

LEONARDO, ¡ORIÉNTAME!

Una propuesta longitudinal de orientación personal, académica y profesional

Ana Isabel Esteban Janot

ÍNDICE:

1. Introducción pág. 3
2. Objetivos generales y específicos pág. 3
3. Destinatarios pág. 3
4. Justificación de la iniciativa pág. 4
5. Metodología pág. 4
6. Recursos utilizado pág. 5
7. Presupuesto pág. 8
8. Temporalización pág. 8
9. Evaluación de resultados pág. 8
10. Conclusiones pág. 10
11. Referencias bibliográficas pág. 10

1. Introducción

Cualquier persona que quiera ayudar un joven a orientarse bien pronto se ve rebasado por la enorme cantidad de opciones y de oferta, sea cual sea el ámbito de orientación.

Este amplio abanico a menudo angustia ante la posibilidad de equivocarse, y a los jóvenes a veces este miedo los paraliza. A menudo los adultos lo interpretamos como poca motivación o interés cuando en realidad no saben qué escoger.

Nadie tendría que decidir por otra persona, pero le podemos dar herramientas a la vez que lo acompañamos.

Esta propuesta es el resultado, nunca acabado, de todos los años de trabajo, experimentación e innovación en mi trabajo como orientadora.

2. Objetivos generales y específicos

Objetivos generales:

- a) Ofrecer a los jóvenes un entorno adecuado para que puedan asumir sus decisiones en el ámbito personal, académico y profesional.
- b) Facilitar las herramientas y las ayudas necesarias para que se pueda instaurar y consolidar en el centro un clima positivo y enriquecedor a nivel relacional y académico, de forma que, entendiendo el interés genuino por cada uno de los alumnos, estos puedan confiar en el apoyo que se les ofrece y al mismo tiempo, los capacite para decidir autónomamente.
- c) Proponer acciones para ofrecer una respuesta educativa más personalizada y ajustada a las necesidades de cada uno de nuestros alumnos.
- d) Diseñar una propuesta curricular longitudinal que se inicia en 1.^º de ESO y acompaña los jóvenes a lo largo de toda la escolaridad en el centro.

Objetivos específicos:

- a) Plantear en cada nivel una serie de propuestas adaptadas al nivel de maduración que contribuyan a reconocer y desarrollar la propia identidad.

- b) Ofrecer información y herramientas concretas para conocer el sistema educativo y especialmente, la educación postobligatoria.
- c) Proporcionar conocimientos sobre el proceso de toma de decisiones.

3. Destinatarios

Esta propuesta se dirige al alumnado de 1.^º a 4.^º de ESO y también es un apoyo al alumnado de Bachillerato del Instituto Leonardo da Vinci de Sant Cugat del Vallès.

Es también una herramienta de acompañamiento a sus familias, que tienen un papel importante en la transmisión de saberes, experiencias vitales y en el apoyo que los jóvenes necesitan para poder iniciarse en la toma de decisiones en el ámbito académico y profesional, un camino que tiene que durar toda la vida.

4. Justificación de la iniciativa

Decidir qué hacer con el propio futuro es una decisión muy complicada. Especialmente cuando se tienen quince o dieciséis años y los otros esperan que el chico o la chica decida con rapidez, que escoja bien y que la elección asegure encontrar trabajo de calidad. Y el que ve la juventud es una montaña de opciones en forma de grados y ciclos formativos de los que no sabe qué se estudia ni dónde llevan y, lo que es peor, no tiene ni idea de si le gustarían o si se ve trabajando. O si tiene las habilidades necesarias. ¿Y si todo sale mal?

Existe un amplio acuerdo respecto a la importancia de la orientación. La Estrategia Europa 2020 plantea unos objetivos de aprendizaje a lo largo de la vida, de mejora de la calidad y la eficiencia educativa, de promoción de la equidad, la cohesión social y la ciudadanía activa y de desarrollo de la creatividad y la innovación que hacen una demanda explícita y directa a los y las docentes y donde las orientadoras y los orientadores tenemos un papel específico como agentes de un cambio imprescindible a nivel social para poder mantener la sociedad del conocimiento y los beneficios que se derivan.

Esta propuesta tiene un hilo conductor, y es la permanencia a lo largo del tiempo: Cuando un chico o una chica de 4.^º de la ESO recupera las actividades que hizo otros cursos – de las que ya no se acuerda – y ve lo que escribió, se da cuenta de que hay una continuidad entre quién era, y lo que pensaba, le gustaba o como se veía en el futuro y quién es en el presente y puede hacerse una mejor representación de quién será en el futuro.

Y a mí me gusta mucho ver sus caras de sorpresa, sus sonrisas y la confianza que les aporta reconocerse en sus palabras.

5. Metodología

La propuesta combina diferentes actuaciones:

- 5.1. Un portafolio para cada alumno, que contiene actividades de reflexión de primero a cuarto de ESO para realizar durante el tiempo destinado a tutoría. Las diseñadas para el primer ciclo de ESO son de corta duración y pretenden ir identificando las características de personalidad, habilidades y destrezas de cada uno y convertirse en un cuaderno de bitácora para el joven de dieciséis años que las recoge.
A partir de tercero, se centran en la interacción entre el conocimiento del sistema educativo y los intereses, personalidad y destrezas de cada uno y, al mismo tiempo, dan espacio a los aspectos emocionales para reconocerse y participar en la toma de decisión (Lehrer, 2011).
- 5.2. Una página web, de acceso directo desde la página del instituto, donde se ofrecen recursos de orientación tanto para los jóvenes como para sus familiares interesados en acompañarlos.
- 5.3. El Club Mèdici: un punto de encuentro para alumnado con intereses que a menudo no acaban de encontrar cabida en las diferentes materias.
Este club, propone actividades relacionadas con la filosofía, la concienciación cívica y ciudadana, el autoconocimiento y la ciencia y ofrece la posibilidad de participar en todo tipo de actividades fuera el centro y de

- concursos como una vía de exploración de las propias aptitudes y capacidades.
- 5.4. La atención individualizada: Hay quién necesita, por motivos muy diferentes, un tiempo de atención personalizada y de acompañamiento intensivo que pueda ofrecerle un apoyo específico para tratar temas diversos de orientación personal, académica o profesional.

