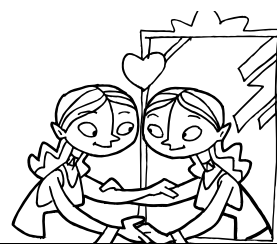


# ¿Cómo mejorar mi autoestima?

10d.



## Objetivos

Facilitar el reconocimiento apreciativo de nuestros propios logros y de las cualidades que los han hecho posibles.

## Áreas

Tutoría. Idiomas.

## Desarrollo

El/la profesor/a explica a la clase:

La salud es la autogestión del cuerpo y mejora de la existencia corporal. Tendemos a confundir salud con belleza. Y los “feos” pueden gozar de una espléndida salud. No confundáis salud con belleza. También pensamos que la salud es un estado de perfección. Nada más lejos, pues se puede gozar de salud y ser muy imperfectos. Esto es cierto, aunque es difícil de entender por el excesivo culto que se le da a la imagen corporal y a la “perfección estética”.

Gozar de buena salud es sentirse vivos, libres, ligeros, autónomos. La salud por tanto pertenece al ser y no al tener. La adolescencia, que es lo que tú vives ahora, es una explosión de emociones, sentimientos que se expresan en un cuerpo, en relación consigo mismo y con los demás, y es cuando aprendemos a escuchar al cuerpo.

### Nuestro cuerpo nos habla

Cuando el corazón se me acelera antes de examinarme, ¿no me está informando de mi angustia o del miedo?

Cuando me duele la cabeza después de algún esfuerzo, ¿no me está diciendo con su presión que le doy demasiadas vueltas a las cosas?

Nuestras dudas, miedos, angustias, tristezas... tienen reflejo en nuestro cuerpo. Es lo que se denomina somatizar.

### El cuerpo es el vividor de la experiencia

La preocupación por el cuerpo es un valor nuevo y es una conquista de nuestro tiempo, porque con el cuerpo sentimos el gozo, nos sentimos libres, nos relacionamos con los demás, sentimos la sexualidad, expresamos la belleza, aprendemos, hacemos deporte, y vivimos los valores de la amistad, justicia, tolerancia.

A continuación el/la profesor/a pedirá a un/a alumno/a que lea en voz alta el siguiente texto en el idioma que se quiera.

### ► Castellano

“Hoy me he puesto el vestido de tirantes, me gusta el azul que tiene. Es tan suave, tan ligero cuando voy por la calle que voy como flotando, me siento libre con él. En clase Ángela volvió a la carga de que este vestido no me disimulaba los michelines; casi me amarga el día. ¿Tendrá razón?, ¿me sienta mal? ¿estoy gorda? Sé que alguna amiga se salta comidas para perder peso, algunas enferman y parece que no les importa. ¿Tendré que hacerlo yo? Ángela, déjame tranquila. Pero si yo no quiero perder. Quiero ganar, quiero ganarme mis estudios, quiero ganar mis amistades, quiero ganar mi libertad, quiero ganar unas buenas relaciones, quiero disfrutar, quiero ser yo. Quiero ganar mi puesto en la sociedad. Mi cuerpo soy yo y estoy contenta como soy, porque me vale para todo lo que quiero ser. Me gusta. Me gustan mis vestidos. Me gusta. Voy ligera”. (Diario de Paula).

### ► Valenciano

“hui m'he posat el vestit de tirants, m'agrada el blau que té, és tan suau, tan lleuger que quan camine pel carrer vaig com surant, Em sent lliure amb ell. En classe, Àngela va tornar a la càrrega que aquest vestit no em dissimulava els “mitxelins”; quasi m'amarguen el dia; tindrà raó? Em senta malament? Estic grossa? Sé que alguna amiga es bota alguna menjada per a perdre pes, algunes emmalalteixen i sembla que no els importa. Hauré de fer-ho jo? Àngela, deixa'm tranquil·la. Però si jo no en vull perdre. Vull guanyar, vull guanyar-me els meus estudis, vull guanyar les meues amistats, vull guanyar la meua llibertat, vull guanyar unes bones relacions, vull gaudir, vull ser jo. Vull guanyar el meu lloc en la societat. El meu cos sóc jo i estic contenta com sóc perquè em val per a tot el que vull ser. M'agrada. M'agraden els meus vestits. M'agrada. Vaig lleugera”. (diari de Paula).

