



Sesión 3: “En Busca de Tu Felicidad”

*“Amarse a uno mismo es
el principio de un romance
para toda la vida”*

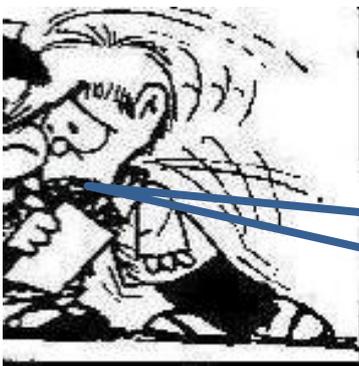
Oscar Wilde



1

**Nadie merece más tu amor
que tú mismo.**

Siddharta Gautama Buda



**“ ¡Dios Mío...! ¿Y
si no me gusto?”**

Felipe - Quino



Tema: La Autoestima

Pretendemos:

Ejercitar habilidades de autoconocimiento. Explorar los sentimientos hacia uno mismo.

Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades.

Descubrir las bases teóricas de la autoestima, la autoaceptación y su importancia en nuestras vidas.

Dar a conocer posibilidades para aumentar su autoestima y, en consecuencia, su capacidad de tomar decisiones y desarrollar proyectos con más efectividad.

2

Ejercicio 1: “Un@ retratista en el barrio de “Mont-Clasé” 30 minutos.

Objetivos:

Explorar la autoestima de cada uno: si se sienten capaces de dibujar o pintar, si les incomoden que los dibujen, etc.. todos los roles dan pistas sobre el estado de su autoestima..

Fomentar el autodescubrimiento, analizando los sentimientos de vergüenza y aceptación.

Divertirse aceptando nuestras propias características.

Fomentar la autoestima y la asertividad.

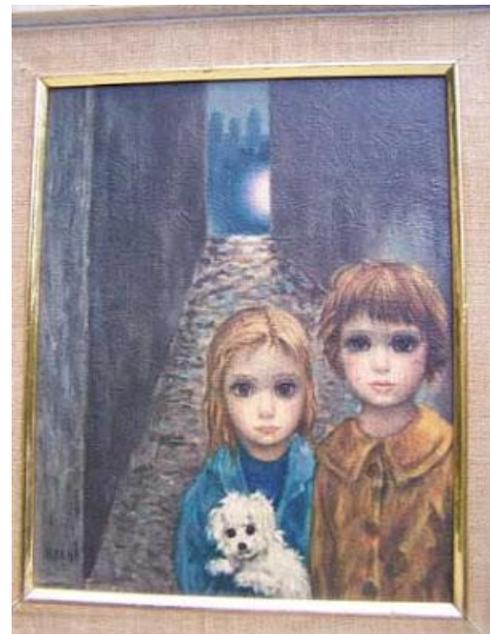
Ser conscientes de cómo nos ven los demás.

Descripción:

En grupos de 3, uno dibuja a su compañero/a mientras el segundo lo/a entrevista para presentarlo/a posteriormente al resto del grupo. (Deben incluir tres preguntas, por lo menos sobre lo que les gusta o no les gusta de sí mismos y de lo que hacen a lo largo de su vida).

Advertencia: Es normal que los dibujos no nos favorezcan, 😊

Haremos una exposición de los retratos y cada uno presentará a uno de sus compañeros de grupo.



A continuación vamos a desarrollar un coloquio sobre los sentimientos que les ha generado el hacer todas estas cosas y por qué creen que ocurre. Así introducimos el tema de la autoestima.

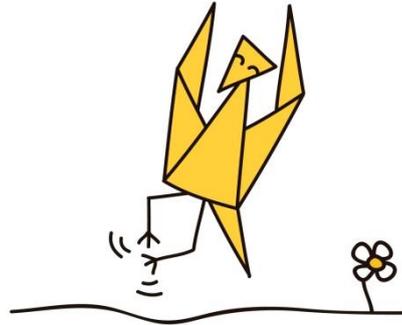


Ejercicio 2: Conceptos

20 minutos

LA AUTOESTIMA

¿QUÉ ES?



-Es la forma en que te aprecias, te quieres y te percibes.

El tener satisfecha esta necesidad apoya el sentido de vida y la valoración como individuo y profesional, que tranquilamente puede escalar y avanzar hacia la necesidad de la autorrealización.

La necesidad de autoestima es la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que éste se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, que no puede lograr nada por sus propios medios.

-La autoestima se basa en el **auto-conocimiento** y depende en gran medida de la **auto-imagen**.

-Es la forma cómo te ves.

