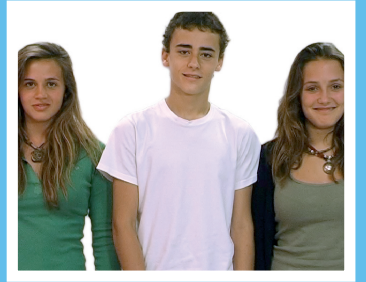


2

SESIÓN



¿Cómo me ven
los demás?
Aceptarse y ser aceptado

2

SESIÓN



¿Cómo me ven los demás? Aceptarse y ser aceptado

¿Qué piensan de mí los demás?

Esta pregunta persigue a los adolescentes. Sus compañeros suelen ejercer una gran influencia y presión sobre ellos, y su opinión respecto a su persona pesa como una losa en el momento de crearse una imagen de sí mismos. La percepción del propio cuerpo, y los cambios que han sucedido o aún suceden en él, puede ser positiva o negativa dependiendo de lo que los otros digan y de la importancia que se le dé.

Hablan...

Marta

- Al principio, cuando estás cambiando, es muy impactante; las bromas que te hacen sientan mal; si ves que sólo cambias tú, te sientes mal; además tienes unos cambios muy bruscos y no sabes por qué. Eso hace que te sientas peor aún, es un lío de sensaciones y de cosas que te pasan que no entiendes.



Los demás suelen decir cosas sobre nuestro físico: si hemos crecido, hemos adelgazado, etc. A veces, esta opinión, como en el caso de Marta, puede llegar a afectarnos y a que nos demos cuenta de que esos cambios que habíamos percibido también son vistos por los demás. ¿A vosotros os ha pasado lo mismo que a esta chica? ¿Algo que ha dicho alguien sobre vuestro físico os ha hecho pensar cómo sois o cómo habéis cambiado? ¿Cómo os hace sentir que la gente haga estos comentarios?

Adriana

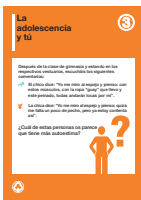
- Yo tengo granitos, supongo que la mayoría de adolescentes los tienen a esta edad... yo lo llevo muy mal, bueno supongo que te acabas acostumbrando, pero siempre sales de casa mirándote en el espejo. No se puede hacer nada, pero te miras al espejo e intentas supongo que taparlos, te acostumbras a ir cada día maquillada al cole.



Existen cosas que, como los granos, para unos no son un gran problema y, en cambio, para otras personas pueden ser el fin del mundo. Al parecer a Adriana le afecta tener granitos y le importa cómo la ven los demás ¿A vosotros os pasa igual? ¿Os afecta que alguien pueda decir algo sobre un aspecto de vuestro físico? ¿Por qué creéis que a alguien le puede llegar a molestar que hablen de su físico?

En el espejo de los demás: para estar a gusto con su imagen se propone a los jóvenes que por un minuto sean el espejo del amigo. ¿Cómo lo ves? ¿Cómo te ve él? (Actividad 7).

Charla
sobre los cambios
en la adolescencia



Tema
Autoestima




Actividad 7, pág. 22

¿Cómo creo que los otros me ven?

En ocasiones, no se trata sólo de cómo los ven o los “califican” sus compañeros, sino de cómo creen ellos que son vistos por los demás. Es decir, ellos se han creado una imagen negativa de sí mismos y piensan que los otros los ven exactamente de esa manera, o incluso peor. Sin embargo, la realidad puede ser muy distinta y, a veces, mirarse en el espejo de los demás puede ser el mejor revulsivo para mejorar la autoestima.

El **objetivo** de la sesión dedicada a este bloque temático es potenciar el descubrimiento de uno mismo para valorarse y aceptarse. Esto puede ayudar a los alumnos a mirarse en el espejo de los demás de una forma más positiva.


