

ACTIVIDADES PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA DE ALUMNOS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA

En las páginas siguientes se incluyen dos unidades relacionadas con la mejora de la autoestima, útiles para alumnos/as de Enseñanza Secundaria. Este material ya ha sido puesto a prueba de forma exitosa con un grupo de alumnos/as invidentes, en el marco de un programa de desarrollo personal y social, desarrollado en la provincia de Cáceres durante el curso 97/98.

Este programa ha sido presentado a una convocatoria para proyectos de innovación educativa, “Joaquín Sama”, en la comunidad autónoma de Extremadura.

Las unidades que se presentan seguidamente tienen como objetivo analizar la autoimagen de los adolescentes e iniciar un proceso reflexión y cambio de las autoimágenes negativas.

Las áreas a través de las cuales los alumnos deben analizar sus autoimágenes, están basadas en la estructura multidimensional del autoconcepto derivada del modelo elaborado por Shavelson, Hubner y Stanton en 1976, y ratificadas por un importante conjunto de investigaciones desarrollado en las dos últimas décadas a raíz del mencionado modelo.

UNIDAD 1

BUSCANDO UNA IMAGEN REALISTA Y POSITIVA

Si estás dispuesto/dispuesta a mejorar tu *autoestima*, debes tener una imagen adecuada de ti mismo/misma. Los jóvenes con baja *autoestima*, no se ven con claridad cuando se observan. La imagen que proyecta su espejo, es una imagen en la que se destacan los rasgos negativos y no aparecen los positivos.

Si tu objetivo es conseguir una *autoestima* adecuada, debes ver en tu espejo una imagen realista y positiva de ti mismo. Durante esta y la siguiente Unidad (Unidades 6 y 7) podrás realizar una serie de ejercicios que te ayudarán a conseguir una imagen realista y positiva de ti mismo/misma.

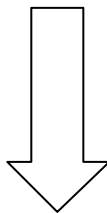
EJERCICIO 1

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO

Contesta este cuestionario para que puedas observar la imagen que tienes de ti mismo en el momento actual. Para mejorar tu autoestima, debes partir de la imagen que tienes de ti en la actualidad.

Tómate tiempo para contestar el cuestionario. Puedes incluir otras cuestiones que no aparezcan reflejadas en el cuestionario, para ello aparecen espacios en blanco detrás de cada una de las áreas; de esta forma podrás incluir aquellos aspectos de tu imagen que consideres importantes.

Puedes contestar el cuestionario marcando con una cruz debajo del **SI**, del **NO** o, si la cuestión no describe ninguna cualidad o defecto tuyo, debajo del **NO CONTESTO**.



HABILIDAD FÍSICA

	SI	NO	NS/NC
1 Soy buen atleta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Soy hábil para la mayoría de los deportes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Tengo resistencia y aguante físicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Me gustan los deportes y las actividades físicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Creo que hago suficiente por estar bien físicamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Me gusta practicar algún deporte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

APARIENCIA FÍSICA

SI NO NS/NC

1	Tengo un cuerpo físicamente atractivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Tengo una cara agradable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	No soy ni demasiado gordo ni demasiado delgado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Soy tan atractivo/a como la mayoría de las personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Estoy contento con mi estatura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Tengo un pelo bonito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Me gustan mis piernas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

RENDIMIENTO ESCOLAR

SI NO NS/NC

1	Disfruto haciendo los ejercicios de clase.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Me gusta estudiar todas o casi todas las asignaturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Por lo general, me encuentro a gusto en las clases.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Normalmente apruebo todas las asignaturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Me gustan la mayoría de las asignaturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Estoy satisfecho/a con mis notas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	----- -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	----- -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	----- -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	----- -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	----- -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	----- -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	----- -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

RELACIONES CON PERSONAS DEL MISMO

SEXO

SI NO NS/NC

1	Tengo amigos con los que puedo contar siempre.			
2	Estoy a gusto hablando con otros/as chicos/as de mi sexo.			
3	Hago amigos con facilidad.			
4	Se escuchar los problemas que me cuentan las personas de mi propio sexo			
5	Me siento apreciado y querido por varias personas.			
6	Soy popular entre los chicos/chicas de mi sexo.			
7	Soy afectuoso con las personas de mi propio sexo.			
8	_____			

