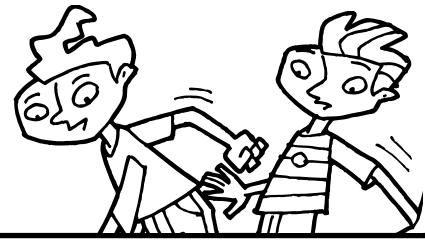


Historia de Ismael

10c.



Objetivos

- ▶ Se trata de que el/la alumno/a tome conciencia del importante papel que juegan unas personas en la autoestima de las otras.
- ▶ Que analicen cómo los mensajes pueden afectar positiva o negativamente en nosotros.

Áreas

Lengua Castellana. Tutoría. Idiomas.

Desarrollo

Me estiman y estimo

El/la profesor/a escribe en la pizarra la siguiente frase: “Cada cual es una persona valiosa y merece el respeto y aprecio del resto”. Después se dirige al alumnado diciendo algo así: “Esta frase significa nuestra autoestima. Cada vez que alguien nos desprecia, infravalora, critica no constructivamente, etc., nuestra autoestima se deteriora un poquitín, pudiendo llegar a deteriorarse mucho”.

Luego se les puede contar un caso (“Historia de Ismael”) o dárselo a leer, planteándoles las cuestiones en grupos pequeños y después en grandes o, directamente, en grupo grande.
Ficha 10cA

La discusión giraría en torno a las siguientes claves:

- ▶ A lo largo del día nos relacionamos con personas que nos importan más o menos. Las personas más significativas suelen ser las del ámbito familiar (padres/madres, hermanos/as...), del ámbito escolar (el/la profesor/a, otros/as profesores/as, los/as compañeros/as), los amigos y las amigas.
- ▶ Las cosas que decimos o hacemos pueden perjudicar o reforzar la autoestima de las demás personas.
- ▶ Es útil reflexionar sobre la “autoestima” propia y también de las demás personas. No se trata de ser amigo o amiga, sino de reconocer que todas las personas tenemos cosas positivas y somos valiosas.
- ▶ Hay formas de comunicar más “estimantes” que otras: no juzgar (“eres idiota”), sino describir (“esto que has hecho me ha dolido”) y comunicarlo desde el yo (“lo que yo siento”).

A continuación se les pide que se observen durante un día y que rellenen la Ficha 10cB.

Para finalizar, se le recomienda al grupo que comente con su familia las contestaciones que han dado, y la importancia que tiene para su autoestima la forma de recibir los mensajes.

Conceptos básicos

Ver página 41 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

Guía de Salud y Desarrollo Personal. Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública.



Historia de Ismael

Ismael es un alumno cualquiera de primero. Su madre le ha llamado a las 7 y media de la mañana. Pero Ismael tiene mucho sueño, se da media vuelta y se queda dormido. De pronto, cuando ya son las 8, se oye la voz furiosa de su madre que llega desde la cocina: ¡Ismael, levántate de una vez! ¡Eres un vago! ¡No piensas más que en dormir! ¡Vas a llegar tarde a la escuela!

Se hace tarde. Se levanta rápidamente, se lava, se viste en un santiamén y se sienta en la mesa para desayunar. Su madre otra vez: “¡Ay! ¡Qué hijo! ¿Cuándo vas a aprender a vestirse como Dios manda? ¡Esos pantalones vaqueros!.. ¿Ya te has mirado al espejo? ¡Estás hecho un adefesio!”.

Sin decir palabra, se toma el desayuno y sale corriendo hacia la escuela.

Comienza la clase.

Primero matemáticas. Las matemáticas son el fuerte de Ismael. La profesora ha mandado unos problemas para resolver en casa. Ismael se ofrece para hacer en la pizarra el primero de ellos. Está brillante. “¡Muy bien Ismael!, ¡así se trabaja! ¡Siéntate!

Y sigue la clase, ejercicio tras ejercicio, pregunta tras pregunta. Ismael termina satisfecho: aquella lección de matemáticas se la sabía bien. Está contento.

Segunda hora, lenguaje. El profesor entrega un control que hicieron los alumnos hace días. Era un análisis de varias frases. Ismael ya sabía que aquello no le había salido bien, pero lo que no esperaba era la reacción del profesor.

“¡Vas a ser un inútil toda la vida!”. Le dolió y se rebeló por dentro con toda la fuerza de sus 15 años. De todos modos, nadie lo notó; la víspera había charlado largamente con su tutor sobre su mal genio y cómo controlárselo, y había decidido superarse. Esta vez lo había conseguido. Se sintió contento de haberse dominado y haber aceptado con respeto la dura observación del profesor.

Recreo. Hoy tocaba jugar un partidillo de fútbol interclases contra los de segundo. Ismael juega de portero. Su buen hacer y la fortuna le hicieron estar francamente bien. Esteban, su compañero de clase, le felicitó al terminar el recreo: “¡Eso es jugar!”.

Al subir a clase, Luis le ha puesto en ridículo delante de Ángela; se ha sentido humillado y enfurecido.

Y así ha transcurrido la mañana. A mediodía ha llegado a casa el primero de los hermanos. Su madre está muy atareada. Se ha entretenido mucho en el mercado y todavía no tiene a punto la comida. La mesa está sin poner todavía. Ismael, que hoy llega contento y optimista, comienza a poner los platos. “¡Muy bien, hijo: gracias! ¡Eres un encanto!”, le dice su madre agradecida.

Por la tarde regresa a la escuela. Esta vez se entretiene demasiado con un amigo y llega tarde. Hay bronca y castigo. Luego, gimnasia. A Ismael le gusta el deporte y la gimnasia. El profesor alaba sus ejercicios y termina satisfecho de sí mismo.

Por la tarde vuelve a casa. Merienda, descansa un rato y se pone a hacer un dibujo que tiene que entregar mañana. Así le encuentra su padre cuando vuelve del trabajo. Se interesa por lo que ha hecho durante el día y le felicita porque va mejorando los dibujos.

Y así termina su día, uno de tantos en la vida de Ismael.

Ficha 10cA



Cuestiones

1.- ¿Qué cosas y personas están influyendo en Ismael a lo largo de este diario?

▶ _____

2.- ¿Cómo crees que le dicen las cosas?, ¿se podrían decir esas cosas sin dañar su autoestima?, ¿cómo suelen influir esas personas?

▶ _____

3.- ¿Qué personas son “significativas” para vosotras/os (personas que os importan) e influyen sobre vuestra autoestima?, ¿cómo suelen influir esas personas?

▶ _____

4.- Y vosotros/as, ¿para quién creéis ser personas significativas?, ¿cómo soléis influir en ellas?

▶ _____

5.- Pon ejemplos de mensajes de autoestima positivos y negativos que recibes de tus amigos, familia y profesores/as.

▶ _____

6.- ¿Cómo afectan a vuestro estado de ánimo?

▶ _____



Ficha 10cB

**Obsérvate durante un día y anota:**

- 1. Tres mensajes positivos y tres negativos que puedan influir en tu autoestima y que hayas recibido durante el día en casa, colegio y amigos.

POSITIVOS

1. _____
2. _____
3. _____

NEGATIVOS

1. _____
2. _____
3. _____

- 2. Tres mensajes positivos y tres negativos que hayan dirigido ellos a las personas de su alrededor, del colegio, casa y amigos y que puedan afectar a su autoestima.

POSITIVOS

1. _____
2. _____
3. _____

NEGATIVOS

1. _____
2. _____
3. _____