

disc@pnet

2. Ficha Autoestima

Programa de desarrollo personal y
mejora de las habilidades



Fundación ONCE
para la superación e integración social
de personas con discapacidad



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional

2. FICHA AUTOESTIMA	0
PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y MEJORA DE LAS HABILIDADES	0
2.1. YO SOY IMPORTANTE ... Y TÚ TAMBIÉN	2
ACTIVIDAD SUGERIDA: CARTA A MI MEJOR AMIGO	3
2.2. ACÉPTATE TAL Y COMO ERES	3
ACTIVIDAD SUGERIDA: EJERCICIO DEL ESPEJO	4
2.3. LA TRAMPA DEL TIEMPO.....	4
EJERCICIOS DE REFLEXIÓN: UNA HISTORIA EN QUÉ PENSAR.....	5
2.4. MI DISCO MENTAL ESTA GRABADO CON MENSAJES DE "NO PUEDO" ..	6
2.5. PERDÓNATE.....	7
2.6. BIENVENIDO LO POSITIVO	8
ACTIVIDADES FINALES: TRABAJANDO CON PENSAMIENTOS POSITIVOS.....	9
2.7. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA.....	9

2.1. Yo soy Importante ... Y tú también

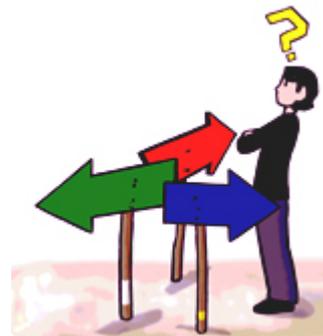
Con esta ficha buscamos los siguientes objetivos:

1. Fomentes el aprecio y autoestima sobre ti mismo.
2. Aprendas a cuidarte con amor y respeto.
3. Reflexiones sobre tus metas y cómo lograrlas.
4. Veas la vida de forma positiva.



¿La vida te parece un laberinto?

En ocasiones parece que vamos por la vida sin rumbo, como si fuera un laberinto y entonces deseamos tener un mapa para encontrar la salida, y tú, a lo mejor como adolescente te encuentras aún más desconcertado ante el mundo porque estás en la etapa intermedia entre la niñez y la edad adulta.



Tus padres sienten que te alejas de ellos, tú los quieres, pero también quieres experimentar cosas nuevas. Aunque sabes que los estudios son importantes tienes la sensación de estarte perdiendo algo. Tus amigos puede que te inciten para que te "enrolles" en el mundo de las fiestas sin fin, para que pruebes el alcohol, el tabaco, te inicies en el sexo, o incluso en las drogas, para que vivas la vida sin límites.

¿Y qué pasa con los medios de comunicación que refuerzan algunos de estos mensajes? ¿Cómo evadir este bombardeo de información? No se trata de cerrar los ojos, ni de sentir que te estás reprimiendo, sino de preguntarte qué deseas para ti, qué quieres lograr en el futuro y sobre todo cómo quieres cuidarte. Aquí te invitamos a encontrar al mejor amigo que te puede apoyar, querer y aconsejar, a partir de ahora y para siempre: A TI MISMO.

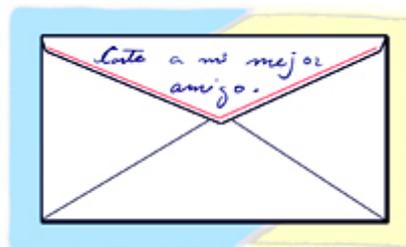
¿Quieres conocerte?

Cuando iniciamos un curso o vamos a una fiesta, lo primero que hacemos es presentarnos y si alguien nos agrada o gusta ponemos especial interés en lo que dice. Te proponemos una pequeña actividad que servirá para empezar a conocerte

a ti mismo. ¿Crees que no la necesitas? Intenta hacerla de todas formas porque a lo mejor te sorprende descubrir o reforzar cosas sobre tu persona.

MODULO 1.

