

IMPOSIBLE



"No es fácil hallar la felicidad en nosotros mismos. Y es imposible hallarla en otra parte"
Agnes Repplier



AUTOESTIMA

UNIDAD
DIDÁCTICA **1**

TÚ SI QUE VALES. AUTOESTIMA



Cualquier forma de violencia no es sino un modo de comportamiento, una manera más de relacionarnos con los demás... Pero, por supuesto, es la menos deseable: como sabemos, puede llegar a tener consecuencias muy negativas. En realidad, es una respuesta muy primaria de nuestro instinto de supervivencia y de dominio. La autoestima es un valor que nos va a ayudar a controlar esa posible respuesta primaria y a servirnos de escudo cuando se producen conductas violentas dirigidas a nosotros o nuestro entorno.

¿Qué es la autoestima?

Rosenberg (1965) definió la autoestima como el sentido de bienestar personal asociado a sentimientos de satisfacción y control de la propia vida. Es la sensación de que uno es valioso y, dentro de ese ser valioso, sentirse competente. Dicho de otro modo, la autoestima es la capacidad que tiene una persona para valorarse, respetarse y aceptarse a sí misma tal y como es. Si los pensamientos y sentimientos generados son positivos, será una persona con autoestima alta. Si son negativos, será una persona con autoestima baja.

Una autoestima alta nos permitirá querernos, tener confianza en nuestras capacidades para intentar logros y conseguir metas, nos permitirá comportarnos de manera positiva y abierta con los demás, y por tanto ser apreciados por ellos.

Sin embargo, una baja autoestima nos llevará a ser inseguros, nos culpabilizaremos de casi todo, no nos atreveremos a intentar cosas nuevas por falta de confianza en nuestras capacidades, con los demás seremos tímidos o agresivos. De esta manera se creará una especie de círculo vicioso: el no valorarnos

provoca que tampoco nos valoren los demás, y, a su vez, esto nos llevará a valorarnos aún menos. Por eso, la baja autoestima puede conducirnos a experimentar dificultades como aislamiento, ansiedad, depresión, trastornos alimentarios...

Dentro de la autoestima, se puede hablar de dos dimensiones (Criado, 2004):

Autoestima general o autovalía. Se refiere a un nivel general de aceptación o rechazo que la persona tiene hacia sí misma

Autoestima de competencia o eficacia. Se refiere a los sentimientos que se derivan de la percepción de competencia en los diferentes campos de actuación (intelectual, físico, emocional, social...).

La autoestima general es bastante estable a lo largo del tiempo. Sin embargo, la parcial cambia y fluctúa con el tiempo en función de las situaciones y contextos.

La autoestima comprende

- El aspecto cognitivo: la opinión que cada uno tiene de sí mismo.
- El aspecto emotivo: lo que la persona siente de sí misma (afecto, indiferencia, hostilidad,...)
- El aspecto comportamental: el cómo nos comportamos con nosotros mismos: si nos respetamos, satisfacemos nuestras necesidades, si nos cuidamos,...



Pilares de la Autoestima

El Autoconcepto. Es la opinión que tenemos de nosotros mismos, lo que creemos acerca de nuestras habilidades, cualidades, valores, ideas sobre nuestro cuerpo, tanto positivas como negativas (Guitar, 2000).

El Autorespeto. Es la capacidad de respetarnos. Solo si nos respetamos seremos respetados. Si tenemos baja autoestima, tendemos a culparnos y pensar negativamente de nosotros, y eso tiende a atraer, sin pretenderlo, faltas de respeto de los demás.

El Autoconocimiento. Es la capacidad de analizarnos sin miedo, observando cómo somos sin engañarnos a nosotros mismos.

El Autocuidado. Supone la adquisición de unos hábitos de vida saludables. Estos hábitos deben englobar el cuidado de nuestro aspecto externo y nuestra salud física y psicológica.

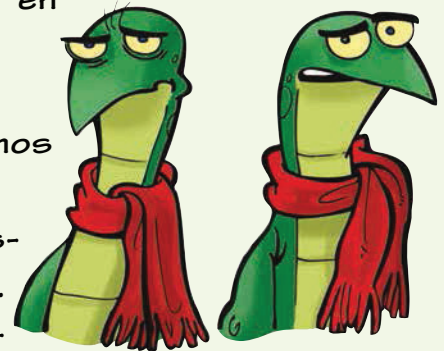
La Aceptación de nuestros propios límites. Para poder lograr una autoestima equilibrada, la persona debe aceptarse con sus cualidades y sus limitaciones, y ha de olvidarse de buscar un ideal de perfección inalcanzable que solo conduce a la depresión y la culpa.

¿Qué significa tener una Baja autoestima?

Cuando tenemos una baja autoestima, surgen siempre gran cantidad de problemas, nos sentimos más infelices y limitados en cuanto a lo que podemos o no hacer.

Algunas de estas dificultades son:

- Tenemos una mayor tendencia a sentirnos bajos de ánimo.
- No nos sentimos seguros de nosotros mismos, y no llegamos a valorar nuestros logros.
- Tenemos miedo a expresar gustos u opiniones y nos quedamos callados sin opinar.
- Tomamos mal cualquier crítica o queja que nos hacen, debido al miedo a que no nos acepten.
- Nos resulta más difícil relacionarnos con los demás porque estamos pensando si lo que hacemos o decimos va a caer bien o mal a los demás.
- Sentimos una gran necesidad de ser aceptados por los demás por no aceptarnos nosotros mismos.
- Nuestro miedo al fracaso nos lleva a no arriesgar.
- Podemos dejarnos maltratar por los demás por miedo a quedarnos solos.
- Nos cuesta expresar los sentimientos.



Factores que dañan nuestra Autoestima

Pensamientos negativos. Si tendemos a criticarnos excesivamente, si nos exigimos unos niveles de perfección irreales y nos culpamos por no ser capaces de alcanzarlos, vamos a destruir nuestra autoestima. Es importante combatir la autocritica y desarmarla cuando es negativa.

Pensamientos distorsionados. El perfeccionismo exagerado, las comparaciones innecesarias y la idealización de los demás conducen a valorarnos negativamente.

Susceptibilidad. Interpretamos la conducta de los demás negativamente o como un ataque y, por tanto, reaccionamos mal y de forma exagerada. El origen de la susceptibilidad es nuestra inseguridad y el miedo al rechazo.