9	_____			

10	_____			

11	_____			

12	_____			

13	_____			

RELACIONES CON PERSONAS DEL SEXO OPUESTO

	SI	NO	NS/NC
1 Consigo que las personas del otro sexo me presten mucha atención.			
2 Por lo general, las personas del otro sexo me resultan agradables.			
3 Tengo muchos/muchas amigos/amigas del otro sexo.			
4 Me encuentro a gusto hablando con personas del otro sexo.			
5 Soy tímido con las personas del sexo opuesto.			
6 Me siento en un plano de igualdad hablando con personas del otro sexo.			
7 Soy divertido/a con las personas del otro sexo.			
8 Me encuentro a gusto siendo afectuoso/a con las personas del otro sexo.			
9 Puedo expresar mis sentimientos con facilidad a las personas del otro sexo.			
10 _____			

11 _____			

12 _____			

13 _____			

MIS ESTADOS EMOCIONALES

	SI	NO	NS/NC
1 Normalmente me siento cómodo y relajado.			
2 Soy una persona que no se atormenta demasiado cuando me ocurren cosas que no me agradan.			
3 Me siento feliz la mayor parte del tiempo.			
4 Me encuentro a gusto con la gente.			
5 Soy una persona divertida.			
6 Pocas veces me siento angustiado/a.			
7 Casi nunca me siento deprimido.			
8 Tengo tendencia a ser optimista.			
9 _____			

10 _____			

11 _____			

12 _____			

13 _____			

MIS SENTIMIENTOS DE SINCERIDAD Y HONESTIDAD

	SI	NO	NS/NC
1 Prefiero afrontar las consecuencias de mis actos antes que mentir.			
2 La gente siempre podrá contar conmigo.			
3 Ser honesto/a y sincero/a es muy importante para mí.			
4 Es verdad que nunca cojo cosas que no me pertenecen.			
5 Soy una persona en la que se puede confiar.			
6 Valoro la honradez por encima de otras virtudes.			
7 _____			
8 _____			
9 _____			
10 _____			
11 _____			
12 _____			
13 _____			

OTRAS CUALIDADES

Escribe aquí otras cualidades positivas o negativas que consideres importantes para completar tu descripción y que no hayas podido incluir en los anteriores apartados

	SI	NO
1 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 _____ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EJERCICIO 2

CONTROLANDO NUESTRA IMAGEN NEGATIVA

Ahora realizaremos un ejercicio similar al realizado en la Unidad 5. Si recuerdas, en esa Unidad, aprendimos a contrarrestar los efectos de nuestra crítica negativa, para ello utilizamos pensamientos realistas y positivos.

Ahora, debes seleccionar, del cuestionario que has completado, aquellos aspectos que hayas considerado negativos en tu autoconcepto. Una vez seleccionados, debes redactarlos como tú los piensas y los sientes. Después de rellenar la primera columna, con los aspectos negativos, revisa estas cualidades negativas y corrígelas con frases y pensamientos realistas y, en la medida que puedas, positivos.

Debes tener en cuenta que todo el mundo tiene defectos y cualidades negativas. Nadie está libre de tener su propia lista de cualidades negativas. El problema no radica en tener esta lista de defectos, sino en la forma en que cada uno la utiliza como fuente de pensamientos negativos y perjudiciales.

Para transformar cualidades negativas en pensamientos realistas y positivos no debes utilizar palabras peyorativas y descalificadoras. Debes ser preciso/a y específico/a. Evita palabras como todo, siempre, nunca, etc. Y busca excepciones que hagan transformar una cualidad negativa en una crítica realista que no te dañe.

Para que te sirva de ejemplo, fíjate en cómo transformó Marisa, una chica de edad parecida a la tuya, algunas cualidades negativas en críticas realistas.

EJEMPLO: REALIZADO POR MARIA

CUALIDADES NEGATIVAS	CRÍTICAS REALISTAS
- <i>No hago nada para estar físicamente en forma.</i>	- <i>No estoy como una atleta, pero creo que hago suficiente ejercicio físico paseando y ayudando a mis padres a realizar algunas tareas de la casa.</i>
- <i>No tengo una cara agradable.</i>	- <i>No soy guapa pero creo que tengo unos ojos alegres que resultan atractivos.</i>
- <i>No estoy satisfecha con mis notas.</i>	- <i>Aún no estoy satisfecha con mis notas, pero voy mejorando respecto a la evaluación anterior.</i>
- <i>Me cuesta trabajo hacer amigas.</i>	- <i>No hago amigas con facilidad, pero tengo dos grandes amigas que confían en mí.</i>
- <i>A veces hubiera preferido tener otros padres.</i>	- <i>No estoy a gusto, en algunas ocasiones, cuando me llevan la contraria, aunque creo que ellos, a veces, deben actuar</i>