Gerard

 *Sobre el tema del vello facial me criticaban mucho y eso me molestaba, porque había gente que ya estaba físicamente más desarrollada y parecía que eran mayores y tú ibas con tu cuerpo “pequeñito” y te veías menor.*



Puede haber gente a la que le parezca que Gerard, en ese momento, no estaba cambiando como sus compañeros o que él percibía que sus cambios no eran tan rápidos o drásticos como los de otras personas. ¿A vosotros os ha pasado que, a pesar de notar que estabais cambiando, no lo hacíais con la misma rapidez que otra gente? ¿Cómo os sentisteis cuando alguien os comparaba con gente más desarrollada?

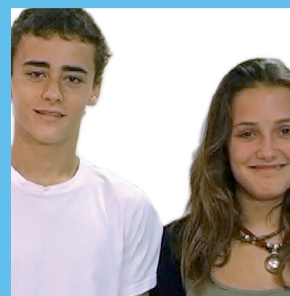
Wanda

 *Sí, yo creo que sí, porque la opinión de los demás, sobre todo de los chicos, te afecta mucho [...] por ejemplo, hacían listas de las chicas de la clase y eso nos afectaba bastante.*



Para Wanda, hay gente que utiliza las características físicas de los demás con la intención de burlarse de ellos o todo lo contrario y eso le da rabia. ¿Qué sentimiento os produce que alguien os critique o se burle de vosotros? ¿De qué manera podemos actuar ante una crítica destructiva, una burla o un insulto?

Mi espejo familiar: para conocer y aceptar el propio físico, se propone a los jóvenes que busquen sus parecidos físicos y de carácter con otras personas de su familia (Actividad 8).





La mirada del experto

Burlarse de los compañeros

En algunos testimonios del audiovisual aparece el tema de la crítica y la burla. Los adolescentes pueden hacer afirmaciones crueles sobre sus compañeros. Ante estas situaciones, el profesor puede explicar a sus alumnos que existen personas que tienen una actitud destructiva con los demás, en muchos casos son personas con un bajo concepto de sí mismas o con baja autoestima. De estas personas es mejor alejarse. El mensaje que se debe transmitir podría ser: "No permitas que nadie te descalifique ni se burle y, si alguien o algo lo pretende, aléjate de él". Éste es un buen debate para tener en clase, seguro que los alumnos encontrarán situaciones similares para comentar. Si surge un ejemplo interesante, se puede escenificar. Si no, se puede simular la siguiente situación: en tu clase hay un chico o una chica que no respeta a sus compañeros y los critica constantemente; os reunís en asamblea, ¿qué decisión tomáis?

No me importa lo que piense la gente

El grupo de iguales es importante en la adolescencia. Los amigos pueden ser una herramienta muy valiosa en el proceso de maduración, ya que aportan compañía, comprensión, seguridad, etc. Cuando las opiniones de nuestros amigos o conocidos son constructivas, nos ayudan a crecer. Si son destructivas, debemos prescindir de ellas.

Alguno de los jóvenes que aparece en el audiovisual comenta que le da igual lo que la gente piense de él. Si la opinión que tenemos de nosotros mismos es buena, nos consideramos personas valiosas y nos aceptamos a nosotros mismos con nuestras cualidades y defectos, y nos es más fácil entender a los demás y aceptar sus puntos de vista. De nuevo, el trabajo que tiene que desarrollar el educador en este punto se centra en hacer que sus alumnos se sientan comprendidos y aceptados.

Respetar a los demás

Para hacerse respetar hay que cumplir tres aspectos: 1. Sentirse seguro de uno mismo, 2. Ser capaz de autoafirmarse y 3. Ser capaz de responder correctamente a los demás. Estos tres aspectos conforman la llamada **asertividad**, que precisamente consiste en respetarse a sí mismo y a los demás.

En el audiovisual y en los planteamientos para el debate, también aparece el tema de la tolerancia y el respeto a los otros. En este punto, se puede sugerir una buena pauta de conducta: "Trata a los demás como te gusta que te traten a ti". Una propuesta que se puede hacer a los alumnos es que piensen sobre este tema: visualiza alguna ocasión en que alguien te ayudó, ¿cómo te sentiste? Visualiza, ahora, alguna vez en que tú ayudaste a otra persona, ¿cómo te sentiste?