Un mal llamado exceso de Autoestima. No hay que confundir autoestima con actitudes de superioridad. Las personas que se sobrevaloran se caracterizan por ser egoístas, intolerantes, narcisistas, por creerse omnipotentes y totalmente independientes de las personas que les rodean.

¿Cómo influye nuestra autoestima en las relaciones con los demás?

La autoestima influye decisivamente en la manera en la que nos relacionamos con los demás. Las personas con una autoestima alta tienen un funcionamiento social más satisfactorio, mientras que las personas con autoestima baja viven las relaciones sociales con ansiedad y miedo al rechazo.

Algunas situaciones sociales en las que nuestro nivel de autoestima influye son:

- **Pedir lo que se quiere.** Las personas con autoestima baja no suelen ser capaces de exigir las cosas que desean o necesitan, por lo que muchas veces sus derechos son ignorados. Incluso pueden llegar a decidir no pedir nada para no ser rechazados.
- **Saber decir no.** Ese miedo al rechazo puede hacer que la persona no sea capaz de negarse a cosas que están en contra de sus ideales o

sentimientos, con la considerable carga de culpa y ansiedad que sufrirán después.

- **Responder a las críticas.:** Las personas con baja autoestima pueden no ser capaces de responder a las críticas de los demás, incluso cuando estas están formuladas de manera inadecuada, grosera o agresiva. Pueden llegar incluso a creerse esas críticas sin valorarlas, consiguiendo así que su nivel de autoestima decrezca aún más.

Referencias bibliográficas

- Camacho C., Camacho. M. (2005). Habilidades sociales en adolescencia: un programa de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual* 3, 1-7.
- Criado, M. J. (2004). La autoestima: Teoría y práctica. En J. González-Pérez y M. J. Criado (Coords.) *Educación en la no-violencia* (pp. 17-43). Madrid: CCS.
- Davis, F; Mourglier, L. (1985). *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza
- Guitar, R. (2000). La autoestima, qué es, qué papel juega en la adolescencia y cómo trabajar en el aula. En G. Casamayor, S. Antúnez, R. Armejach, P. Checa, N. Giné, C. Notó, A. Rodón, M. Uranga y J. Viñas. *Cómo dar respuesta a los conflictos*. Barcelona: Grao.
- Rosenberg, A. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton.



ES POSIBLE



"No es fácil hallar la felicidad en nosotros mismos. Y es imposible hallarla en otra parte"
Agnes Repplier

AUTOESTIMA



FICHAS RESUMEN



ACTIVIDAD 1: PIERDO Y GANO AUTOESTIMA

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Folios y cello

OBJETIVO:

Relacionar sucesos con la influencia que tienen sobre la autoestima.

DESARROLLO:

La hoja de papel representa nuestra autoestima. Primero se leen a los participantes situaciones que pueden afectar negativamente y que por tanto habrá de quitar un trozo de hoja en función, tan grande como grande sea su afección. Posteriormente se hará el ejercicio inverso, leyendo situaciones que puedan afectar de manera positiva a la autoestima y por tanto irá pegando porciones de hoja anteriormente quitada.

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación.



ACTIVIDAD 2: EL DETECTIVE

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Folios y bolígrafos

OBJETIVO:

- Reflexionar sobre cómo somos.
- Conocer al grupo.

DESARROLLO:

Primero se hace un trabajo individual de conocimiento personal en un folio. Posteriormente se reparten los folios con ese trabajo personal entre los compañeros y se busca al propietario.

EVALUACIÓN:

Puesta en común de la segunda parte de la actividad y reflexión.



ACTIVIDAD 3: LO MEJOR DE MI

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Copias de las fichas

OBJETIVO:

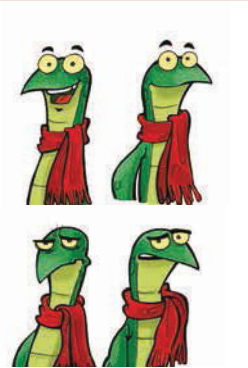
- Identificar y apreciar las propias cualidades.
- Utilizar esas cualidades en la vida diaria.

DESARROLLO:

Actividad individual de conocimiento sobre las propias cualidades (ficha adjunta). Puesta en común en pequeños grupos e identificación de cualidades en los compañeros/as.

EVALUACIÓN:

Cuestionario de evaluación.



ACTIVIDAD 4: DE LA AUTOESTIMA NEGATIVA A LA POSITIVA

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Copias de las fichas

OBJETIVO:

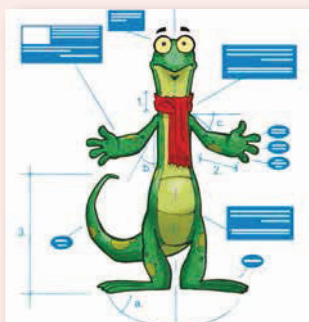
- Analizar situaciones que afectan a la autoestima.
- Ser capaces de elaborar acciones anti-réplica para ir de lo negativo a lo positivo.

DESARROLLO:

- Actividad individual donde se han de reconocer situaciones que han generado una autoestima negativa y posteriormente contraponer otra acción para superarla.
- Rellenar ficha adjunta.

EVALUACIÓN:

- Reflexión individual con preguntas sobre el trabajo realizado.
- Debate semidirigido en grupo.



ACTIVIDAD 5: CONÓCETE A TI MISMO/A

EDAD:
De 16 en adelante

TIEMPO:
40 minutos

MATERIALES:
Tarjetas de colores

OBJETIVO:

- Identifica virtudes y defectos intentando darles su justa importancia.
- Aprender a buscar alternativas de actuación para prever las consecuencias de sus actos.
- Comprender que cuantos más rasgos positivos configuren su personalidad, más herramientas tendrán para afrontar eficazmente situaciones de conflicto.

DESARROLLO:

Actividad individual o grupal para configurarse una imagen aproximada de autopercepción. Identificando aquellos rasgos que pueden dificultar la relación con los otros.

EVALUACIÓN:

Reflexión grupal.



ACTIVIDAD 6: “... Y EN ESTA SITUACION... ¿QUÉ HAGO?”

EDAD:
De 15 a 17 años

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Copias de la situación

OBJETIVO:

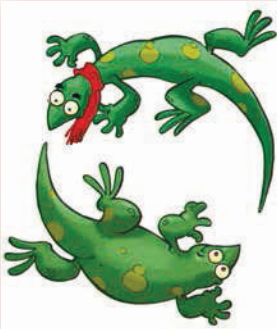
Valorar la relación existente entre pensamientos “machistas” y violencia de género.

