**Autoestima**

Objetivos didácticos:

* Explicar qué es y cómo se forma la autoestima..
* Mencionar como la autoestima determina las conductas en todos los ámbitos incluso en la sexualidad.
* Fomentar el interés por mejorar la autoestima propia y de los demás.

Objetivos de aprendizaje

* Definir el concepto “autoestima”
* Identificar sus cualidades y defectos.
* Identificar la importancia de autoaceptarse.
* Practicar estrategias para mejorar la autoestima.

Premisas y contenido

A la capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo se le llama autoestima.

Es propiciada desde el nacimiento, o tal vez antes, ya que el hecho de que el niño o la niña se sientan deseados por sus padres les va dar la posibilidad de sentirse esperados y queridos. De lo contrario crecerá con un sentimiento de rechazo y baja estima. Es en el núcleo familiar en donde el niño adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada, que le permita sentirse apto para la vida, o con una autoestima inadecuada que lo haga percibirse como un ser inepto para enfrentarse al futuro.

Tanto la actitud de la madre como sus características personales son de suma importancia en el desarrollo de la confianza y el sentimiento de valía en los hijos por lo tanto, es ella quien con su constancia, responsabilidad, interés, presencia y como satisfactora de necesidades, genera en los hijos el sentimiento interno de seguridad, de confianza en sí mismos y de sentirse dignos de la confianza de los demás.

Los padres tendrán que ser “espejos” que reflejan al hijo sus cualidades y logros, ayudándole así a crear un sentido de autoconfianza dentro de su familia y dentro de la sociedad. Esta confianza en sí mismo y en los que le rodean, le ofrecerá una base firme para desarrollar su identidad con la certeza de ser aceptado, valioso y capaz.

Asimismo los padres deben creer en los hijos e hijas y producir en ellos la convicción de que lo que hacen tiene un significado, esto se logra a través de la empatía. O sea, percibir la necesidad del otro y responder adecuadamente de tal manera que el niño se sienta realmente comprendido.

Durante el crecimiento del niño(a), y posteriormente en la adolescencia, será el medio ambiente familiar el que ayudará a reafirmar su autoestima. Si ésta no se desarrolló de manera favorable dentro del núcleo familiar, probablemente el individuo tendrá sentimientos de soledad y rechazo, lo que se traducirá en minusvalía, lo cual le impedirá sentirse apto para alcanzar sus metas.

En algunas ocasiones los padres frustran la posibilidad de una fuerte autoestima con base en la creencia de que sus hijos(as) serán adultos presumidos. Esto es un error, lejos de la presunción, estos niños(as) serán seres humanos seguros de sí mismos(as) y fuertes ante la adversidad. En otras ocasiones, la misma sociedad no permite que las personas muestren sus cualidades. Existen prejuicios tales como: “No debes mostrar tus cualidades, eso es presunción”. “Una cualidad importante es la modestia”. “Debe ser humilde”. Estas son frases que escuchamos comúnmente y corresponden a las necesidades sociales. Los individuos con una baja autoestima están más sometidos a sus patrones vigentes, mientras que una adecuada autoestima se asocia con un reconocimiento de cualidades y defectos y una mayor conciencia de los alcances y limitaciones para luchar y obtener mejores condiciones de vida.

En la adolescencia la autoestima se debilita pues uno de los factores importantes, como es la imagen corporal, cambia y se da la confusión de roles. En esta etapa el(la) adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima. El(la) adolescente siente la necesidad de independencia, de ser reconocido, de buscar su propia identidad. Hay que sentir al(la) adolescente, tener fe en el(ella), ya que esto le permitirá internalizar la confianza en sí mismo(a) y ser un(a) adulto(a) responsable, con una alta autoestima y capaz de luchar por sus convicciones.

La autoestima deberá ser sentida como la esencia interna de sí mismo(a). No necesita reconocimientos externos la verdadera autoestima posee el reconocimiento interno, es la fe y respeto por nosotros mismos y es captada a través del amor, el respeto y la fe con la que nos nutrieron desde niños.

Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirnos plenos y con capacidad de dar y recibir.

La docena mágica de la autoestima (Branden, 1988)

1. Saber y aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.
2. Saber que todos tenemos algo bueno te lo cual podemos estar orgullosos.
3. Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotros mismos.
4. Aceptar que todos somos importantes.
5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
6. Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos.
7. Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos y pensamos.
8. Actuar de acuerdo a lo que deseamos, sentimos y pensamos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
9. Sentirnos responsables de nosotros mismos, ya que el hacernos responsables de la propia existencia genera confianza en nosotros mismos y en los demás.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.
11. Fomentar la autoestima en los otros, ya que la honestidad a fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.
12. Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender que ése es un derecho propio que todos tenemos.

Material de apoyo

* Hojas blancas lápices marcadores cartoncillo y cinta adhesiva
* Ejercicios

Conociéndome.

Dulces recuerdos.

Como me ven me tratan.

Todos valemos.

El espejo.

La maleta de la vida.

