

AUTOESTIMA:

ESFUERZO PERSONAL



¡TÚ VALES MUCHO!

¿QUÉ ES ESO DE LA «AUTOESTIMA»?

(TEXTO INFORMATIVO)

Todas las personas tenemos habilidades y aficiones diferentes; también experimentamos sentimientos distintos; y, por supuesto, somos diferentes en el físico. Pero, lo importante es que *todas las personas tenemos cualidades* o cosas buenas.

La *autoestima* es la valoración que cada persona hace de sí misma.

Tener una autoestima positiva significa que te das cuenta y sientes que tú...

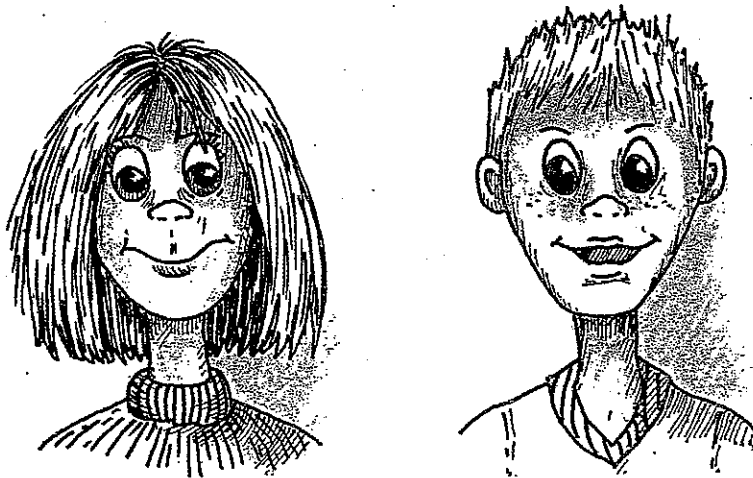
- ...Te aceptas como eres y estás a gusto contigo.
- ...Hay cosas que haces muy bien.
- ...Tienes cosas buenas (y también cosas «menos buenas»).
- ...Sabes cuáles son tus dificultades y procuras superarlas.
- ...Tienes derecho a equivocarte alguna vez.
- ...Puedes aprender de los errores.
- ...No debes desanimarte ante las dificultades.
- ...Puedes decir «NO» a aquello que no te conviene.

...

Por lo que respecta al aspecto físico, estás comenzando una etapa de cambios corporales que pueden llegar a hacer que te veas o te sientas un poco raro o rara, pero debes tener paciencia y sentirte alegre, pues esos cambios son necesarios para llegar a convertirte en una persona adulta. En esta etapa de cambios puedes contribuir a mejorar tu aspecto con una alimentación equilibrada, con una higiene correcta y con una práctica adecuada del ejercicio físico.

En cuanto a la forma de vestir, peinarse, etc., son aspectos muy personales (aunque la moda también influye). Todas las personas podemos crear nuestro estilo, adecuándolo a las diferentes circunstancias.

De todos modos, lo que siempre debes tener en cuenta es que *todas las personas tenemos cualidades que debemos valorar y procurar cambiar las cosas menos buenas.*



¿TE CONOCES BIEN?

CUESTIONARIO

Vas a reflexionar un poco sobre tu persona, lo cual es importante porque te ayudará a conocerte un poco más y mejor, de modo que puedas valorar tus cualidades y mejorar las cosas menos buenas. Las claves para responder están representadas por los números del 1 al 5, que indican lo siguiente:

