

LIBERTAD PARA SER YO



NIVEL

Introductorio

GRUPO DE EDAD

13 – 16 años

TEMA

Libertad para ser YO

RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Conocimientos

Comprender la importancia de la confianza en uno mismo y la autoestima para desarrollar una imagen positiva de uno mismo y un sentido de valor personal.

Habilidades

Desarrollar habilidades para gestionar los pensamientos y emociones negativos que pueden afectar a la confianza en uno mismo y a la autoestima.

Actitudes

Fomentar una actitud positiva hacia uno mismo y sus cualidades y características únicas, y desarrollar una mentalidad de crecimiento que acepte los retos y considere los fracasos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.



VIDEO EXPLICATIVO

Fortalecer la autoestima es un aspecto clave del crecimiento y de la confianza en uno mismo. Como adolescente, puedes sentirte cohibido e inseguro de ti mismo, pero con un poco de esfuerzo, puedes mejorar tu autoestima.

La autoconfianza y la autoestima tienen que ver con cuánto crees en tus capacidades y confías en que puedes hacer algo. Es el sentimiento de confianza en ti mismo y en tus capacidades. Cuando tienes poca confianza en ti mismo, es posible que rechaces probar cosas nuevas y que no creas en tus capacidades.

Como adolescente, puede ser difícil tener una autoestima positiva y confianza en ti mismo. Son muchos los cambios que se producen en tu cuerpo y en tu mente, y es fácil que te sientas cohibido e inseguro de ti mismo. Lo que dices o piensas de ti mismo influye mucho en cómo te sientes. Cuando piensas cosas como "soy un perdedor", "no le gusto a nadie" o "todos mis amigos me odian", estás dañando tu autoestima.

Puedes aumentar la confianza en ti mismo y mejorar tu autoestima con unos sencillos pasos:

- Es importante cuidar de uno mismo. Esto significa hacer cosas que te hagan sentir bien, como hacer ejercicio, actividades creativas o tomarte un tiempo para relajarte.
- Recuerda que no pasa nada por cometer errores, ¡todo el mundo los comete! Lo importante es aprender de ellos y seguir adelante. No seas demasiado duro contigo mismo y no dejes que te desanimen.

- Concéntrate en lo que te hace ser una buena persona. Todos tenemos cosas que se nos dan bien y es importante que las celebremos y las cuidemos. ¡Haz una lista de tus cualidades positivas y piensa en lo que te hace ser especial!
- Olvídate de la negatividad. Cuando sientas que estás siendo demasiado duro contigo mismo, aléjate de esa negatividad saliendo a pasear. El aire fresco despeja la mente y te ayuda a salir de ese espacio negativo. ¡El mundo nunca parece tan pequeño cuando puedes ver el cielo!

Recuerda que desarrollar la autoestima y la confianza en uno mismo lleva tiempo, pero merece la pena. ¡Te sentirás mejor contigo mismo y confiarás más en tus capacidades!



CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Responde a este cuestionario para comprobar si te fortaleces o te perjudicas con tus pensamientos. Responde con la mayor sinceridad posible y comprueba tu puntuación al final para ver cómo te ha ido.

¿Con qué frecuencia te comparas con los demás?

1. Todo el tiempo
2. A menudo
3. A veces
4. Casi nunca

Cuando cometes un error, ¿cuánto tiempo te quedas dándole vueltas?

1. Pienso en ello el resto de la semana
2. Paso la noche despierto pensando en ello
3. El resto del día
4. Sólo unos minutos

¿Con qué frecuencia te hablas a ti mismo de forma amable y motivadora?

1. Casi nunca
2. A veces
3. A menudo
4. Todo el tiempo

Cuando alguien me hace un cumplido, yo siempre:

1. No les creo. Deben de estar burlándose de mí.
2. Me avergüenzo. Es bonito que me hagan cumplidos, pero no los merezco.
3. Me siento mejor conmigo mismo. He trabajado muy duro y me gusta que me lo reconozcan.
4. ¡Les creo! Soy una persona fuerte y capaz.

Clave de respuestas

Para cada pregunta, date:

- 3 puntos por cada respuesta "4"
- 2 puntos por cada respuesta "3"
- 1 punto por cada respuesta "2"
- 0 puntos por cada respuesta "1"

Puntuación de las respuestas

10-12 puntos: Tienes una gran autoestima y confianza en ti mismo. ¡Sigue trabajando así de bien!

5-9 puntos: Te queda trabajo por hacer para reforzar tu autoestima y la confianza en ti mismo, ¡pero lo estás consiguiendo! Sigue trabajando para conseguirlo centrándote en tus cualidades positivas y cuidándote.