Actividad Sugerida: Carta a mi mejor amigo



Escribe una carta lo más profunda y sincera que puedas porque debes tener en cuenta que te la enviarás a ti mismo, **nadie mas la va a leer**. En ella describe lo que te gusta hacer, cómo eres, qué te gusta y te disgusta de ti (tanto de tu físico como de tu carácter) . Al final ofrécete como amigo de ti mismo **recalcando** tus cualidades, por ejemplo: "me gusta escuchar a la gente", o "me gusta ayudar en todo lo que puedo", etc.

2.2. Acéptate tal y como eres



¿A veces te sientes triste y no sabes por qué?

¿Quisieras pasar desapercibido por la maestra que te pregunta la lección? ¿Te gustaría ser popular? ¿Sientes que tus padres no te comprenden? ¿No te gusta cómo eres?

Relájate. No eres la única persona que pasa o ha pasado por esto. En tu carta dedicaste un punto a cosas que no te gustan de tu aspecto físico o tu forma de ser. ¿No la escribiste? A lo mejor fue para no afrontar aquello que te desagrada de ti mismo (a). Cuántas veces no oímos a otras personas decir "Si fuera más delgado..." "No me gusta mi cabello rizado, si lo tuviera..." "Si tuviera más dinero..." "Si tuviera la capacidad de hacer tal cosa"..... Sería más feliz.



La felicidad no depende de cosas externas o de nuestro aspecto físico. La felicidad está dentro de cada uno de nosotros.

Ya sé que esto en palabras queda muy bonito, pero a ti lo que te sigue preocupando en este momento es el grano que te salió en la cara, o no caerle bien a tus amigos, o no rendir lo que se espera de ti en los deportes y/o en la escuela. Sin embargo, piensa si es de utilidad quedarse ahí sentado (a), preocupado (a) por lo que no tienes o no eres, o es mejor aceptarte como eres y luchar por cosas importantes como tus ilusiones y metas. Si vas por la vida tratando de ganar amigos con quejas y lamentándote de tu persona, quizá logres lo contrario, que la gente se aleje de ti por pesado (a). Si en cambio, te valoras a ti mismo (a), te quieres y cuidas, puede ser que contagies a los demás de las ganas de vivir y de ver las cosas de forma positiva. ¡TU ELIGES!

Si con esto sigues insistiendo en que eres muy alto o muy bajo de estatura para tu gusto, usas gafas, eres muy moreno o muy blanco, tienes algún problema físico o en cualquier otro aspecto negativo de tu vida, te diremos que el primer paso para ser tu propio (a) amigo (a) es **ACEPTARTE COMO ERES**.

TU ERES ÚNICO (A) , eso te haces especial, eres TU MISMO (A) con tus defectos y tus cualidades.

Tampoco se trata de que seas conformista y pases de largo cosas que te gustaría y puedes mejorar o cambiar. Por ejemplo, si no te gusta tu peso, vigila tu alimentación (**pidiendo consejo y apoyo de tus padres y/o médicos**), ojo con las chucherías y cosas no nutritivas como la comida rápida, ya sabes hamburguesas, perritos calientes, patatas fritas, etc. Si quieres ser menos tímido(a) trabaja en tu persona, en tu seguridad: prepara, por ejemplo, bien una lección y levanta la mano cuando quieras participar en clase. No temas al ridículo. Todos tenemos derecho a equivocarnos. Unas veces te tocará a ti, otras a tus compañeros. Además si estás relajado (a) y concentrado (a) en lo que estás haciendo todo saldrá bien.

Enseguida te proponemos un ejercicio:

MODULO 2.

Actividad Sugerida: **Ejercicio del Espejo**



Imagínate delante de un espejo, o mejor aún ponte delante de uno, si es de cuerpo entero mejor. Ahora mírate de pies a cabeza, detente en partes de tu cuerpo que te gusten. Piropéate como " guapo (a) "qué ojos bonitos tienes, me gusta tu pelo", etc..

Puedes continuar con "qué inteligente eres", "me caes bien eres muy simpático (a)" Y en fin resumir que te aceptas como eres, porque eres único (a). Di: "me acepto con mis limitaciones porque también tengo muchas virtudes y eso me hace especial..." y sigue con todo lo que tú quieras agregar, dándote mucho, mucho amor.