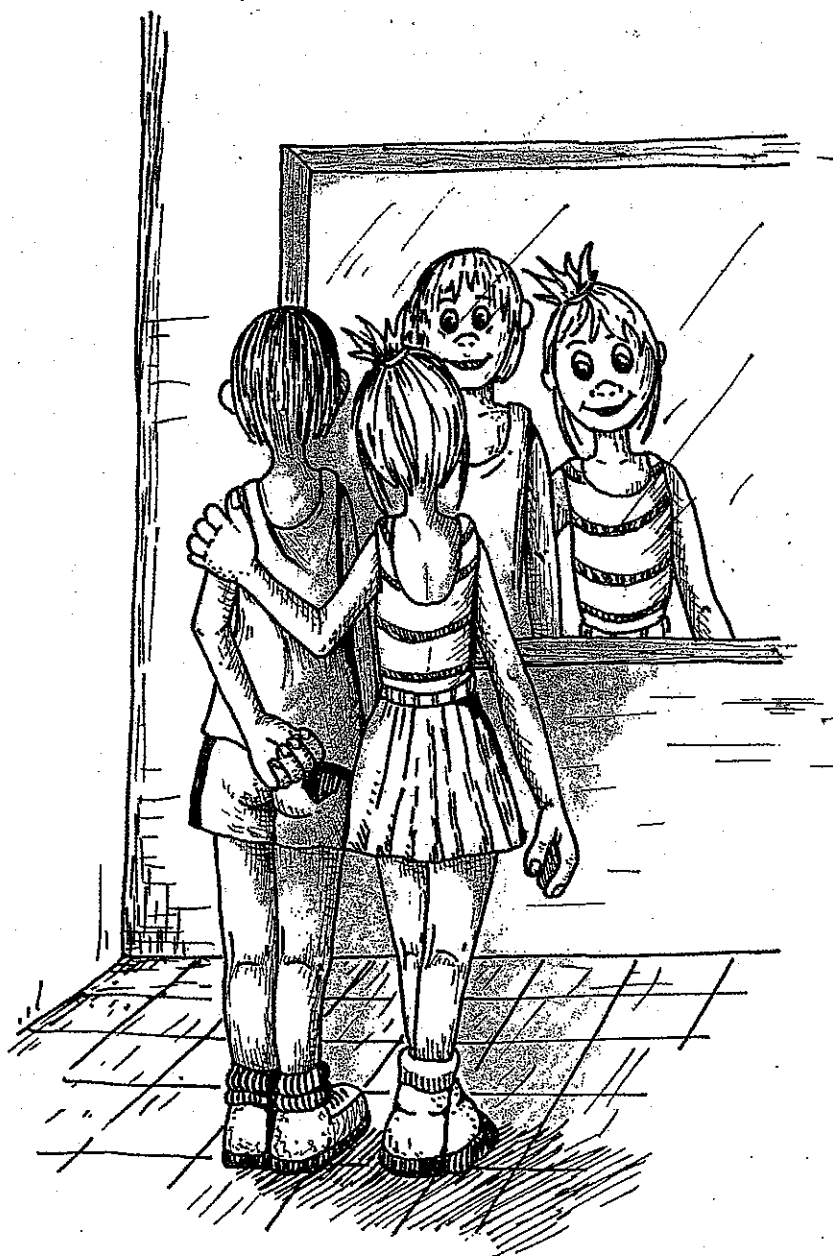
- 1 = "Muy poco" o "Nunca".
- 2 = "Poco" o "Casi nunca".
- 3 = "Regular" o "A veces".
- 4 = "Bastante" o "Casi siempre".
- 5 = "Mucho" o "Siempre".

FRASES	CLAVES				
	1	2	3	4	5
Creo que soy un buen chico/una buena chica	1	2	3	4	5
Me gusta mi aspecto físico	1	2	3	4	5
Estoy contento/a con mi forma de ser	1	2	3	4	5
Cuando aparecen dificultades, procuro solucionarlas	1	2	3	4	5
Hay cosas que hago muy bien	1	2	3	4	5
Mis compañeros y compañeras confían en mí	1	2	3	4	5
Soy una persona responsable	1	2	3	4	5
Soy trabajador/trabajadora	1	2	3	4	5
Mis padres confían en mí	1	2	3	4	5
Cuando comienzo algo, lo acabo	1	2	3	4	5
Soy simpático/simpática	1	2	3	4	5
Mis profesores y profesoras confían en mí	1	2	3	4	5
Consigo hacer lo que me propongo	1	2	3	4	5
Soy un miembro importante de mi pandilla	1	2	3	4	5
Estoy orgulloso/orgullosa de lo que hago	1	2	3	4	5
Soy una persona alegre	1	2	3	4	5
Cuando cometo errores, soy capaz de reconocerlos	1	2	3	4	5
Me gusta cuidar la higiene de mi cuerpo	1	2	3	4	5

• AUTOCORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO:

Vas a corregir tu propio cuestionario. Para ello, haz la suma de los números que has marcado:

- Si el total está entre 72 y 90, eso significa que te valoras muy bien.
- Si el total está entre 54 y 72, te valoras positivamente, aunque puedes mejorar.
- Si el total es inferior a 54, tal vez hayas sido demasiado exigente al valorarte. De todos modos, ten en cuenta que hay cosas que tú sabes hacer muy bien y que siempre puedes intentar cambiar las cosas «menos positivas».



¡TÚ VALES MUCHO!

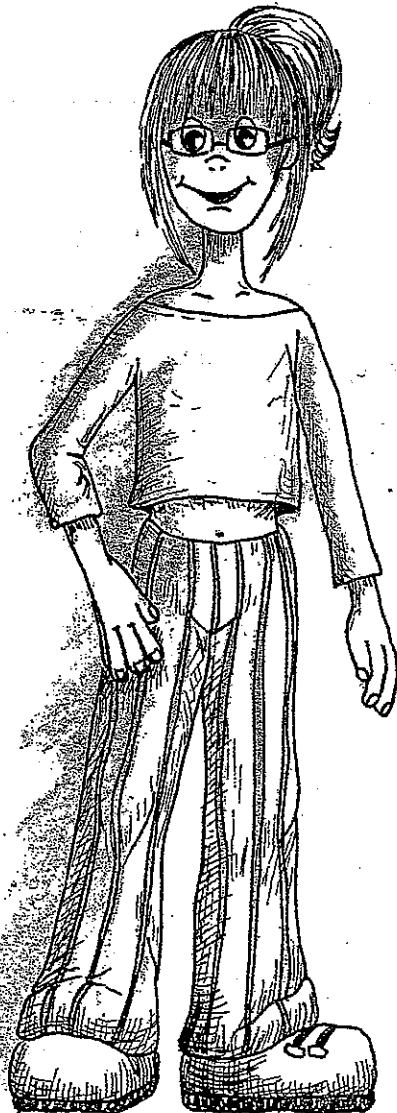
CUALIDADES PROPIAS Y AJENAS

Esta actividad, para ser realizada en pequeño grupo (dos o tres componentes), consiste en lo siguiente:

INSTRUCCIONES

- En primer lugar, cada uno de los componentes del grupo escribirá en un papel las cualidades más valiosas que tienen los otros componentes del grupo, referidas a su forma de ser y a su modo de relacionarse con las demás personas.
- En segundo lugar, hará lo mismo con respecto a su persona.
- Después, se leen en voz alta y se comprueba si los demás componentes del grupo han añadido cualidades a las que personalmente se habían señalado.

