



Cap sur l'école inclusive  
en Europe



## Ficha Pedagógica

### A Auto estima

#### Tronco do módulo/ E

**Contacto / Contact:** Luis Neves

**Entidade Parceira / Établissement :** Associação de Solidariedade Social  
dom Algarve OMNES PRO UNO



#### Objetivos:

- 1 - Promover reflexões e discussões sobre o conceito de auto-estima ;
- 2 - Desenvolver atividades para identificar a importância da auto-estima ;
- 3 - Valorizar e melhorar a identidade e auto-estima de cada um.

#### Princípios e fundamentos teóricos na base da teoria :

No âmbito da psicologia, a auto-estima consiste numa avaliação subjetiva que determinado indivíduo faz de si próprio. Neste caso, características como a dignidade, o respeito e a confiança são presentes na personalidade dessa pessoa.

Por outras palavras, a auto-estima é um sentimento valorativo do conjunto das nossas características corporais (físicas), mentais e espirituais que formam a personalidade. Esse sentimento pode mudar/evoluir com o tempo: a partir dos cinco ou dos seis anos de idade, a criança começa a ter uma noção de como é vista pelos

De acordo com os estudos de Sigmund Freud, a auto-estima estaria diretamente relacionada com o desenvolvimento do **ego**.

A autoestima influencia no processo de aprendizagem escolar. A aprendizagem não é um ato mecânico, envolve aspetos cognitivos, emotivos e sociais, constituindo uma dinâmica que acontece de modo gradativo. O processo ensino-aprendizagem tem sido historicamente caracterizado de formas diferentes, que vão desde a ênfase no papel do professor como transmissor do conhecimento, até às concepções

atuais que concebem o processo de ensino-aprendizagem como um todo integrado, que destaca o papel do aluno. Ao falarmos de ensino-aprendizagem, não podemos deixar de falar também da função da psicopedagogia, a qual desempenha um papel essencial no entendimento e contribuição do sucesso escolar do aluno com problemas de aprendizagem. Deste modo, a psicopedagogia nasceu de uma necessidade de compreender o processo de aprendizagem. Bossa (2007, p.21) afirma: "A psicopedagogia estuda o ato de aprender e ensinar, levando sempre em conta as realidades interna e externa da aprendizagem, tomadas em conjunto, procurando estudar a construção do conhecimento em toda a sua complexidade e colocar em pé de igualdade os aspectos cognitivos, afetivos e sociais que lhe estão implícitos". O trabalho psicopedagógico está intimamente ligado ao campo educacional, seja no âmbito preventivo, seja no exercício clínico. É preciso levar em conta também alguns aspetos do quotidiano do professor, salientando a sua função educativa e seu papel de articulador da prática pedagógica. O professor é um elemento importantíssimo no desenvolvimento da auto estima de seus alunos, e conseqüentemente, na contribuição para a sua aprendizagem. Assim, vemos que o professor é peça chave na interação do processo de aprendizagem. Não há aprendizagem eficaz sem o estabelecimento de uma relação segura, constante e franca por meio da qual o saber possa transitar sem impedimentos. No processo ensino-aprendizagem, o professor pode criar oportunidades e estratégias que possibilitem a todos os alunos, e não só aos mais rápidos, a aprendizagem de acordo com o ritmo próprio de cada um, com confiança, sentindo-se apoiados e incentivados a refletir, a levantar questões, a comparar, a propor, a pesquisar; enfim, a construir a sua própria aprendizagem. Sabini (1990, p. 92) assegura que: "5516 "A escola desempenha um papel importante no desenvolvimento da auto estima. O professor tem uma grande influência sobre o ajustamento emocional da criança, uma vez que ele é o primeiro adulto fora do círculo familiar a quem ela deve obedecer e de quem precisa receber reconhecimento e aceitação".

### **Público alvo :**

O conteúdo da ficha pode ser aplicado a alunos do 3º ciclo com o objetivo de alertar para a importância deste temática, modificar/ melhorar atitudes e prevenir outro tipo de comportamentos.

### **Material:**

- Ficha de trabalho;
- Folhas ;
- Folhas brancas A4 – uma para cada aluno
- Cartolinas coloridas tamanho A4 (+/-) – uma para cada aluno;
- Cola ou fita-cola (para voltar a colar os pedaços de papel branco que os alunos rasgaram e vão ter de colocar nas cartolinas coloridas).