6. Recursos utilizados

- 6.1. Portafoli: a pesar de que inicialmente las actividades estaban pensadas para realizarse en papel, durante el curso 2020-2021 se convertirán en documentos digitales, lo cual permitirá mantenerlas ordenadas y permanentemente disponibles en la nube.

Para hacer la selección y distribución se ha tenido en cuenta el momento evolutivo de los alumnos y quiere constituir un tipo de memoria externa en la que constatar la estabilidad – o no – de intereses así como las habilidades reconocidas por uno mismo y por las personas significativas para cada joven.

Se organizan en cuatro ejes, uno por nivel:

1.^º de ESO: quién soy, qué me gusta, qué pienso:

Estas actividades proponen desvelar aquellos aspectos vinculados a la intuición y a las emociones que tienen que ver con quién somos.

Cuando estas cuestiones se plantean a alumnado de más edad, a menudo se sienten incómodos si tienen que reconocer aspectos emocionales en los planteamientos que se los hacen, a pesar de que la neurociencia ha demostrado que están en la base de nuestras decisiones y que muy a menudo nos ayudan a conectar con la parte más genuina de nosotros mismos. (Bueno, 2016)

2.º de ESO: yo y mi autoestima

Las personas somos seres sociales. Y durante la adolescencia este aspecto pasa a ser de una importancia vital.

Conocerse, identificar qué nos vincula a los otros y qué es el espacio o el valor de las opiniones propias y las de los otros es imprescindible para crear un marco de valores, opiniones y reflexiones que acompañe a la persona a lo largo de la vida.

Por supuesto, esta es una tarea que rebasa sobradamente la orientación, pero que desde el marco de esta tarea se puede abordar en algunos aspectos y con propuestas diferentes a las que los chicos y chicas puedan encontrar en otras vertientes de sus vidas.

3.º de ESO: qué hay fuera y qué tiene que ver conmigo.

El alumnado de tercero suele hacer patente su desazón. Todos los docentes que han dado clases en este nivel saben de que hablo. Es un momento en que empieza a acercarse el final de una etapa que ha durado casi toda su vida, en la que no había opciones a tomar: niños y niñas empezaron la escolarización mayoritariamente a los tres años y no han habido nunca de pensar qué tendrían que hacer en el futuro. Y se acerca el momento de decidir, porque a cuarto ya hay optionalitat en en cuanto a materias.

La propuesta a tercero se basa al decidir a grandes rasgos cuáles son los ámbitos de conocimiento por los cuales se sienten atraídos. También es el momento de empezar a identificar sus aptitudes e ir pensante en qué tipo de estudios puesto obligatorios los pueden ser más adecuados.

Por eso, hay que empezar a conocer como se estructura el sistema educativo y qué opciones existen. La apuesta de todas las administraciones educativas por el aprendizaje a lo largo de la vida hace imprescindible ofrecer herramientas al alumnado porque puedan orientarse en cualquier etapa.

Actividades de autoconocimiento

"La respuesta se encuentra en el centro de tu ser: sabes quién eres y sabes qué quieres." Lao Tsé



Introducción

Ahora que entráis en la adolescencia, comienza una etapa muy intensa de vuestra vida. Os hacéis grandes, conocéis nuevos amigos que llegarán a ser lo más importante para vosotros, descubriréis el amor y deberéis pensar en vuestro futuro.

Estas actividades tienen como propósito ayudaros a que os deis cuenta de quién eres y qué te gusta. Debe de ser una

reflexión que os ayudará a tomar decisiones cuando termine la ESO sobre cómo orientar vuestro futuro académico y profesional. Por ello, es importante que las haga con cariño, porque son un regalo de información que reencontrarás cuando hagas cuarto de ESO. Un mensaje que enviareis a vosotros mismos, en el futuro.

ALUMNO/A:

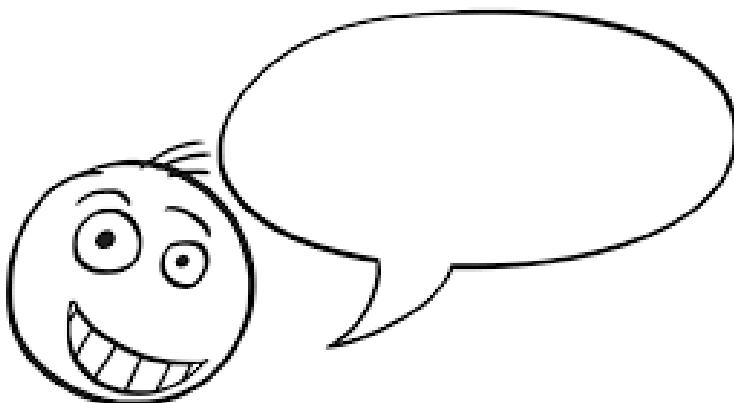
¿Por qué me tengo que conocer mejor?

Aquí tienes un listado de buenas razones por las que conocerte mejor.

