NIVEL: 1º ESO
UNIDAD DIDÁCTICA: **"LA AUTOESTIMA Y EL CUIDADO DE UNO/A MISMO/A "** (Conocerme mejor, apreciarme más)

1) INTRODUCCIÓN:

Origen de la autoestima :

Los seres humanos formamos nuestra visión del mundo alrededor de los cinco años de edad. Nuestra percepción del mundo que nos rodea como un lugar seguro o peligroso, y nuestra predisposición a interactuar con él de manera positiva o negativa, es determinada a esta temprana edad.

Nuestra autoestima se desarrolla a lo largo de nuestras vidas a medida que formamos esa imagen de nosotros mismos que llevamos en nuestro interior, y lo hacemos a través de nuestras experiencias con otras personas y las actividades que realizamos.

Por eso las experiencias vividas durante la infancia juegan un papel predominante en el establecimiento de nuestra autoestima, y la calidad de estas experiencias influye directamente sobre nuestro nivel de autoestima.

Durante estos primeros años de vida, nuestros éxitos y tropiezos, y como fuimos tratados en cada ocasión por los miembros de nuestra familia inmediata, nuestros maestros, nuestros amigos, etc. contribuyó a la creación de esa imagen de nosotros mismos que llevamos dentro, y en consecuencia, a establecer nuestro nivel de autoestima.

Teniendo esto presente, las personas quienes tienen a su cargo el cuidado de los/as niños/as, y adolescentes pueden hacer la diferencia al ser conscientes de las consecuencias para los niños de cada cosa que ellos /as dicen, hacen o piensan. De esta manera estarán contribuyendo a crear una generación de seres humanos con mayor bienestar general en sus vidas.

¿Qué es la autoestima?:

La autoestima es una característica del ser humano que le acompaña a lo largo de toda su vida. Podríamos definirla como lo que pensamos de nosotros /as mismos respecto a las propias capacidades para conseguir lo que nos proponemos. Depende de las relaciones que desde la infancia se establecen en la familia, en la escuela y con las amistades.

Niveles de autoestima:

Nuestro nivel de autoestima puede ser alto o bajo, y consecuentemente cada persona incidirá en nuestra calidad de vida. A falta de una base de autoestima sólida, nos cuesta asumir riesgos y tomar las decisiones necesarias que nos permitirán vivir una vida productiva y gratificante. Un bajo nivel de autoestima afecta

adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar.
Las personas que tienen un nivel de autoestima bajo dependen de los resultados presentes para establecer cómo deben sentirse con respecto a sí mismos/as.
Necesitan experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos negativos que albergan hacia ellos/as mismos/as.
Mientras que un alto nivel de autoestima hace florecer un elevado nivel de confianza en nuestras habilidades para resolver situaciones, y la asertividad necesaria para permitirnos llegar a ser todo lo que podemos ser.
Un alto nivel de autoestima nos permite tener relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con nosotros mismos.
Un nivel de autoestima positivo se fundamenta en nuestra habilidad para evaluarnos objetivamente, conocernos realmente, y ser capaces de aceptarnos y valorarnos incondicionalmente. Es decir, ser capaces de reconocer de manera realista nuestras fortalezas y limitaciones, y al mismo tiempo aceptarnos como valiosos/as sin condiciones o reservas.
Es importante no confundir un alto nivel de autoestima con el egoísmo o sentirse superior, los cuales son en realidad intentos de ocultar sentimientos negativos sobre sí mismo/a.
La autoestima positiva nos permite realizar nuestros sueños. Mientras más nos aceptamos y nos apreciamos nosotros/as mismos/as, más nos comportamos de una manera que nos permite ser aceptados y apreciados por otros. Mientras más creemos que somos capaces de lograr nuestras metas, aumentan nuestras probabilidad es de hacerlas realidad.

Mejorar nuestra autoestima y la de niñas y niños es uno de los mejores proyectos de vida que podemos asumir, al hacerlo estaremos mejorando cada aspecto de nuestras vidas, y nos estaremos ocupando de la relación más importante que jamás tendremos: nuestra relación con nosotros mismos.

2) ACTIVIDADES PREVIAS:

EJERCICIO INTRODUCTORIO DE RELAJACIÓN :

Objetivo general:
Potenciar y canalizar las energías del alumnado de manera positiva, provocando en ellos y en ellas una buena relación con el cuerpo como una habilidad para el autocuidado y autoconocimiento.

Recursos a utilizar:
Un radio y música instrumental de sonido suave.

