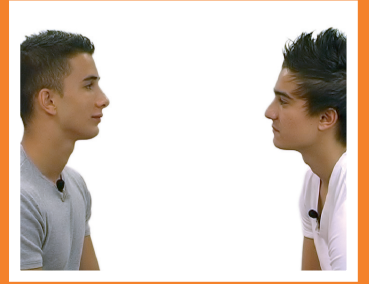


1

SESIÓN



¿Cómo me veo?
Experimentar cambios

1

SESIÓN

¿Cómo me veo? Experimentar cambios

Ser demasiado autocrítico...

Los adolescentes acostumbran a ser muy críticos con su aspecto físico. Cuando se miran al espejo suelen buscar aquello que no les convence, aquello que no para de crecer o cambiar en contra de sus deseos o aquello que ha cambiado y que parece no satisfacerles del todo. Pero, a veces, es justo lo contrario: les molesta que los cambios producidos en sus compañeros no se produzcan en ellos. En el desarrollo, ser el primero o la primera, desarrollarse poco o demasiado, o ser el último dentro del grupo de compañeros, puede convertirse en un problema.

Hablan...

Alexandre

Yo también cuando me miro en el espejo, me gusto. Bueno, soy yo, que ni estoy muy bien, ni estoy muy mal. Me da igual, soy como soy. Sí que hay cosas que me gustan menos o que quisiera cambiar, pero que da igual. Que es lo mismo.



De las palabras de Alexandre se desprende que cada uno debe aceptarse tal como es, pero, ¿por qué a veces cuesta tanto? ¿Estamos de acuerdo en reconocer que cada individuo tiene unas características que son únicas y que lo diferencian de los demás? ¿Y por qué siempre pensamos en que nos gustaría cambiar o ser distintos de como somos?

Así me veo: se invita al alumno a explicar cómo se ve en este momento (Actividad 3).

Marta

Alrededor de los once o doce ya empiezas a hacer lo típico: te crecen los pechos, te aparece la regla, te salen pelos que antes no tenías...



Durante la pubertad, el cuerpo de niño o de niña empieza a modificarse para convertirse en el de un hombre o el de una mujer. De todos los cambios que vivís (o de los que hablan los jóvenes del audiovisual), ¿cuáles son los que os gustan más y los que os gustan menos? ¿Cómo calificaríais estos cambios: necesarios, naturales, absurdos, dolorosos...?



Actividad 3, pág. 14

Mirarse, aceptarse...

Para aceptarse, hace falta mirarse en el espejo sin exigencias y entender que, aunque todas las personas del mismo sexo experimentan cambios parecidos, cada cuerpo es único y diferente. Mirarse en el espejo sin prejuicios y sin compararse con los demás es algo que, muy a menudo, cuesta a todas las personas, pero más en la adolescencia.

El **objetivo** de la sesión dedicada a este bloque temático es que los alumnos puedan reflexionar y hablar de su propia imagen para entender y aceptar mejor algunos de los cambios físicos que se dan en la pubertad.

Sofía

🔊 *El cambio que más me ha gustado ha sido que me crezcan los pechos, pero el vello no me ha gustado nada, es un fastidio, no me gusta nada; pero lo demás me encuentro muy bien, estoy muy contenta.*



Como Sofía, a menudo somos muy críticos y exigentes con nuestro propio físico. ¿Por qué creéis que ella se queja de esta parte de su físico? ¿Entendéis por qué lo hace? ¿Alguna vez a vosotros os ha pasado lo mismo? ¿Cómo sería mirarse al espejo de forma positiva?

Todo depende de cómo se mire: se propone al alumno que intente ver todo aquello que no le gusta de sí mismo de una forma positiva (Actividad 4).

Gina

🔊 *En el momento en que estás creciendo es lo peor porque te ves deforme y eso; pero después, cuando estás ya más formado, ya no te ves tan mal.*



Los jóvenes del audiovisual han ido contestando a algunas preguntas que quizá también os hagáis vosotros. Cada uno de ellos ha hecho su propio balance de cómo ve las cosas en este momento. Quizá, recordando el pasado y mirando el futuro, podáis llegar a vuestra propia conclusión sobre los cambios, como hace Gina. ¿Qué opináis? ¿Cómo os veis ahora? En conclusión, ¿qué creéis que es lo más importante de todos estos cambios?



Actividad 4, pág. 15



La mirada del experto

Apreciar los cambios entre dos etapas de la vida y aceptarse

Comparar dos momentos de una misma vida permite apreciar los cambios que conlleva la evolución del propio cuerpo y de la propia personalidad. Es por ello importante no perder de vista la perspectiva de que los cambios son los componentes de un proceso que empieza en el vientre materno y que dura toda la vida. Y, en la adolescencia, esos cambios sólo son más rápidos, más visibles y más numerosos.