- ★ Elige las tres que más tengan que ver contigo. Si lo prefieres, puedes inventarte las que quieras.

PORQUÉ...

- me gustaría ser más feliz.
- soy curioso/a.
- quiero cambiar algunas cosas que no me gustan.
- quiero atreverme a ser yo mismo/a.
- quiero estar más seguro/a de mis cualidades.
- no sé cómo soy de valioso/a.
- me pregunto quién soy.
- quiero conocer mis puntos fuertes y débiles.
- Me gustaría quererme tal como soy.



VectorStock®

[VectorStock.com/17695533](https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/happy-face-with-speech-bubble-vector-17695533)

Ilustración 2 <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcTHF8epwlCopLu8RfyWYasujbF7vrlWdAbqNg&usqp=CAU>



El retrato chino

★ Responde rápidamente este cuestionario. Después, pide a un hermano/a o a tus padres que llenen la tercera columna.

Ilustración 3

data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJrgABAQAAAQABAAD/2wCEAAkGBxITEhUSExiWFRUXFxgaGBgXG
B4dHxsXGh0XGhkXGhsbHiggHh0mHxkaiTlhjSkrLi4uHR8zODMtNygtLisBCgoKDg0OGxAQGy0mlCU3MD
ltNTItLS8rLi0tLy8vLS0tLS01LS0vLy0rLS8tLS8tLS0tLS0tNS0tLS0tLf/AABEIAKgBLAMBIgACEQEDEQ

Si yo fuera...	Mis respuestas	Las de alguien que te conoce bien
Un animal imaginario		
Un coche		
Un árbol		
Un personaje de dibujos animados		
Un actor o actriz de cine		
Uno de los cuatro elementos (agua, tierra, fuego, aire)		
Un país		
Un invento		

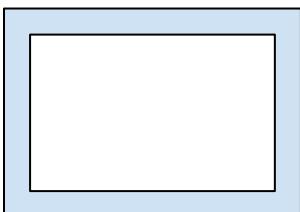
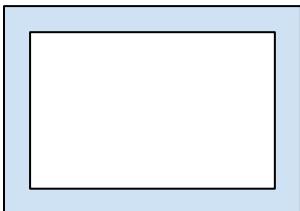
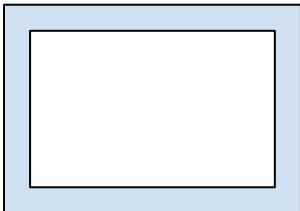
Ahora compara las respuestas.

★ ¿Hay alguna cosa que te haya sorprendido?

Regalos heredados

Las personas desarrollamos diferentes habilidades en la relación con las personas cercanas. Quizás tu madre te ha transmitido el gusto para hacer manualidades en los ratos compartidos. O tu padre ha influido para que te guste la música. Y recuerdas los veranos en el pueblo, con tus primos, como momentos donde has hecho proezas como subir a un árbol bien alto..

- ★ En cada cuadro pone el nombre de una persona importante para ti y al lado, lo que te haya enseñado o que te haya gustado aprender a hacer con él/ella..



El top 5 de les mis fitas



Ilustración 4 https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcTmz21_mtHthwT4F2JR0VXPhgKI4NXZ8fM7Dg&usqp=CAU

- ★ ¿Cuáles son las cinco cosas de las que te sientes más orgulloso/a en los últimos años??

Top 5 List

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- ★ ¿Cuáles son las habilidades y cualidades que has tenido que emplear para conseguirlo?

Top 5 List

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



El tiempo se me pasa volando cuando...

Ilustración 5
data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAAQABAAD/2wCEAAkGBxMSEBUSEhIWEhUVFQ8qFRUQFRcVFRUVFRUWFhUVFRUYHSggGBolGxUVITEhJSkrLi4uFx8zODMtNtgtMCsBCgoKDg00GBAQGismHyYtMC0LS0rNzlwLSvLS0tLTAtKy8tLS0tLS0vLS0tLS0uLS4tLsstLS0tLS0tLf/AABEIALcBEwMBigACEQEDEQ

Ya hace tiempo que los psicólogos hablan de un estado llamado de flujo. Nos pasa cuando estamos haciendo algo que nos gusta mucho, y podemos dedicarle muchas horas sin sentirnos cansados o aburridos. Nos pide esfuerzo y a menudo tenemos que superar retos cuando lo estamos haciendo, pero eso nos hace sentir satisfechos de nosotros mismos, aumenta nuestra confianza en nuestras posibilidades y nos sentimos orgullosos de lo que hemos hecho o conseguido.

- ★ Representa a continuación, de la manera más creativa que se te ocurra, ¿qué es lo que más te apasiona.

Valores que nos hacen quiénes somos

Los valores son una guía que nos permite tomar decisiones meditadas y avanzar en los conflictos y las relaciones. A veces, no es fácil seguirlos, porque pueden ir contra unos deseos inmediatos. Pero crecemos como personas cuando reflexionamos sobre ellos y nos acompañan en nuestros actos.

- ★ A continuación, tienes un listado de valores. Escoge los tres que tengan más importancia para ti. También puedes escribir otros, si lo prefieres.

Puede no ser fácil. La importancia de un valor se revela si, cuando alguien lo pisa, te sientes mucho y muy enfadado.

amor

libertad

belleza

justicia

respeto

igualdad

alegría

familia

bondad

harmonía

paz

dinero

salud

confianza

amistad

natura

creatividad

- ★ Ahora, intenta explicar por qué son importantes para ti. Puedes hacerlo explicando los motivos, o poniendo un ejemplo concreto. También puedes redactar una pequeña historia en cada uno de los espacios que tienes en la siguiente hoja.