Desarrollo:
El/la profesor/a debe de empezar esta actividad pidiendo al alumnado que se pongan todos y todas lo más cómodas que puedan. Lo ideal sería que estuvieran tirados o acostados en el suelo. Si no es posible, pueden tomar la postura de dormir sobre su silla.
Cuando el profesorado vea que todas están adecuadamente acomodadas, coloca una música de agradable sonido y en volumen bajo, que invite al grupo a ponerse en contacto consigo mismo, provocando un estado

de tranquilidad, confianza y paz interna. Continuar diciendo lentamente las siguientes frases, intercalando pausas:
"Vamos a relajar nuestro cuerpo. Hablaré en primera persona, como si hablara a cada uno y cada una de vosotros y de vosotras:
Cierra los ojos y empieza a relajar tu cuerpo, a soltarlo, dejarlo caer, en la medida que vas dejando caer tu cuerpo inhala profundamente, expandiendo tu abdomen, luego expulsas todo el aire lentamente, contrayendo tu abdomen, muy lentamente.
Pasa tus manos por tu cabeza, varias veces, por tu rostro, tu cuello, estira tus brazos, lo más que puedas, hacia arriba, lado derecho, lado izquierdo, al frente. Dobla los dedos de las manos, luego los dedos de los pies varias veces y luego deja que se aflojen, que se relajen como una muñeca de trapo. Ahora siente tu estómago. Suéltalo, deja que se relaje. Ahora está ya flojo, relajado. Aprieta las manos con fuerza haciendo un puño. Ahora deja que se aflojen. "Ahora aprieta tus párpados con fuerza. Deja que se relajen, se aflojan y se relajan. Mueve tu cabeza lentamente, en círculos grandes a la derecha y luego a la izquierda. Todo tu cuerpo está ahora relajado, eres como una muñeca de trapo, relajada, muy relajada".
Luego, pasados unos minutos, el/la profesor/a solicita al grupo nuevamente que respiren profundo y los las invita a abrir los ojos y a recibir los contenidos que serán tratados en la clase durante la jornada que se tiene prevista realizar.
La relajación provoca a menudo, como todo lo desconocido, nerviosismo en el alumnado que lo manifiesta con risitas y bromas. Si así ocurre, hay que ignorarlo e insistir simplemente en el ejercicio. Si alguien no para de llamar la atención, ayudarle a ponerse cómodo. Si no se consigue, tener en cuenta esa actitud como un mensaje y averiguar qué le impide relajarse. Decirle simplemente que cierre los ojos.
Este ejercicio se puede hacer cuantas veces se quiera. Todas las personas se beneficiarán de él. Es conveniente tomar la primera vez como ensayo sin esperar demasiado éxito, ya que relajarse requiere práctica y de una disciplina constante y sistemática.

TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS:

3) OBJETIVOS DE LA UNIDAD (desde la pedagogía del cuidado):

Objetivo general

Al término de la Unidad, los/as docentes estarán en condiciones de tener un mayor acercamiento y conocimiento sobre la personalidad, sentimientos, valores y actitudes de cada uno de sus estudiantes y la percepción de cómo se ven y como se sienten, en función de su autoestima y su visión de la vida.

- Lograr un mayor acercamiento y conocimiento del alumnado, sobre su autoestima y la percepción que tienen sobre la vida.
- Reflexionar sobre los niveles de la autoestima y como ésta incide en las decisiones de las personas y sus aspiraciones futuras.
- Conseguir que los alumnos y alumnas, especialmente éstas, tomen conciencia de su propio cuerpo, que aprendan a valorarse y a quererse por lo que son, a respetar a los demás y a sí mismos.
- Generar una actitud de respeto para con ellos/as, mismos/as, y hacia los/as demás, para que aprendan a apreciarse más, así como al resto de las personas.

4) CONTENIDOS:

- Origen de la autoestima.
- ¿Qué es la autoestima?
- Niveles de autoestima .
- Aprendemos a conocernos y valorarnos tal y como somos.
- El respeto y aprecio hacia los/as demás.

METODOLOGÍA

Líneas de acción metodológicas: (actuación por parte del profesorado; se debe inculcar a los padres).

- Uso de un lenguaje oral no sexista en las aulas:

-Nombrando a profesores y profesoras, alumnos y alumnas.
-Uso de epicenos genéricos en lugar de masculino -omnicomprensivo.
-Evitar los adjetivos que denoten minusvaloración de las chicas, primando en ellas lo estético sobre las demás consideraciones.

