

Autoestima y autosuperación

SESIÓN N.º 8 Y 9

OBJETIVO GENERAL	Descubrir la importancia de tener una autoestima positiva y cómo mejorarla.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los distintos aspectos que nos caracterizan.• Reconocer que podemos vernos de diferentes modos.• Examinar cómo se forma la autoimagen.• Analizar la relación entre autoimagen y comportamiento.• Identificar formas de mejorar la autoestima.• Elaborar proyectos de superación personal.
TAREA PARA CASA	<ul style="list-style-type: none">• Ficha evaluación.

Revisión de las tareas para casa:

- Ficha de evaluación.

Revise la ficha de evaluación de la sesión anterior apuntando cuales son las respuestas correctas.

- Eslogan antitabaco y antialcohol.

Puede hacer un concurso para escoger los mejores eslóganes. Para no consumir excesivo tiempo de la sesión puede pedirles que apunten sus eslóganes en una lista y colgarla en una parte visible del aula. Después de unos días haga una votación y que escojan los que más le gustan a la clase.

Introducción

En esta unidad el alumnado tendrá oportunidad de reflexionar acerca de su autoimagen, de cómo se forma, de la relación que guarda con la conducta y de cómo puede mejorarse. En concreto, aprenderán a elaborar un proyecto de autosuperación personal. Los pasos de este proyecto también son adecuados para poner en práctica la alternativa elegida a la hora de tomar una decisión.

Identificar los distintos aspectos que nos caracterizan y reconocer que podemos vernos de diferentes modos

1. Pida a la clase que realice la tarea de la ficha “Observando como eres”, en la que se les dice que anoten algunas breves frases o adjetivos que los describan.

PÁG. 61

2. Una vez que cada persona ha completado su descripción, seleccione a varias parejas de voluntarios para hacer una presentación en público. Cada persona intercambiará su manual con el de su compañero y lo presentará a la clase en base a lo que éste haya escrito de sí mismo.

3. Pregúnteles:

- ¿Os habéis sentido identificados cuando os presentaban?
- ¿Creéis que habéis hecho una descripción completa de vosotros mismos?
- ¿Os ha resultado fácil describiros?

Ideas clave:

- ✍ Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra “imagen personal” o “autoimagen”.
- ✍ La “autoestima” es la valoración que hacemos de nuestra propia imagen.
- ✍ Todos tenemos aspectos positivos y también cosas en las que podemos mejorar.
- ✍ Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Como existen tantos matices a tener en cuenta es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos.

Ejemplos:

- Podemos ser muy habladores con los amigos/as y ser callados/as en casa.
- Ser un mal jugador de fútbol no indica que seamos un desastre en todos los deportes.
- Que no nos salga bien un examen no significa que no sirvamos para los estudios.

Examinar cómo se forma la autoimagen

Proponga a la clase que discuta en pequeños grupos la siguiente cuestión:



- ¿Cómo se forma la imagen que llegamos a tener de nosotros mismos?

Ejemplos:

- Observando cómo nos comportamos.
- Por la opinión de los demás.
- Mirando tus defectos.
- Según lo que te digan que eres.
- Por contraste de lo que pensamos con la opinión de los amigos/as.

Pida a alguno de los grupos que comenten lo que han tratado y pida a los demás que opinen sobre ello.

Ideas clave:

-  Nuestra imagen personal se forma a partir de las experiencias que hemos tenido en el pasado.
-  La opinión de los demás influye de forma considerable en cómo nos vemos a nosotros mismos.

Analizar la relación entre autoimagen y comportamiento

Diga a algún alumno o alumna que lea para la clase la carta incluida en su manual:

PÁG. 62

Querido/a amigo/a:

“ Te escribo porque estoy un poco preocupado/a. Últimamente tengo la impresión de que todo me sale mal. La semana pasada fueron las pruebas para entrar en el equipo de baloncesto y no me admitieron; además, he suspendido mi primer examen de inglés. Creo que soy un desastre, ya empiezo a pensar que no sirvo para nada; hasta mi hermano me dice continuamente que soy un negado para todo. He decidido que no me presentaré para formar parte del grupo de teatro, no creo que me vaya mejor en eso.

Pablo sí que es un chico con suerte, él ha superado las pruebas para el equipo y además es muy simpático. En cambio yo, como no hablo demasiado, no le debo caer muy bien a la gente, por eso ya no me preocupo de quedar para salir con mis compañeros.”

Trate el contenido de la carta con la clase, intentando centrar los comentarios en cómo la imagen negativa sobre uno mismo (autoestima negativa) puede afectar a la conducta:

Ejemplos:

- Evitando realizar ciertas conductas por vernos incapaces de realizarlas (no apuntarse a actividades porque soy un fracaso).
- No esforzándose lo suficiente en las tareas que debemos hacer (como soy tonto/a para que voy a estudiar).
- Buscando en conductas como el consumo de tabaco o el alcohol la solución a nuestros problemas.

Ideas clave:

- ✍ Nuestra autoimagen y la valoración que hacemos de ella (autoestima) afecta a cómo actuamos ya que tendemos a comportarnos como la persona que creemos que somos. Por ejemplo:
- ✍ Si nos vemos a nosotros mismos como poco sociables, no nos esforzaremos en intentar relacionarnos con los demás; de modo que reforzaremos esa creencia negativa al no darnos la oportunidad de hacer nuevos amigos/as.
- ✍ La gente que tiene una autoestima positiva está satisfecha consigo misma, confía en sus posibilidades, es más popular entre sus amigos/as y obtiene mejores resultados académicos. Además, no suelen tener la necesidad de implicarse en actividades que puedan perjudicarlo (fumar, beber alcohol, utilizar otras drogas o involucrarse en acciones que puedan afectar negativamente a los demás).


Identificar formas de mejorar la autoestima

Pregunte a la clase si creen que el chico de la carta podría hacer algo para mejorar su autoestima y pida que indiquen formas de hacerlo.

Ejemplos:

- Valorarse a sí mismo.
- Fijarse en las cosas buenas que tiene.
- Hacer otras cosas diferentes.
- Intentar mejorar.

Idea clave:

 La autoestima puede ser cambiada y mejorada.

Lea con sus alumnos/as las formas de mejorar la autoestima que se presentan en su manual y pida que comenten sobre su relevancia.

PÁG. 63

<p>1 No generalizar</p>	<p>Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos “desastrosos”.</p>
<p>2 Centrarnos en lo positivo</p>	<p>En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.</p>
<p>3 Hacernos conscientes de los logros o éxitos</p>	<p>Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese “observar lo bueno” consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pida a los alumnos/as que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígales que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.</p>
<p>4 No compararse</p>	<p>Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos “peores” que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos “inferiores” a otras personas.</p>
<p>5 Confiar en nosotros mismos</p>	<p>Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.</p>
<p>6 Aceptarnos a nosotros mismos</p>	<p>Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.</p>
<p>7 Esforzarnos para mejorar</p>	<p>Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.</p>