ALUMNO/A:



Valor 1

Valor 2

Valor 3

Ilustración

data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAAQABAAAD/2wCEAAkGBxMTEhUTEiVFRUWFxgXFhcXGBUWGhgYFRUWFxcXFxUYHSggGBolHRgVITEijSkrLi4uFx8zODMtNygtLisBCgoKDg0OGxAQGy0mHyYvLTAyKy0tLy0tLS0tLy0tLS0tLS0tLS0tLS0tLS0tLS0tLS0tLF/AABEIAOE4QMBigACEQEDEQ

6

La vida en el cine

★ Responde tan rápido como puedas lo que te pone en las siguientes diapositivas.

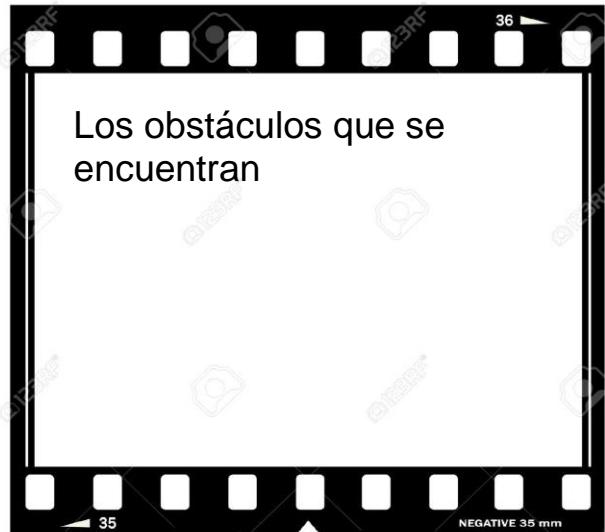


Ilustración 7
data:image/png;base64,iVBORw0KGgoAAAANSUhEUgAAPkAAADLCAMAAACbI8UEAAAhh1BMVEX//8AAD7+/t8fHyVIZWvr6+fn59jY2P39/cuLi4lJSX19FX5+fnr6+tKCQEARIHW1tZPT08MDAxoaGg8PDwgICDLy8t0dHQ4ODhDQ0OCgoIYGBgzMzMoKCjX19cZGRni4uLs7OyNjY2rq6uiqKQkjC9vb1cXFxLS0t2dnbgxsa3t7d



¿Por qué te gusta esta película?

¿Crees que tiene alguna relación contigo, lo que le pasa al protagonista?

Mis propios frenos

En las sesiones que llevamos, seguramente te habrás dado cuenta de que eres mucho más valioso de lo que pensabas y que tienes a tu alrededor muchas cosas que valen la pena.

Pero a menudo hay cosas que nos detienen y hoy empezaremos a trabajar sus causas.



Ilustración 8

<https://pinpics.com/img/p900/pin45013>

★ Marca las frases que dices más a menudo de ti mismo:

- Emocionales
 - Tengo miedo de equivocarme.
 - Me ponen muy nervioso/a los cambios.
 - Los otros nunca piensan así.
 - No me gusta hacerme notar.
 -
- Sociales
 - ¿Qué pensará la gente?
 - Haré el ridículo.
 - No querrán saber nada más de mí.
 -
- Psicológicos
 - No lo conseguiré.
 - De todas formas, no cambiará nada.
 - Siempre me sale todo mal.
 -

★ En los próximos días, fíjate en las que te dices más. Y en qué medida haces caso o, ahora que te das cuenta, puedes ignorarlas. ¡A ver qué pasa!

Los tesoros ocultos de mi infancia

Cuando somos pequeños nos mostramos sin vergüenza y hacemos las cosas como las sentimos. Poco a poco, vamos dándonos cuenta de la presencia de los demás y modificamos nuestro comportamiento para que nos importa su opinión.

Conocerse bien es también recordar aquellos deseos, gustos y cosas que tanto queríamos y que continúan formando parte de nosotros ahora y en el futuro.

- ★ ¿Cuál era tu juguete favorito?
- ★ ¿Cómo se llamaba tu mejor amigo/a? Qué le gustaba hacer juntos/as?
- ★ ¿Has tenido un animal de compañía? ¿Como se dice o se llamaba? ¿Qué animal era?
- ★ ¿Qué personajes terribles salían en tus pesadillas?
- ★ ¿A qué te gustaba jugar en el patio de la escuela?
- ★ ¿Cuál era tu héroe favorito?
- ★ ¿Cuál es tu mejor recuerdo?



Ilustración 9
data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAAQABAAAD/2wCEAAkGBxITEhUTExIVFhUXFhcXFReVF
RgXFrcYFRUWFhcXFxFxUYHSggGBolHRUVITEhjskrLi
4uFx8zODMtNygtLisBCgoKDg0OGoAQGy0IHyUtLy
0tLS0vLS0tLS0tLS0tKy0tLS0tLSstLS0tLS0tLS0t
LS0tLS0tLS0tLS0tLF/AABEIAjkBSQMBlgACEQEDEQ

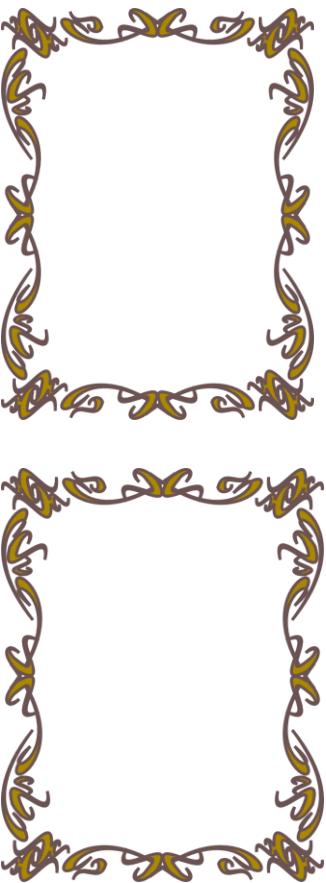
ALUMNO/A:



Espejito, espejito mágico...