-Va más allá de tu apariencia física. Incluye tanto lo que sentimos como lo que pensamos acerca de nosotros mismos. Se aprende y se comienza a formar prácticamente desde que relaciones que hayas tenido (de cómo fueran tus sus sentimientos hacia ti y de cómo te trataran). impresiones y actitudes hacia ti mismo y tu

Auto-imagen

nacemos y depende de las padres y cuidadores, así como Así se formaron tus entorno.



✚ Todo lo que percibes por parte de los demás:
tus padres, hermanos, pareja, amigos, hijos....
es lo que te hace llegar a esa imagen sobre ti mismo.

✚ Se va formando teniendo a los demás como
espejo.

✚ Esa imagen puede cambiar y cambia a lo largo
de la vida.

Es muy importante saber que
NO TIENE QUE VER CON QUIEN REALMENTE ERES,
sino con cómo te han tratado, visto o respetado los demás.

Se puede mejorar la autoimagen dedicando; de forma consciente, a separar lo que realmente eres a TUS ojos de lo que te han hecho creer las personas con las que has coincidido en tu vida.

Y es la base sobre la que se va a construir nuestra autoestima

- ✓ **Es la percepción evaluativa de uno mismo.**
- ✓ **Todo el mundo se construye una, sin darse cuenta, porque 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.**

Al final de cada presentación (exposición, presentación de conceptos,...), vamos a dejar **tres minutos** para ordenar ideas, igual que en la sesión anterior) I@s alumn@s explicarán de forma oral el mensaje de cada actividad para establecer coloquios sobre los diferentes puntos que vayamos tratando.





Tres minutos para ordenar ideas.

En el coloquio se puede llamar la atención sobre los puntos del mapa conceptual, y hacerles reflexionar sobre cómo una relación con alguien que te desprecia o el bullying pueden llevar a destruir la autoimagen positiva de cualquier persona.

5

Ejercicio 3: Y tú, ¿Cuánto te quieres?

20 minutos

Existen diferentes instrumentos de medida y formas de medir estos “parámetros”. La **Escala de Autoestima de Rosenberg** es quizás la **medida de autoestima** más utilizada en la investigación en ciencias sociales y en psicología, habiendo sido traducida a 28 idiomas, y validada interculturalmente en más de 50 países.

El **Dr. Rosenberg** fue profesor de Sociología en la Universidad de Maryland desde 1975 hasta su muerte en 1992. Es autor y editor de numerosos libros y artículos, y su trabajo en **el concepto de sí mismo**, en particular en lo que se refiere a la autoestima, es mundialmente conocido.

Esta prueba **consta de 10 preguntas, puntuables entre 1 y 4 puntos**, lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40. Las frases están enunciadas una mitad en forma positiva y la otra mitad en forma negativa, al objeto de evitar el llamado efecto de “aquiescencia autoadministrada”. No se establecieron inicialmente puntos de corte que permitan **clasificar el tipo de autoestima según la puntuación obtenida**.

Para que los resultados de la prueba sean más fiables hay que dar respuestas atendiendo a la primera impresión que se tiene al leer las frases, sin reflexionar demasiado.



ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Ahora vamos a valorar nuestras respuestas. Por supuesto que no es necesario decir los resultados en alto ni facilitárselos a nadie. Esta información servirá para que sepan más sobre sí mismos y que, en primer lugar, puedan optar a una mejor calidad de vida y fomentar, en última instancia, un cambio en su forma de enfrentar las oportunidades

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80



***I**ntercambio de opiniones e impresiones.

Ejercicio 4. ¿Por qué es tan importante tener buena autoestima?

30 minutos

7

Se fomenta la reflexión sobre la importancia de tener una autoestima sana.

Les presentamos conceptos nuevos y fomentamos su interés por leer y trabajar en el desarrollo de su autoconfianza y autoestima.

Presentamos la pirámide de Maslow, o jerarquía de las necesidades humanas .



*Interpretación de la jerarquía de necesidades de Maslow
De Dalton2, Dalton1 - Trabajo propio, CC BY-SA 1.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12791907>*

Por parejas van a buscar información por internet (les recomendamos la Wikipedia), pero por supuesto solo para facilitar un principio de la búsqueda.

***I**ntercambio de opiniones e impresiones. Durante unos minutos van a expresar oralmente la información que han encontrado sobre este científico y la pirámide.

Llamaremos la atención especialmente sobre las características generales de la teoría de Maslow.



- Sólo las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento de todas las personas, pues la necesidad satisfecha no genera comportamiento alguno.
- Las necesidades fisiológicas nacen con la persona, el resto de las necesidades surgen con el transcurso del tiempo.
- **A medida que la persona logra controlar sus necesidades básicas aparecen gradualmente necesidades de orden superior**; no todos los individuos sienten necesidades de autorrealización, debido a que es una conquista individual.
- Las necesidades más elevadas no surgen en la medida en que las más bajas van siendo satisfechas. Pueden ser concomitantes pero las básicas predominarán sobre las superiores.
- Las necesidades básicas requieren para su satisfacción un ciclo motivador relativamente corto, en contraposición, las necesidades superiores requieren de un ciclo más largo.

