

MI, YO mismo y YO

Recursos a utilizar

Audiovisual

Cámara de móvil y proyector

Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismman

Test Rosenberg de Autoestima

Fotocopia de un corazón

Variables que se pueden trabajar

Autoestima; Identificación, expresión y regulación emocional; Asertividad

Sinopsis

La visión en directo de los participantes busca provocar en el alumno lo que siente al verse a sí mismo/a.

El audiovisual consiste en un videoclip de la cantante Colbie Caillat. Presenta con su canción la realidad lo que nos importa, a veces demasiado, la opinión de otras personas de lo que somos o hacemos. Con su mensaje "Inténtalo" procura invitar, particularmente a las mujeres, pero no sólo a ellas, a que se liberen de ese tipo de ataduras y consideren cuál es su verdadera belleza, al margen de las opiniones ajenas. anuncio publicitario que intenta reflejar cómo el tener una buena autoestima/autoconfianza hace que el instinto de superación esté presente a la hora de conseguir logros: Una niña que, ya

de pequeña, se enamora de la gimnasia rítmica a través de un anuncio, empieza su recorrido, a pesar de las dificultades que encuentra en el camino, para conseguir su sueño y llegar a convertirse en profesional. "No se dice no puedo, sino lo voy a intentar".

Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismman:

Mide cómo valora una persona los procesos de interacción social y qué necesidad de aprobación social tiene.

Test Rosenberg de Autoestima: Consiste en un cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto hacia uno.

Con la **actividad del corazón** serán capaces de observar gráficamente aquellas personas que son importantes para cada uno, y sobre todo ver lo que se autovaloran. Se reflexiona sobre la importancia de quererse a uno mismo, para después querer a los demás.

Referente teórico

Se trata de hacer ver al alumno adulto lo importante que es creer en uno mismo, tener una autoestima saludable porque favorece un mejor estado de ánimo y nuestra capacidad para disfrutar de las cosas, es decir, mejora el estado de bienestar general. Nos ayuda a aceptar mejor los cambios y a desarrollar la resiliencia. Nos permite saber cuáles son nuestras fortalezas y puntos a mejorar, por lo tanto, podremos avanzar. Intentaremos lograr nuestros objetivos y ello, aumentará nuestra capacidad de éxito. Ayuda a mejorar nuestras relaciones interpersonales y hacer uso de las propias habilidades y capacidades con satisfacción

Razón de ser

Estamos ante una actividad muy importante pues la importancia de una buena autoestima afecta a nuestro comportamiento y a la manera como nos relacionamos con los demás. Por ende, con esta actividad se pretende mejorar la autoestima de cada uno de los participantes, aprendiendo técnicas y estrategias que ayuden a conseguir una mejor aceptación de sí mismo, tal como somos. Y también, nos ayudará a controlar nuestras emociones de forma que estas se conviertan en algo constructivo que nos ayude a resolver nuestros problemas y conflictos.

Desarrollo

1ª Fase

Comienza la sesión, proyectando en la pizarra interactiva la imagen en vivo y en directo de los participantes. En silencio unos momentos, se contempla su reacción al verse ellos mismos en la pantalla, ... seguramente saldrá alguna sonrisa... quizás se digan algún piropo unos a otros...

Pero cuesta verse, ¿verdad? y aun cuesta más mirarse, pues cuando nos miramos nos pasa como cuando nos vemos en un video o wasap que nos han grabado, que nos cuesta reconocernos y hasta a veces se dice: yo no tengo esa voz.

Pues, esa imagen es la suya y la voz también. Y en esta sesión vamos a explicar por qué es importante mirarse a uno mismo, pues es la única manera que tenemos de determinar lo que ven los demás cuando nos ven por primera vez. Mirarnos nos va a permitir trabajar un valor importante: la autoestima.

¿Quién no se ha sentido alguna vez inseguro, con miedo al rechazo o temor a hacer algo por miedo a fracasar? A través del programa *Educación Responsable* estas realizando un viaje fantástico hacia tu autoconocimiento y autovaloración para que creas en ti y en tus capacidades y te empoderes como mereces. Y, un consejo: pon en práctica cada actividad sugerida porque te ayudará a conocerte mucho mejor, y a quererte y valorarte como mereces.

