

## Taller para adolescentes

### 1ª Parte: "Yo valgo la pena: la autoestima"

#### **Sesión 1 (fichas 22 a 26):**

Actividad 1: "Fotomatón"

Actividad 2: "Descubriendo pensamientos erróneos"

Actividad 3: "El autoconcepto"

Tarea para casa:

- 1) Ejercicio "Aceptación de la figura corporal"
- 2) Ejercicio "Anuncio publicitario de uno mismo"

## Ficha 22: "Fotomatón"



### Objetivos

Presentarse unos a otros.  
Explorar la autoestima de cada uno.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

20 minutos.



### Materiales necesarios

Un folio y un bolígrafo para cada participante.



### Descripción

Por parejas, cada uno dibuja a su compañero mientras le entrevista para presentarlo posteriormente al resto del grupo; incluye preguntas en relación a su grado de autoestima.

Advertir que es normal que los dibujos no nos favorezcan, pues casi nadie queda bien cuando se retrata en un fotomatón.

## Ficha 23: "Descubriendo pensamientos erróneos"



### Objetivos

Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

De 40 a 50 minutos.



### Materiales necesarios

Una hoja "Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos" para cada participante.

Varios juegos de las tres hojas de casos y bolígrafos.



### Descripción

Se explica al gran grupo la hoja "Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos".

Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada bocadillo un pensamiento positivo alternativo.

En gran grupo, puesta en común.

## Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre... Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...

### Cómo vencerlos

- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

Las chicas no se interesan por mí. Soy tan bajo.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

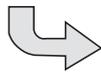
He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.



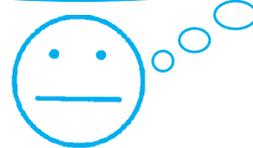
.....  
.....  
.....



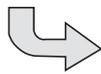
Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy un "lili". Me siento mal



.....  
.....  
.....



Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿qué chico se fijará en mí?



.....  
.....  
.....



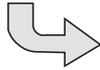
Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.



.....  
.....  
.....



*Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un payaso. Todos se burlan de mí.*



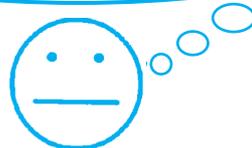
.....  
.....  
.....



*Soy guapa y los chicos me persiguen. El placer sexual me da asco. Engordaré para que no se fijen en mí. Así nunca haré "guarrerías" con los chicos.*



.....  
.....  
.....



*Me ha salido mal un problema de "mates". No sé hacer ninguno. Todos me salen mal.*



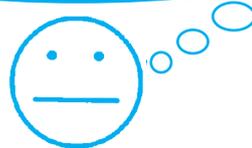
.....  
.....  
.....



*De un tiempo a esta parte, no paro de hacerme "pajas". Soy un perverso.*



.....  
.....  
.....



## Ficha 24: "El autoconcepto"



### Objetivos

Ejercitar habilidades de autoconocimiento.  
Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades.  
Descubrir las bases teóricas de la autoestima.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

De 30 a 40 minutos.



### Materiales necesarios

Hojas "El autoconcepto" y "¿Qué es la autoestima?" para cada participante.  
Bolígrafos.



### Descripción

Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja "El autoconcepto" y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo.

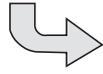
Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.

Se reparte el juego de hojas "¿Qué es la autoestima?" y se explica qué es la autoestima y sus bases.

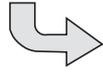
De uno en uno, puntúan de 0 a 10 su autoconcepto como persona hábil, su autoconcepto como persona sexual y su autoaceptación.

## El autoconcepto

Como me encuentro  
en la familia



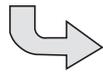
Como me encuentro  
en la escuela o instituto



Como me relaciono  
con los demás



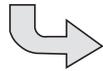
Como considero que  
me ven los demás



Lo que más me molesta  
de mi mismo



Lo que más me gusta  
de mi mismo



Respecto a mi presente  
y mi futuro



## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.
- Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

## ¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

- a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
- b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

## EFFECTO PYGMALIÓN

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pygmalión emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

## ¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre el comportamiento.
3. En el aprendizaje.
4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.
5. En la creación y la experimentación.

## SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

La persona con baja autoestima:

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

## Ficha 25: "Aceptación de la figura corporal"



### Objetivos

Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes.  
Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

Tarea para casa



### Materiales necesarios

Hojas "Aceptación de la figura corporal" y "Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales" para cada participante.  
Un bolígrafo y un espejo por persona.



### Descripción

En casa:

Observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo y valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal.

En siguiente sesión del taller:

Puesta en común, reforzando lo positivo. Se les entrega y explica hoja "Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales".