DESARROLLO:

- Se les entrega a cada participante una copia de la situación.
- Después de leerla individualmente se comenta en pequeño grupo y después en gran grupo.

EVALUACIÓN:

Reflexión grupal con preguntas.



ACTIVIDAD 7: EL CÍRCULO.

EDAD:
De 15 en adelante

TIEMPO:
40 minutos

MATERIALES:
Folios y bolígrafos

OBJETIVO:

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
- Aprender a dar y recibir elogios.

DESARROLLO:

- Actividad que se centra en las características positivas. Primero, se pensará en las cualidades, capacidades, etc positivas que tienen los compañeros.
- Después se pondrá el nombre en un folio y se irá pasando por los compañeros para que escriban elogios hacia la persona cuyo nombre está en el folio.

EVALUACIÓN:

Reflexión sobre la importancia de expresar las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva y el autoconcepto. Entender que todas las personas tienen cualidades positivas.



ACTIVIDAD 8: CÓMO ME VEO/CÓMO ME SIENTO

EDAD:
De 18 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Copias del cuestionario

OBJETIVO:

- Introducir el término de autoestima/autoconcepto.
- Conocer el nivel de autoestima.
- Analizar distintos aspectos relacionados con la autoestima.

DESARROLLO:

Rellenar el cuestionario adjunto y una vez contestado corregirle individualmente o en parejas. (se entregan las pautas de autocorrección).

EVALUACIÓN:

Analizar los distintos ítems y a través de ellos reflexión grupal.



ACTIVIDAD 9: LOS TRES SALTOS

EDAD:
De 14 en adelante

TIEMPO:
50 minutos

MATERIALES:
Folios y rotulador

OBJETIVO:

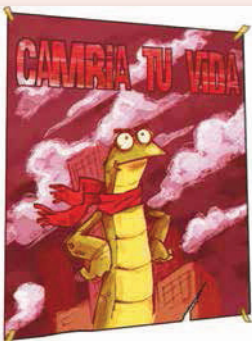
- Identificar cualidades positivas.
- Fomentar expectativas realistas sobre uno/a mismo.

DESARROLLO:

- Se piden voluntarios para hacer una tarea específica.
- Se analizan los resultados.
- Se realiza la misma tarea específica con ayuda de otra persona.

EVALUACIÓN:

Reflexión final.



ACTIVIDAD 10: ANUNCIOS. BELLEZA REAL

EDAD:
De 12 en adelante

TIEMPO:
40 minutos

MATERIALES:
Campaña Dove, por la belleza real

OBJETIVO:

- Favorecer aquellas actitudes que potencian y desarrollan la autoestima
- Concienciar de la importancia de la confianza, el respeto a uno mismo/a y la aceptación de la imagen corporal.
- Analizar el control y la influencia social de los medios de comunicación.

DESARROLLO:

- Ver los diferentes anuncios.
- Reflexión individual.

EVALUACIÓN:

Puesta en común.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 “PIERDO Y GANO AUTOESTIMA”

OBJETIVOS:

Relacionar sucesos con la influencia que tienen sobre la autoestima.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Folios y bolígrafos.

DESARROLLO:

Se entrega a cada participante una hoja que representa su autoestima.

En voz alta, el educador leerá una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima.

Después de cada frase, los adolescentes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría.

Después invertimos el proceso, el educador lee en voz alta otra lista de sucesos que pueden recuperar la autoestima y los adolescentes irán juntando los trozos.



QUITAR AUTOESTIMA

Discutes con tu mejor amigo/a.

- Tienes una pelea con tu novio/a y todavía no has hecho las paces.
- Suspendes un examen.
- Tu profesor te critica un trabajo.
- Te dicen que vistes raro.
- Tu pandilla de amigos no cuenta contigo para salir de marcha.
- Te ponen un mote.
- Uno de tus padres te critica y te llama "irresponsable".
- Te sale un grano gordo en la cara.
- Un/a amigo/a difunde un secreto que tú le confiaste.
- Te sientes enfermo/a.
- Se rumorea por el cole que eres un chico o una chica "fácil".
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá.
- Tu novio/a te pone los cuernos.
- Tienes muchos deberes.
- Un grupo de amigos se burla de la forma de tus orejas.
- Te insultan en el patio del colegio.
- Tu equipo de fútbol pierde.
- Has tomado la decisión equivocada.
- Tu padre te grita.

GANAR AUTOESTIMA

- Ganas un premio.
- Un compañero de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal.
- Te compras unos zapatos nuevos.
- Un/a chico/a que te gusta te pide salir con él/ella.
- Sacas un 10 en un examen.
- Recibes una carta o una llamada de un amigo.
- Te dicen que te quieren.
- Te decides a pedir una cita a un amigo/a y te dice sí.
- Haces una nueva amistad.
- Te nombran delegado/a de clase.
- Haces algo divertido.
- Te conceden una beca.
- Te hablan con educación/respeto.
- Tu equipo de fútbol gana.
- Te tratan como a un adulto.
- Tu novio/a te manda una carta de amor.
- Haces deporte y te sientes fuerte y sano/a.
- Todos tus amigos/as dicen que les encanta tu nuevo corte de pelo.
- Tu padre se disculpa por haberte gritado.
- Vas al campo a dar un paseo y te sientes bien.

EVALUACIÓN:

Reflexión final:

- ¿Has recuperado tu autoestima? ¿En qué % (toda o parte)?
- ¿Qué fue lo que más dañó tu autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cómo podrías evitar que te lastimara tanto?
- ¿Qué fue lo que menos te dañó la autoestima? ¿Por qué?
- ¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cómo podemos ayudar a los demás a recuperar su autoestima?



ACTIVIDAD 2 EL DETECTIVE

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre cómo somos.
- Conocer al grupo.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Folios y bolígrafos.

DESARROLLO:

El educador da a cada participante un folio donde deben escribir:

- En la esquina derecha arriba: 3 cosas que me gustan de mí (cualidades).
- En la esquina izquierda arriba: 3 cosas de las que me siento orgulloso .
- En la esquina derecha abajo: 3 cosas que tengo que mejorar.
- En la esquina izquierda abajo: 3 cosas que me gustaría hacer (corto o largo plazo).

Cuando todos lo han rellenado, se recogen las hojas y se pregunta al grupo (1ª parte de evaluación).