Hay que decir que desde la infancia nos han ido comparando, nos han generado unas creencias que han influido a lo largo de nuestra vida, la creencia de que era malo priorizarnos, que era malo anteponerse y dejamos de escucharnos, dejamos de auto querernos. Un ejemplo, de niños nos decían que teníamos que compartir las chuches con el primer niño que veíamos en el parque, porque lo contrario era ser egoístas. *¿Y nosotros adultos y maduros? ¿prestaríamos nuestra móvil al primero que vemos en un parque?*

Ese tipo de creencias, las comparaciones que se hacen... han mermado nuestra autoestima. La buena noticia es que la autoestima se puede aprender y mejorar trabajando el auto amor y el autocuidado. Y, lo primero que tenemos que hacer es conocernos, saber cuáles son nuestras aspiraciones, nuestros objetivos, los valores y talentos que tenemos y un buen ejercicio es el siguiente:



Situación de aprendizaje

Escribe un **LISTADO POSITIVO** de 25 éxitos, logros y cosas que **has conseguido o has hecho bien en tu pasado**. Puedes incluir aprobar un examen, tener carnet de conducir, un ascenso en el trabajo, el haber aprendido un idioma, un cambio personal importante, el conseguir salir con la persona que querías...

¡Tú vales mucho! Tómate un momento para apreciar lo increíble que eres.

2ª Fase

¿Qué es la autoestima?

A pesar de que existen muchas definiciones, se puede resumir diciendo que la autoestima es **“creer en ti mismo”**. Cuando crees en ti, tu confianza y amor propio son altos, y cuando no es así, necesitas mejorar tu autoestima.

La característica principal de la autoestima es que NO es innata, esto es, se va formando, desarrollando y modificando con la experiencia y a lo largo de nuestra vida. Por tanto, está muy influenciada con nuestro contexto.

¿Cómo crees que tienes tu autoestima? ¿alta? ¿baja? ... vamos a pasar un sencillo test para comprobarlo.



Situación de aprendizaje

Se les entrega fotocopia de la Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismann y el Test Rosenberg de Autoestima para que lo cumplimenten de manera individual. Al finalizar sugerimos que lean la interpretación de los resultados con la tabla que acompaña al test.

Muy probablemente, a las personas que les ha salido una alta deseabilidad social, es decir, una necesidad elevada de agradar, les habrá salido una autoestima más baja que a aquellas que no necesitan tanto agradar a los demás.

Si se presta, los resultados podrán ser comentados en la clase, comprobando si se cumple esta premisa o no.

Por último, se lanza la siguiente pregunta con el objetivo de que el alumnado pueda pensar en posibles estrategias útiles para no necesitar ni depender tanto de la opinión de los demás:

¿Qué relación pensáis que tienen estos dos parámetros y cómo pensáis que podríamos hacer para que nuestra autoestima no sufra debido a la deseabilidad social? Tendencia de las personas a presentarse ante los demás de forma adecuada desde el punto de vista social, es decir, de la forma más valorada.

La relación entre estos dos elementos es inversamente proporcional, es decir, cuando nuestra necesidad de agradar es alta, nuestra autoestima suele bajar. De la misma forma, cuando somos más independientes de lo que los demás opinan, nuestra autoestima suele subir.



Algunas claves para mejorar la autoestima

Estos son algunos consejos para que la autoestima no sufra debido a la deseabilidad social:

- Intenta tener claro por qué piensas lo que piensas y opinas lo que opinas. De esa forma, sentirás menos influencia por parte de otras personas.
- Recuerda que tu opinión, tu estilo o tu forma de pensar es tan válida como la del resto.
- Cuando veas qué opinas diferente, recuerda que las opiniones diversas enriquecen, no al contrario.
- Si ves que otras personas opinan distinto y tienes la tentación de hacerles caso en todo, más bien intenta diferenciar con qué aspectos de esa opinión estás realmente de acuerdo, y con cuáles no. No aceptes una opinión simplemente porque es de otra persona.
- Intenta identificar aquellos aspectos de ti que más te gustan y procura potenciarlos.
- Aprovecha cada oportunidad que te da el día a día para crecer en autoestima (agradece un cumplido, dite algo bonito cuando te gusta tu aspecto o una parte de él, atribúyete tus propios méritos y éxitos cuando hagas algo bien...)