Charla
sobre los cambios
en la adolescencia



Tema
Presión de grupo

Aula abierta

Objetivos:

- Mejorar la autoestima de los participantes resaltando sus mejores características personales. Además de potenciar que el alumno se descubra y se valore a sí mismo, los siguientes juegos le permiten expresar sus sentimientos hacia los demás y cohesionar el grupo.
- Potenciar la expresión de los buenos sentimientos hacia los demás.

5 Regalando piropos

Formar grupos de 6 a 8 alumnos. Cada alumno escribirá de forma anónima a todos los compañeros de su grupo una nota breve con lo que más le guste de esa persona: puede ser un piropo, algo que valora de ella, algo que le agradece... Los papeles con los mensajes se doblan y en la parte de fuera se escribe el nombre de la persona a la que va dirigido. Se recogen todos los papeles y se entregan a sus destinatarios.

Después de que cada alumno haya leído sus notas, los que quieran pueden leerlas en voz alta.

Duración aproximada de la actividad:

10 minutos

6 Yo y los otros

Se hacen grupos de 4 ó 5 personas. Uno de los miembros de cada grupo sale fuera del aula. El resto del grupo debe anotar en una hoja con el nombre de la persona que ha salido las características positivas de ésta. Cuando entre, se le pregunta qué cree que han dicho de él/ella los miembros del grupo y, a continuación, sus compañeros leen lo que han escrito. Al finalizar, el grupo le hace entrega de la hoja al chico o chica. A partir de aquí se repite el mismo proceso con el resto de los miembros del grupo, pasando así todos por la misma experiencia.

Al final todos los chicos/as que conforman el grupo pueden comentar la experiencia. También se pueden intercambiar ideas con los otros grupos.

Duración aproximada de la actividad:

15 minutos



Actividades para el alumno

7 En el espejo de los demás



¿Has pensado alguna vez en ser el espejo de un amigo o de una amiga?

¿Y si por un minuto te convirtieras en el espejo de un amigo tuyo?

> (... Soy el espejo de

...)

> (... y lo veo así

...)

> (...

es mi espejo y me ve

...)

8 Mi espejo familiar



> (...)

Un montón de veces nos dicen que nos parecemos a algún familiar (a nuestros padres, hermanos, tíos, abuelos o incluso a alguno que nunca hemos conocido). Puede ser que el parecido no sólo sea físico, sino también de carácter, forma de expresarse o moverse, etc. **Si te pasa a ti también, puedes pegar aquí una foto de la persona a la que tanto te pareces. Si prefieres escribir sobre él o dibujarlo, la página es tuya. Si no te pasa, puedes pensar a quién crees que te pareces y por qué. También puedes explicar por qué no te pareces a esa persona que los demás te dicen.**

...)



Los principales temas de la sesión

- › Sentirse a gusto con uno mismo a través de la propia mirada. Crear un concepto y una imagen positiva como primer paso para valorarse, aceptarse y mejorar la autoestima.
- › Mirarse en el espejo de los demás de una forma positiva: conocer qué cualidades resaltan los demás de uno mismo, saber aceptar y prescindir, si hace falta, de la opinión de los demás, saber alejarse de las críticas destructivas y las burlas, etc.
- › Aprender a expresar nuestros sentimientos hacia los otros de la misma manera que se aprende a escuchar y a respetar los sentimientos de los demás. Aumentar la confianza en uno mismo y, a la vez, aumentar la confianza en los demás.
- › Fomentar conceptos como la cohesión del grupo a partir de actitudes de respeto y tolerancia con uno mismo y con los demás.

Bloque de recursos

Esta **segunda** sesión permite tratar temas como:

- La autoestima del adolescente en el proceso del cambio (ver apartado 4: "Autoestima").
- Enfermedades psicológicas relacionadas con la falta de autoestima (ver apartado 2: "Hábitos saludables" y, en especial, "Trastornos alimentarios").