Como ayuda puede ser de utilidad esta lista, pero está claro que tú puedes elegir otras cualidades:



Alegre.
Amable.
Animado/a.
Atento/a.
Colaborador/a.
Deportista.
Dispuesto/a a ayudar.
Divertido/a.
Educado/a.
Emprendedor/a.
Optimista.
Ordenado/a.
Paciente.
Respetuoso/a.
Responsable.
Simpático/a.
Sincero/a.
Trabajador/a.

...



¿CÓMO ES TU CONDUCTA CON LOS DEMÁS?

CUESTIONARIO

El cuestionario que aparece a continuación trata de que reflexiones sobre tu forma de comportarte en distintas situaciones de la vida cotidiana. Responde con sinceridad, señalando la opción («a», «b», «c») que más se ajuste a tu forma de actuar; al finalizarlo harás su autocorrección personalmente.

CUESTIONARIO

- 1.- Cuando hablo con mis amigos y amigas...
 - a) Suelo participar muy poco.
 - b) Expreso directamente lo que pienso o siento.
 - c) Impongo mis opiniones, aunque a los demás no les gusten.
- 2.- Yo pienso de mí mismo/a que...
 - a) Fallo en muchas cosas; soy un desastre.
 - b) Me relaciono con otras personas bastante bien.
 - c) Soy estupendo; no tengo ningún fallo.
- 3.- En mi pandilla de amigos y amigas yo...
 - a) Participo más bien poco.
 - b) Creo que cuentan conmigo y colaboro.
 - c) Sin mí la pandilla no funcionaría.
- 4.- Cuando hay problemas en las relaciones con otros compañeros o compañeras, lo que hago es...
 - a) Me aguanto con lo que decidan, aunque sea yo quien lleve la razón.
 - b) Suelo aceptar las ideas y propuestas que se hacen.
 - c) Con una amenaza resuelvo rápidamente la situación.
- 5.- Si necesito que alguien me haga un favor...
 - a) No le digo nada.
 - b) Le digo: «¿Me puedes hacer un favor?» Y le explico lo que necesito.
 - c) Le exijo que haga lo que necesito.
- 6.- Cuando estoy haciendo algo que me gusta y creo que está muy bien, si alguien me dice que no le gusta...
 - a) Le digo que tiene razón, aunque yo no lo crea y me sienta dolido/a.
 - b) Le digo: «Yo creo que está bien».
 - c) Le digo: «Pero, ¿tú qué entiendes de esto, inútil?»
- 7.- Un compañero/a va muy «guay», te encanta su ropa o su corte de pelo; entonces tú...
 - a) No le digo nada.
 - b) Le digo algo agradable.
 - c) Le digo que va fatal, aunque piense lo contrario.
- 8.- Si alguien me hace algo bastante desagradable y me enfado...
 - a) Hago como que no me ha molestado.
 - b) Le digo: «Estoy enfadado/a; no me gusta lo que me has hecho».
 - c) Le grito: «¡Eres idiota! ¡Ésta me la pagas!»
- 9.- Cuando estoy haciendo cola y alguien se cuelga delante de mí...
 - a) Me aguanto y no digo nada.
 - b) Le expreso mis quejas directamente, pero con educación.
 - c) ¡Pobre de quien se atreva a colarse!

• AUTOCORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO:

Vas a corregir tu propio cuestionario. Para ello, cuenta las respuestas del tipo a), b) y c) por separado, y ten en cuenta lo siguiente:

- a) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «a», tu conducta se puede considerar como «pasiva» o tímida. Debes procurar manifestar lo que sientes y lo que piensas en tus relaciones con los demás; recuerda que tú también tienes tus derechos, que vales mucho, que eres importante.
- b) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «b», tu conducta es *positiva* o «asertiva», es decir, expresas directamente lo que piensas, sientes, necesitas... De todos modos, siempre puedes perfeccionar tus «habilidades sociales» (más adelante hablaremos de dichas «habilidades»).
- c) Si la mayoría de tus respuestas ha sido de la clase «c», tu conducta es «agresiva»; ésa no es la forma más adecuada para llevarte bien con los demás. No se trata de imponer tus opiniones y deseos, de salirte siempre con la tuya... Reflexiona y ten en cuenta que las demás personas también existen y tienen sus derechos. Lo mejor que puedes hacer es comenzar a aprender y practicar habilidades sociales.

