

# ¡Tú vales!

## Audiovisual

<https://vimeo.com/872533488/460604d718?share=copy>

## Variables que se puede trabajar

Autoestima, toma de decisiones, habilidades de oposición asertiva

## Área curricular

Iniciativa emprendedora

## Sinopsis

Un alumno, Joan Capdevila visita a su profesor de filosofía Merlí. El profesor aprovecha la tutoría para darle una lección de autoestima y ayudarle a decidir qué quiere ser en la vida, independientemente de lo que quiera su padre. Lo hace con un billete de 50€. A veces, la opinión de nuestro entorno, sobre lo que somos o hacemos nos importa demasiado; más que nuestra propia opinión. Con su mensaje, el profesor invita al alumno, a liberarse de ese tipo de ataduras y a valorar su verdadera valía, al margen de las opiniones de los demás.

## Referente teórico

La autoestima es la capacidad de saber valorar las potencialidades que uno tiene y reconocer los puntos débiles de uno mismo para crecer como persona. Es una variable que influye en todas las áreas de la vida: personal, social, intelectual, laboral, etc. y contribuye plenamente al logro de la felicidad.

Nuestra autoestima depende, o se forma, en parte, de lo que recibimos de otras personas. Debemos minimizar esta influencia para evitar un exceso de dependencia del exterior.

## Razón de ser

Reflexionar y debatir sobre la importancia de la autoestima en la vida cotidiana, para llegar a descubrir cómo el no quererse y aceptarse puede ser más incapacitante que cualquier limitación física.

A partir del trabajo planteado, el alumnado cuestionará las verdaderas razones de algunas acciones, valorando en qué medida se ven influenciadas por el deseo de agradar a otros.

## Desarrollo

### 1ª Fase

Cuando se trata de nuestra valía personal, es a veces difícil identificar cuáles son realmente los aspectos que nos hacen sentir válidos. En muchas ocasiones ni siquiera nos planteamos que pueda depender de los demás más que de nosotros mismos.

Pensemos por un momento...

► *¿Qué entendemos, por valía personal? ¿Qué es eso de “yo sí me valoro”, “yo valgo”?*

- ▶ *¿Para qué situaciones en la vida puede ser importante tener autoestima y confianza en uno mismo? El docente puede sugerir diferentes áreas: con nuestro círculo de amigos para expresar nuestras opiniones y saber que son tan válidas como las de cualquiera; en la familia, para explicar a nuestros padres que vamos a estudiar algo diferente a lo que ellos pensaban...; en general, sirve para pensar que uno es capaz de luchar por sus sueños y tener expectativas de éxito en vez de perder oportunidades.*
- ▶ *¿Qué cosas hacemos para ser aceptados en nuestro grupo de amigos, nuestra familia... y sentirnos válidos? ¿Pensáis que hacer estas cosas nos ayuda a sentirnos válidos y tener autoestima? ¿Por qué?*
- ▶ *¿Alguna vez habéis pensado: cuando tenga el nuevo modelo de móvil, o aquella prenda de ropa o calzado que me encanta, o cuando tenga pareja... seré feliz, me sentiré completo/a?*
- ▶ *¿Pensáis que los resultados académicos afectan en nuestro sentimiento de valía? ¿por qué? ¿y haber vivido situaciones como maltrato, violencia, adicciones, bullying, etc, cómo pensáis que afecta?*
- ▶ *¿De qué debería depender nuestra autoestima y bienestar? ¿qué aspectos deberían ser importantes para sentirnos valorados?*

Cualquier persona merece respeto, por el simple hecho de ser único. Nuestra *auto-valía*, es la importancia que nos damos e influye directamente en nuestro bienestar personal. A todos nos gusta tener un impacto positivo en los demás, sentir que valemos, pero, cuando lo que piensa el resto resulta más importante que lo que pensamos, puede estar constituyendo ya un problema; también cuando nos limita o cuando la necesidad de valer nos quita la capacidad de sentirnos bien.

## 2ª Fase

Se introduce el vídeo y una vez vista la secuencia, el docente lanza una serie de preguntas que guiarán el debate:

- ▶ *¿Qué os ha parecido la escena; cómo la habéis interpretado? ¿Qué le ocurre al protagonista?*
- ▶ *Profundización en las emociones del personaje: ¿Por qué se encontraba así? ¿Es comprensible?*
- ▶ *El joven pregunta a su profesor: "Te ha venido a ver mi padre, ¿verdad?" ¿Vosotros cómo os sentís cuando un familiar viene al centro para hablar con un profesor? ¿por qué?*
- ▶ *Conexión entre lo que el personaje siente y lo que piensa de sí mismo: ¿Tiene relación el sentirse tan mal con la manera de pensar sobre sí mismo? ¿Qué opinaba acerca de sus capacidades? ¿Qué tipo de mensajes piensas que escuchaba en su casa (dice en el vídeo: "Mi padre piensa que no soy suficientemente...")?*
- ▶ *¿Qué mensaje crees que pretende lanzar el audiovisual? (Normalmente suelen destacar la actitud de querer potenciar una mayor seguridad en sí mismo, un mayor optimismo, una mejor autoestima...). **El profesor explica al alumno que, al igual que un billete, él vale mucho, a pesar de que lo hayan arrugado, dañado, herido... y que lo más importante es lo que él piense de sí mismo.***

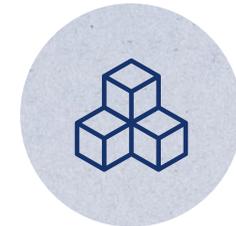
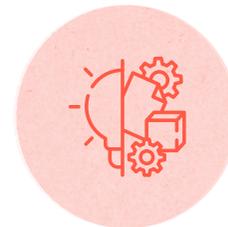
Si buscamos nuestra valía en el exterior, al igual que el bienestar, nos frustraremos constantemente. Si la propia interpretación de la valía es objetiva, ni depende, ni proviene de nuestros pensamientos, ni de las interpretaciones de otros. Somos valiosos por el simple hecho de ser, de vivir, de existir y de ser únicos e irrepetibles.

### 3ª Fase

Los alumnos tendrán que crear un final alternativo para las siguientes frases, sustituyendo el "no valgo" por otra manera de pensar y de actuar.

1. *Si no reconocen mis actividades y trabajo, no valgo*
2. *Si la persona que quiero que esté a mi lado no está, no valgo*
3. *Si no soy correspondido en cualquier tipo de relación no valgo*
4. *Si los demás no me admiran, no valgo*
5. *Si no tengo cierto status social, no valgo*
6. *Si no poseo lo que deseo, no valgo*
7. *Si opino distinto a los demás y no me entienden, no valgo*
8. *Si no me siento bien con mi cuerpo, no valgo*
9. *Si no saco buenas notas, no valgo*
10. *Si he cometido errores en el pasado, no valgo*
11. *Si he sufrido bullying u otro tipo de acoso, no valgo*

Para concluir, se propone que cada alumno rellene individualmente una tarjeta con aspectos de su personalidad, intelecto o comportamiento de los que se sienta más orgulloso. Se pueden plantear ejemplos que no hayan salido para que valoren su importancia: aficiones, cualidades y fortalezas, logros, valores... Es fundamental tener presentes las cosas positivas que todos tenemos si queremos construir una buena autoestima.



### Actividades relacionadas

#### Porque yo lo valgo

Autoestima · 12-14 años

#### Lo que quiero ser de mayor

Toma de decisiones · 12-14 años

#### Tienes que intentarlo

Autoestima · 14-16 años

#### Piensas desistir

Autoestima · 14-16 años

#### Construye una catedral él sólo

Autoestima · 14-16 años