Ilustración 10 https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcT_HJkKpcIVLd0e0UedzobAhXkf6f3diNkUtg&usqp=CAU

★ Escoge dos personas por las que sientas admiración. Pueden ser amigos, héroes de novela, personajes importantes, vivos o muertos. Pega una foto de cada uno y escribe su nombre debajo. A continuación, pon los motivos por los que los admirás..



Mira las fotos y lee lo que has escrito. Sus cualidades también son las tuyas, aunque siempre es más fácil ver a los demás. Esto recibe el nombre de efecto espejo.

De grande quiero ser...

Ahora buscaremos nuestros deseos ocultos. Todavía no hemos empezado a pensar en que estudiaremos o en que trabajaremos cuando seamos mayores, pero podemos ir identificando las cosas que nos gustarían.

Imagina tres vidas de adulto/a que te gustaría vivir. No tienes que poner ningún impedimento, ni de época, ni de tiempo, ni de dinero. Ejemplo:

Soy: una estrella internacional del pop, viajo mucho, tengo muy buena relación con mi parte, me visto con ropa original y de grandes diseñadores.

- ★
- ★
- ★

De ser una estrella internacional del pop **desearía:** tocar la guitarra, ser famosa, comprarme ropa muy bonita, viajar ...

Ahora prueba de encontrar el que te gustaría de las tres vidas que has imaginado

- | | |
|-----------------|------------------|
| ★ De ser | desearía: |
| ★ De ser | desearía: |
| ★ De ser | desearía: |



Ilustración 1 <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcT24T0buED17U8BdACsHrUlGKJU-xZEOrnPwAg&usqp=CAU>

Actividades para trabajar la autoestima

"La respuesta se encuentra en el centro de tu ser: sabes quién eres y sabes qué quieres." Lao Tsé

Introducción

La autoestima es el resultado de la opinión que una persona tiene de sí misma: de su apariencia física, de sus aptitudes, de sus éxitos profesionales y personales, de la riqueza de su vida afectiva...

El éxito en uno de estos ámbitos no garantiza la autoestima porque es resultado de un equilibrio entre los diferentes aspectos. La autoestima es un valor frágil y mutable que aumenta cuando vivimos respetando nuestros valores y que disminuye cuando nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos.

Depende de:

- La confianza en un mismo: se da cuando la persona va acumulando la sensación de que puede hacer frente a las situaciones y salirse con éxito.
- La autoafirmación: es la capacidad de expresarse ante los otros sin miedo, con buenas maneras, de hablar claro, de aceptar y rechazar.
- La imagen de un mismo: lo que la persona percibe de un mismo.
- El yo ideal: lo que la persona querría ser.

La autoestima exige que uno pueda:

- Aceptarse y confiar en un mismo.
- Controlar sus emociones.
- Negociar con los otros.
- Hacer frente a los conflictos.
- Aceptar la realidad.
- Afirmarse ante los otros

¿CÓMO VAS DE AUTOESTIMA?

★ Pon una cruz en la casilla que creas conveniente

	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
Me acepto como persona				
Tengo confianza en mí mismo				
Sé afirmarme				
La mayoría de las personas me quieren				
Me expreso fácilmente en grupo				
Me merezco ser feliz				
Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás.				
"Es humano cometer un error" ¿Te dices esta frase cuando te equivocas?				
¿Te resulta fácil escuchar una crítica justificada que se te haga?				
¿Eres capaz de decirle a otro que no aceptas su comportamiento?				
Cuando una relación se hace insoportable, ¿eres capaz de dejarla?				
¿Tienes la capacidad de decir no cuando es necesario?				

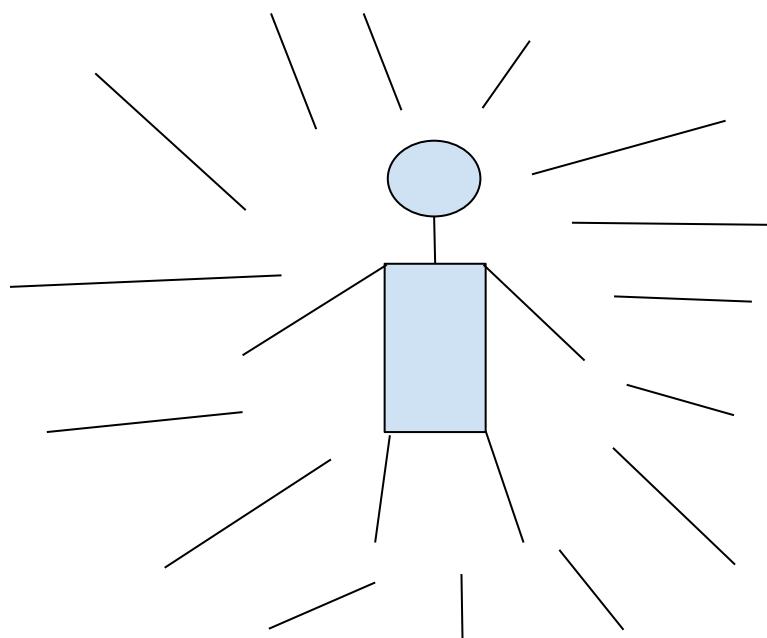
Para cada	0-15 puntos: hay obstáculos que tienes que vencer. Obtendrás más puntos trabajando estas actividades y tu vida será más fácil
Siempre: 3 puntos Muchas veces: 2 puntos A veces: 1 punto Nunca: ningún punto	16-25 puntos: estás en el camino. Te quedan algunos puntos importantes a desarrollar.
	26-36 puntos: Ya tienes una autoestima respetable. Comprueba qué aspectos tienes que mejorar y te sentirás mejor con tú mismo.
	Adaptado de Couzon,E <i>Cuadernos de ejercicios para estar a gusto en tu propia piel</i> . Malinka. Barcelona: 2012

