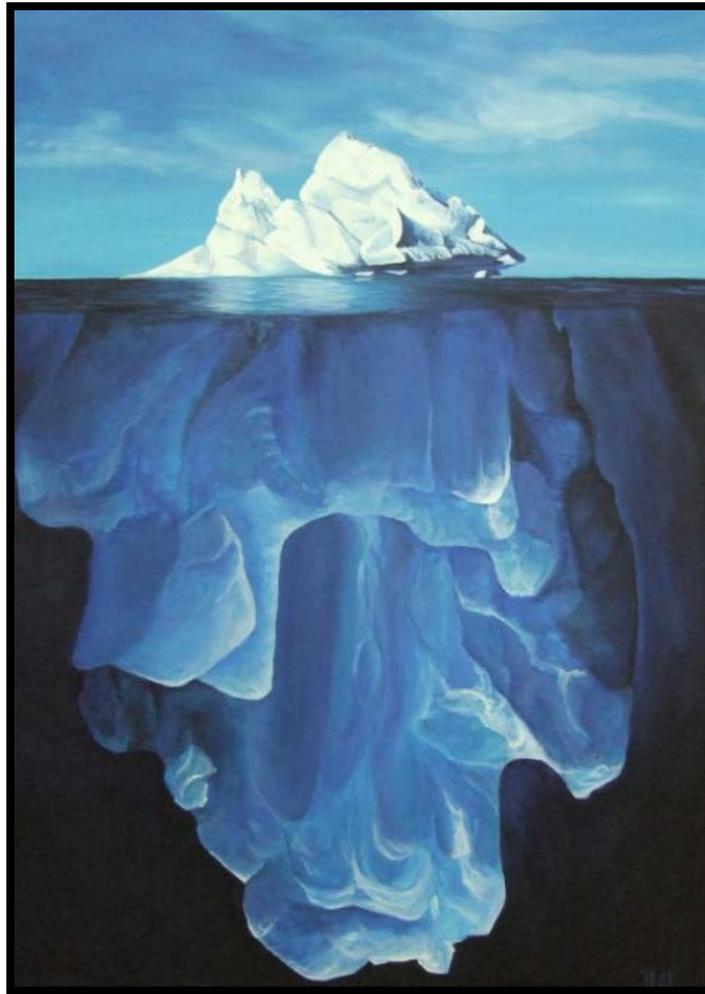


Programa Iceberg



Crear en una misma

La autoestima es la valoración, generalmente positiva, que una persona tiene de sí misma. En otras palabras, la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la **personalidad**. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo

El conocimiento de uno/a mismo/a es un gran paso en la inteligencia emocional: si no nos conocemos difícilmente podremos conocer cómo son los demás.

La propia estima y valía, un buen auto concepto, empieza ya a establecerse en los primeros años de vida y permite a éste enfrentarse a sus problemas, a los cambios. El hecho de potenciar su autoconocimiento emocional será una herramienta muy útil para desarrollar aquellas emociones positivas, aquellas que más le ayudaran en la vida.

OBJETIVOS

- Que las personas tomen conciencia de una misma: capacidades, destrezas, habilidades
- Fomentar la autoestima partiendo de los elementos positivos que se encuentren en cada persona.
- Fomentar el respeto a los demás

METODOLOGIA

Si quieres tener una autoestima positiva es importante que te gustes a ti mismo. Para empezar lo primero es conocerse a sí mismo de una forma tan sencilla como es responder a la pregunta ¿QUIÉN ERES TÚ?, e intentar responderla una y otra vez, decenas de veces. Tu autoestima será positiva si el número de cosas positivas es mayor que el de cosas negativas.

Ten en cuenta que lo que opines sobre ti misma va a influir en tu comportamiento, y éste va a influir en cómo te veas, es decir en la autoestima.

En esta actividad, primero contestamos de forma individual el test “Protocolo Prueba de Autoestima para adolescentes (www.descargatest2jimdo.com), corregimos para conocer nuestras características y comentamos en grupo general en la clase.

Posteriormente, por grupos, analizamos los mensajes que vienen en las fotos, lo ponemos en común, sacando conclusiones (de los siete mensajes, cada grupo analiza tres o cuatro).