¿Es verdad que.....? Sobre autoestima.

Procedimiento para la sesión o sesiones de autoestima.

1. Realizar el ejercicio conociéndome.
2. Exponer los objetivos a cubrir en esta sesión, aclarar el concepto de autoestima y las razones por las que es importante que cada quien trabaje para identificar y mejorar su autoestima, apoyándose en la sección de premisas y contenido.
3. Iniciar las actividades diciendo que a veces otras personas reconocen en nosotros características más positivas de las que nosotros mismos nos reconocemos.
4. Realizar el ejercicio como me ven me tratan.
5. Realizar el ejercicio dulces recuerdos.
6. Realizar el ejercicio ¿Es verdad que.....? sobre autoestima.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONOCIENDOME** | | | |
| **OBJETIVO** | **DURACIÓN** | **MATERIAL** | **DESARROLLO** |
| Identificar cualidades y defectos de si mismo | 20 minutos | Hojas blancas y lápices | * Introducir el tema de autoestima comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás. * Solicitar a las alumnas que saquen una hoja en blanco y escriban en ella tres cualidades y tres defectos que identifiquen en sí mismas. Conceder 10 minutos para esta actividad. * El docente indicará que cada alumna conservara la lista que hizo, comentará el ejercicio preguntando:   + ¿Qué les costó más trabajo identificar, sus cualidades o sus defectos?   + ¿A qué atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades o defectos? * Cerrar el ejercicio reforzando los comentarios de las alumnas, apoyándose para ello en la sección de premisas y contenido correspondiente a esta sesión. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DULCES RECUERDOS** | | | |
| **OBJETIVO** | **DURACIÓN** | **MATERIAL** | **DESARROLLO** |
| Reforzar la autoestima de la alumna mediante la identificación de eventos significativos y positivos durante su vida. | 40 minutos | Papel en blanco tamaño oficio o cartulina y lápices | * Indicar a las alumnas que la actividad a realizar consiste en situar gráficamente el(los) lugar(es) de su casa donde hayan pasado los momentos más agradables de su vida. * Repartir las hojas o cartulinas entre las alumnas y pedirles que dibujen un plano de su casa. * Una vez concluido el plano, pedir a las alumnas que localicen en este, con base en sus recuerdos: a) el lugar que más utilizaron para sentirse a gusto, b) el lugar que les trae más gratos recuerdos, c) el lugar que más les gustaba en la niñez, d) el lugar que sentían más suyo. * Pedir a las alumnas que forman equipos de tres o cuatro miembros para que compartan sus vivencias. * Pedir a una representante de cada equipo que comparta con el grupo algún comentario gracioso o especialmente interesante que su parecer haya ocurrido en el interior de su equipo. * Cerrar el ejercicio comentando que cada sujeto tiene en sí mismo algo de lo cual puede sentirse orgulloso o satisfecho y ello lo hace especial a los ojos de los demás y que recordarlo ayuda a conservar nuestra autoestima. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **COMO ME VEN, ME TRATAN** | | | |
| **OBJETIVO** | **DURACIÓN** | **MATERIAL** | **DESARROLLO** |
| Favorecer conductas que incrementen la autoestima de la alumna. | 25 minutos. | Hojas en blanco, plumones y cinta adhesiva. | * El docente explicará a las alumnas que el ejercicio que van a realizar consiste en identificar solamente cualidades en las personas del grupo. * Pegara en la espalda de cada alumna una hoja en blanco. * Dividirá al grupo en dos equipos. * Indicará que cada integrante del equipo escribirá una cualidad en las hojas de sus compañeras de equipo de tal manera que al concluir la actividad cada alumna tenga escritas en su hoja como mínimo 8 cualidades. * El docente deberá estar muy pendiente de que ninguna alumna quede rezagada es decir, sin cualidades escritas en su hoja. Dar 10 minutos para la realización de esta actividad. * Al terminar, las alumnas examinarán su lista y evaluarán si se identifican con las cualidades que les fueron manifestadas. * Pedirá una voluntaria para que lea su lista en voz alta. Una vez que la haya leído, preguntará si ella sabía que tenía esas cualidades. * Preguntará al grupo en general que sintieron al leer su lista. * Cerrar el ejercicio subrayando la importancia de poder encontrar cualidades positivas en la gente que nos rodea, así como de reconocer que la gente puede ver en nosotros cosas positivas que nosotros mismos no conocíamos, sin olvidar que también tenemos características negativas. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TODOS VALEMOS** | | | |
| **OBJETIVO** | **DURACIÓN** | **MATERIAL** | **DESARROLLO** |
| Simbolizar la percepción que la alumna tiene de sí misma. | 25 minutos | Plastilina. | * El docente explicará a las alumnas que deberán reflexionar acerca de sí mismas. * Dar a cada alumna Una barra de plastilina y pedir que se represente así misma positivamente a través de un símbolo (por ejemplo, si una participante desea representar que es libre puede diseñar una paloma). * Dar un tiempo de 10 minutos para la elaboración de la tarea. * Al terminar solicitar a las participantes que de manera individual y voluntaria expresen sus sentimientos acerca del trabajo realizado. * Comentar con todo el grupo la importancia de la autoaceptación en el incremento de la autoestima. * El docente cuidará que todo el grupo ejecute la tarea y se representen de forma positiva. Es importante promover la ayuda mutua, si alguna participante tiene dificultad para realizar el trabajo. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LA MALETA DE LA VIDA** | | | |
| **OBJETIVO** | **DURACIÓN** | **MATERIAL** | **DESARROLLO** |
| Identificar en sí misma alcances y limitaciones. | 30 minutos. | Hojas con el dibujo de una maleta en el lado izquierdo y un baúl en el lado derecho, lápices o colores. | * Iniciar la actividad especificando el objetivo a cumplir en este ejercicio. * Introducir el tema de autoestima explicando que en cada persona hay aspectos positivos y negativos, que cada individuo tiene un valor muy especial por el solo hecho de ser hombre o mujer y que de cada quien depende ir aumentando las características positivas de su persona y disminuyendo o modificando las características negativas. * Distribuir a cada alumna una hoja blanca con una maleta y un baúl dibujados, así como lápices o colores. * Pedir que escriban en el baúl “lo que dejo” y en la maleta “lo que me llevo”. * Indicar al grupo que imaginen que van a realizar un viaje muy especial, el viaje de su vida, y que necesitan hacer una maleta también muy especial para que viajen con éxito. * Especificar que la actividad a realizar consiste en que identifiquen en sí mismas aquellas características que supongan le servirán para su viaje, dibujando o describiendo tales características en la maleta. * Aclarar que así como se eligen los vestidos más bonitos para ir de viaje así tendrán que identificar en sí mismas las características más positivas, descartando las negativas, las cuales deben ser descritas o representadas en el baúl dibujado en la hoja. Dar 10 minutos para esta actividad. * Solicitar dos o tres voluntarias para que expongan ante el grupo las características que decidieron llevar al viaje y aquellas que dejaron en el baúl. * Algunos puntos que pueden discutirse con el grupo son: a)qué características les costó más trabajo identificar, las positivas o las negativas, b) a que creen que se deba tal dificultad, c) como creen que pueden aumentar sus características positivas y disminuir o modificar las negativas. * Cerrar el ejercicio reforzando en cada alumna su capacidad para auto analizarse, coincidiendo de las características positivas que se identificaron o haciendo algún comentario que alimente su autoestima. |