***D**urante 3 minutos explicarán de forma oral qué quiere decir esto y qué relación tiene con el tema que estamos tratando.

Les hacemos ver por qué cuando alguien dice que en la postguerra o en momentos en que hay que trabajar mucho “nadie tenía estos problemas” es totalmente cierto, pero eso no evita la necesidad de lograr una buena autoestima, que te respeten, que puedas llegar a un nivel más alto y las personas se vean desgraciadas y bloqueadas para poder llegar al siguiente nivel de la pirámide. Por eso también una persona víctima de maltrato, o sin trabajo, renuncia a luchar por su autoestima, muy especialmente cuando llega a vivir sin “seguridad” o a ver peligrar la manera de cubrir sus necesidades básicas.

Ejercicio 5 César Millán, “En Busca de la Felicidad”, Oprah Winfrey, Howard Schultz, Channing Tatum... y la pirámide de Maslow

César Millán, el encantador de perros, es sin duda un ser humano digno de admiración y un



ejemplo a seguir. Después que literalmente lo perdió todo (su nombre, su dinero y a su más fiel amigo) mira lo que decidió hacer al respecto. Muchas personas en los momentos difíciles se sienten víctimas y culpan a los demás de sus problemas. En cambio César Millán decidió hacer algo que pocos hacen, y está decisión lo llevo a recuperar su éxito.

<https://www.youtube.com/watch?v=mfzMilRd9M8> 3:05

***A** todas esas personas las privaron de la base de la pirámide y su prioridad hizo que actuaran sin necesidad de algún nivel que nos limita a nosotros.



"La mentalidad negativa, la mentalidad pesimista no da nada a cambio, sin embargo, roba todo" Mario Alonso Puig 5:43

<https://www.youtube.com/watch?v=LVpbt0zyGqk>

La historia de los malvados cuidadores

Unos "malvados" cuidadores de una residencia de ancianos se propusieron ponerles en forma con ejercicio y levantamiento de pesas. Los ancianos tenían entre 85 y 95 años. ¡Qué horror!, hubieran pensado muchos, ¡el ejercicio les agotaría y les mataría!

Pero fue al revés.

Unas semanas después los ancianos recuperaron un 20% de masa muscular, mejoraron sus reflejos y el equilibrio al andar. Muchos se quitaron el bastón y otros tantos se levantaron solos para ir al baño, incluso a media noche. Toda una recuperación de amor propio. ¡Y de fuerza! Renacieron con algo tan obvio como actuar como si no fueran "viejos". Su envejecimiento desapareció en cuanto actuaron como jóvenes. ¿Qué pasaría si se contara esa historia a los pacientes con dolencias en vez de ahondar en sus males y llenarles de pastillas?

Tu cuerpo y tu mente también mejorarán cuanto más los utilices.

AUR*

Los 6 mejores doctores:

1. Descanso
2. Luz de sol
3. Ejercicio
4. Dieta
5. Autoestima
6. Amigos



Tarea: Lo que estoy esperando para dar el siguiente paso en mi vida es...

Con calma, piensa y escribe para ordenar lo que se te vaya ocurriendo

1.-¿Hay algo que quiero cambiar en mí, en mi forma de vivir o en mi vida en general?

2. Lo que estoy esperando para ser más _____ es....

3. Lo que estoy esperando para ser menos _____ es...

4. Lo que necesito para ponerme en marcha es...

5. Lo que tiene que pasar para que cambie es...

6. Lo que me impide poner en marcha acciones para cambiar mi situación es...

¿Cuáles son las excusas que te estás poniendo?

¿Cuáles de esas excusas son ciertas?

¿Cuáles son sólo lo que tú te estás contando para evitar hacerlo?

¿Cuáles son suposiciones?

La resistencia al cambio es algo muy común, estamos acostumbrados a la gratificación instantánea, lo queremos todo rápido, fácil, indoloro. Y

lamentablemente a veces la vida necesita confrontar nuestro miedo al cambio con experiencias que nos sacan de nuestra zona de confort.

Pero ¿cuáles de los motivos que te das para no salir de esa zona son reales y cuáles son excusas? ¿Estás seguro de que no puedes avanzar?

Si pueden que vean “En Busca de La Felicidad”

La podemos ver en el Centro además de las horas del Taller para Trabajar sobre ella.

Si puedes, investiga sobre el resto de los nombres del ejercicio 5.