2.3. La Trampa del Tiempo

Si vives en el futuro o en el pasado ¡no aprovechas el presente! Estarás más feliz si te relajas y disfrutas de la vida. (Palmer y Alberti, 1992:32).



No hay peor obstáculo que vivir en los márgenes del tiempo. ¿Cómo es esto? Por un lado querías dejar de ser niño(a), pero ahora añoras momentos que viviste o piensas que antes la vida era más fácil porque tenías menos responsabilidades y además tus padres estaban ahí para resolverte tus problemas. O bien, puedes vivir también en el futuro deseando ser mayor para independizarte, te quejas de todo y a lo mejor piensas que tus amigos (as) saben disfrutar más de la vida que tú. Te revelas o, por lo menos, tienes ganas de hacerlo. Vives en un tira y afloja, entre tus deseos y lo que puedes hacer.

Pues déjame decirte, que aunque son comprensibles estos sentimientos, vas por un camino en el que desperdicias tu energía. Todo llega a su tiempo y cada etapa tiene cosas buenas y otras que no nos gustan tanto, pero de todo se aprende, además si sigues con esa actitud, siempre echarás de menos lo que no tienes. No pienses que una varita mágica arreglará tus problemas. Hay una fuerza dentro de ti que puede cambiar las cosas y que puede ser mágicamente real – no ilusoria como en los cuentos- y es TU FUERZA DE VOLUNTAD. ¿Qué necesitas para ponerla en marcha? Creer en algo y trabajar para conseguirlo. ¿Quieres tener una profesión o destacar en un deporte? Pues trabaja día a día en ello. TU PUEDES HACERLO.

MODULO 3.

Ejercicios de Reflexión: Una Historia en qué pensar

1. Lee y reflexiona sobre el siguiente párrafo de "El Alquimista", de Paulo Coelho, en el que un mercader se lamenta con Santiago, el protagonista de la historia, de no haber realizado sus sueños:

"La Meca está mucho más lejos que las Pirámides. Cuando era joven preferí juntar el poco dinero que tenía para poner en marcha esta tienda. Pensaba ser rico para algún día ir a la Meca. Empecé a ganar dinero, pero no podía dejar a nadie cuidando cristales porque son piezas muy delicadas. Al mismo tiempo, veía pasar frente a mi tienda a muchas personas que se dirigían hacia allí....
 - ¿Por qué no va a la Meca ahora?- Inquirió el muchacho.
 - Porque la Meca es lo que me mantiene vivo. Es lo que me hace soportar estos días iguales, esos jarrones silenciosos en los estantes, la comida y la cena en aquel restaurante horrible. Tengo miedo de realizar mi sueño y después no tener más motivos para continuar vivo. (p. 65-66)"

2. Resuelve las siguientes preguntas:
 - a. ¿Dirías que el Mercader está atrapado en la trampa del tiempo? ¿Por qué?
 - b. ¿Qué consejo le darías tú como amigo (a)?
 - c. Ve a tu habitación. Ponte cómodo (a), si quieres acompaña el ambiente con música tranquila (o con tu música favorita) y dispónete

a soñar sobre lo que quieres ser y/o lograr en la vida. Si quieres escribe después una historia de cómo te ves en el futuro. Sé generoso(a) contigo. Eres digno de recibir aquello que deseas. Después recuerda que para que los sueños se hagan realidad tendrás que prepararte día a día.

- d. Anota todas las cosas buenas que tiene el presente ¿las disfrutas?.
- e. Cierra los ojos e imagina que estás en el mar o en un bosque. ¿Qué sonidos hay? ¿qué olores puedes percibir? Vuela tu imaginación. Relájate. Saborea ese momento para ti.

2.4. Mi disco Mental esta Grabado con Mensajes de "no Puedo"

Las personas mayores me aconsejaron abandonar el dibujo de serpientes boas (ya mostraran su interior o su exterior), y que pusiera más interés en la geografía, el cálculo y la gramática. Y fue así como abandoné, a la temprana edad de seis años, una magnífica carrera de pintor, descorazonado por el fracaso de mis dibujos uno y dos. ... (Saint- Exupéry, 1985:12-13).

