

TÍTULO:

¿COMO TÚ?

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR:

Autoestima.

ÁREA CURRICULAR:

Educación en valores cívicos y éticos; Lengua castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR:

Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA:

De 12 a 14 años.

SINOPSIS:

En este audiovisual se nos presenta la inconformidad de los adolescentes con su forma de ser debido a la gran cantidad de estereotipos que hay en la sociedad que no les dejan darse cuenta de sus verdaderas características.

REFERENTE TEÓRICO: El psicólogo Leon Festinger en 1954 desarrolló la teoría de la comparación social, por la cual tenemos una innata necesidad de compararnos con los demás, bien porque los consideramos superiores, en cuyo caso nos produce efectos como la frustración, la insatisfacción permanente, los celos o la envidia, o bien con los que consideramos inferiores, en cuyo caso nos produce efectos como la culpa, el exceso de confianza, de superioridad o de arrogancia. Para Festinger todo nace de la necesidad que tenemos de autoevaluarnos. La edad adolescente es un periodo en el que constantemente nos dicen cómo hacemos las cosas y por otro lado los adolescentes quieren tener referentes a los que seguir que no suelen casar con las expectativas que familiarmente se tienen hacia ellos. Esta búsqueda, en un momento de contradicciones permanentes y de masivos referentes gracias a las redes sociales, lleva a que se fijen en otras vidas que pueden tener materialmente más, pero que psicológicamente sean menos. No entender estos procesos bien conlleva problemas de ansiedad muy serios en algunos casos. Theodore Roosevelt llamaba a la comparación “la ladrona de la alegría”.

RAZÓN DE SER: Esta comparación social, puesta en los años de la adolescencia donde la personalidad no está bien definida, necesita de un cuidado especial para que la comparación

no provoque efectos negativos que tienen difícil solución a posteriori. La intervención educativa es clave con el fin de hacerles caer en la cuenta de la importancia de valorarse por lo que tienen y son. Lo difícil es que caigan en la cuenta de que el saber lo que tienes y eres es fundamental para no desear lo que tienen los demás, aunque eso no sea obstáculo para intentar mejorar día a día; pero no con la motivación de llegar donde otros llegaron, sino por el afán de superación personal.

DESARROLLO:

1ª Fase

Hoy vamos a hablar de autoestima.

- *¿Cómo te ves?*
- *¿Crees que te estimas a ti mismo/a como persona con tus defectos y virtudes o estás constantemente «dándote caña»?*
- *¿Te comparas con otras personas porque consideras que tú eres peor que ellas?*
- *¿A quién admiras y te gustaría llevar su vida?*

2ª Fase

Introducimos el audiovisual.

- *¿Qué tienen en común todas las personas que aparecen en el vídeo?*
- *¿Son felices?*
- *Están preocupadas por ser otra cosa que no son, pero ¿crees que se pararon a pensar alguna vez en lo que son?*
- *¿Cómo vas de autoestima personal?, ¿Qué nota te pondrías de 1 a 10?, ¿Por qué?*
- *¿Qué crees que te falta?*
- *¿Qué crees que te sobra y puedes regalar a los demás?*
- *¿Cuál es el aspecto de la personalidad de los demás con el que más te comparas?*
- *¿Has cambiado alguna vez tu forma de actuar por algo que hayas visto en otras personas?*

3ª Fase

Con estas cuatro ideas se resume el vídeo que hemos visto.

Léelas bien. Intenta captar todo su mensaje, tanto lo que dicen como lo que sugieren.

- *Siempre vemos en los demás algo que no tenemos.*
- *Tómame un tiempo para apreciar lo increíble que eres.*
- *La belleza comienza cuando decides amarte tal y como eres.*
- *Amarse a sí mismo es entender que no necesitas ser perfecto para ser grandioso.*

¿Estás de acuerdo con lo que dicen las frases anteriores?

Haz una reflexión con lo que tú eres y cómo eres.

Puedes hacer un breve comentario a cada una de ellas desde tu realidad. (5 minutos con una música lenta que invite a la reflexión).

Finalmente, ponemos en común aquello que hemos reflexionado.

4ª Fase

Les pediremos que con toda la reflexión anterior se escriban una carta a sí mismos/as en las que se digan todo lo bueno que tienen, y cómo lo que tienen les va ayudar para...

Finalmente leeremos lo que hayan escrito.