### ► Francés

“Aujourd'hui j'ai mis l'ensemble à bretelles, j'aime bien son bleu, si doux, si léger quand je me promène dans la rue que j'ai l'impression de flotter, je me sens libre avec lui. En classe Angela a recommencé à insister sur le fait que cet ensemble ne cache pas mes bourrelets; elle a failli me gâcher la journée, elle a peut être raison? Peut être qu'il ne me va pas? Je suis grosse? Je sais que certaines de mes amies sautent des repas pour perdre du poids, il y en a qui tombent malades et ça à l'air de leur être égal. Peut être que je devrais faire la même chose? Angela, fiche moi la paix. Mais moi je veux pas perdre. Je veux gagner, je veux gagner mes études, je veux gagner mes amis, je veux gagner ma liberté, je veux gagner de bonnes relations, je veux profiter, je veux être moi-même. Je veux gagner ma place dans la société. Mon corps, c'est moi, et je m'aime comme je suis parce que ça me va pour tout ce que je veux être. Je me plais. Mes ensembles me plaisent. Je me plais. Je suis légère”. (journal de Paula).

### ► Inglés

“Today I put on my blue shoulder strap dress, I like its colour, it is so soft and lightweight. When I walk I feel if I am floating, I feel free in it. At school, Angela told me again that this dress does not hide my rolls of fat, she nearly made my day a misery. Will she be right? Does it suit me? Am I fat? I know some friends skip some meals in order to lose weight, some of them get ill but they do not care about it. Will I have to do it? Angela, leave me alone. I do not want to lose. I want to win, I want to win my studies, I want to win my friendships, I want to win my freedom, I want to win good relationships, I want to enjoy, I want to be myself. I want to win my place in the society. My body is me and I am happy with myself because my body is enough for all I want to be. I like myself. I like my dresses. I like myself. I feel lightweight.” (Paula's diary)

El/la profesor/a inicia un debate en clase en torno a la lectura de Paula y plantea al grupo que seguramente se estarán preguntando cómo consigue Paula esta actitud en la vida, porque la mayoría estarán deseando decir lo que ella escribe en su diario.

**El debate se dirige hacia las siguientes ideas claves:**

- ▶ ¿Cómo consigue Paula esta actitud ante la vida?
- ▶ ¿Cómo es la autoestima de Paula?
- ▶ ¿Cómo influyen los mensajes de los demás en la autoestima de Paula?
- ▶ ¿Paula reconoce sus cualidades y habilidades? ¿En qué le ayuda reconocer sus habilidades?
- ▶ Aceptarse como uno es, ¿es importante para quererse?

A continuación el/a profesor/a pide otro/a voluntario/a de la clase para leer el siguiente texto a modo de conclusiones:

▶ **Castellano:**

Paula saborea la alegría de su cuerpo, es capaz de estar a gusto con él, de apreciarlo y tratarlo con bondad, sabe escuchar lo que le dice y aceptarse como es.

Paula tiene una buena **autoestima**.

¿Qué es la autoestima y para qué sirve?

La autoestima es una vivencia, un conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo. Su importancia estriba en que concierna a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Todo lo que sentimos y decidimos está bajo el influjo de la autoestima.

Paula se valora en lo que realmente vale: **“Yo soy yo**, por eso me pongo el vestido que quiero”. **Reconoce y aprecia las cualidades y talentos que realmente posee**, ganas de estudiar, de relación, ser libre... **Acepta sus limitaciones con serenidad**.

Su cuerpo no es perfecto, no gasta la talla standard del cuerpo *top-model*. Paula se **aprecia**. Le encantan sus cualidades y sabe que es capaz de desarrollar otras todavía latentes, si se lo propone seriamente. Se aprecia.

Por eso la inseguridad y la desconfianza y las dudas que surgen en ella, cuando su amiga le dice que le sobran kilos, le dura por poco tiempo y reacciona con energía para superar los problemas de la vida cotidiana y emprender proyectos adaptados a sus posibilidades y ganar futuros para vivirlos con su vestido azul y su cuerpo. Su cuerpo lleno de esperanza, lleno de fuerza, lleno de vida.

Paula no es perfecta. Y acepta sus limitaciones, debilidades y errores. No le asustan sus defectos y prefiere “triunfar”, pero no se hunde cuando pierde o cuando descubre aspectos menos agradables de su personalidad.

Paula se **acepta** como es y tiene una actitud cariñosa y comprensiva hacia sí misma, con su cuerpo y con su imaginación, y sueña con hacer muchas cosas y ponerse muchas veces su vestido azul.

Todo esto lo consigue con un buen nivel de autoconciencia y conocimiento propio, es decir, viviendo, dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí misma amistosamente, prestando atención a sus voces interiores, a sus esperanzas, así va descubriendo y conociendo lo que valora, lo que necesita, lo que debe evitar. En definitiva, lo que quiere conseguir.

Paula por un momento se sintió mal ante la opinión de la amiga al saberse más llenita, le dio cierta inseguridad. Pero tenía recursos suficientes para que ese comentario no le estropeará el día.