Nuestra mente es como un disco duro en el que se van grabando mensajes y después actuamos conforme a ellos.



Si te insultas con palabras como tonto (a) o estúpido (a) cuando algo no te sale bien, lo que estás haciendo es faltarte al RESPETO y con eso en lugar de corregir tus errores, los agravas porque en tu interior estás creyendo lo que te dices y, por lo tanto, tu conducta es torpe.



Si en cambio, crees en ti, te perdonas cuando te equivocas y tratas de hacer las cosas de otra manera la próxima vez, todo te saldrá mejor. Prueba pensar con amor hacia tu persona.

Además no hay que identificar nuestras conductas con nuestro ser. Por encima de todo, eres una persona maravillosa, que como todas



las personas tienes derecho a equivocarte. Si a un amigo lo aprecias no lo insultas. ¿Porqué te insultas tú? Hazte un favor, date un abrazo lo más fuerte posible y di: "gracias por estar conmigo", "te quiero y valoro porque eres tú mismo (a)".

Ahora propóntele trabajar en las cosas positivas que tienes como tus talentos (por ejemplo, si te gusta un deporte, escribir, estudiar, etc.) y en tus cualidades como persona, como ser un buen (a) amigo (a), ser sincero(a), paciente, perseverante, etc. Es decir, piensa simplemente en las cosas que te agradan de ti. Cree en ti mismo (a) y en las cosas que puedes lograr. Tú puedes ser tu mejor consejero. La próxima vez que estés a punto de insultarte di: "fue mi conducta la que no me gusto, mi valor como persona es a parte y sigo siendo especial y maravilloso (a)."

"Puedes ser tu mejor amigo y aprender a amarte y cuidarte bien. Y eso es la base para cualquier cosa que quieras ser y hacer en la vida". (Palmer y Alberti, 1992: 35)

¿No es eso vanidad?

Quererse a sí mismo no es vanidad. Si quieres llevarte bien con los demás y corresponder con amor a tu familia, debes de empezar por ti mismo (a), porque, ¿cómo vas a dar amor o amistad sino lo experimentas primero contigo mismo(a)? Esto no quiere decir que te conviertas en egoísta, tú vales mucho pero también los demás. Por ejemplo, así como tú puedes pedir que se te respeten tus derechos tales como decir lo que piensas libremente, expresar tus sentimientos, tener intimidad, ser escuchado, poseer el control de tu cuerpo, pedir lo que quieres o tener responsabilidades y saber asumir las consecuencias de tus actos, también los demás poseen tales derechos y debes saber respetarlos.

2.5. Perdónate



¿A veces te enfadas contigo mismo (a) e incluso llegas a sentir mucha rabia? ¿Te sientes triste? ¿Piensas que todo lo malo te pasa a ti?

Sabemos perdonar a las personas que queremos, entonces ¿porqué no nos perdonamos a nosotros mismos? Así que, PERDÓNATE tu mal carácter, tus arrebatos, tus fallos. Si quieres cambiar conócelos. Por ejemplo, anota en una libreta al final del día, o en el momento en que lo necesites las conductas o arrebatos que has tenido y que te tienen disgustado. Suspira hondo y en lugar de recriminarte, di: "soy una persona y es normal que tenga sentimientos variados, aunque a veces no me gusten y por ello trataré de cambiar aquello que me hace sentir mal". Es decir reconoce que estas enfadado (a) y acepta ese sentimiento. Ahora puedes hacer un esquema de nuevas actitudes y/o conductas que pueden sustituir a las que te disgustan por ejemplo:

Estoy enfadada porque Natalia se ha echado novio y ahora no me querrá como amiga.

Conducta que tomé contra ella: Me enfadé e insulté, dije cosas que no quería y ahora no sé si me perdonará.