¿CÓMO CONSTRUIR TU AUTOESTIMA?

Se construye en el contacto con las personas: los padres, en primer lugar, la familia, los amigos, profesores... Todos tienen una influencia sobre la percepción que tenemos de nosotros mismos.

¿Quién ha participado en la construcción de tu autoestima?

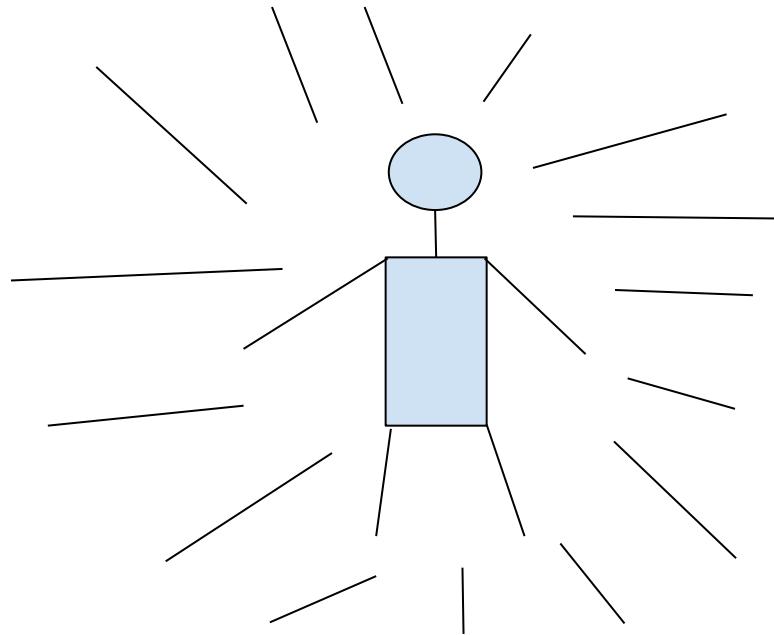
- ❖ Dibuja las personas significativas que te han transmitido mensajes positivos de los que te acuerdes. Escribe los mensajes al inicio de cada línea. Por ejemplo, el tío Pau te dice: "Lo tienes todo para tener éxito!"



¿Quién te ha transmitido mensajes negativos para tu autoestima?

- ❖ Dibuja a estas personas y escribe sus mensajes al inicio de cada línea. Por ejemplo mi profesora de educación física me decía muy a menudo "La música no es para ti".

ALUMNO/A:



- ❖ Ahora tacha estos mensajes destructivos con un rotulador muy grueso y a continuación escribe mensajes positivos que sustituyan cada mensaje negativo.

Los mensajes recibidos se graban en nosotros y nos los creemos. Por eso es muy importante tenerlos en cuenta para saber si son una crítica positiva y hace falta que cambiemos algo de nuestra actitud o si no les tenemos que hacer caso.

¿QUÉ PERCEPCION TIENES DE TI MISMO/A?



Ilustració

n2data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAAQABAAD/2wCEAAkGBxISEhUTEhMVFRUXFhcVFhgYFxcYFRUVFRgYFxcVFxcVFxdHSggGBolGxcXITEhjSkrLi4uFx8zODMsNygtLi0BCgoKDg0OGxAQGy0IB81LS0tNzUrLS0tLS0rLS0tLSstKv0tLS0tLS0tLSstLS0tLS4tNv0tMCstLS0tN//AABEIAKeBKwMBIgACEOEDEOH

	SÍ	NO
¿Te hacen daño las críticas de los demás?		
¿Te asustan las nuevas experiencias?		
¿Hablas a los otros de tus triunfos personales?		
¿Intentas hacer a los demás responsables de tus errores?		
¿Tienes tendencia a ser demasiado tímido o agresivo?		
¿Intentas ocultar lo que sientes?		
¿Te avergüenzas de tu apariencia física?		
¿Te tranquiliza que los otros fracasen?		
¿Te sientes cómodo en las relaciones personales?		
¿Siempre encuentras excusas por no cambiar?		

Si has contestado que sí a la mayoría de las preguntas, tendrías que pensar cómo mejorar la percepción de tú mismo. Busca ayuda si la necesitas!!



Ilustración

3data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAAQABAAAD/2wCEAAkGBxAQE8PDw8QDw8QDw8PDQ8PEA8QDw8NFWFhUVFRUYHsggGBolGxUVITEhSkrLi4uFx8zODMtNygtLisBCgoKDg0OGBAPFssdHR0tLSstLS0tLS0tLSsrKy0tKystLS0rKy0tKystLSstKystLS0tKzgrLf/AABEIALcBEwMBIgACEQEDEQH

¿CÓMO SE ADQUIERE UNA MALA AUTOESTIMA?

Contrariamente a lo que se piensa, un niño no adquiere una buena autoestima diciéndole que es maravilloso. Los límites y el autocontrol son también cimientos de la autoestima.