- Uso en los contenidos a desarrollar de una perspectiva de género que permita incidir en aspectos tales como:

-Número de hombres y mujeres que aparecen; el papel que desempeñan (su relación con los estereotipos).

- Utilizar técnicas de resolución de conflictos que permitan un desarrollo específico de la seguridad propia, fundamentalmente en las niñas, a la hora de expresar sus opiniones en público.

5) ACTIVIDADES:

Actividad Número 1

Recursos a utilizar: Tarjetas pequeñas en blanco, lapiceros.

Le regalo a un/a amigo/a "una cualidad positiva"

El/la profesor/a solicita al alumnado formar un círculo. Luego se le entrega una tarjeta a cada uno/a. El /la profesor/a les pide tomarse un tiempo de cinco minutos para que piensen e identifiquen una cualidad positiva en ellos/as. En ese momento es recomendable para la realización de este ejercicio poner música de fondo suave, para lograr una mayor conexión consigo mismo/a. Pasados los cinco minutos el/la profesor/a pregunta ¿Quién terminó? Y ¿quién quiere decir su cualidad? Con estas dos preguntas se inicia el ejercicio. Cuando la persona se para y lee su cualidad, en ese momento intervienen el/la profesor/a, le pide que observe el grupo e identifique que otra persona, además de ella o él, es merecedor/a de que se le "regale" el reconocimiento de esa cualidad. El/la alumno/a mira alrededor del círculo, cuando identifica a la persona le hace entrega de su tarjeta. La que recibe o el que recibe hace lo mismo y así sucesivamente hasta lograr que todos/as los/as alumnos/as reciban como regalo una cualidad positiva. Por cada entrega de tarjeta el grupo debe de acompañarlo con un caluroso aplauso.

Es de suma importancia que para el logro de este ejercicio, el/la profesor/a debe de motivar muy bien al grupo y destacar que todos los seres humanos tenemos cualidades positivas e invitarles a explorarlas e identificarlas.

Al finalizar la entrega de las tarjetas, por parte del alumnado el/la profesor/a invita como cierre final de la jornada a completar el siguiente formulario. Le explica que es un trabajo personal e individual (siguiente actividad).

Actividad 2:
"Conocerme mejor a mí misma "

Nombre: _____
Escuela: _____
Curso: _____ _____
¿Practicas algún deporte? _____ ¿Cuál?_____

¿Te gusta leer?_____ ¿Qué tipo de libros o revistas?_____
¿Te gusta ver televisión? _____ ¿Qué tipo de programas sueles ver?_____ _____
¿Te gusta escuchar música?_____
¿Qué tipo de música?_____
¿recibes clase fuera de la escuela (música, pintura, informática, baile, idiomas…)?_____¿De qué?_____
¿Hay alguna actividad en la que destacas, en la que tienes especial habilidad? ¿Cuál?_____
Menciona algún actor o actriz de cine, cantante, deportista… a quien admires de forma especial y explica por qué._____ _____
¿Hay alguna persona no famosa (un familiar, un profesor/a, un compañero/a…) a quien admires más que a los demás?_____ ¿Por qué?_____
_____
¿Qué es lo que más valoras de tu familia?_____
¿Y de tus amigos/as?_____
¿Qué es lo que más te gusta de tu escuela?_____
¿Qué cosa te gustaría cambiar de tu escuela? Por qué?_____
_____
¿Qué quieres ser cuando seas grande?_____
Menciona tres cualidades positivas que tengas.
1)_____
2)_____
3)_____
Menciona tres cualidades positivas que te gustaría tener.
1) _____
2) _____
3)_____
Intenta definirte con una sola palabra. Yo soy_____
Imagina que tienes que irte a vivir a otra ciudad. ¿Cómo te gustaría que te recordaran tus compañeros/as?_____
Y tus amistades?_____ _____
¿Cuál es tu sueño o aspiración más alta?_____

Una vez que hayas contestado al cuestionario completo, vuelve a leer todas tus respuestas y escoge las tres palabras que crees que te definen mejor. Escríbelas a continuación.
1) Yo soy_____
2) Yo soy_____
3) Yo soy_____

Para finalizar la actividad se puede hacer un debate comentando aquellos aspectos que pueden ayudar de manera especial a polemizar sobre los roles que se asumen tradicionalmente en todo lo referido a las profesiones y actividades consideradas idóneas para las mujeres.

