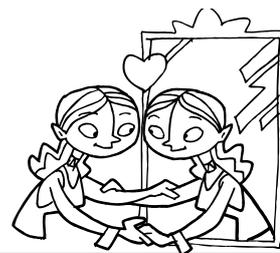


¿Cómo mejorar mi autoestima?

9d.



Objetivos

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

Áreas

Tutoría. Idiomas.

Desarrollo

El árbol de la autoestima

Conviene que tomemos conciencia de nuestras cualidades y de aquellos logros de los que podamos sentirnos orgullosos.

El/la profesor/a repartirá a los/as alumnos/as la Ficha 9d para que contesten a las preguntas y confeccionen su árbol de la autoestima.

Véndete

Haz un *spot* publicitario de ti mismo/a; cuélgalo en tu cuarto.

Escribe una canción con la música que quieras, en la que cantes lo bonito del cuerpo de cada uno/a.

Técnicas para mejorar la autoestima

El/la profesor/a lee cada uno de los puntos al grupo iniciando un debate sobre ello y analizando el significado de cada uno y cómo llevarlos a la práctica en su vida. Finalmente se propone a los miembros del grupo que expresen estos puntos con sus propias palabras confeccionando así su propia técnica; y se puede hacer un póster con ella para el aula. La autoestima no es innata, se aprende y se puede mejorar.

¿Cómo se aprende la autoestima?

1. Autoconocimiento sensato y sanamente autocrítico 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 hipercrítico consigo mismo. 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...).

Conceptos básicos

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.

Un adolescente con autoestima:

Actuará independientemente.
Asumirá sus responsabilidades.
Tolerará bien la frustración.
Estará orgulloso de sus logros.

Un adolescente sin autoestima:

Sentirá que los demás no le valoran.
Se dejará influir mucho.
Tendrá pobreza de emociones y sentimientos.
Se frustrará con facilidad.

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

Bibliografía

Nuevos adolescentes, aprender a vivir. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes. Animah Clark, Harris Clemes, Reynol Bean.

