

AUTOESTIMA



TÍTULO
EL PODER DE UNA CARA BONITA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/qodvbw>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS

César (Eduardo Noriega) es un joven millonario con bastante éxito entre las mujeres, una suerte que su amigo envidia. En la secuencia propuesta, ambos mantienen una conversación acerca de la importancia del aspecto físico a la hora de ligar.

REFERENTE TEÓRICO: La autoestima y la seguridad en uno mismo son a menudo asignaturas pendientes para algunas personas. En particular, cuando se trata de establecer relaciones, no valorarse puede dificultar la imagen que damos de nosotros mismos a los demás ya que entorpece el mostrarse tal y como se es. Es por ello importante poder construir una sana autoestima a partir, no sólo de valores como el atractivo físico (que tiende a desaparecer y a ser secundario, aunque ayuda sin duda), sino de otros muchos que finalmente nos hacen ser queridos y apreciados por los demás y por nosotros mismos.

RAZÓN DE SER: Las actividades propuestas para trabajar la secuencia llevarán a los estudiantes a considerar la verdadera importancia del atractivo físico y a colocarlo en su justo lugar, descubriendo cómo todos tenemos nuestros propios ases en la manga para sentirnos seguros y mostrarnos atractivos ante los demás, más allá del físico.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor comienza la dinámica repartiendo unos papeles en los que cada miembro de la clase deberá res-

ponder, de manera personal y anónima, a las siguientes cuestiones:

- *Piensa en tres personas a las que quieras y escribe sus nombres (pueden ser amigos, familiares, pareja... pero es recomendable que no escojan tres miembros de la misma categoría).*
- *A continuación, escribe al lado de cada nombre las tres cosas que más valoras de ellos.*
- *De las cualidades que has escrito (nueve en total), ¿Cuántas tienen que ver con el físico?*
- *Piensa ahora en tu pareja (real o imaginaria). ¿Qué tres cualidades pedirías en esa persona? (Escríbelas)*
- *¿Si tuvieras que prescindir de dos de ellas, cuáles serían?*
- *La cualidad con la que te has quedado, ¿tiene que ver con el aspecto físico?*

¿Qué conclusiones sacáis de estos datos? (La importancia relativa que tiene el aspecto físico respecto a otras muchas cualidades; aunque en pareja, efectivamente, es especialmente importante sobre todo al principio).

2ª Fase

A continuación vamos a ver una secuencia en la que dos personas tienen una conversación acerca de la importancia del atractivo físico a la hora de ligar. Fijaos bien para continuar con un pequeño debate acerca de este tema.

Quando se haya visionado la secuencia, se realiza una propuesta de debate de la siguiente forma:

Vamos a dividir la clase en dos partes. Cada una va a defender una postura distinta. Unos defenderán que el aspecto físico es lo más importante a la hora de ligar y el otro grupo defenderá la postura contraria, que el físico no es lo más importante a la hora de ligar. Seguro que a muchos alumnos les tocará estar en el grupo que defiende algo contrario a lo que piensan, pero no importa. De hecho, en eso consiste el juego: en defender una postura con la que incluso no se esté de acuerdo.

Utilización de la dinámica: a raíz del debate surgirán

en ambos grupos verdades que finalmente el profesor deberá retomar para llegar a conclusiones equilibradas respecto al tema tratado (habrá de reconocer, pues, que en ambas partes hay algo de verdad: el físico es importante y nos ayuda sobre todo en las fases iniciales de acercamiento aunque no lo es todo y ni siquiera fundamental a la hora de mantener una relación).