## Aceptación de la figura corporal

Tras observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo:

1) Contesto a las siguientes preguntas:

– ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?

– ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?

– ¿Cómo es mi pelo?

– ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca,...?

– ¿Cómo es mi cuello?

– ¿Cómo son mis hombros, mis pechos,...?

– ¿Cómo es mi abdomen?

– ¿Cómo son mis genitales: pene, testículos, clítoris, vagina,...?

– ¿Cómo son mis nalgas, mi ano?

– ¿Cómo son mis brazos, mis manos?

– ¿Cómo son mis caderas?

– ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?

– ¿Qué partes, al acariciarlas, he sentido placer?

2) Valoro de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal:

### Altura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Volumen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Cabeza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Pelo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Ojos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Nariz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Orejas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Boca (labios y dientes)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Cuello

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Hombros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Pechos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Abdomen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Pene / Clitoris

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Testículos / Vagina

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Nalgas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Ano

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Brazos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Manos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Caderas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Muslos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Piernas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Pies

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



## Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales

### Reflexión 1:

Las personas que cuidan el cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energías, más vivas, más atractivas y más saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una más sana autoestima. Todos los días haz cuando menos una cosa que sea buena para tu cuerpo. Camina o corre un poco, come verduras frescas o fruta, dúchate, lávate el cabello, limpia tus dientes con hilo dental y cepillo, contéplate desnudo frente al espejo y gratifícate disfrutando de ti mismo, ponte en contacto con tu propio cuerpo, explórate y acaricia tu piel, encuentra tu atractivo, relájate y libera tensiones.

### Reflexión 2:

En los medios de comunicación nos intentan vender un determinado modelo de figura corporal. Al no poseer esa figura, muchas personas se angustian. No caigas en la trampa. Recuerda que los gustos de las personas son diferentes, por lo que siempre podemos encontrar a alguien que le guste nuestro cuerpo. Todos podemos ser atractivos para los demás y ser queridos.

### Reflexión 3:

Recuerda que la figura corporal es importante cuando no se conoce a las personas, pero no lo es tanto cuando se convive con ellas.

### Reflexión 4:

Lo importante no es la mera figura corporal, sino la gracia que se le ponga. Haz que tu cuerpo sea expresivo.

Reflexión 5:

Saber acariciar y ser acariciado, saber dar y recibir placer, se aprende. ¡Practica! No tengas miedo a tocar, abrazar a otras personas, ni a dejarte tocar, ser abrazado. Pero, ¡jojo! nadie tiene derecho a forzarte a ello ni tú a obligar a otros.

Reflexión 6:

Aprecia tu cuerpo, siéntete bien. ¿Por qué? Porque te lo mereces. Y aprecia el de los demás, con sus diferentes formas. ¡Porque también se lo merecen!

## Ficha 26: "Anuncio publicitario de uno mismo"



### Objetivos

Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autorrevelación hacia los demás.  
Aumentar la autoestima.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

Tarea para casa



### Materiales necesarios

Una hoja "Anuncio publicitario de uno mismo", un folio en blanco, un bolígrafo y un diploma para cada participante.



### Descripción

En casa:

Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

En siguiente sesión del taller:

Puesta en común de los anuncios. Entrega de diploma acreditativo a cada adolescente que haya presentado anuncio.

## Anuncio publicitario de uno mismo

1) Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

### GUÍA DE EJEMPLOS

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en sí mismo / a	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor / a	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Comunicativo	Sentido del humor	Comprensivo / a
Fiable	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo / a	Animoso /a
Organizado	Buena voz	Capacidad de concentración
Iniciativa	Ecuánime	Generosidad
Cordialidad	Franqueza	Adaptable
Auténtico / a	Honesto	Abierto / a
Afectuoso / a	Trabajador / a	Persistente
Independiente	Creativo / a	Original
Solidario / a	Marcar un gol	Conseguir ligar
Mantener un secreto	Conseguir hablar en público	Escribir sin faltas
Leer bien	Resolver un problema	Aprenderme una lección
Habilidades manuales	Controlar mis impulsos	Cantar
Bailar	Meter una canasta	Ayudar a otros
Ojos grandes	Tengo fé	Pensamiento lógico
Capacidad para intimar	Escribir poesías	... y todo lo que se te ocurra

2) A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

# Graduado por la Escuela de Autoestima

*otorgado a*

Por su anuncio demostrativo de una gran valía

**Centro de Salud Manuel Merino**

**10 de diciembre de 1998**

*Patricio José Ruiz*

*Rocio Puebla*

*Julia Cano*