sesión individual con este para tratar estos aspectos y ver de qué manera apoyar al alumno.

**MATERIAL RECOMENDADO**

Alvarez, L. (2012). ¿Cómo influye la autoestima en el aprendizaje? Recuperado de <https://movamonosya.wordpress.com/2012/05/26/como-influye-la-autoestima-en-el-aprendizaje/>

Rodríguez, E. (s/f). La influencia del autoconcepto en el rendimiento académico. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/desarrollo/influencia-autoconcepto-rendimiento-academico>

Chilca, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones.* 5(1). 71-127 (Inventario de Coopersmith en página 95)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **¿CÓMO ME SIENTO LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO?** | **¿CÓMO INFLUYE EN MI PROCESO DE APRENDIZAJE?** | **¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Anexo 1**