Es importante que se usen los argumentos que se han visto en la secuencia y completarlos con otras conclusiones:

- El atractivo físico es lo primero en lo que nos solemos fijar cuando conocemos a alguien (o incluso antes de conocerle).
- Pero esto no siempre ocurre así, de hecho, cuando otra cualidad de la persona compite con el atractivo físico o lo supera y es suficientemente evidente desde el primer momento, nos fijamos en esa cualidad por encima del atractivo físico (por ejemplo, cuando una persona es muy simpática-divertida o interesante-entretenida, puede atraernos aunque no sea muy atractiva físicamente).
- El principal impacto del atractivo físico es que entra por la vista, es inmediato, tiene relación directa con lo sexual. Por eso esa cualidad es especialmente ventajosa. Las otras características personales tienen un impacto menos directo sobre los sentidos y requiere más tiempo descubrirlas, aunque pueden suponer una clara competencia a la belleza exterior si se sabe potenciarlas.
- El atractivo físico, sin duda, da seguridad a muchos. Sobre todo porque, a pesar de que no siempre sea cierto, la belleza está asociada a cualidades positivas (p.ej. la bondad, el éxito... ¡Nada más hay que fijarse en la publicidad, donde parece que ser guapo por fuera significa ser guapo por dentro!)
- La vida de las personas con belleza física puede parecer bastante más fácil (aparentemente): no tener que usar tan claramente otras características de su persona, porque en un primer momento su atractivo les abre puertas. Sin embargo, las relaciones no se mantienen exclusivamente por lo físico y rápida-

mente surge la necesidad de añadir otras cosas más allá de lo exclusivamente superficial.

- Una persona segura de sí misma, de sus capacidades, puede resultar a menudo tan atractiva como una persona guapa. De la misma forma, una persona que sea atractiva pero que no crea en sí misma puede encontrarse en situación desventajosa para gustar a otros.

3ª Fase

*Imaginad por un momento que no tuvierais ningún atractivo físico particularmente llamativo. Es decir, como el amigo de César, imaginad que sois del montón. Pensad entonces en una característica vuestra que os haga sentir seguros de vosotros mismos. Ese será vuestro as en la manga. ¿Cómo podríais usarlo para creer más en vosotros y para mostraros atractivos ante los demás? Escribidlo en un papel. Por ejemplo, **Soy hablador**, así que **puedo aprovecharlo** dando un poco de conversación cuando conozco a alguien nuevo o **Soy amable**, así que **puedo** mostrarme sonriente para que la gente se encuentre cómoda conmigo.*

Ese papel será guardado por cada uno de los alumnos, con la recomendación de ponerlo en práctica a partir de ese momento.

PROPUESTAS DE CONTINUIDAD

En la secuencia que habéis visto, el amigo de César se compara con él en atractivo físico, lo que le resulta muy frustrante. Si tuvierais que compararos con los siguientes personajes... ¿En qué os compararíais?

(Probablemente, los alumnos se compararán con ellos en aquello en lo que son más conocidos, lo cual les colocará en desventaja. El profesor les sugerirá que se comparen en otras áreas, como las propuestas a continuación. La cuestión es...

¿realmente están en desventaja?)

- **Naomi Campbell** (top model, una de las más veteranas y mejor pagadas del mundo): Si nos comparamos en cuanto a belleza, fama o dinero, quizá sal-

gamos perdiendo. ¿Por qué no nos comparamos en autocontrol o estilo de vida?

- **Michael Phelps** (ganador de 8 medallas de oro en Pekín 2008): Si nos comparamos en cuanto a velocidad o dominio en el agua, quizá nos desanimemos y nunca entremos en una piscina. O si nos comparamos con Usain Bolt (ganador de tres medallas de oro en Pekín y récord mundial de velocidad en atletismo) tampoco nos animaremos a practicar atletismo ¿Por qué no nos comparamos en humildad o sencillez?. (De hecho, hubo que llamarles la atención varias veces a lo largo de los juegos por su falta de deportividad al manifestar su euforia por el triunfo en momentos no adecuados y de forma no respetuosa).
- **Albert Einstein** (Premio Nobel de Física): nos podemos comparar con él a nivel de inteligencia, pero esta inteligencia no era tal en sus relaciones sociales. Su vida familiar no fue buena, existen testimonios de su mujer y amigos que aseguran lo difícil que era la relación con él).