Continuamos la actividad viendo el vídeo: “el anillo” y lo comentamos por grupos primero, y a nivel general después.

Para finalizar la actividad, implicamos a las familias, que vean el mismo vídeo que sus hijos e hijas y contestan al cuestionario “Escala de Estimación de Lucy Reidl”. Una vez que se traigan al aula, se comparan los resultados con el test de autoestima para adolescentes contestado por el propio alumnado, y sacamos conclusiones.



PRUEBA DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES

Nombre: _____ Curso: _____

Rodea con un círculo tu respuesta correcta

01. ¿Cuándo estás solo/a te portas bien?	SI	NO
02. ¿Te gusta tener amigos y/o amigas?	SI	NO
03. ¿Le caes bien a los demás?	SI	NO
04. ¿Te enfadas mucho?	SI	NO
05. ¿Te importa lo que hacen los demás?	SI	NO
06. ¿Te sientes importante en tu clase?	SI	NO
07. ¿Tienes todas las amistades que quieres?	SI	NO
08. ¿Te gusta ser como eres?	SI	NO
09. ¿Te gusta cómo tratas a los demás?	SI	NO
10. ¿Se te ocurren buenas ideas?	SI	NO
11. ¿Te gusta estar con otras personas?	SI	NO
12. ¿Te gustaría ser más simpática/o de lo que eres?	SI	NO
13. ¿Respetas la opinión de los demás?	SI	NO
14. ¿Te puedes cuidar sola/o?	SI	NO
15. ¿Sientes que los demás te quieren?	SI	NO
16. ¿Te gustaría ser como otras personas?	SI	NO
17. ¿Te interesa tratar de agradar a otras personas?	SI	NO
18. ¿Haces todo lo que tus amigos/as te dicen?	SI	NO
19. ¿Te llevas bien con tus compañeros y compañeras?	SI	NO
20. ¿Cuándo tienes un problema tratas de resolverlo?	SI	NO
21. ¿Te cuesta perdonar?	SI	NO
22. ¿Cambias tus ideas muy a menudo?	SI	NO
23. ¿Eres capaz de ver las cosas buenas de la gente que te rodea?	SI	NO
24. ¿Cuando haces algo mal te desesperas?	SI	NO
25. ¿Te cuesta hablar con personas que no conoces?	SI	NO
26. ¿Tú piensas las cosas antes de hacerlas?	SI	NO
27. ¿Te preocupas por mejorar las cosas que no haces bien?	SI	NO
28. ¿Tus compañeros/as te buscan para que trabajes con ellos o ellas?	SI	NO
29. ¿Cuándo te equivocas, reconoces que lo hiciste mal?	SI	NO
30. ¿Te gustaría ser más simpática/o con los demás?	SI	NO

PUNTUACIONES PRUEBA DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES

VALORACIÓN:

1 Punto SI (Excepto 4,12,16,18,21,24,25: 0 puntos)

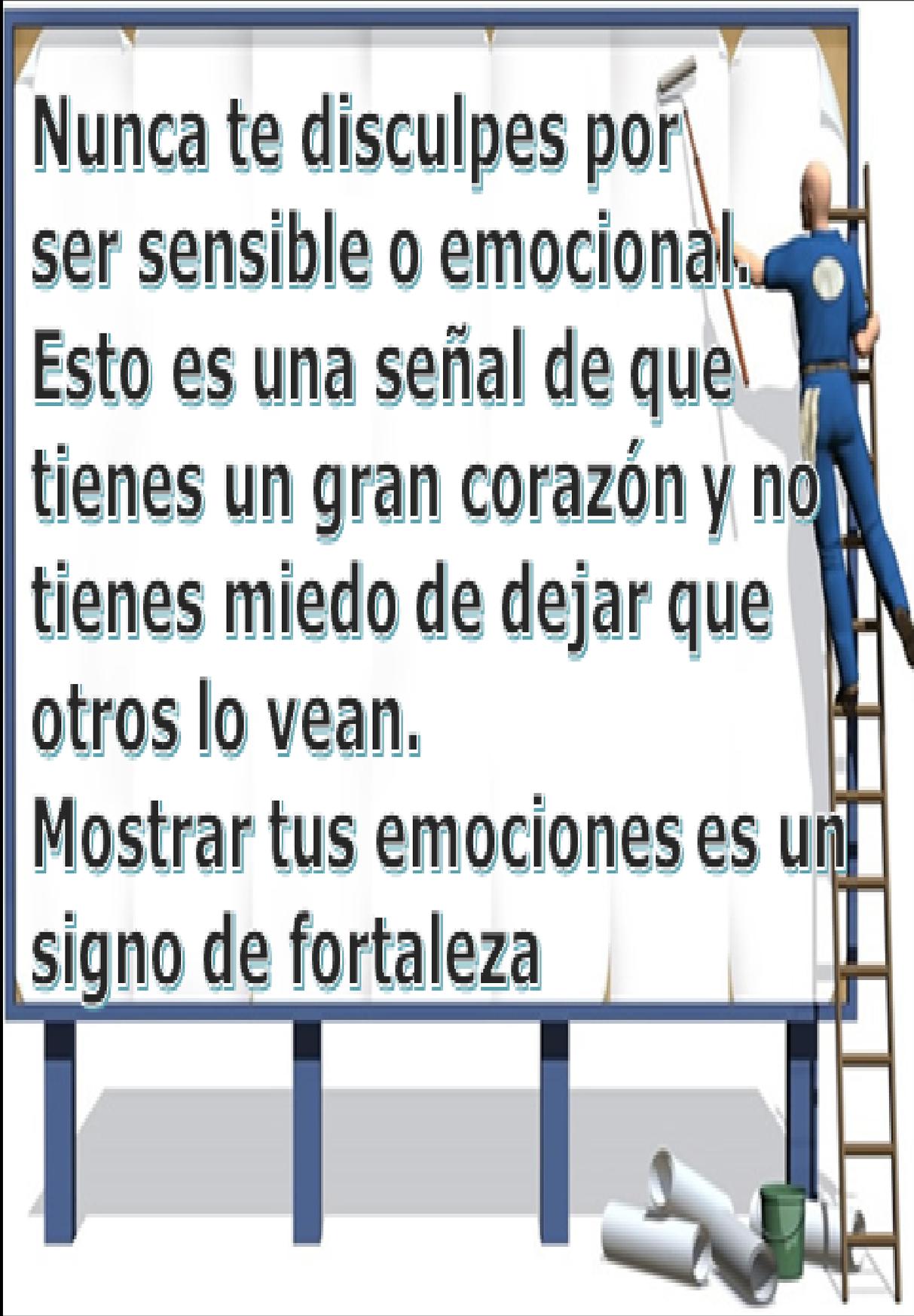
0 Puntos NO (Excepto 4,12,16,18,21,24,25: 1 punto)

RASGOS:

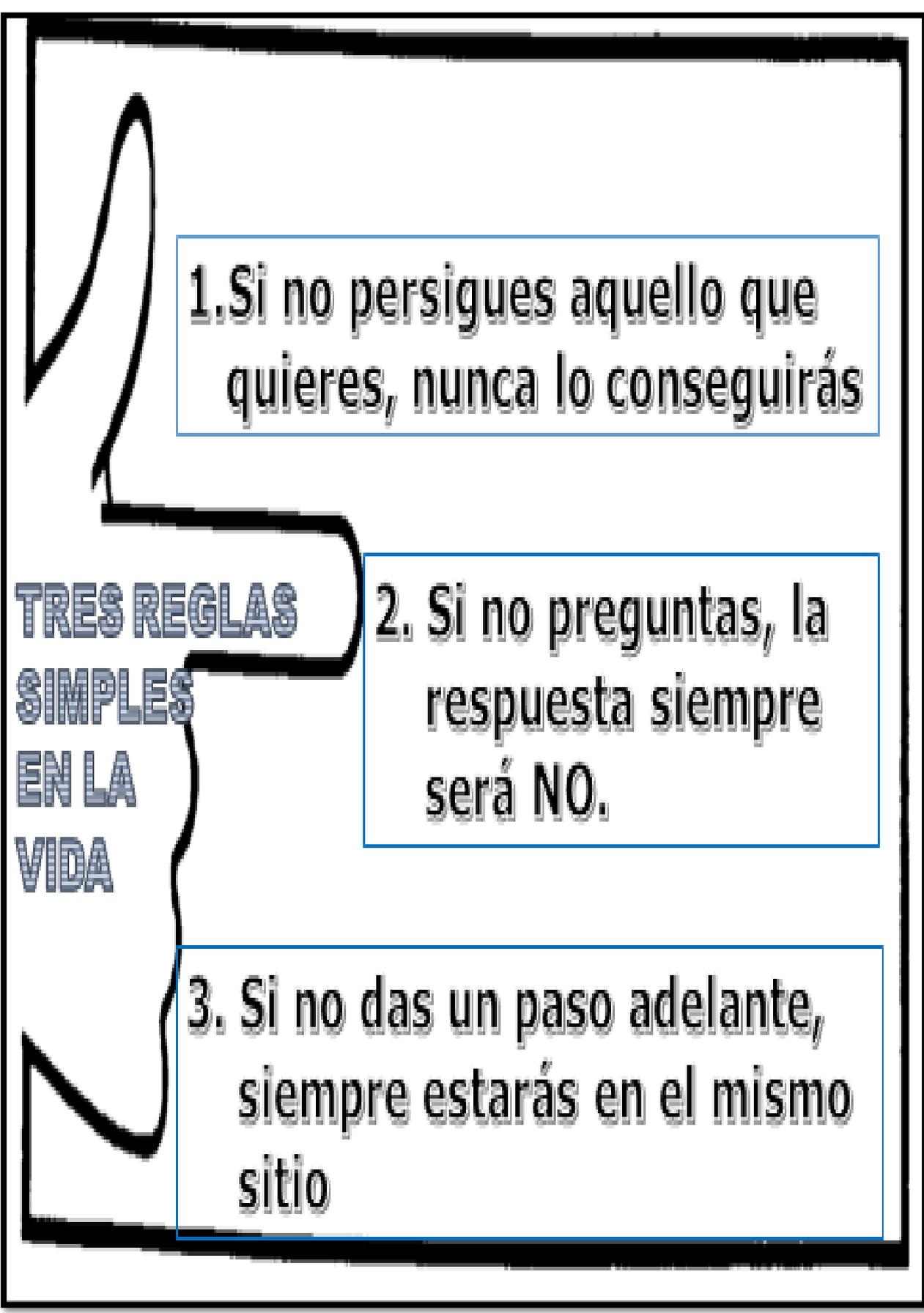
RASGOS	PREGUNTAS
01- Autocontrol	1 – 4 – 24 – 26
02- Amistad	2 – 7
03- Aceptación desde los otros	3 – 15 – 19 – 28 – 30
04- Aceptación hacia los otros	9 – 17
05- Sociabilidad	11 – 25
06- Autovaloración	6 – 8 – 10 – 12 – 16 – 22
07- Empatía	5 – 13 – 21
08- Valoración a los demás	23
09- Autocrítica	27 – 29
10- Independencia	14 – 18 – 20

ESCALA:

28 – 30	Muy buena
23 – 27	Buena
19 – 22	Regular
15 – 18	Insuficiente
0 – 14	Deficiente



Nunca te disculpes por ser sensible o emocional. Esto es una señal de que tienes un gran corazón y no tienes miedo de dejar que otros lo vean. Mostrar tus emociones es un signo de fortaleza