Luego se reparten aleatoriamente y se les pide que lean la hoja que les ha tocado. Han de señalar las respuestas que más les llamen la atención.

Se les indica que tienen que buscar al propietario de la hoja que les ha tocado, preguntando a los compañeros por esa respuesta que más atención les provocó. Por ejemplo, si les ha sorprendido que en un futuro les gustaría colaborar en una ONG, debe preguntar a los compañeros ¿te gustaría colaborar en una ONG? Si la respuesta es "sí" debe seguir preguntando, si es "no" debe preguntar a otro compañero.

Cuando se encuentren todos los propietarios, el educador preguntará la 2ª



parte de la evaluación.

EVALUACIÓN:

Reflexión en dos partes:

1º parte:

- ¿Por qué pensáis que os he pedido que hagáis esto?
- ¿Qué creéis que vamos a trabajar hoy?
- ¿Os ha costado hacerlo?
- ¿Pensáis con frecuencia en vosotros mismos?

2º parte:

- ¿Os ha resultado fácil encontrar al propietario?
- ¿Qué es lo que más os ha sorprendido?
- ¿Qué conclusión podemos sacar de esta dinámica?



ACTIVIDAD 3 LO MEJOR DE MÍ

OBJETIVOS:

- Identificar mis cualidades.
- Apreciar las cualidades.
- Utilizar las cualidades en la vida diaria.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Copias de las fichas.

DESARROLLO:

Se hará una pequeña introducción de la definición de autoestima.

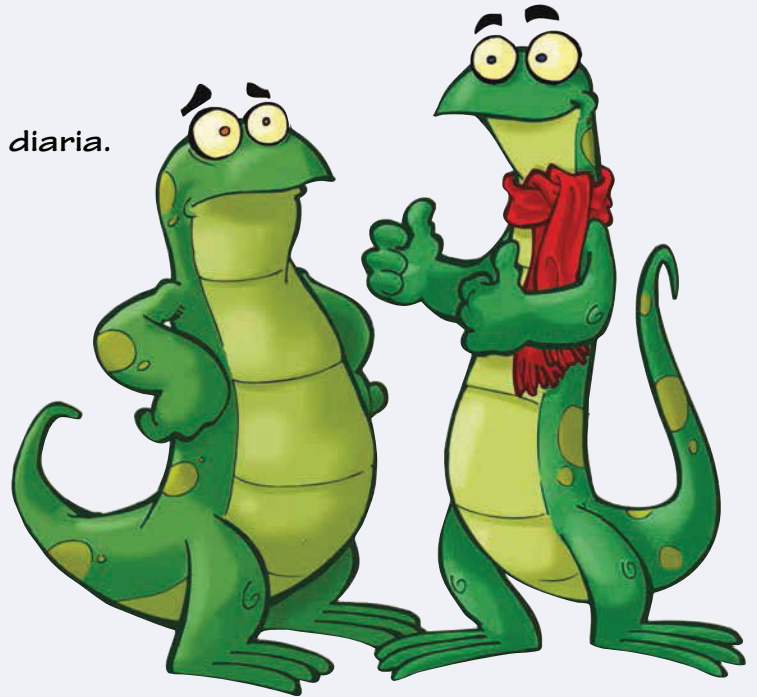
La autoestima puede definirse como la valoración positiva o negativa de uno mismo y la aceptación por parte de los demás. Esta valoración se expresa en el pensamiento, la creación, los sentimientos, las emociones, las relaciones con los demás y en el comportamiento diario.

Los participantes tienen que identificar cinco cualidades positivas (simpático, trabajador...) de forma individual (lo que piensas, lo que sientes, lo eres capaz de hacer, o has hecho en alguna ocasión).

Luego cada uno las expone al grupo de cuatro. Pueden poner ejemplos si no encuentran la palabra adecuada y, sobre todo, acciones concretas.

A continuación, cada miembro del grupo dice tres cualidades de su compañero, las anota en la ficha y comenta si el interesado está de acuerdo o si le eran desconocidas.

Nota: el Diccionario ideológico de la lengua española de Julio Casares define la cualidad como cada una de las propiedades o circunstancias que distinguen a las personas o cosas.



Se rellena la ficha:

1. Yo soy responsable cuando.....
2. Yo ayudo a los demás cuando.....
3. Yo puedo hacer bien
4. Yo soy tolerante cuando.....
5. Yo me considero capaz de

El compañero del grupo me dice que tengo las cualidades de:

1..... 2 3

EVALUACIÓN:

- ¿Has tenido alguna dificultad en identificar tus cualidades?
Explica la respuesta.
- ¿Los componentes del grupo han expuesto sus cualidades?

ACTIVIDAD 4 DE LA AUTOESTIMA NEGATIVA A LA POSITIVA

OBJETIVOS:

- Analizar las situaciones en las que he tenido “la moral por los suelos”.
- Elaborar una acción antirréplica de cambio negativo a positivo.
- Darse cuenta de que en la vida diaria hay situaciones negativas y hay que superarlas.

EDAD:

De 12 en adelante.

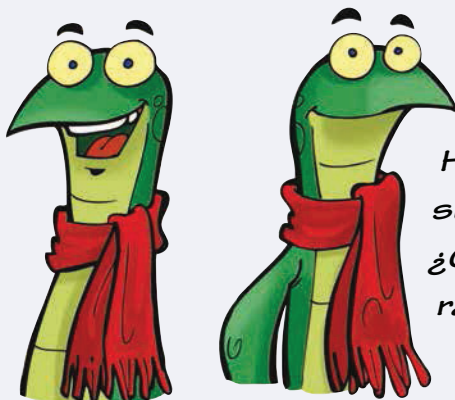
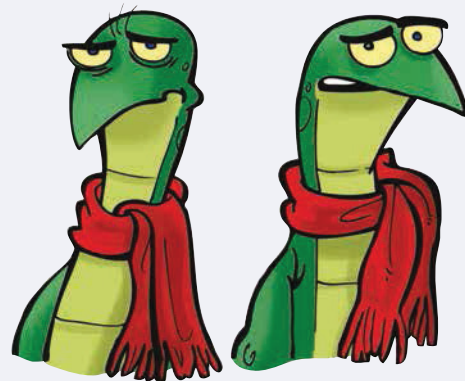
TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Copias de las fichas.