Actividad 3 :

Aplicar esta prueba de evaluación personal al alumnado .
Se les explica que deben escoger con sinceridad una opción de respuesta a cada ítem. La utilización de la ficha anterior y la siguiente es de suma importancia para que el/la profesor/a tenga un conocimiento más cercano de sus estudiantes, conocer su preferencias, sus valores, sus concepciones, sus gustos y aficciones, eso es fundamental para el logro de los objetivos propuestos y para reorientarlos a pensar asertivamente sobre sí mismos/as y los/as demás.

FICHA DE EVALUACIÓN PERSONAL:

1.- Soy una persona única y especial:
a) Porque tengo cualidades, habilidades, gustos, etc. que me hacen diferente a todas las demás personas.
b) Porque soy más guapo/a que mis compañeros y compañeras.
c) Porque soy el favorito o la favorita del profesor o la profesora.
d) Porque hago todo lo que hacen mis amigos y amigas.

2.- Para sentirme a gusto conmigo:
a) Debo pensar que soy el mejor o la mejor de la clase.
b) No les haré ni caso a las cosas de mí que no me gustan.
c) Es importante que valore mis cosas positi vas y trate de superar las negativas.
d) Haré siempre lo que me dé la gana.

3.- Si quiero aprender a ser mi mejor amiga o amigo:
a) Sólo debo preocuparme de divertirme y pasarlo bien.
b) Cuidaré mi salud, mi apariencia, etc.
c) Me diré mensajes positivos ante mis cosas buenas.
d) Tanto “b” como “c” son verdaderas.

4.- Lo que pienso y me digo influye en mi felicidad. Por ello:
a) Ante mis cosas positivas me diré frases del tipo: “áni mo”, “eres genial”, “lo estás alcanzando”, etc.
b) Aceptaré los elogios y comentarios positivos que me hagan otras personas.
c) Cuando algo me salga mal no exageraré, ni pensaré que todo me va mal.
d) Todas las anteriores son correctas.

5.- Algunas veces me equivoco y cometo errores. En esos casos convi ene que:
a) Le eche la culpa de ello a otras personas.
b) No lo tome a pecho y piense en cómo ha pasado, qué he hecho para que suceda y así puedo mejorar para otra ocasión.
c) Piense cosas como las siguientes: “soy inútil y todo me sale mal”.
d) Me enfade porque tenemos que ser perfectas o perfectos.

6.- Cuando algo me preocupa y me siento triste, nervioso o nerviosa:
a) Puedo contárselo a alguien de confianza para desahogarme.
b) Lo mejor es que me lo calle y deje pasar los días hasta que s e me pase.
c) Trataré de tranquilizarme y ver si puedo hacer algo para solucionarlo.
d) Tanto “a” como “c” son verdaderas.

7.- Cuando me siento triste lo mejor que puedo hacer para animarme es:
a) Quedarme a meditar en mi habitación.
b) Salir y hacer algo divertido.
c) Pensar en mis problemas.
d) Llorar.

8.- Las personas deben su éxito a:
a) La buena suerte.
b) La ayuda de otras personas más fuertes.
c) La fijación de metas realistas y la buena planificación para alcanzarlas.
d) El destino.

9.- Cuando tengo que tomar una decisión importante lo mejor es:
a) Decidir rápidamente sin pensar demasiado.
b) Dejar que otras personas decidan por mí.
c) Buscar información y analizar los pros y contras de las distintas opciones antes de decidir.

d) No tomar ninguna decisión hasta tener seguridad de no equivocarme.

10.- Negociar con otra persona supone:
a) Insistir hasta que acepte mi punto de vista.
b) Escuchar, ponerse en el punto de vista del otro /a y buscar alternativas que satisfagan a los dos.
c) Ganar o perder.

11.- Comunicarme bien con las demás personas significa:
a) Tener a mano un teléfono.
b) Saber escuchar y saber decir lo que quiero, pienso o deseo con respeto.
c) Que me ayuden cuando les necesito.
d) Decirles lo que quiero.

12.- Para llegar a ser buen amigo o buena amiga de otra persona debo tenerle en cuenta y demostrárselo:
a) Siendo amable y tratándole con educación.
b) Escuchándole y contándole mis "cosas" .
c) Pidiéndole ayuda o perdón según el caso.
d) Cumpliendo lo que digo.

13.- De las siguientes expresiones, cuáles te parecen correctas:
a) "Eres mala gente, no haces más que molestarme todo el tiempo. No te aguanto".
b "Que blusa más bonita! Ya era hora de que tuvieras algo decente".
c) "Me lo paso bien contigo, me gusta mucho que vayamos a los sitios juntos /as".
d) "Me ha dado mucha rabia que no me hayas defendido ante Carmen, cuando sabías que yo no había dicho eso".