**Ejercicio ¿Es verdad que......?**

1. ¿Es verdad que si alguien se quiere mucho se vuelve egoísta?

* **Falso** alguien que se sienta segura de sí misma podrá dar más cariño, tiempo, dedicación y comprensión a otros. El primer paso para poder compartir con otros, para poder dar y recibir sentimientos, es estar a gusto con uno mismo.

1. ¿Es verdad que si alguien se considera a sí misma valiosa la gente no va a querer estar con ella?

* **Falso**. Las personas generalmente se sienten más atraídas hacia personas seguras de sí mismas que hacia personas inseguras.

1. ¿Es verdad que tener una alta autoestima es igual que ser presumida?

* **Falso**. Todo lo contrario, el tener una alta autoestima nos da la posibilidad de tomar decisiones y de sentirnos seguras de nosotras mismas; por lo tanto, no se tiene necesidad de presumir ante otros.

1. ¿Es verdad que si no se sabe hacer algo bien, no se debe tratar de hacer?

* **Falso.** Si es algo que se desea hacer, se disfruta y no daña a otros ni a uno mismo, es adecuado seguir intentando; buscar una manera de aprender a hacerlo bien y poco a poco descubrir si verdaderamente se tiene o no habilidad para ello. Es importante preguntarse si el problema se debe a la falta de experiencia o si es falta de habilidad.

1. ¿Es verdad que a las mujeres inseguras las quieren más?

* **Falso.** Aunque a muchos hombres las mujeres seguras de sí mismas los asustan, hombres con una alta autoestima o con una alta seguridad en sí mismos se sienten atraídos por mujeres seguras y capaces.

1. ¿Es verdad que a los hombres inseguros nadie los quiere?

* **Falso**. Muchas veces las mujeres se sienten atraídas hacia hombres no seguros de sí mismos. Hay libros y terapias enfocadas a ayudar tanto a hombres como a mujeres a incrementar su seguridad.

1. ¿Es verdad que para sentirse seguro de uno mismo es necesario ser atractivo físicamente?

* **Falso.** Cada quien tiene habilidades, sentimientos o aspectos positivos y negativos. Es importante reconocer cada uno de estos aspectos, especialmente los positivos y, hasta donde se pueda, tratar de modificar o aceptar los negativos. Muchas personas son atractivas físicamente y se sienten muy inseguras, mientras que otras atractivas físicamente, son capaces de apreciar en sí mismas características positivas relacionadas con aspectos intelectuales, emocionales o espirituales y no puramente físicos.