Los adolescentes tienen mucha tendencia a compararse con los demás y la mayoría de las veces se comparan con otras personas que poseen alguna característica que consideran más grande, más pequeña, más marcada, más exótica, en definitiva, más adecuada que la que ellos tienen. Es decir, ven en los otros aquello que ellos desearían o que creen no tener. Esta actitud consigue bajar la autoestima, hacer sentirse mal y perdido. Por ello, es importante aprender a apreciarse para aceptarse como persona.

La vergüenza: sentirse “raro”

Cuando se está en una época de cambios como es la adolescencia, los cambios en el aspecto físico dificultan el autorreconocimiento, es decir, el reconocerse como aquel niño o niña que era. Y, la verdad es que ya no se es un niño/a, pero tampoco se acaba de ser un adulto... todavía. A veces la transición hace que algunos rasgos físicos sigan siendo de niño/a y otros sean de más mayor.

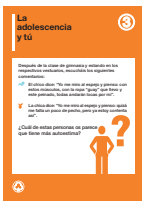
Esa incertidumbre en el aspecto físico en ocasiones conlleva una cierta inseguridad que se refleja con la vergüenza por mostrarse a los demás y ser observado por ellos. La vergüenza es el reflejo de una falta de aceptación, de una diferencia entre lo que uno deseaba (según los estereotipos sociales) o imaginaba que sería su cuerpo con los cambios físicos, y la realidad. Eso implica sentirse inferior y por lo tanto daña la autoestima.

Y, es que en definitiva, uno no se reconoce. El espejo no es en absoluto objetivo, sino que refleja todas las dudas, miedos y complejos. De tal manera que uno no se ve como es, sino como su estado de ánimo le indica. Verse bien o mal es algo subjetivo que determina la autoimagen del adolescente. Es por ello importante que el adolescente se pregunte: “¿Qué es lo vergonzoso o lo inadecuado?”.

Sentirse feo

Los cambios que experimentan los jóvenes durante la pubertad les hacen sentir, tal y como lo dirían ellos, feos. ¿Qué se puede hacer cuando los cambios corporales de la pubertad se convierten en un problema? La reflexión al respecto pasa por hablar de la autoestima. Cuanto mejor se siente uno respecto a sí mismo, mayor es su capacidad para aceptar y comprender sus cambios. Un adolescente necesita sentirse comprendido y, como en cualquier etapa de la vida, es importante que se sienta valorado como persona y apoyado en sus decisiones. En este punto el papel de sus familiares, educadores y amigos es decisivo. El adolescente debe ir aprendiendo a rodearse de personas por las que él o ella se sienta apoyado (del grupo y de la amistad se harán sugerencias en la sesión 4, “¿Cómo me siento?”).

Charla
sobre los cambios
en la adolescencia



Tema
Autoestima

Aula abierta

A continuación se plantean una serie de actividades destinadas a potenciar la dinámica de grupo.

El objetivo es que los alumnos expresen su opinión sobre los temas tratados, partiendo de la base de que para un adolescente tener la posibilidad de expresarse y oír a sus compañeros es una experiencia enriquecedora que permite autoafirmarse y ampliar sus puntos de vista.

Objetivos:

- Incitar al alumno a hablar de la imagen que una persona tiene de sí misma, a partir de un debate en torno a los valores que nos hacen ver a las personas más o menos hermosas.
- Trabajar el autoconocimiento, una vía para que el adolescente aprenda a mirar su propio cuerpo, a aceptarlo tal como es y a estar a gusto con él. Estas actitudes no sólo permiten mejorar la autoestima sino que, además, ayudan a establecer una relación más positiva con los demás.

1 No hay personas feas

No hay personas feas. Lo feo es el miedo, la angustia, el odio, la violencia. El amor, la ternura, la confianza, embellecen a cualquier persona. Por muchos granos, por mucho peso o por mucha edad que tenga, una persona es hermosa si se acepta tal como es, si está en paz con su cuerpo. Así, muchos jóvenes son atractivos porque se sienten bien con ellos mismos y apoyados por sus amigos.

- ¿Qué es lo que más os gusta de vuestro cuerpo? ¿Y lo que menos? Estas preguntas esenciales para los adolescentes acaban siéndolo menos si dejan de valorar sólo la apariencia física y profundizan en las cualidades de las personas, en las cuales se basa la amistad.
- ¿Alguna vez os ha pasado que habéis conocido a una persona que os resultaba muy atractiva y al cabo de un tiempo de tratarla ya no os lo parecía tanto? ¿Y al contrario? ¿Habéis conocido personas que de entrada no os resultaban guapas y con el tiempo las encontráis cada vez más guapas? ¿Por qué creéis que sucede eso?