Entre los elementos que perturban la construcción de la autoestima hay:

- La sobreprotección de padres, abuelos y hermanos,
 - Les palabras que hieren,
 - El dejar hacer lo que quieran,
 - Las críticas constantes,
 - El desánimo y abandono ante las dificultades,
 - Las expectativas demasiado o nada elevadas,
 - La inconstancia en las normas que se deben cumplir,
 - El abuso físico,
 - El fracaso escolar.
- ❖ De estos elementos, ¿crees que hay alguno que te haya podido afectar?
¿Cuál?
- ❖ ¿Qué crees que tendrías que hacer para modificar la influencia que tienen sobre ti estos elementos?

LA AUTOESTIMA Y LA RELACIÓN CON LOS OTROS

Éric Berne describió cuatro formas de comprender la manera en que nos situamos ante los otros y son reflejo de nuestro nivel de autoestima:

1.- No me acepto pero acepto a los otros (-+): La persona no confía en ella misma ni en los otros. Admira los otros y se cree incapaz de hacer los que los otros hacen. A menudo tiene ansiedad y a veces puede desarrollar una depresión.

2.- Me acepto, pero no a los otros (+-):

Cuando un niño no ha tenido la seguridad y el apoyo necesario para un crecimiento harmonioso, de mayor se deja llevar y desprecia a los otros. También pasa si al niño no se le han puesto límites con firmeza y tacto al mismo tiempo. Aunque parezca que tiene una alta autoestima, en realidad revela una profunda perturbación.



Ilustración 4 <https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2017/05/mujer-fortaleciendo-autoestima.png>

3. No me acepto ni acepto a los demás (--):

Esta posición revela una seria carencia de autoestima, tienen mucho odio contra el mundo en general, no ven sentido en su vida.

4. Me acepto, reconozco mi valor i acepto a los demás reconociendo su valor (++)

Estas personas tienen una autoestima excelente. Ante un nuevo reto sienten su vocecita interior que les dice "Lo conseguirás, tú puedes, adelante". Las personas que viven en esta situación les es posible aceptar sus puntos fuertes y débiles y son capaces de abrirse, escuchar y ser realistas.

Adaptado de *Autodiagnòstic de les posicions de vida* (extraído de CHALVIN, Dominique et alii, Analyse Transactionnelle et relations de travail, Ed. ESF, 1979)

★ Para cada una de las 8 cuestiones siguientes, rodea la respuesta que más se asemeja a cómo actúas normalmente. Sé sincero/a para poder mejorar!!

1 Estilo de mando

- a. Me justifico, me defiendo, a veces crítico, a veces me protejo.
- b. Utilizo el control y la persuasión. No dudo en presionar.
- c. Ayudo a las personas. Mi simpatía me ayuda a ser aceptado.
- d. Informo, propongo ocasiones de desarrollo, analizamos juntos problemas y oportunidades.

2 Consideración de los problemas

- a. Intento eludirlos, me dan igual.
- b. Me mantengo en los objetivos y también en la calidad del trabajo de cada uno.
- c. Me preocupa sobre todo mantener los objetivos.
- d. Actúo de manera en que todos estén satisfechos.

3. Actitud ante las reglas

- a. Para mí, las reglas son las reglas, esto es todo.
- b. Las reglas son una cosa buena. Me esfuerzo en que se sigan.
- c. Son reglas de conducta. Son útiles, pero no tenemos que ser prisioneros de ellas.
- d. Pienso que nos tenemos que esforzar al seguir las.

4 Opinión sobre los conflictos

- a. Los conflictos pueden ser útiles. Muchas veces resultan ocasiones para progresar.
- b. No me gustan nada porque echan a perder las relaciones.
- c. Creo que primero hay que pensar en el trabajo y no arreglar el mundo.
- d. No son cosa mía.

5. Reacción ante la cólera

- a. No me gusta enfrentarme, me resulta lamentable.
- b. Me convierte en alguien muy desagradable y desconfiado.
- c. En este caso, provoco una buena confrontación.
- d. No me gusta la gente que se encoleriza porque después no dejo de pensar en mi rencor.

6. Actitud en relación con los adultos

- a. Me fijo en sus puntos débiles, critico o manipulo.
- b. Lo hago todo lo bien como puedo. Espero que se me valore.
- c. Cada cual a la suya.
- d. Discutimos, intercambiamos pareceres, negociamos.

7. Humor

- a. Doy risa a costa mía.
- b. Practico la ironía desilusionada.
- c. Sé encontrar la palabra que crea un buen ambiente.
- d. Mi humor es penetrante.

8. Actitud de base

- a. ¡Haré que vayas!
- b. ¡Voy contigo!
- c. Se tiene que ir.
- d. ¿Vamos aquí o allá?

Resultados:

	++	+-	-+	--
Estilo de mando	d	b	c	a
Consideración de los problemas	b	c	d	a
Actitud ante las reglas	c	b	d	a
Opinión sobre los conflictos	a	c	b	d
Reacción a la cólera	c	d	a	b
Actitud ante el adulto	d	a	b	c
Humor	c	d	a	b
Actitud de base	b	a	c	d
Puntuación				

En general tenemos una posición dominante y una segunda posición que adoptamos en situaciones de estrés.

AUTOESTIMA Y PROCRASTINACIÓN

Otro aspecto de la vida que influye en la autoestima se la tendencia a dejar para mañana lo que podríamos hacer hoy.

Los investigadores del ámbito de la autoestima ponen de relevancia que la capacidad para controlarse y la autodisciplina son factores que favorecen una buena autoestima.