Paula **se estima** en lo que es, y su valor reside en ser ella misma y no en lo que le impongan desde fuera, ella **se afirma** en sus sentimientos y deseos porque está aprendiendo que es irreplicable y valiosa por sí misma y que merece todo el respeto y consideración de sí misma. Así también alcanzará el respeto de los demás.

## ► Valenciano

Paula assaboreix l'alegria del seu cos, és capaç d'estar a gust amb ell, d'apreciar-lo i tractar-lo amb bondat, sap escoltar el que li diu i acceptar-se com és.

Paula té una bona AUTOESTIMA

Què és l'autoestima i per a què serveix?

L'autoestima és una vivència, un conjunt d'actituds de l'individu cap a si mateix. La seua importància es fonamenta en el fet que concerneix a la nostra manera de ser i al sentit de la nostra vàlua personal. Tot allò que sentim i decidim es troba sota l'influx de l'autoestima.

Paula ES VALORA en el que realment val "JO SÓC JO" per això em pose el vestit que vull. RECONEXI i APRECIA LES QUALITATS I TALENTS QUE REALMENT POSSEIX, ganas d'estudiar, de relació, ser lliure... ACCEPTA LES SEUES LIMITACIONS AMB SERENITAT.

El seu cos no és perfecte, no gasta la talla estàndard del cos top-model.

Paula S'APRECIA. Li encanten les seues qualitats i sap que és capaç de desenrotllar unes altres encara latents, si s'ho proposa seriosament. S'aprecia.

Per això la inseguretad i la desconfiança i els dubtes que sorgeixen en ella, quan la seua amiga li diu que li sobren quilos, li duren per poc temps i reacciona amb energia per a superar els problemes de la vida quotidiana i mamprendre projectes adaptats a les seues possibilitats i guanyar futurs per a viure'ls amb el seu vestit blau i el seu cos. El seu cos ple d'esperança, ple de força, ple de vida.

Paula no és perfecta. I accepta les seues limitacions, debilitats i errors. No li espanten els seus defectes i prefereix "triomfar" però no s'afona quan perd o quan descobreix aspectes menys agradables de la seua personalitat.

Paula S'ACCEPTA com és i té una actitud afectuosa i comprensiva cap a si mateixa, amb el seu cos i amb la seua imaginació, i somia de fer moltes coses i posar-se moltes vegades el seu vestit blau.

Tot açò ho aconsegueix amb un bon nivell d'autoconsciència i coneixement propi, és a dir, vivint, adonant-se del seu món interior, escoltant-se a si mateixa amistosament, prestant atenció a les seues veus interiors, a les seues esperances, així va descobrint i coneixent el que valora, el que necessita, el que ha d'evitar. En definitiva, el que vol aconseguir.

Paula per un moment es va sentir malament davant de l'opinió de l'amiga en saber-se més pleneta, li va donar certa inseguretad. Però tenia recursos suficients perquè aquell comentari no li espatllés el dia.

Paula S'ESTIMA com és, i el seu valor resideix a ser ella mateixa i no en el que li imposen des de fora, Ella S'AFIRMA en els seus sentiments i desitjos perquè està aprenent que és irrepensible i valuosa per si mateixa i que mereix tot el respecte i consideració de si mateixa. Així també aconseguirà el respecte dels altres.

## ► Inglés

Paula values herself in what she is really good "ME IS ME" that's why I put on the dress I want to. She recognizes and appreciates her qualities and talents: wishes for studying, for relationships, for being free... SHE ACCEPTS HER LIMITS WITH SERENITY.

Her body is not perfect, she doesn't use a top-model size.

Paula APPRECIATES HERSELF. She loves her qualities and she knows she can develop her other hidden qualities if she intends seriously to do so. She appreciates herself.

When her friend says to her that she is fat, she begins to lose confidence but just for a few moments. Her reaction is full of energy in order to overcome her daily problems and to start new projects with her qualities. Her body is full of hope, power and life.

Paula is not perfect. She accepts her limits, weakness and mistakes. She is not afraid of her defects and she prefers to win. She doesn't get upset when she loses or realize that some sides of her personality are not very nice.

Paula accepts herself and she is caring and understanding with herself, her body and her imagination. She dreams to do a lot of things and to put on her blue dress many times.

She succeeds in all this thanks to her good-level of self-conscience and self-knowledge. She listens to herself in a friendly way, she pays attention to her inner voices and her hopes and by doing this she knows what she needs and what she has to avoid. In short, what she wants to achieve.

When her friend told her she was fat, she lost a little bit of confidence, but finally this did not spoil her day.

Paula APPRECIATES HERSELF in the way she is and she doesn't care about others' opinion. She STANDS BY her feelings and wishes because she knows she is unique and worthy for herself and she deserves her own respect. In this way, people will also respect her.