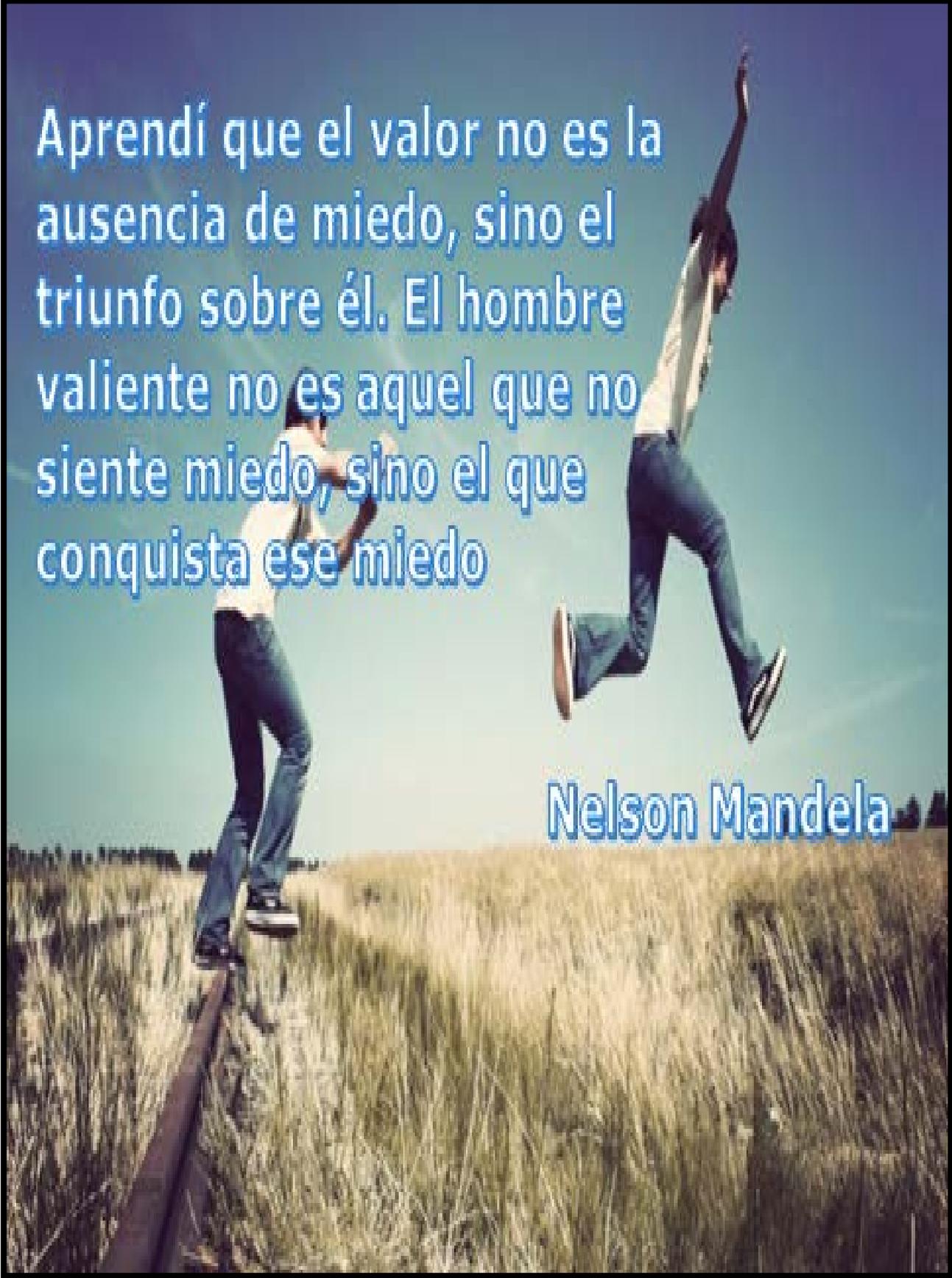


**TRES REGLAS
SIMPLES
EN LA
VIDA**

1. Si no persigues aquello que quieres, nunca lo conseguirás

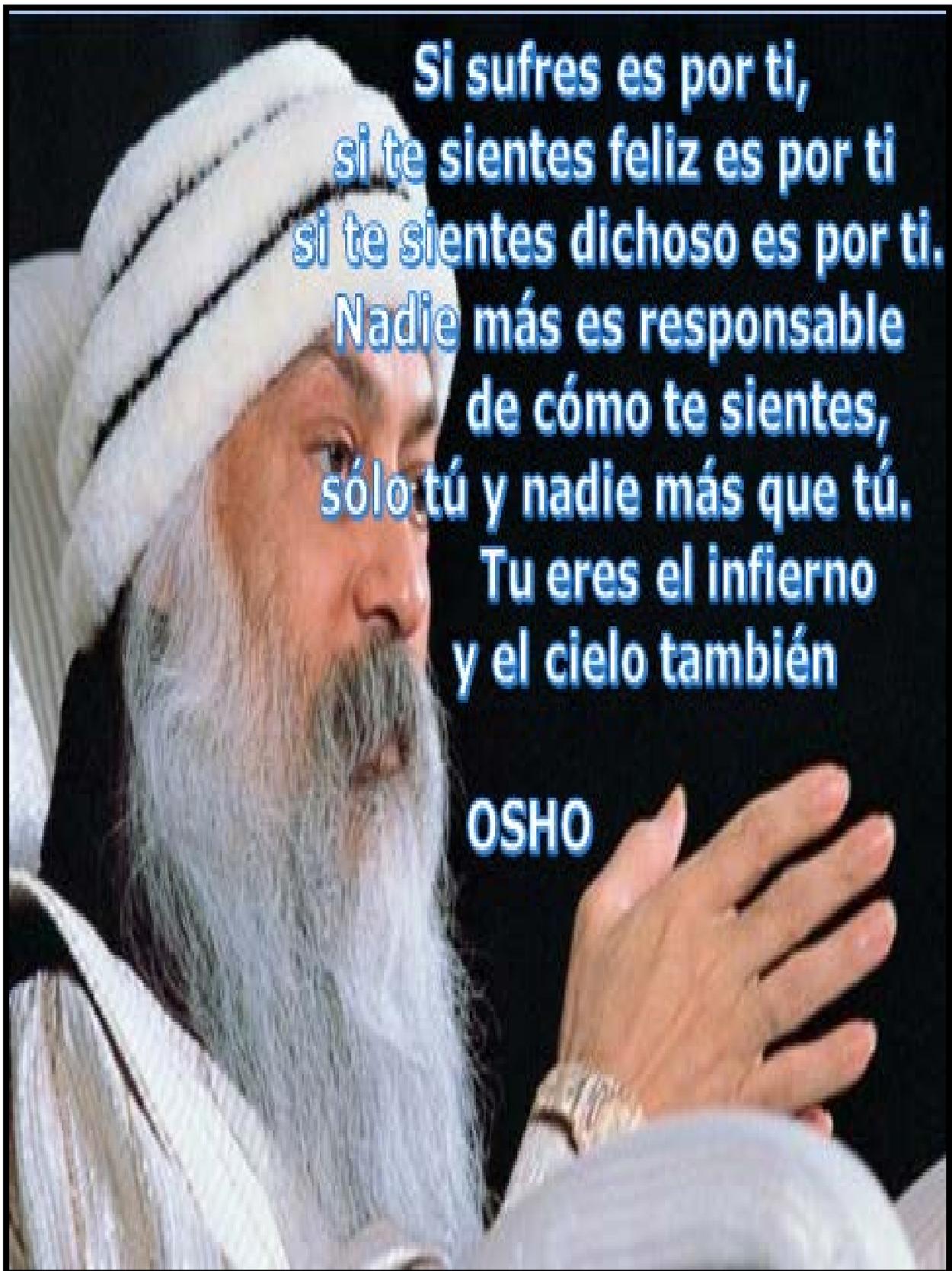
2. Si no preguntas, la respuesta siempre será NO.

3. Si no das un paso adelante, siempre estarás en el mismo sitio

A young man in a light-colored shirt and dark pants is walking a tightrope in a field of tall, golden grass. He is balancing on a thin wooden beam. To his right, another person is jumping high into the air, with their arms raised and legs spread wide. The background is a clear blue sky.