DESARROLLO:



Se hace una pequeña introducción similar a la siguiente:

*Habrás dicho más de una vez: “tengo la moral por los suelos” o “estoy bajo de moral”
¿Qué has querido decir con ello? Posiblemente, estuvieras en algún momento de tu vida en la que tu autoestima era fundamentalmente negativa.*

A continuación:

Cada miembro del grupo tiene que describir o inventar tres o cuatro situaciones que le llevaron a minusvalorarse, a “venirse abajo”, a generar una autoestima negativa.

Posteriormente ha de contraponerla con otra acción capaz de superarla.

Se trata de identificar las razones por las que le sucedió tal hecho y poner los

remedios pertinentes. Por ejemplo: “me vine abajo cuando me suspendió el profesor de..., y eso que me levanté a estudiar a las seis de la mañana”.

Se rellena la ficha:

Yo estuve “bajo de moral” cuando
 A partir de entonces
 Se debe a que.....
 Yo tengo “la moral por los suelos” cuando

La autoestima puede definirse como la valoración positiva o negativa de uno mismo y la aceptación por parte de los demás. Esta valoración se expresa en el pensamiento, los sentimientos, las emociones, las relaciones con los demás y el comportamiento diario.

A partir de ahora

EVALUACIÓN:

Reflexión grupal:

- ¿Te ha sido difícil conocer las situaciones negativas?
- ¿Has sabido analizar las causas?
- ¿Te has percatado del cambio necesario para convertirla en positiva?
- ¿Cuál ha sido el grado de debate en el grupo?

ACTIVIDAD 5 CONÓCETE A TI MISMO/A

OBJETIVOS:

- Identificar virtudes y defectos intentando darles su justa importancia.
- Comprender que, cuantos más rasgos positivos configuren nuestra personalidad, más herramientas tendremos para afrontar eficazmente situaciones de conflicto.
- Aprender a buscar alternativas de actuación para prever las consecuencias de nuestros actos.

EDAD:

De 16 en adelante.

TIEMPO:

40 minutos.

MATERIALES:

Tarjetas de colores.

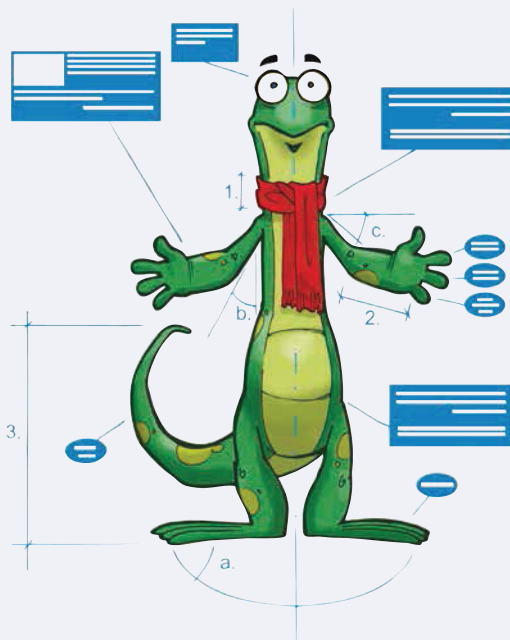
DESARROLLO:

Tenemos un repertorio de tarjetas de dos colores: por ejemplo, verde en el anverso y naranja en el reverso.

Las leyendas de la parte verde serán virtudes o valores (entusiasta, reflexivo, generoso, afable...), y las del reverso naranja contravalores o rasgos de personalidad que podrían dificultar la relación con los demás (apático, impulsivo, egoísta, hostil...).

De esta manera, podríamos confeccionar un taco de tarjetas con multitud de conceptos.

- Cada participante podría configurarse una imagen más o menos aproximada de su autopercepción.
- Puede ser una actividad que se desarrolle por parejas o en pequeños grupos.



EVALUACIÓN:

Reflexión grupal

- ¿De qué color tienes más tarjetas?
- ¿Qué nos cuesta más, manifestar nuestras cualidades o nuestros defectos?
- ¿En qué te fijas más en los demás, en sus cualidades o en sus defectos?
- Define con tus palabras los nuevos conceptos adquiridos.

ACTIVIDAD 6 Y EN ESTA SITUACIÓN.... ¿QUÉ HAGO?

OBJETIVOS:

Valorar la relación existente entre pensamientos “machistas” y violencia de género.

EDAD:

De 15 a 17 años.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Copias de la situación.

DESARROLLO:

Se le entrega a cada participante una copia de la situación. Después de leerla individualmente se comenta en pequeño grupo y después en gran grupo.



Situación: EL CUMPLEAÑOS

Vanesa: No veas cómo me lo pasé ayer en el cumpleaños de mi prima Carol, estuvo genial y había mogollón de gente.

Álex: Pues...no me dijiste que al final ibas a ir. ¿Por qué no me comentaste nada?

Vanesa: La verdad, surgió como si nada, me llamó mi prima, me lo comentó y me animé sobre la marcha.

Álex: Y...¿fuiste sola?

Vanesa: Fui con mi hermano y sus amigos. Allí estaban además, gente del instituto que hacía mogollón que no veía.

Álex: ¿Había muchos chicos?

Vanesa: Pues lo normal, no sé, algunos amigos de mi hermano y colegas de mi prima. Pero Álex... también había chicas.

Álex: Ya, pero seguro que los amigos de tu hermano y de tu prima intentaron algo contigo.

Vanesa: Anda, Álex, no empieces con tus paranoias...

Álex: No, no son paranoias, pero seguro que tú también les diste bola. A ver, ¿qué te pusiste de ropa?

Vanesa: Qué les voy a dar bola, Álex...me puse cómoda: un pantalón vaquero, la camiseta negra y poco más...

Álex: Seguro que te pusiste la camiseta negra esa que tiene tanto escote, para dar guerra e ir provocando.

Vanessa: Pero qué dices, Álex, yo me pongo lo que quiero. Y, eso de ir provocando, lo justito, guapo.

Álex: Ya... vas tú sola a la fiesta, con esa camiseta, esos pantalones tan ajustados y sin novio... y ¿qué crees que van a pensar?: "Esta fresca va por ahí calentando a todos y su novio en casa..." No sé por qué has ido tú sola en plan buscona... Eso es lo que van a pensar todos, que me la pegas con cualquiera.

Vanessa: Álex, creo que estás sacando las cosas de quicio...

Álex: De quicio nada, Vanessa. Deberías de haberme dicho algo y contar conmigo. No me gusta que andes por ahí con los amigos de tu hermano, esos tan guays, y menos con los amigos de tu prima. A saber esos... Y tú, encima, calentando con esa camiseta sin estar yo contigo. Parece que te gusta ir a fiestas a llamar la atención aprovechando que yo no estoy.