- Piensa que para nuestra autoestima es igual de necesario tener criterio propio que ser aceptado por los que nos rodean. De hecho, si para conseguir aceptación sacrificamos nuestra autoestima, a la larga nos saldrá caro.
- Recuerda que en muchas ocasiones será necesario que, aunque tengas en cuenta el criterio de otras personas, antepongas el tuyo por tus propios principios. No hay nada malo en hacerlo y te sentirás mucho más libre cada vez que descubras que puedes actuar sin el visto bueno del resto.

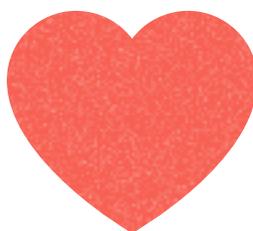
3ª Fase

Iniciar con una actividad individual: El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre la importancia de quererse a uno mismo, para después querer a los demás.

Se entrega una hoja donde está dibujado un corazón. Deben de pensar en personas importantes en su vida: familiar, laboral, vecindad... esas que llevan siempre en su corazón, se pueden incluir personas que ya no están, o incluso dejar un trozo en blanco. Después se parte el corazón en tantos trozos como personas tengan en la lista, el tamaño del trozo depende de lo que quieras a esa persona. Dentro de cada espacio poner el nombre.

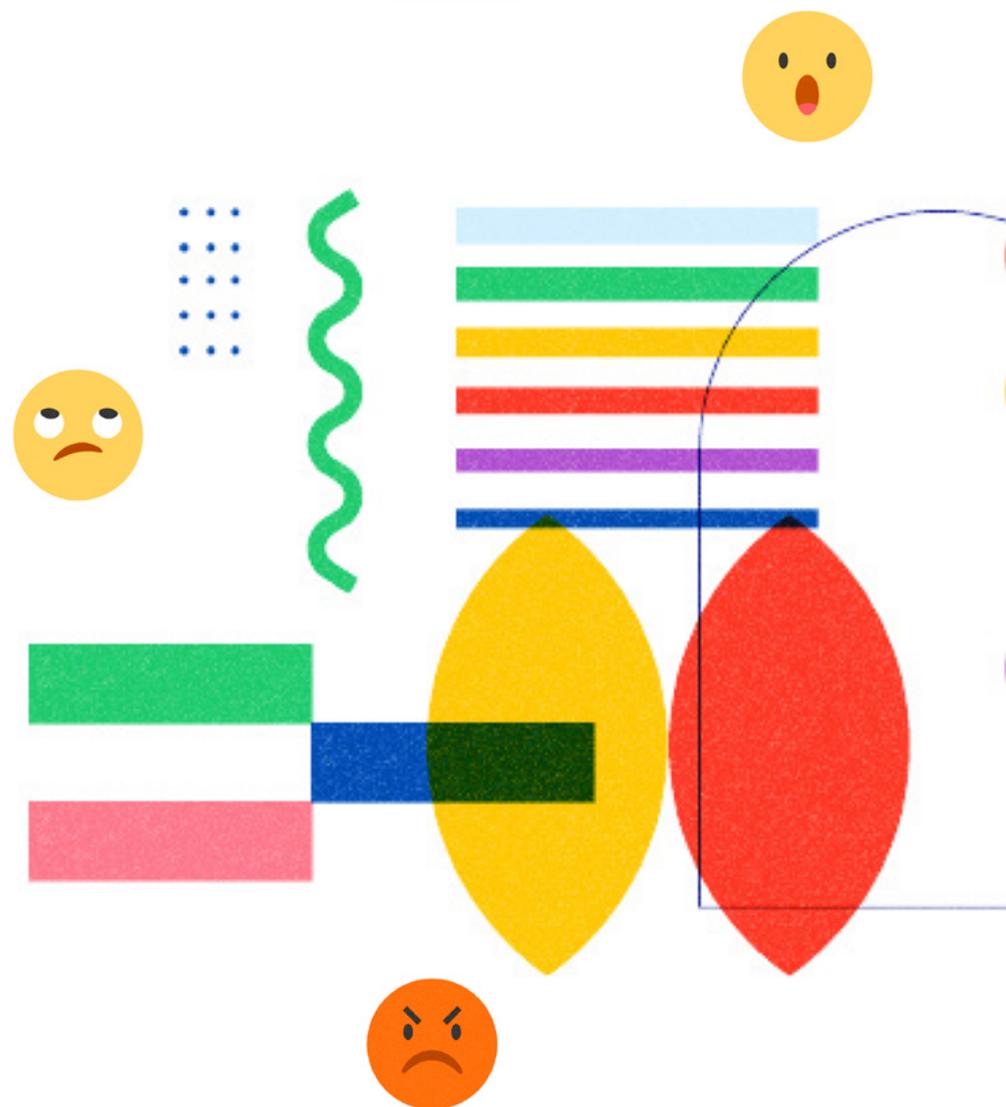
A continuación, reflexionar sobre la actividad realizada:

- ¿Os ha resultado fácil o no elegir a estas personas? ¿Por qué? .
- ¿Habéis dudado a quien poner? ¿Por qué? .
- ¿Te has incluido en ese corazón? ¿Cómo es tu trozo?
- ¿Qué has sentido al hacer el reparto?
- *Mirando el corazón.* ¿Quién es la persona más cercana a ti?
- ¿Has puesto a alguien que creías que no era importante y al final la has incluido?



Finalmente reflexionar sobre la importancia de quererse a uno mismo, puesto que, de no ser así, será más costoso querer a los demás.

Sugerimos finalizar esta actividad con este [audiovisual](#)



Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismman

A continuación, se propone al alumnado que conteste a los siguientes items con las puntuaciones indicadas en el cuadro.

1. Completamente de acuerdo
2. Moderadamente de acuerdo
3. Dudoso
4. Moderadamente en desacuerdo
5. Totalmente en desacuerdo

1. Ser criticado hace que me sienta mal.
2. Es mejor que renuncie a mis propios intereses para agradar a otras personas.
3. Para ser feliz necesito que otros me aprueben.
4. Si alguien importante para mí espera que yo haga algo determinado, debo hacerlo.
5. Mi valor como persona depende, en gran medida, de lo que otros piensen de mí.
6. No puedo ser feliz si no me ama alguien.
7. Si a otros no les gustas, serás menos feliz.
8. Si la gente a la que cuido me rechaza, es porque me estoy equivocando en algo.
9. Si una persona a la que amo no me corresponde es que soy poco interesante.
10. Para considerarme una persona digna debo destacar, al menos, en algún área importante de mi vida.

Cuando hayan contestado a estas preguntas, debe hacerse un recuento sumando las puntuaciones, que pueden oscilar entre 10 y 50. Cuanto más bajas sean las puntuaciones obtenidas por el alumnado, mayor necesidad de aprobación social tendrán. Por el contrario, cuanto más se aproximan al 50, más autonomía presentan en sus decisiones y acciones.

Test Rosenberg de Autoestima

Señala hasta qué punto estas afirmaciones son características de tu propia opinión rodeando con un círculo la alternativa que elijas empleando la siguiente escala:

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

1. Creo que soy una persona valiosa; por lo menos al mismo nivel que los demás	1	2	3	4
2. Creo que tengo buenas cualidades	1	2	3	4
3. Me siento absolutamente inclinado a pensar que soy un fracasado	1	2	3	4
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	1	2	3	4
5. Creo que no tengo mucho por lo que sentirme orgulloso	1	2	3	4
6. Tengo una actitud positiva ante mí mismo	1	2	3	4
7. En términos generales estoy satisfecho de mí mismo	1	2	3	4
8. Debería respetarme más a mí mismo.	1	2	3	4
9. A veces me siento realmente un inútil	1	2	3	4
10. A veces pienso que no soy bueno en absoluto	1	2	3	4

La forma de corregir este test es la que se comenta a continuación:

ITEMS NEGATIVOS: 1,2,4,6,7. (Puntúan de modo inverso, es decir, si la persona ha puesto un 1, puntúa con un 4. Si puso un dos, tiene un 3. Si puso un 3, tiene un 2. Si puso un 4, tiene un 1).

ITEMS POSITIVOS: 3,5,8,9,10 (Suman las puntuaciones de modo normal, sin modificar lo que la persona puntuó).

Sumar el total de puntuaciones ya convertidas. El total posible es 40 y el mínimo 10. A mayor puntuación, mayor autoestima.