1-4 puntos: Tu autoestima y la confianza en ti mismo necesitan mejorar. Empieza por ser amable contigo mismo, cuidarte y rodearte de amabilidad.



ARTÍCULO: FORTALECER MI AUTOESTIMA

BUILDING MY SELF-ESTEEM

Fortalecer la autoestima es un proceso que puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo, aumentar tu confianza y permitirte afrontar los retos con una actitud positiva. Es normal sentirse cohibido e inseguro, pero con algo de esfuerzo y práctica puedes mejorar tu autoestima. Aprender a aumentar tu autoestima puede parecer muy difícil, ¡pero en realidad se puede mejorar con unos sencillos pasos!

1. *Cuida del número uno:* Dedicar tiempo a cuidar de tu salud física, mental y emocional es muy importante para reforzar la autoestima. Intenta encontrar actividades que te hagan sentir bien contigo mismo, como hacer ejercicio, actividades creativas o simplemente dedicar un tiempo a relajarte.
2. *Rodéate de gente positiva:* Estar rodeado de amigos y familiares positivos puede ayudarte a aumentar tu autoestima y a sentirte mejor contigo mismo. Busca personas que te apoyen, te animen y te motiven, e intenta limitar el tiempo que pasas con quienes son negativos o críticos.
3. *Lo que te hace grande:* Todos tenemos cosas en las que somos geniales, y es muy importante reconocerlas y celebrarlas. Haz una lista de todas las cosas buenas que tienes y piensa en lo que te hace especial, único y que vale la pena.
4. *Se amable contigo mismo:* Háblate a ti mismo como le hablarías a un amigo. Sé amable y motivador, y no dejes que los pensamientos negativos se apoderen de ti. Es importante ser tu mejor amigo y tratarte con amabilidad y respeto.

5. *Soy único:* Cada persona es diferente, y eso es lo que nos hace interesantes. Intenta no compararte con los demás tratando de ser alguien que no eres. En lugar de eso, intenta abrazar tu individualidad y siéntete orgulloso de quién eres.

6. *Aprende de tus errores:* No pasa nada por cometer errores, todo el mundo los comete. Lo importante es aprender de ellos y seguir adelante. No seas demasiado duro contigo mismo y no dejes que tus errores te definan.

Recuerda que desarrollar la autoestima es un viaje, no un destino. Requiere tiempo y esfuerzo, pero la recompensa merece la pena. Si te cuidas, aceptas tu individualidad y te centras en tus puntos fuertes y cualidades positivas, podrás aumentar tu autoestima y sentirte mejor contigo mismo.



ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA: MI TARRO DE AFIRMACIONES

AFFIRMATIONS OF THE DAY

Ser positivo puede ser muy difícil, sobre todo cuando estás creciendo. Es difícil mantener la confianza en uno mismo cuando las cosas cambian constantemente, como el colegio, el instituto, los amigos y la vida en casa. Hacer pequeñas cosas, como este tarro de afirmaciones positivas, es una forma estupenda de intentar mantener una actitud positiva hacia ti mismo y hacia lo que te hace grande.

Hacer un tarro de afirmaciones es una forma estupenda de reforzar la confianza en uno mismo y la autoestima. Se puede hacer individualmente o en grupo. Al principio puede parecer muy extraño, pero se ha demostrado que ayuda a reforzar la autoestima y a reducir la timidez.

Aprender a cuidarse significa hablar y pensar bien de uno mismo.

1. Para crear un tarro de afirmaciones, tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que te hace grande y especial, como "tengo unos ojos bonitos", "se me dan bien las matemáticas", "soy muy bueno con mi videojuego favorito", "soy amable".
2. Escribe estas afirmaciones en pequeños trozos de papel y arrúgalos. Mételes en un tarro e intenta llenar el tarro hasta la mitad con estos trozos de papel.
3. Decora el tarro con pegatinas y pintura, haz que sea agradable a la vista para que lo asocies a ser feliz y a cosas positivas.
4. Opcional: puedes hacer esta actividad con tus amigos y pedirles que escriban algunas cosas que te hacen ser guay para añadirlas a tu tarro, ¡y tú puedes hacer lo mismo por ellos!
5. En los días en que te sientas mal, abre el tarro y saca 2 ó 3 de los trozos de papel para que te recuerden las cosas que te hacen grande.

Link to Video:

Cómo hacer tu propio tarro de la positividad (TurningPointCT):

<https://vm.tiktok.com/ZMYrFGCKe/>

VIDEOTECA

¿Qué es la autoestima? (ClickView)

<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>

3 consejos para aumentar tu confianza (TED-Ed)

https://www.youtube.com/watch?v=I_NYrWqUR40

Fortalecer la confianza en uno mismo (by AnnaAkana)

<https://www.youtube.com/shorts/CM1uPIAuqUk>



IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422