En caso de que los alumnos no participen y no haya debate, se pueden formar grupos de cuatro a seis personas. En el grupo, los alumnos tendrán que dar su opinión sobre el texto, dispondrán de un cuarto de hora como máximo para la discusión. Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de transmitir la opinión de sus compañeros al resto de la clase. Conviene dejar libertad a los alumnos a la hora de formar los grupos. De esta manera, se facilita la comunicación entre los miembros de un mismo grupo.

2 Lo mejor de mí

Se propone a los alumnos que escriban un anuncio publicitario de pocas palabras (entre cincuenta y ochenta) para resaltar las cualidades de su cuerpo y su personalidad. La idea es que los anuncios se lean en voz alta en clase, de modo que cada persona tiene que convencer a las demás de cuáles son sus cualidades.

En el caso de que realizar esta actividad con el conjunto de la clase conlleve dificultades, se podrá dividir a los alumnos en grupos (siempre mejor creados libremente) para que se lean los anuncios los unos a los otros en un ambiente de mayor intimidad.

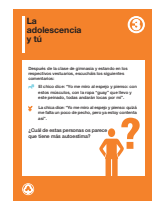
Después, se podrá hacer en conjunto una reflexión sobre la actividad. Para iniciar el debate en este sentido, se puede preguntar a los alumnos "¿cómo se han sentido escribiendo el anuncio?" y "¿qué les ha parecido el anuncio de los demás?".



Duración aproximada de la actividad:

20 minutos

Charla sobre los cambios en la adolescencia



Tema Autoestima

Duración aproximada de la actividad:

10 minutos

Actividades para el alumno

③ Así me veo



> (...)

La vida es un constante cambio y para tomar conciencia de ello te proponemos lo siguiente:

1. Elige cuatro momentos de tu vida. Cada uno de estos momentos tiene que representar una edad diferente. Los dos últimos deberán ser del año pasado y del momento actual, respectivamente.
2. A continuación elige una fotografía tuya de cada etapa, que te guste.
3. Dedicar un tiempo a observar tu evolución. **No pierdas de vista que evolucionar significa caminar hacia adelante incorporando aspectos que te permiten ser quien eres hoy.**
4. Intenta contestar las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te ves en cada una de estas etapas?
 - ¿Qué cambios físicos has experimentado? ¿Y, concretamente, entre el año pasado y éste?
 - ¿Qué aficiones y gustos tenías antes y cuáles tienes ahora? ¿Han cambiado mucho tus preferencias entre este año y el pasado?
 - En cuanto al carácter, ¿qué diferencias ves en ti mismo ahora, que no tenías antes o que has modificado? ¿A qué crees que se debe?

...)

4 Todo depende de cómo se mire



Quizás haya días en que no te sientas muy bien contigo mismo y, de repente, te veas un montón de defectos. Intenta darles la vuelta. Seguro que puedes convertir esos rasgos de tu carácter en cualidades.

Por ejemplo:

Puede que seas muy indeciso o indecisa,

A lo mejor te crees ingenuo o ingenua,

A veces te crees incapaz de hacer amigos,



> (...)



pero de hecho te piensas bien las cosas.

pero en realidad no piensas mal de los demás.

pero te gusta primero conocer bien a los demás.





Los principales temas de la sesión

- › Conocer la realidad de los cambios físicos durante la pubertad y cómo afectan éstos a la percepción que tienen los adolescentes de sí mismos.
- › Mejorar el autoconocimiento del adolescente según la necesidad de aprender a vivir con su propio cuerpo e interior.
- › Comprender la importancia de aceptar sus propias limitaciones y la necesidad de estar a gusto física y emocionalmente con uno mismo.
- › Relativizar el concepto de belleza física, a través de la comprensión de factores sociales y culturales que lo determinan, y entender la importancia de otros factores, como el carácter y los valores individuales a la hora de crear una imagen personal.
- › Observar como actitud positiva el respeto por uno mismo para potenciar la capacidad de relación con los demás.
- › Contribuir a la mejora de la autoestima del adolescente a través del análisis de las características positivas de éste y de la visión que los demás (el grupo-clase, los amigos y las personas que lo quieren) tienen de él.

Bloque de recursos

Esta **primera** sesión permite también tratar con más detalle temas importantes que se amplían en el Bloque de recursos al final de este manual:

- La realidad de los cambios físicos durante la pubertad en los adolescentes (ver apartado 1: “Los cambios físicos”).
- Los problemas que pueden generar los cambios emocionales y físicos (ver apartado 2: “Hábitos saludables” y, en especial, “Trastornos alimentarios”).
- La autoestima del adolescente en el proceso del cambio (ver apartado 4: “Autoestima”).