Aprendí que el valor no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino el que conquista ese miedo

Nelson Mandela



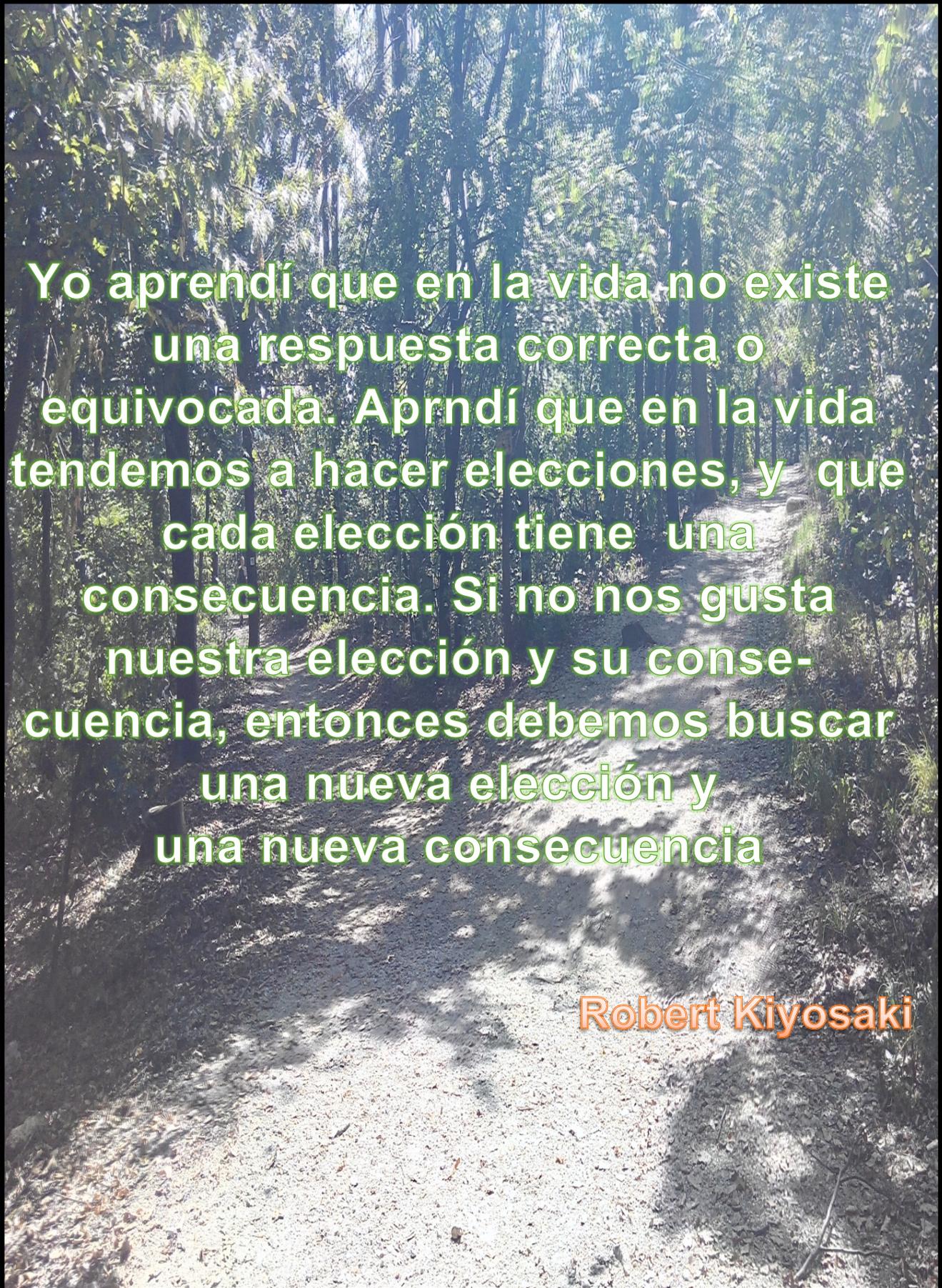
No te compares con nadie
ten la cabeza bien alta y recuerda,
no eres ni mejor ni peor; simplemente
eres tu, y eso nadie lo puede superar





**La curiosa paradoja
es que cuando
me acepto tal como
soy, entonces,
puedo cambiar**

Carl Rogers



Yo aprendí que en la vida no existe una respuesta correcta o equivocada. Aprendí que en la vida tendemos a hacer elecciones, y que cada elección tiene una consecuencia. Si no nos gusta nuestra elección y su consecuencia, entonces debemos buscar una nueva elección y una nueva consecuencia

Robert Kiyosaki

Vemos el vídeo: “El anillo”



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

Comentamos el vídeo entre toda la clase.

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com