14.- El grupo a veces te puede llevar a hacer cosas con las que no estás de acuerdo. En esas ocasiones hay que saber decir que no. Para ello es bueno:
a) No estar todo el tiempo solo con ese grupo para que no parezca tan fuerte decirle que no.
b) Ir con cara de enfado para que me dejen en paz y si no funciona, ponerme a gritar.
c) Emplear un tono de voz firme, con calma y sin bajar la cabeza, mirar a los ojos.
d) Pensar en otras situaciones en que hice lo que ellas/os querían y no salieron muy bien y nos metimos en problemas.
e) Pensar en otras situaciones en que hice lo que ellas/os querían y decirles "acordáos que ya hice aquello", para que se den cuenta que "yo ya siempre hago lo que me dicen".
f) Insistir en que no quiero hacerlo y marcharme si se ponen muy pesados/as.

15.- A lo largo de la historia:
a) No ha habido mujeres destacadas.
b) La mujer ha desempeñado un papel importante aunque muchas veces no ha sido reconocido ni aparece contemplado en los libros de historia.
c) Las mujeres sólo se dedicaban a las tareas domésticas.

16.- Para ser astronauta, mecánico, electricista…
a) Hay que estudiar y esforzarse mucho.
b) Hay que ser varón.
c) Se necesita el permiso de la familia .

17.- En el mundo, en nuestro país, en nuestra ciudad, hay personas muy diferentes, algunas son de una raza y otras de otra, algunas hablan un idioma y otros.
a) Pero los de mi pueblo son los mejores.
b) Los que son como yo me gustan más.
c) Cuanto más diferentes seamos más podemos aprender los unos /as de los otros/as
.

18.- En el patio de la escuela:

a) Todo/as ocupamos el mismo sitio.
b) Los juegos de las chicas ocupan más espacio que los de los varones.
c) Los juegos de los varones ocupan más espacio que los de las chicas.

19.- En la familia, en la calle y en el colegio...
a) Tanto las hembras como los varones debemos ser tratados de la misma forma.
15b) Está bien que a las hembras les enseñen unas cosas y a los varones otras.
c) Todas las personas deberíamos tener posibilidades para ser quienes queramos ser.

20.- En la familia:
a) La mujer sólo puede realizar los trabajos del hogar.
b) La mujer puede desarrollar trabajos fuera del hogar como el hombre.
c) El hombre sólo puede trabajar fuera del hogar.

21.- La tareas del hogar son muy importantes para el bienestar d e todos los miembros de la familia, por ello:
a) Deberían repartirse entre todas las personas de la familia.
b) Deberían hacerlas las mujeres de la familia.
c) Si puedo busco una excusa para evitarlas.

22.- En los anuncios de juguetes:
a) Se ve a los niños jugando con muñecas.
b) Los niños y las niñas juegan con los mismos juegos.
c) Los niños juegan con pistolas y las niñas con muñecas.

A partir de esta ficha, el /la profesor/a, podrá tomarla com punt de partida para conocer l que piensa el alumnado sobre sí mismo, para ayudarles a interpretar la realidad correctamente, a valorarse y respetarse, y a no dejarse influenciar por estereotipos sexistas .

6) CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

En esta Unidad es muy importante la realización de una evaluación, porque permite al profesorado tener un mayor conocimiento del grupo. Lo más conveniente en este caso es, hacer una o dos preguntas generadoras, por ejemplo: A) ¿Qué te pareció el tema? B) ¿Cómo te sentiste? El/la profesor/a pregunta quien quiere iniciar la reflexión y da paso a la persona que tome la iniciativa .

- Diferenciar y explicar las características y desarrollo de la autoestima y del autoconcepto, respetando las diferencias yvalorando los medios más adecuados para su estimulacióny desarrollo.
- Ser capaces de apreciar sus características personales como algo positivo, y utilizarlas para elegir libremente lo que les gusta hacer, sin coacciones de tipo sexista.
- Desarrollar una actitud asertiva para con el propio sexo y con el otro, respetan do y valorando las diferencias como algo enriquecedor y no como trabas para realizar sus sueños e inquietudes.

Una nueva forma de entender la belleza
Las mujeres podemos y debemos replantearnos ese concepto para encontrar nuestra propia belleza y para sentirnos a gusto dentro de nuestra piel…