	<i>comportándose como padres que son, aunque vaya en contra de mis intereses, ellos están convencidos de que es por mi bien.</i>
--	--

CONTESTA

Ahora te toca a ti. Anota las cualidades negativas que has seleccionado al completar el cuestionario. Redáctalas a tu manera, como tú las piensas y las sientes. Después, completa la segunda columna con el pensamiento realista que creas conveniente:

CUALIDADES NEGATIVAS	CRÍTICAS REALISTAS

CUALIDADES NEGATIVAS	CRÍTICAS REALISTAS

CUALIDADES NEGATIVAS	CRÍTICAS REALISTAS

EJERCICIO 3

CUALIDADES Y RECUERDOS POSITIVOS

Tratando de ser perfeccionistas, a veces, invertimos demasiado tiempo en fijarnos en nuestras cualidades negativas. El hecho de estar centrándonos continuamente en nuestras cualidades negativas, puede llevarnos a no sentirnos bien con nosotros mismos, hasta el punto de minar nuestra autoestima.

Ahora es el momento de invertir algo de nuestro valioso tiempo en realizar una lista de cualidades positivas que nos reconforte. A veces, viene bien emplear parte de nuestro precioso tiempo en centrarnos en los aspectos positivos que nos definen, en nuestros valores y, en definitiva, en todas aquellas cosas que puedan enorgullecernos.

Para realizar este ejercicio, debes seleccionar, del cuestionario de autoconcepto que hemos realizado, las cualidades positivas y confeccionar con ellas una lista redactándolas como tú las piensas y las sientes. Elige las que creas que mejor te definen.

Para completar esta descripción positiva, trata de recordar algunos de los acontecimientos positivos que te hayan ocurrido a lo largo de tu vida, es decir, anota los acontecimientos más importantes de tu historia de recuerdos positivos.

1. CUALIDADES

1. CUALIDADES POSITIVAS	
1	
2	
3	
4	
5	
6	

7
8
9
10

1. CUALIDADES POSITIVAS
11
12
13
14
15
16
17

18
19
20

2. RECUERDOS POSITIVOS

Para completar esta parte del ejercicio, piensa en tu vida desde que naciste, y trata de recordar aquellas cosas que han dejado una buena sensación en tu memoria. Invierte todo el tiempo que creas preciso en realizar este ejercicio, y trata de anotar, al menos, diez o quince acontecimientos gratificantes. Si te fijas en las ocho áreas del cuestionario de autoconcepto, obtendrás una buena ayuda para recuperar tus recuerdos.

ACONTECIMIENTOS POSITIVOS
1
2

3
4
5
6
7

ACONTECIMIENTOS POSITIVOS
8
9
10
11
12
13

14
15
16
17

EJERCICIO 4

UNA NUEVA IMAGEN

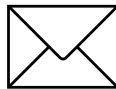
Después de realizar los ejercicios anteriores, ya puedes, por fin, elaborar una descripción de ti mismo, actualizada, equilibrada, realista y positiva.

Para confeccionar tu nueva imagen, debes tener en cuenta: a) la lista de críticas realistas que realizaste de tus cualidades negativas; b) la lista de cualidades positivas; y c) tu historia de recuerdos positivos. Esta descripción final debe contemplar aspectos de, al menos, las ocho áreas del cuestionario de autoconcepto.



Para que puedas realizar este ejercicio con facilidad y motivación, te sugerimos que realices la siguiente actividad: imagina que has contado por carta a tu mejor amigo/a que conociste durante las últimas vacaciones a una persona muy interesante. Tu amigo/a, te remite una carta pidiéndote que le cuentes todo lo que puedas de esa nueva persona. En respuesta a su solicitud, decides escribirle una carta en la que describes con gran realismo cómo es esta persona que has conocido recientemente.

Esta persona eres tú. Para realizar esta actividad, debes elaborar tu descripción final teniendo en cuenta la lista de críticas realistas, la lista de cualidades positivas y tu historia de recuerdos positivos. No olvides tener en cuenta, al menos, las ocho áreas del cuestionario.



