

TÍTULO:

DENTRO DE TI

AUDIOVISUAL

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR:

Autoestima.

ÁREA CURRICULAR:

Música; Lengua Castellana y Literatura;
Educación Plástica, Visual y Audiovisual.

CONTEXTO ESCOLAR:

Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA:

De 12 a 14 años.

SINOPSIS:

La canción es un canto a la autoestima. Los cantantes reflejan la importancia que tiene el quererse a uno/a mismo/a para que nadie te anule ni te diga lo que tienes que hacer. Quererse tal como uno/a es es el mensaje de optimismo para afrontar la vida que nos quiere transmitir la canción.

REFERENTE TEÓRICO: La Psicología, a lo largo de su trayectoria como disciplina del conocimiento de la mente y del comportamiento humano, ha ido desarrollando diferentes teorías en las que el desarrollo de una buena autoestima ha tenido un papel clave para enunciarlas. Así, autores como Freud (desarrollo de la personalidad), Bowlby y Ainsworth (teoría del apego), Bandura (aprendizaje social), Atkinson (teoría de las expectativas), Rosenberg (teoría del autoconcepto y su escala de la autoestima)... entre otros, han estudiado el tema debido a su enorme trascendencia en el desarrollo de la personalidad.

RAZÓN DE SER: Tratar la autoestima es tratar de ayudar a los adolescentes a buscar maneras de afrontar sentimientos de esta edad, tales como la confianza en uno mismo/a, la resiliencia, las relaciones saludables, la toma de decisiones o una buena salud mental. Incidir en la autoestima es ayudar a tener habilidades ante las dificultades de la vida.

LETRA DE LA CANCIÓN

*¿Cuántos príncipes azules deberás de besar
para que no te salgan rana?
¿Cuántos limones enteros deberás masticar
para hallar tu media naranja?
No habrá cenicienta que te saque a bailar
sin que te pise los pies con zapatos de cristal
y, total ¿para qué?
Olvida todo lo que has escuchado hasta la
fecha,*

*sé que es complicado pero por algo se
empieza,
que nadie diga que no sirves ni haces nada a
derechas,
sabes que vales tenlo en mente siempre entre
ceja y ceja
Deja tus complejos lejos y tus defectos a un
lado,
la piel solamente es corteza,
solamente es la reja que mantiene a ese
“patito” enjaulado,
alejado de lo que la imagen del espejo refleja.
Abre la verja, sal y vuela tu entereza interior,
no hay diferencia entre una chica del montón
o cañón
tan sólo un canon de belleza,
pobre de aquel corazón que busque pareja en
la apariencia exterior.
No quiero quejas sólo quiero signos de
aceptación,
dignos de admiración, los mismos que dan
fortaleza;
¿Mecanismos de defensa? Eleva el mentón
pues con la cabeza bien alta nadie pasará
vergüenza
Libera tu esencia fuera,
que si no te conocen es normal que no te
prefieran,
que no te quieran; perdón... que no te quieras
mejor
y es que si no te aprecias cómo van a darte su
amor.
Por favor valórate en cualquier aspecto,*

*deja de ir dando tumbos y sigue el camino
recto,
aunque seas un “Don Nadie” y el objeto de
insultos
nadie gusta a todo el mundo porque nadie es
perfecto.*

*Valórate, mira dentro de ti,
lo que quieres tú no es lo que esperan de ti
el ideal es verte sonreír,
lo importante es ser quien eres en tu vida te
lo mereces.*

*A lo lejos tu esencia velará por ti
a tu encuentro acudirá, si
la autoestima te invadirá
y volverás a ser tú...*

*¿Quieres parecerte a las chicas de la tele?
Yo a los héroes de los libros y ser libre,
valora lo que tienes sin buscar similitudes,
que hasta las mejores actrices tienen mala
cara un lunes*

*Muéstrate tal como eres, no sé, a veces los
vicios dicen más que las virtudes
y a mí, me dicen más las cicatrices que las
pieles,
mujeres que hablen sin pelos en la lengua a
con labios de carmín
No quieras ser un maniquí de buen ver y mal
oír,
que tendrá mucho que ofrecer pero nada que
decir.*

*Una sonrisa Profident y dientes perla-marfil,
con gracia al caminar pero sin saber hacer
reír, en fin...*

*Lo más difícil es ver tu habilidad,
que aunque no seas Rafael Fernández, eres
capaz,
escapa del iris con el que te ven los demás,
su opinión no debe convertirse en tu realidad.*

*Guarda el traje del domingo, el maquillaje de
los viernes,*

*y sal a comerte el mundo, ¿iSe entiende!?
Que somos otra gente, corriente,
llámanos “resultones”, los perdedores que se
enamoran de las emociones*

*Olvida lo vivido y recuerda lo viviente,
diferente del orgullo del amor propio herido.
El pasado ya ha huído y lo esperado está
ausente,
pero el presente es tuyo, proverbio chino.*

*Valórate, mira dentro de ti,
lo que quieres tú no es lo que esperan de ti,
el ideal es verte sonreír,
lo importante es ser quien eres en tu vida te
lo mereces*

*A lo lejos tu esencia velará por ti
a tu encuentro acudirá, si
la autoestima te invadirá
y volverás a ser tú...*

(David Martínez Álvarez: “Rayden”)

DESARROLLO:

1ª Fase

Comenzamos con tres preguntas a modo de introducción que pueden hacer por parejas para comentarlas después en gran grupo:

¿Qué es la belleza?

¿Y la belleza en las personas no fijándonos en lo físico?

¿Cuáles dirías que son las 5 características claves que definen a una persona bella?

2ª Fase

Introducimos la canción.

Repartimos la letra de la canción para poder subrayar en ella.

Les pedimos que subrayen aquellos mensajes positivos que hayan escuchado o leído.

Repetimos la canción por segunda vez indicándoles que realicen una escucha activa con el fin de responder a estas cuatro preguntas:

- ¿De qué pensáis que trata la canción?
- ¿Qué significa la frase “la piel solamente es corteza”?

- ¿Por qué crees que el artista habla de escapar de los cánones establecidos?
- ¿Qué opináis sobre la idea de que la belleza real está en el interior?

Puesta en común sobre lo reflexionado.

3ª Fase

Los cantantes nos transmiten la idea de que el quererse y aceptarse a uno/a mismo/a es la base de una personalidad plena.

¿Nos convertimos en cantantes?

Se trataría de crear una letra (de dos, tres párrafos) que represente lo que son cada uno de ellos, en qué consiste su «luz interior», todas esas cosas que hacen posible lo bueno que llevan dentro.

Lo ideal es que no sean más de 2 personas por canción, con el fin de que cada uno/a refleje en la letra todas las cosas positivas por las que se tiene que querer y estar orgulloso/a de sí mismo/a.

Escuchamos las canciones.

PLAN DE CONTINUIDAD:

Con el fin de investigar cómo está la autoestima en nuestra aula, les podemos repartir la escala de Autoestima de Rosenberg, con el fin de que cada uno/a se mida como está de autoestima según la misma y recogerlas después para estudiar los resultados.

Nombre:	A	B	C	D
Siento que soy una persona digna de aprecio al menos en igual medida que los demás				

Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas				
Soy capaz de hacer las cosas tan bien al menos como la mayoría de la gente				
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a				
Siento que no tengo mucho/a de lo que estar orgulloso/a				
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a				
Me gustaría sentir más respeto por mí mismo/a				
Hay veces que pienso que soy un/a inútil				
A veces creo que no soy buena persona				

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. Es considerada 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.