Vanessa: Pero Álex, creo que te estás excediendo... yo me puse la camiseta, pues no sé... me gusta y me veo bien. No creo que porque seas mi novio debas de controlarme de esa manera.

Álex: Y seguro que encima les has dado el teléfono... A ver qué mensajes tienes, déjame verlos.

Vanessa: Álex, creo que esto no puede ser...

Álex: Claro, porque tienes algo que ocultar, si no me dejarías verlo. Mira Vanessa creo que esto no va a ningún lado. No me tienes en cuenta. Si te digo esto es porque me importas y te quiero. Si de verdad me quisieras, no harías cosas que me hicieran enfadar. Siempre haces lo mismo... Si no lo ves como yo lo veo, lo mejor será que lo dejemos.

Vanessa: Bueno Álex, lo siento, no te pongas así...la próxima vez intentaré tenerte en cuenta, pero no te enfades, por favor...

EVALUACIÓN:

- ¿Qué describe esta situación?
- ¿Qué piensa Álex?, y ¿Vanesa?

***Para el educador:** Álex comenzó a recriminar a Vanesa el no haberle tenido en cuenta y decidir por ella misma. Vanesa podía haberse dado cuenta del control que pretendía ejercer Álex, pues, en un principio, ella no estaba de acuerdo con él y le exponía sus opiniones al respecto. Al ver Álex que no conseguía nada por esta vía, optó por ser tajante y cortar de raíz. Como veía que con los reproches no conseguía nada, la chantajeó "Si no lo ves como yo lo veo, lo mejor será que lo dejemos". Ante esto Vanesa le dio la razón, sintiéndose ella culpable por cómo le había hecho sentir.*

- ¿Qué pasará con Vanesa?

***Para el educador:** Esta estrategia funcionó porque, al final, él consiguió su objetivo y ella le dio la razón. A partir de aquí, Vanesa hará lo que Álex quiera. Llegará un momento en que no hará lo que a ella más le gusta y lo que desea en cada momento. La situación empeorará con el tiempo. La tendrá totalmente controlada y, si se rebela ante cualquier deseo, empleará inclusive la fuerza física para conseguir su objetivo. Conclusión: "Vanesa será una marioneta a merced de un chico que no merece la pena".*

ACTIVIDAD 7 EL CÍRCULO

OBJETIVOS:

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
- Aprender a dar y recibir elogios.

EDAD:

De 15 en adelante.

TIEMPO:

40 minutos.

MATERIALES:

Folios y bolígrafos.

DESARROLLO:

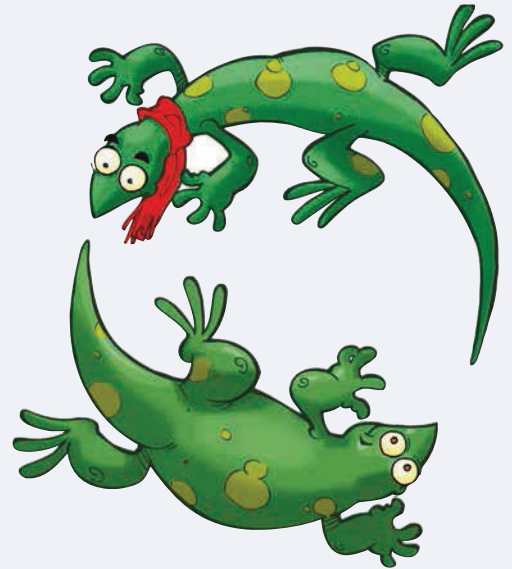
El educador explica que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros, tanto cualidades (por ejemplo: simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.) como capacidades (capacidad para la lectura, las matemáticas, para organizar fiestas etc.).

A continuación, los participantes se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha. Así el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él/ella sus compañeros.

EVALUACIÓN:

Reflexión:

- ¿Te parece importante expresar las cualidades positivas hacia los demás?
- ¿Crees que los logros y el verbalizar cualidades positivas de los otros ayuda para tener una autovaloración y autoconcepto positivo?
- ¿Te ha sorprendido que incluso aquellas personas que “te caen mal” tienen cualidades positivas?



ACTIVIDAD 8 CÓMO ME VEO / CÓMO ME SIENTO

OBJETIVOS:

- Introducir el término de autoestima/autoconcepto.
- Conocer el nivel de autoestima.
- Analizar distintos aspectos relacionados con la autoestima.

EDAD:

De 18 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Copias del cuestionario y de la autocorrección.

DESARROLLO:

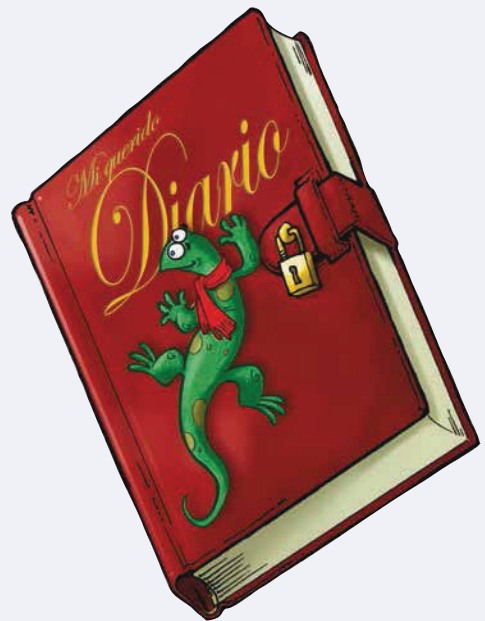
Se les entrega una copia de la Escala de Autoestima de Rosenberg a cada participante.

Una vez contestado se corrige individualmente o en parejas, entregándoles las pautas de autocorrección.

Se comentan y analizan los distintos ítems intentando llegar a aspectos clave como:

- ¿Qué entienden ellos/as por autoestima?
- ¿Qué diferencias existen entre los términos autoestima y autoconcepto?
- ¿Qué tipos de autoestima existen?
- ¿Qué factores parecen estar implicados en la autoestima?:

Para el educador: grado de aprecio por parte de los demás (aceptación), poder/habilidad para interactuar con los otros, competencia en las relaciones interpersonales, sensación de éxito (logros), reconocimiento de cualidades (logros), sentimiento de orgullo, actitud positiva hacia uno mismo, satisfacción consigo mismo (autoaceptación moral), sentimiento de utilidad,...



Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965)

Por favor conteste a los siguientes ítems poniendo una cruz en la respuesta que considere adecuada.

1 = Muy de acuerdo; 2 = De acuerdo; 3 = En desacuerdo; 4 = Muy en desacuerdo

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás (*)				
2. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un fracasado				
3. Creo que tengo varias cualidades buenas (*)				
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente (*)				
5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a (*)				
7. En general estoy satisfecho/a conmigo mismo/a (*)				
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a				
9. A veces me siento verdaderamente inútil				
10. A veces pienso que no sirvo para nada.				

Corrección Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965)

Rango del cuestionario 10-40.

A mayor puntuación, mayor autoestima.

La puntuación total se obtiene sumando:

- La puntuación directa de los ítems 2, 5, 8, 9, 10.
- La puntuación invertida de los ítems con asterisco: 1,3,4,6,7.

Soluciones Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965)

- Puntuación entre 0 y 25 : Tu autoestima es baja.

Piensa que, al sentirte de esta manera, estás poniéndote trabas a ti mismo, lo que no te ayudará a conseguir tus metas. Intenta ver tu lado positivo y recuerda que el primer paso para que los demás te valoren es que tú encuentres atractiva tu forma de ser.

- Puntuación entre 26 y 29: Tu autoestima es normal.

El resultado indica que tienes suficiente confianza en ti mismo.

Eso te permitirá afrontar la vida con cierto equilibrio, imprescindible para asumir las dificultades del camino. No cambies, sigue así.

- Puntuación entre 30 y 40: Tu autoestima es buena, incluso excesiva.

Crees plenamente en ti y en tu trabajo. Esto te da bastante fuerza. Sin embargo, ten cuidado: quererte excesivamente a ti mismo y poco a los demás puede resultar contraproducente, ya que puede conducirte a tener conflictos y ser rechazado. Intenta ser humilde de vez en cuando, haciendo un esfuerzo por ver la parte positiva de ellos sin sentir envidia, eso te ayudará a mejorar aún más para desarrollar mejor tus propias capacidades y la de la gente que te acompaña.

Recuerda que los resultados del test tienen un valor orientativo y no pueden reemplazar una valoración completa realizada por un profesional en una entrevista clínica convencional.

EVALUACIÓN:

Reflexión:

- ¿Te parece importante que cada persona conozca cómo es su autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cómo afecta la autoestima en nuestra vida cotidiana?

ACTIVIDAD 9 LOS TRES SALTOS

OBJETIVOS:

- Identificar cualidades positivas.
- Fomentar expectativas realistas sobre uno/a mismo.

EDAD:

De 14 en adelante.

TIEMPO:

50 minutos.

MATERIALES:

Folios y rotulador.

DESARROLLO:

Pedimos que se presenten tres personas voluntarias.

Una de ellas se coloca de pie con los pies juntos. Colocamos una señal en la punta de sus pies y le pedimos que adivine hasta donde cree que llegará dando un salto fuerte con los pies juntos sin tomar carrera.

Colocamos una señal en el lugar donde dijo que llegaría. Ahora se concentra y salta. Ponemos una marca en el lugar a donde llegaron las puntas de sus pies. Analizamos lo sucedido, cómo fue la previsión, analizamos el resultado del salto y lo que sucedió mientras tanto. Repetimos lo mismo con las otras dos personas voluntarias.

Si hay tiempo y el grupo lo considera interesante, puede ser conveniente repetir la misma actividad las tres personas de nuevo.

EVALUACIÓN:

Reflexión grupal:

- ¿Qué hemos descubierto? ¿Qué concepto tenemos de nosotros/as mismos/as? ¿Qué expectativas? ¿Nos ponemos metas inalcanzables o nos



gusta tirar a lo alto?

- Otra versión que se puede poner en práctica es que dos personas agarran por los brazos a la que va saltar y le ayuden en el salto. ¿Ha llegado más lejos?, ¿es un ejemplo de trabajo cooperativo?, ¿nos hemos sentido diferentes al saltar, con más o menos seguridad?, ¿encontramos alguna relación con estilos de cooperación en la vida real?, ¿qué necesitamos para que el trabajo cooperativo sea eficaz?

ACTIVIDAD 10 ANUNCIOS. BELLEZA REAL

OBJETIVOS:

- Favorecer aquellas actitudes que potencian y desarrollan la autoestima.
- Concienciar de la importancia de la confianza, el respeto a uno mismo/a y la aceptación de la imagen corporal.
- Analizar el control y la influencia social de los medios de comunicación.

EDAD:

De 12 en adelante.

TIEMPO:

40 minutos.

MATERIALES:

Campaña publicitaria Dove, por la belleza real.

DESARROLLO:

Se ven los diferentes anuncios. Después contestan a una serie de preguntas en grupo y luego se hará una puesta en común.

Algunos enlaces:

<http://www.youtube.com/watch?v=97vkcB7VKOY>

http://www.youtube.com/watch?gl=ES&hl=es&v=NmF99Kt_oV8

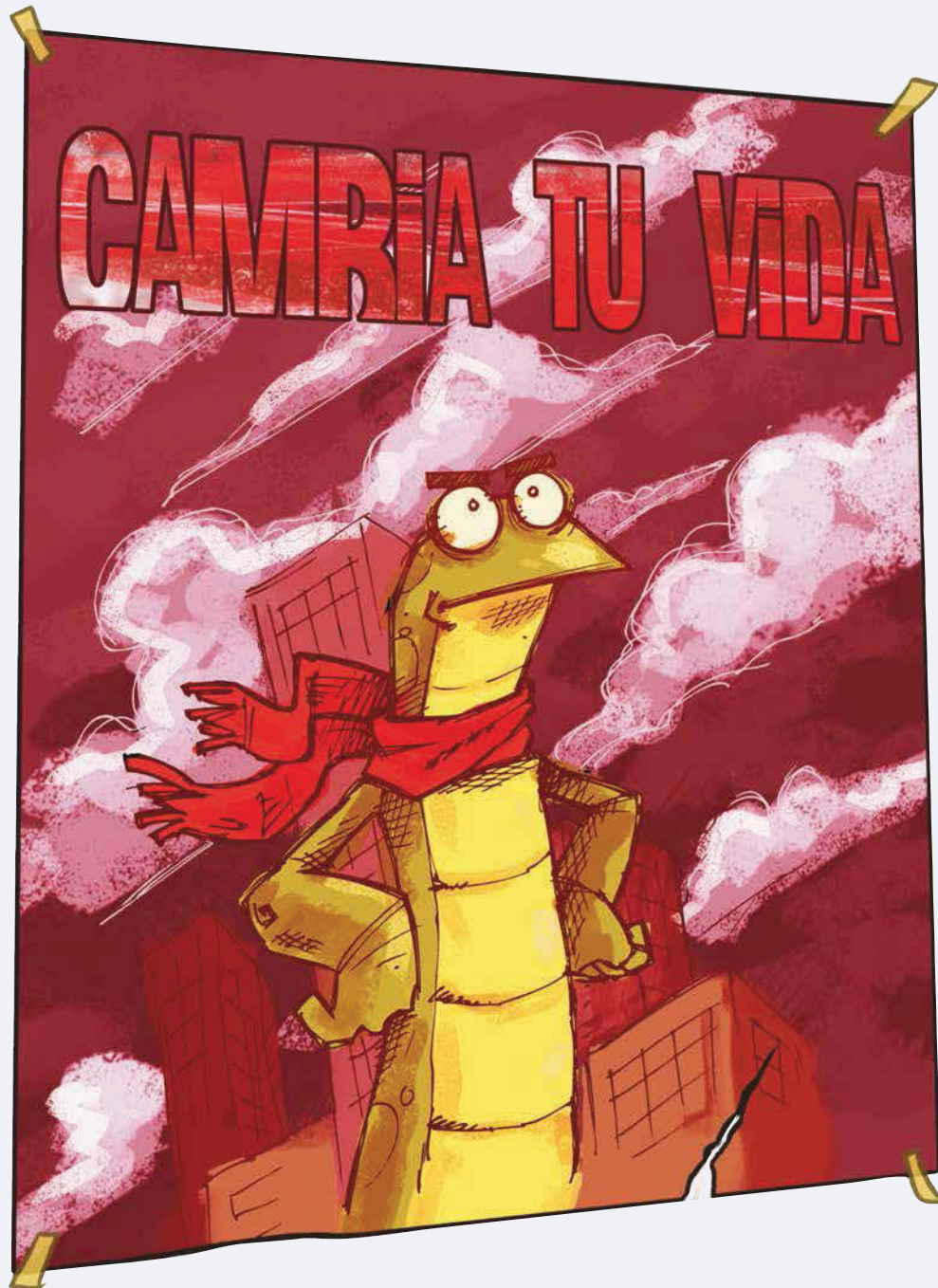
<http://www.dove.com.es/es/Sugerencias-temas-y-herramientas/Video/default.aspx>

EVALUACIÓN:

Reflexión en grupo pequeño y luego gran grupo:

- ¿Qué mensaje es el que habitualmente nos envían los medios de comunicación sobre la imagen corporal?
- ¿Crees que se presiona de igual manera a mujeres y hombres?
- ¿Por qué crees que los cánones de belleza han ido cambiando a lo largo de la historia?

- ¿Nos creemos que todo lo que sale en la televisión es real?
- ¿Son las mujeres de tu entorno parecidas a lo que acabamos de ver?, ¿Cómo las describirías?



tú sí que vales

OTRAS SUGERENCIAS



SUGERENCIA 1 MI PROYECTO PERSONAL

Se trata de hacernos una idea clara de los cambios que queremos hacer en nuestra vida. Lo dividiremos en diferentes áreas como familia, amigos, ocio y tiempo libre, yo. Nos marcaremos pequeñas metas en cada una de las áreas y los pasos que tenemos que seguir para conseguir nuestros objetivos.

SUGERENCIA 2 EL ÁRBOL DE LA VIDA

Se busca favorecer el conocimiento propio y estimular la autovaloración. Se trata de dibujar un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribiremos las cualidades positivas que creemos tener, en las ramas, las cosas positivas que hacemos, en los frutos los éxitos o triunfos que hemos obtenido.

SUGERENCIA 3 VOY A MEJORAR

Vamos a identificar una cualidad que utilicemos poco a casi nunca. Durante la semana, nos esforzaremos en ponerla en práctica en la familia, en la calle, con los amigos, en nuestras relaciones sociales. Para que no se nos olvide, la escribiremos en un papel y la pondremos en un sitio visible de nuestra habitación.

SUGERENCIA 4 AUTORREGISTRO POSITIVO

Se trata de concienciarnos que podemos fortalecer la autoestima nosotros mismos cada día.

Todas las noches antes de irnos a dormir rellenaremos el siguiente autorregistro.

Tendremos que anotar tres cosas que durante el día hayamos hecho bien y una cosa que hemos hecho bien y que pensamos que podemos mejorar.

AUTORREGISTRO

	COSAS QUE HE HECHO BIEN	PUEDO MEJORAR
LUNES	1 2 3	
MARTES	1 2 3	
MIÉRCOLES	1 2 3	
JUEVES	1 2 3	
VIERNES	1 2 3	
SÁBADO	1 2 3	
DOMINGO	1 2 3	

SUGERENCIA 5: PELÍCULAS ESTUPENDAS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

Cortometrajes:

[Saltando](#), de Pixar (2003). Dirigido por Bud Luckey y Roger Gould.

[Losers](#) (2001). Dirigido por Everyone.

[Bichos raros](#) (2006). Dirigido por Estíbaliz Burgaleta y Alegría Collantes.

[Marcas](#) (2012). Dirigido por Javier Llanillo. Concurso de videocreación para la prevención de actos violentos de la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Burgos.

Películas:

- ***El hombre elefante*** (1980). Dirigida por David Lynch.

A finales del siglo XIX, el doctor Frederick Treves descubre en un circo al "hombre elefante", John Merrick, un hombre con la cabeza monstruosamente deformada y que vive en una situación de constante humillación. Pese al rechazo e incluso temor que causa Merrick por su deformidad, va dando muestras de ser inteligente y sofisticado. En el fondo, Merrick pasa del espectáculo circense al circo de la alta sociedad británica. Pese a ello, es obvio que John Merrick se considera, por encima de todo y de cualquier circunstancia, un ser humano. Basada en hechos reales.

- ***Te doy mis ojos*** (2003). Dirigida por Icíar Bollaín.

Pilar sale huyendo de su casa con su hijo. Escapa de Antonio, su marido, con el que lleva casada nueve años y que la maltrata. Antonio tiene un concepto muy peculiar de lo que es el auténtico cariño por las personas.