Querido/a _____

En tu última carta me pedías que te escribiera contándote todo lo posible sobre esta persona tan interesante que he conocido últimamente. Con mucho gusto quiero responder a tu solicitud. Te diré que esta persona:

Respecto a su apariencia y cualidades físicas es: _____

En relación a sus estudios, podría decirte
que: _____

Cuando se relaciona con los chicos
es: _____

Cuando se relaciona con las chicas
es: _____

Con sus padres y con sus familiares: _____

Emocional y mentalmente es una persona: _____

Acerca de su honestidad y de su sinceridad, podría decirte que: _____

Además de lo que te he señalado, esta persona:

Querido/a _____, espero que te
hayas hecho una buena idea de mi nuevo/a
amigo/a. Ya te contaré más detalles cuando nos
veamos. Hasta entonces, recibe unos afectuosos
besos.

Firma y

fecha _____

UNIDAD 2

SACAR PARTIDO DE LA DESCRIPCIÓN FINAL

La *descripción* que has hecho de ti, en la Unidad 6, tiene un gran valor. Has conseguido realizarla con tu esfuerzo personal; pero, es posible, que todavía no hayas sustituido la antigua imagen que tenías de ti mismo/a antes de comenzar este programa.

Cambiar la imagen que has tardado en construir toda una vida, por otra nueva, no es tarea fácil. Para que este cambio se produzca necesitas comprometerte y esforzarte en conseguir la tarea. Para que esta nueva descripción sustituya a la anterior, y pase a ser verdaderamente *tu nueva descripción*, conviene que realices los ejercicios siguientes:

EJERCICIO 1

LECTURA DE LA DESCRIPCIÓN FINAL

Debes leer la descripción final en voz alta, lentamente y poniendo énfasis en tus cualidades más positivas. Conviene que hagas esta lectura:

1. La primera semana: Todos los días una vez.
2. La segunda semana: Tres días.
3. La tercera semana: Dos días.
4. La cuarta semana: Una vez.
5. Una vez cada quince días hasta que pasen tres

meses.

Este calendario te servirá como ayuda para que realices el seguimiento de este ejercicio:

1ª SEMANA

<i>Día</i>							
<i>Mes</i>							

2ª SEMANA

<i>Día</i>			
<i>Mes</i>			

3ª SEMANA

<i>Día</i>		
<i>Mes</i>		

4ª SEMANA

<i>Día</i>	
<i>Mes</i>	

UNA VEZ CADA QUINCE DÍAS HASTA COMPLETAR 3 MESES

1^{er} mes			2^o mes			3^{er} mes		
<i>Día</i>			<i>Día</i>			<i>Día</i>		
<i>Mes</i>			<i>Mes</i>			<i>Mes</i>		

EJERCICIO 2

TUS TARJETAS DE RECUERDO

Este ejercicio, al igual que el anterior, tiene como objetivo: hacer verdaderamente tuya la imagen que acabas de construir de ti mismo/a.




Este ejercicio consiste en rellenar con frases que recojan tus cualidades positivas las *tarjetas de recuerdo* que encontrarás a lo largo de las siguientes páginas.

Conviene que escribas cuatro o cinco cualidades positivas en cada una de las tarjetas. Cuando las hayas rellenado, colócalas en lugares estratégicos, de forma que puedas tenerlas presentes en varias ocasiones a lo largo del día.



Algunos lugares donde puedes colocar tus tarjetas pueden ser los siguientes:




- Con cinta adhesiva en el espejo de tu armario.
- Pinchada con una chincheta en la pared, frente a tu mesa de estudio.
- Dentro de la carpeta que utilizas para ir a clase.
- En la primera página de tu agenda.
- En tu diario, etc.



Para que te sirva de ejemplo, lee la tarjeta que realizó Mario, un alumno de Bachillerato. Mario pinchó la tarjeta sobre su mesa de estudio. De esta forma, pudo tener presente, varias veces a lo largo del día, algunas de sus mejores cualidades.

  - Soy un chico al que me gusta estar con mis amigos y mis amigos me aprecian. 

- Cuando me lo propongo, sé expresar mis sentimientos.

 - Normalmente, tengo cuidado con mi forma física practicando algún deporte. 

  - Soy _____ 

 _____ 


- Soy _____

✂

✂

✂

✂



- Soy _____

✂

✂

✂

✂

