

## DECÁLOGO PARA UN AULA CON AUTOESTIMA

1. Establecer un contexto de rigor en el aula (frente a rigidez).
2. Favorecer el altruismo. Sin embargo enseñar también a decir "no" y permitir a cada alumn@ un sólo "juguete" o concesión que no tenga que compartir.
3. Establecer metas alcanzables para cada alumn@. Ir estableciendo desde muy pequeñas hasta muy grandes.
4. Apoyar al alumnado a que descubra en sus elecciones o actividades motivaciones personales, ya sea a la hora de elegir la actividad o bien a la hora de elegir el pensamiento respecto a la actividad.
5. Comunicar AMOR cuando se muestra DESAPROBACIÓN.
6. No acostumbrar a reconocer al alumnado como medio de inflar la autoestima. Apoyarlos para que no lo necesite.
7. Más allá de trabajar sobre las conductas vampíricas (agresivas, negativas, sumisas), ir a la raíz, poniendo en práctica las sugerencias 1, 2, 3 y 4 de este decálogo.
8. A través de cuentos, metáforas y procesos de ojos cerrados (meditaciones), apoyar al alumno a que elija interpretaciones que le favorezcan (respecto a las creencias que vaya elaborando sobre sí mismos y sobre lo que le rodea).

9. Perdonar al alumnado sus fallos (esto significa que volvemos a confiar en ellos) y apoyar al alumno a que también se perdone para que pueda dar una respuesta diferente la próxima vez.