### **Bibliografia:**

- Programa Atlante ;
- .Manual de Formação Cívica do Ensino Básico – 3º Ciclo, Clara Santos e Conceição Silva, Edições ASA.
- Auto estima e Aprendizagem Escolar: Uma Visão Psicopedagógica, Juliana Alves Andrade

### **Apresentação da metodologia :**

- Dinamização da aula, no início, com a ficha de trabalho;
- Conversas informais e reflexões pessoais;
- Participação ativa de todos;
- Exploração de uma actividade onde será posta em prática a criatividade/ destreza de cada um dos alunos

Esta metodologia exige o recurso a um guião explicativo que remeto em anexo.



### **Apresentação da metodologia**

#### **Ficha de trabalho : A auto-estima**

***Definição de auto-estima :*** A auto-estima é a atitude positiva de cada um para consigo próprio. Como a atitude é a forma de pensar, sentir e comportar-se consigo mesmo, constituindo o núcleo básico da personalidade que se reflecte na relação com os outros. É ao longo da vida que, a par da consideração e do reconhecimento por parte dos outros, se vai adquirindo a auto-estima.

#### **Lê o caso que se segue :**

Teresa dá, quase sempre, a impressão de se depreciar a si própria, quer em relação às

suas capacidades quer em relação à sua aparência.

Sem que ela reconheça a razão, não possui, acerca de si própria, uma imagem tão positiva quanto têm os que com ela trabalham e convivem.

Numa escala de 1 a 10, sobre a sua própria imagem, ela atribuiria um valor entre o 3 e o 4.

A sua baixa auto-estima parece estar relacionada com o facto de nunca ter correspondido totalmente ao que os pais esperavam dela e ao facto de ter uma irmã que sempre foi a melhor aluna da escola, a mais querida e a que os pais sempre elogiavam.

Por outro lado, Teresa raramente exprime as suas opiniões ou defende as suas ideias, quer em contexto de trabalho quer em contexto familiar.

Ela não se preocupa muito em dar a reconhecer os seus pensamentos e os seus sentimentos.

Teresa exerce as suas funções desde o momento em que terminou o seu curso médio e estas não exploram completamente as suas possibilidades, nem as suas capacidades, quer técnicas quer teóricas. Porém, acomodou-se a essas funções.

Se ela tivesse uma auto-estima mais elevada e evidenciasse mais o seu trabalho, a Direção da sua empresa já teria tido possibilidade de a promover nos três últimos anos de atividade.

*Maria Odete Fachada, Psicologia das Relações Interpessoais, Edições Rumo*

**A – Em trabalho de grupo, comenta o texto e tenta responder às perguntas para, depois, partilhares as conclusões no grande grupo.**

1. Se pudesses aconselhar a Teresa, como a ajudarias a elevar a sua auto-estima ?

---

2. Consideras que uma pessoa com um elevado grau de autoconfiança tem um melhor desempenho nas tarefas que lhe são confiadas ou o inverso ? Porquê ?

---

3. Faz uma lista de atitudes/ comportamentos que podes ter, que levem a afirmar-te perante os outros.

---

**B – Atividade do Programa Atlante sobre auto-estima. (Estas instruções serão dadas oralmente pelo professor, para que o aluno não saiba o que vai ter de fazer a seguir com os pedaços de papel que está a rasgar).**

1. *Pega numa folha A4 branca e rasga um pedaço da folha por cada crítica menos construtiva que te tenham feito, por cada dedo apontado e por cada ofensa que te tenham feito.*



2. *A seguir, pega num pedaço de cola e/ou fita-cola e tenta juntar de novo os pedaços de papel numa cartolina (ou não), de forma a que voltes a ter de novo o formato de uma folha A4 branca.*

**Nota:** No final, o professor pede aos alunos para mostrarem o resultado final da tarefa aos seus colegas e explica aos alunos que aquela folha de papel branca simboliza a auto-estima deles e pergunta-lhes a que conclusões é que chegaram com a atividade.

Os alunos rapidamente se apercebem que é muito fácil desfazer a auto-estima de alguém, mas que repô-la e/ ou deixá-la intacta já não é tão simples assim.

**C – Tens algum(a) amigo(a) que precise de ser elogiado(a) para aumentar a sua auto-estima ? O que podes fazer por ele/ ela ?**

**Pensa no que mais aprecias nele/ nela e no que ele/ ela sabe fazer melhor e escreve-lhe uma mensagem numa folha de papel.**

**Nota :** *De forma a garantir que todos os alunos recebam um elogio, o professor irá pedir para que todos os alunos escrevam pela menos uma mensagem de apreço / elogio ao colega do lado. Essas mensagens poderão, ou não, ser partilhadas com o grupo/ turma.*

**Competências Visadas :**

- Comunicação na língua materna.
- Competências linguísticas.
- Sensibilidade e expressão cultural e artística.
- Competências sociais e cívicas

**Avaliação :**

- Observação direta
- Ficha de autoavaliação da atividade.