### ► Francés

Paula profite de son corps, elle est capable d'être à l'aise avec son corps, de l'apprécier et de bien le traiter, elle sait écouter ce qu'il lui dit et s'accepter telle qu'elle est.

Paula a une bonne AUTO ESTIME

Qu'est-ce que l'auto estime et à quoi cela sert-il ?

L'auto estime est une expérience de vie, un ensemble d'attitudes de l'individu envers soi même. Son importance réside dans le fait qu'elle concerne notre façon d'être et le sentiment de notre propre valeur. Tout ce que nous ressentons et que nous décidons est influencé par notre auto estime.

Paula S'ESTIME à sa juste valeur "JE SUIS MOI" c'est la raison pour laquelle je mets l'ensemble que j'ai envie de mettre. Elle RECONNAIT et APPRECIE LES QUALITES ET LES DONNS QU'ELLE POSSEDE REELLEMENT, envie d'étudier, d'avoir des relations, d'être libre... Elle ACCEPTE SES LIMITES AVEC SERENITE.

Son corps n'est pas parfait, elle n'utilise pas la taille standard des "top models". Paula s'APPRECIE. Ses qualités l'enchantent et elle sait qu'elle est capable d'en développer d'autres qui sont encore latentes, si elle s'y attache sérieusement. Elle s'apprécie.

C'est la raison pour laquelle l'insécurité et le manque de confiance et les doutes qui se présentent à elle, lorsque son amie lui dit qu'elle a des kilos en trop, ne durent pas longtemps et qu'elle réagit énergiquement pour dépasser les problèmes de la vie quotidienne, et se lancer dans des projets adaptés à ses possibilités et mettre tous les atouts de son côté pour les vivre allègrement avec son ensemble bleu et son corps. Son corps plein d'espérances, plein de force, plein de vie.

Paula n'est pas parfaite. Et elle accepte ses limites, ses faiblesses et ses erreurs. Elle n'a pas peur de ses défauts et elle préfère "triumpher" mais elle n'est pas abattue lorsqu'elle perd ni lorsqu'elle découvre des aspects moins agréables de sa personnalité.

Paula s'ACCEPTE telle qu'elle est et elle a une attitude affectueuse et compréhensive envers elle-même, envers son corps et envers son imagination, et elle rêve de faire plein de choses et de mettre de nombreuses fois son ensemble bleu.

Elle réussit tout cela grâce à un bon niveau de conscience de soi et de connaissance de soi, c'est à dire, en vivant, en ayant une grande conscience de son monde intérieur, en s'écoutant à elle-même de façon amicale, en faisant attention à ses voix intérieures, à ses espérances, et ainsi, elle découvre peu à peu et elle connaît de mieux en mieux ce qu'elle apprécie, ce dont elle a besoin, ce qu'elle doit éviter. de ressources pour que ce commentaire ne lui gâche pas la journée.

Paula S'ESTIME pour ce qu'elle est, et sa valeur réside en dans le fait d'être elle-même et non dans ce qu'on lui impose de l'extérieur, elle S'AFFIRME dans ses sentiments et ses désirs car elle se rend compte qu'elle est unique, qu'elle a une valeur en elle-même et qu'elle mérite le plus grand respect et la plus grande considération d'elle-même. De cette façon, elle obtiendra aussi le respect des autres.

Por último, el/la profesor/a propone realizar un ejercicio para mejorar la autoestima, puesto que la autoestima no es innata, se aprende y se puede mejorar.

Se analizan las siguientes cuestiones en el grupo, y una vez explicadas y entendidas, se les pide que las redacten con sus propias palabras y que hagan con ellas un mural para exponer en clase. Ficha 10d.

### ¿Cómo se aprende la autoestima?

- ▶ 1. Autoconocimiento sensato y sanamente autocrítico base imprescindible para conocer y reconocer tanto lo positivo como lo negativo.
- ▶ 2. Descubrir nuestras posibilidades así como nuestras deficiencias, limitaciones, errores..., para aceptarlas y superarlas en la medida de las posibilidades.
- ▶ 3. No exigirse demasiado y darse permisos. No al 10 en todo, no exigirse ser perfecto, no ser hipercrítica consigo misma. Mirarse con amor y humor.
- ▶ 4. No idealizar a las demás personas ni compararse con ellas.
- ▶ 5. Aprender de los errores, tolerando y positivizando las situaciones o cosas que salen mal.
- ▶ 6. Aceptar el propio cuerpo y cuidarlo (alimentación, ejercicio, descanso...).



### Aspectos a tener en cuenta

- ▶ La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.
- ▶ Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien con la vida; son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades que ésta les plantea.



### Conceptos básicos

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



### Bibliografía

*Nuevos adolescentes, aprender a vivir.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

