

Elaborar proyectos de superación personal

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Pida a la clase que piensen en cómo se han sentido en alguna ocasión en la que han logrado algo que realmente deseaban o cuando alguien ha elogiado su trabajo.

Díales que en la sesión anterior se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. En esta sesión se va a trabajar sobre un método que puede hacer más fácil estos cambios.


El método que se va a practicar también es útil para realizar el quinto paso del proceso de tomar decisiones (llevarla a cabo y evaluar si se ha logrado).

Explíqueles que este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

Pasos para conseguir lo que se desea.

1. Plantearse una meta clara y concreta.
 2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
 3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
 4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.
-

Idea clave:

 Para lograr superarse habrá que establecer claramente una meta y trazar un plan para conseguirla.

Remítalos a los ejemplos que tienen en su manual y coméntelos con la clase.

PÁG. 64 Y 65

Díales que el resto de la clase lo van a dedicar a que cada uno elabore un proyecto de superación personal.

Primer paso: Plantearse una meta clara y concreta.

Díales que una “meta” puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir

La meta que nos proponamos ha de reunir una serie de requisitos. Debe ser una meta:

- SINCERA, algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.
- PERSONAL, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.
- REALISTA, que veamos que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo (unas cuantas semanas).
- DIVISIBLE, que podamos determinar los pasos o cosas que hemos de hacer para conseguirla.
- MEDIBLE, que podamos comprobar lo que hemos logrado y lo que nos falta para alcanzarla.

PÁG. 66

Pídales que, teniendo en cuenta las características que deben tener las metas, anoten tres cosas que les gustaría conseguir. Díales que escojan entre ellas cuál es la más factible y la que más les gustaría alcanzar.

PÁG. 66

Ejemplos:

- Obtener una buena nota en una asignatura
- Ser más popular
- Llevarse bien con los hermanos
- Hacer deporte
- Ahorrar dinero

Segundo paso: Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.

Una vez que hayan concretado la meta que desean alcanzar, pídales que piensen en lo que tendrían que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que te propongas has de hacer pequeños esfuerzos.

Póngales como ejemplo el caso de los ciclistas que participan en la vuelta ciclista a España. La meta de muchos de ellos es ganar la carrera. Pero para ello se tienen que superar a lo largo de tres semanas distintas etapas (etapas de llano, etapas de montaña, contrarreloj).

Pídales que piensen en las cosas que tendrían que hacer para lograr la meta general que cada uno de ellos se ha propuesto en la actividad anterior.

PÁG. 67

Tercer paso: Organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas.

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo.

Una vez que tengan la lista de las tareas que deben realizar pida que las ordenen. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar (para hacer una casa antes del tejado habrá que hacer los cimientos) o, en el caso de que las tareas no necesiten una secuenciación temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando para el final las más difíciles o costosas.

Pídales que ordenen las tareas de su proyecto personal en su manual y escoja algunos casos para comentarlos.






PÁG. 67

Cuarto paso: Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Dígales que una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se pide a un familiar o a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.

En su manual tienen una ficha de evaluación del proyecto personal que les puede facilitar este proceso. Anímelos para que lleven a cabo su proyecto personal de mejora y en sesiones futuras preocúpese por revisar la progresión de los proyectos.

Resumen

-  Nuestra "imagen personal" o "autoimagen" está formada por las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos.
-  La "autoestima" es la valoración que hacemos de nuestra propia imagen y se forma a partir de las experiencias positivas y negativas que hemos tenido en el pasado y de la opinión que los demás tienen sobre nosotros.
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.
-  La autoestima afecta a cómo nos comportamos.
-  La autoestima puede ser cambiada y mejorada.
-  Para desarrollar una autoestima positiva es útil establecerse metas y trazar planes para conseguirlas.