La procrastinación se alimenta de una carencia de autodisciplina. Hacer de inmediato aquello que se tiene que hacer aumenta la autoestima.

DESPUÉS LO HAGO...



Meditacionybudismo.com

Ilustración 5

data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAAQABAAD/2wCEAAkGBxITEhUSExMVFRMWGBgVGRUXFxYSFxiWfxIWGBYXFRYaHC4gGBsnHRgXITHjsouLi4uGB8zODcsNygtLisBCgoKDg0OGxAQGysmICU0Li0yMS0tNS0yNzI1NS8rLy8vLS0yKzlwMC0vMTUtLzAtLS0vLTUtMC0tLy0tNS8vLf/AABEIAK0BlwMBEQACEQEDEQ

Eres un/a procrastinador/a?	En absoluto 0	A veces 1	Moderadamente 2	Mucho 3
1. Con frecuencia me digo que lo haré cuando tenga ganas				
2. Me irrita cuando las cosas son difíciles				
3. Alargo los plazos cuando no tengo ganas de trabajar.				
4. Prefiero no hacer nada antes de que fracasar.				
5. Soy muy autocrítico				
6. Nunca me siento orgulloso de lo que hago.				
7. Me da miedo no conseguirlo.				
8. Me siento culpable cuando pienso en todo lo que debería de hacer.				
9. Nunca tengo ganas de hacer las cosas que debería de hacer.				
10. Odio las personas que intentan controlarme y decirme que debo hacer.				

Si tienes más de 15 puntos eres un procrastinador/a y tu autoestima puede resentirse. Saca fuerzas y no dejes por mañana el que puedes hacer hoy.

¿CÓMO LUCHAR CONTRA LA PROCRASTINACIÓN?

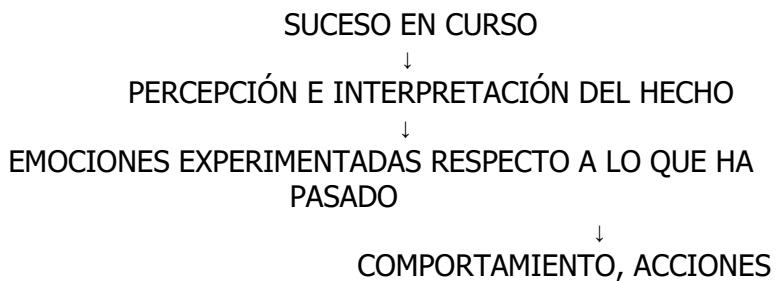
- Ponte a trabajar. No esperes una motivación para empezar, llegará a medida que avances en la acción.
 - Hazte un plan de trabajo: Cuando empiezas? Por dónde?
 - Divide la tarea en pequeñas etapas de 15-20 minutos y en adelante!
 - Piensa positivamente. Pon atención en las frases negativas que te dices y sustitúyelas por afirmaciones positivas. Por ejemplo, en lugar de -"uf es que no tengo ninguna ganas de hacerlo!"
 - Voy a ponerme 20 minutos. Estoy lleno de energía!!
 - Reconoce tu esfuerzo y felícítate interiormente
- ★ Escribe en la columna de la izquierda las 5 cosas que más sueles dejar para mañana y a la derecha los miedos que no te dejan hacerlas.



Ilustración 6

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:3AANd9GcSdhNT8jrwYVaHnSSP2yex_tolw3h4QEUBXkA&usqp=CAU

AUTOESTIMA Y LA MANERA DE PENSAR



La manera de pensar influye en cómo interpretamos lo que nos pasa.

- Podemos ver las cosas a través de un filtro mental negativo, que solo vea las cosas malas
- Podemos utilizar palabras como "tendría que, no tendría que, hace falta"
- Nos podemos colgar un hashtag
- Podemos pensar que tenemos la culpa de todo... o culpar siempre los otros
- Podemos hacernos las víctimas

★ Identifica las frases negativas que usas para referirte a ti y transfórmalas en frases positivas



AUGMENTA LA AUTOESTIMA

- ★ Refuerza la convicción de que tienes valor como persona. Escribe cinco cualidades que te describan.

Ilustración 7 Origen desconocido

- ★ ¿Qué cualidades ven tus amigos en tú? Si no lo tienes claro, pregúntaselo!!

- ★ De todas ellas, ¿cuál valoras más?

- ★ ¿Cuál es el mensaje más positivo que te han transmitido tus padres o personas importantes para ti?

- ★ ¿Qué crees que aportas de especial a quienes te rodean?

- ★ ¿Cómo te gustaría que te recordaran?

EL DIÁLOGO INTERIOR



Ilustración 8 <https://carlameilian.com/wp-content/uploads/2019/05/di%C3%A1logo-interno.jpg>

- ❖ Reconoce qué mensajes te das.
- Cuando te equivocas al hacer un recorrido habitual, ¿qué te dices?
- Alguien te dice una cosa positiva y te da las gracias. ¿Qué te dices?
- Alguien te pide algo y no tienes muchas ganas de hacerlo, pero lo haces. ¿Qué te dices?
- Esta mañana no ha sonado el despertador y llegas tarde. ¿Qué te dices?
- Te pruebas una pieza nueva de ropa que te gusta mucho pero no te ves bien. ¿Qué te dices?
- Una persona muy importante se olvida de tu cumpleaños. ¿Qué te dices?
- Tu mejor amigo/a te contesta mal. ¿Qué te dices?
- En general, las cosas que te dices, ¿son negativas o positivas? ¿Qué podrías hacer para modificarlas?