Sentimiento que reconozco: Celos

Nueva conducta: Primero me perdono a mi misma. Hablaré lo antes posible con Natalia, le explicaré lo que sentí y le diré que me alegro por ella porque se ve feliz y que sé que nuestra amistad es aparte.

2.6. Bienvenido lo Positivo

Si alguien ama a una flor y no existe más que un ejemplar en millones y millones de estrellas, este es motivo suficiente para que ese alguien se sienta feliz cuando la mira. (Ade Sait- Exuperi. El Principito 1985:33)

Ahora estás en camino para poner una nueva cara al mundo.



Tienes ganas de disfrutar de todos los pequeños detalles que te rodean. Sólo hay una vida, ¿porqué vivir triste? Los pensamientos positivos te animan. ¿Cómo ponerlos en funcionamiento? Concéntrate en las cosas buenas que tienes. Experimenta sensaciones agradables (como la sonrisa de un bebé, el olor de una flor, ver un amanecer, tu cariño a un amigo o a tus padres, darle la mano a alguien que lo necesita, etc.)

Cuídate. Si te incitan a las drogas o al alcohol o a cualquier cosa perjudicial para tu cuerpo y/o tu mente, piensa que eso no te hará feliz y si en cambio te destruirá (por cierto, para saber decir NO a personas que te tratan de manipular – es decir que quieren que hagas lo que lo que tu no deseas, te sugerimos leas la ficha técnica referente a la asertividad, titulada: “HACIENDO AMIGOS”).

Recuerda una y otra vez que la felicidad está en ti. Busca el deporte, la comida sana, buenos amigos, haz algo bueno por ti y por los demás. Piensa continuamente en tus sueños y en cómo cumplirlos. Relájate. En seguida te proponemos algunos ejercicios para que trabajes sobre los pensamientos positivos, también te sugerimos sigas consultando más material al respecto (que te anotamos al final de la ficha) porque cada paso que des en tu crecimiento personal dará sus frutos.

MODULO 6.

Actividades Finales: Trabajando con pensamientos positivos



1. Escribe cinco o más afirmaciones en presente que te ayuden a tener un espíritu positivo. Por ejemplo:
 - “Apruebo los exámenes sin ningún problema”
 - “Cuando me pregunta el maestro en clase, contesto con seguridad”
 - Ahora sigue tú.....
2. Realiza alguna actividad artística (pinta, modela con barro, u otro material, baila o canta, etc.) por el sólo placer de hacerlo, sin fijarte en los resultados. Al terminar date un aplauso y di: disfruté del momento.
3. Cuando estés triste, lee un cómic o ve una película que te haga reír. RIE, RIE mucho porque la risa te da una energía increíble y ánimos para tomar la vida de forma positiva. Existen, incluso, cursos de risoterapia. Inscríbete a uno si quieres.

2.7. Bibliografía Recomendada

1. Bonet, José-Vicente (1997) Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. Sal Terrae. Bilbao
2. Castanyer, Olga (2004) La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Desclée De Brouwer. Bilbao.
3. Cohelo, Paulo (2001) El Alquimista. Planeta DeAgostini. Barcelona
4. Dyer, W y Waine, D. (1990) Tus Zonas erróneas. Edit. Grijalbo
5. Elías M., Tobías S y Friedlander B.(2002) Educar con Inteligencia Emocional. Plaza Janés. Barcelona
6. Grose, Michael (1999) Niños felices. Cómo conseguir que su niño crezca sano y feliz. ONIRO. Barcelona
7. Palmer, P. y Alberti, M. (1992) Autoestima. Un Manual para Adolescentes. Promolibro-Cinteco. Valencia
8. Peiffer, Vera Pensamiento Positivo II (2000). El manual práctico de ejercicios del bestseller. Ediciones Robinbook. Barcelona
9. Saint-Exuperi, Antoine de (1985) El Principito. Editores Mexicanos Unidos S.A. México.
10. Taylor, Jim (2004) Motiva y estimula a tus hijos. Cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz. EDAF. España
11. Voli, Franco(1994) Autoestima para padres. Manual de reflexión y acción educativa. San Pablo. Madrid