

FICHA DE TRABAJO 4: **AUTOESTIMA**

OBJETIVOS

1. Explorar con los chicos y chicas el concepto de mundo interno.
2. Analizar las semejanzas y diferencias de género en la construcción de este mundo interno.
3. Discutir cómo el mundo propio de chicas y chicos se ponen en juego en las relaciones amorosas.

MATERIALES

Poster desplegable para chicas y chicos : **"Así soy yo" Sexismo y violencia de género. Guía de prevención para jóvenes.**

METODOLOGÍA

Reservar 50 minutos para el ejercicio

- Se entregará un poster desplegable a cada participante dando tiempo para leer apartado ¿En qué mundo vivo?
- Se elaborarán dos columnas en la pizarra: *Mundo de las chicas*, *Mundo de los chicos*. Las chicas irán mencionando los elementos que creen que forman su mundo y los chicos harán lo mismo con el suyo. Se discutirán los aspectos semejantes y diferentes de las columnas.
- Se elaborará una tercera columna llamada *Relación de pareja* en el que se discutirá cómo mezclar los elementos de los dos mundos, así como las ventajas y desventajas de esa mezcla.

Variante 1

- Se pueden hacer tres grupos mixtos para la elaboración de la tercera columna: uno mezclará los elementos del mundo de chicas y chicos; otro, el de las chicas, y un tercero el de los chicos. Los objetivos de estas variantes son dos: normalizar las relaciones entre

personas del mismo sexo; identificar que los problemas para construir pareja son semejantes en las relaciones heterosexuales y homosexuales aunque estas últimas tienen que enfrentar los prejuicios y estigmas sociales.

Variante 2

- Se entrega el desplegable a las chicas pero intercambiado, es decir, las chicas leen el de los chicos y viceversa.
- Las columnas *Mundo de las chicas*, *Mundo de los chicos* serán elaboradas por el otro sexo.
- Se destinará una parte de la discusión a analizar si se las chicas se han sentido reflejadas en lo que dicen los chicos y viceversa.

Ten en cuenta que la puesta en marcha de alguna de las variantes te llevará más tiempo de trabajo

CONTENIDOS DE LA FICHA 4: ¿EN QUÉ MUNDO VIVO?

El concepto de autoestima nos permitirá la toma de contacto del alumnado con su mundo interno porque es desde ese mundo, con sus fortalezas y debilidades, desde donde se construyen las relaciones, incluidas las de pareja.

La autoestima es la manera cómo cada persona se ve a sí misma. Esa manera de mirarse trae consigo una evaluación.

Todas las personas tenemos autoestima. Cuando se dice de alguien “no tiene autoestima”, se hace referencia a que su manera de autoevaluarse es negativa, baja.

La autoestima es una referencia individual que se alimenta de referencias sociales sobre lo que son o deberían ser ciertos grupos: las mujeres, los hombres, las y los jóvenes, las personas que migran, las y los enamorados...

La pareja se forma desde el *enganche* de dos personas a nivel consciente (afinidad de gustos, aficiones, intereses...) pero también inconsciente (necesidades no resueltas, expectativas propias proyectadas hacia la otra persona, deseos depositados en la otra persona...) y por eso es importante subrayar la importancia de este mundo propio puesto que en la etapa adolescente la tendencia es hacia mirar siempre al exterior como causante de los problemas que viven.

La reflexión con el alumnado girará en torno a su mundo interno, fomentando una *autoestima realista* (es decir, que intente contrarrestar las afirmaciones fatalistas del todo o nada propias de esa etapa evolutiva). Para fomentar una autoestima realista es importante reconocer aquellos aspectos que conforman el mundo adolescente que en este momento tienen un peso importante en sus vidas, que se vean con recursos personales, que aprendan a utilizarlos y darles valor, que puedan ver los aspectos negativos de su comportamiento

como *dificultades* a trabajar y no como defectos de los que no se pueden desprender. Ayudar a las y los adolescentes a la construcción de una autoestima realista significa otorgarles responsabilidad individual en el cuidado de su mundo (intereses, aficiones...) para permitirle que brille y se expanda dentro de cualquier relación, también en las relaciones de pareja.

La prevención de la violencia de género en las relaciones entre jóvenes, implica la toma de conciencia de la responsabilidad propia en la defensa de su mundo ante una posible invasión de las necesidades de otra persona. El respeto por las necesidades y deseos propios implica comprender que el mundo propio (en el que caben amistades, familia, aficiones, miedos, inseguridades...) es tan importante como el de la persona con la que se construye una relación.

Mensajes a resaltar con las chicas

- Un patrón de relación que con frecuencia siguen las chicas es dejar su mundo en manos de su chico cuando se enamoran. Merece la pena reflexionar con ellas sobre los límites necesarios para no acabar *perdidas* en una relación, identificando claramente cuáles son aquellos aspectos en los que están dispuestas a ceder y en cuáles no.

Es probable que entre ellas haya comentarios como el siguiente: "*Cuando te enamoras de un chico, otras relaciones como con las amigas, dejan de tener la importancia de antes...*" Esto puede suceder en un momento de enamoramiento-fusión, donde no se ve más allá de la relación de pareja pero vale la pena poner en juego una pregunta importante **¿Hasta cuándo? ¿Dónde está el límite?**

El trabajo preventivo con ellas abarca tres niveles diferentes:

1. Normalizar **sentimientos**. Es normal sentirse extasiada, ligera, creer que todos los problemas se pueden resolver con ese sentimiento, querer darle gusto... Es normal porque el sentimiento es intenso y vale la pena vivirlo.
2. Analizar los **pensamientos** que aparecen en esa etapa: *siempre* nos vamos a querer, *nunca* vamos a tener problemas, *todo* nos va a ir bien, *nada* nos separará... intentando poner un poquito de realidad en tanta vorágine emocional.
3. Prevenir **conductas** de riesgo. Es normal que en los primeros días no apetezca otra cosa que verse con su chico, hablar todo el tiempo, contarle todo; es normal querer agradarlo vistiéndose con algo que le gusta... pero ojo porque eso crea pautas y hábitos que pueden llevar a que sea él que siempre elija, decida, critique.

Lo que se debe prevenir y modelar son las conductas, no los sentimientos. El pensamiento es el vehículo que nos ayuda a que ese sentimiento se pueda controlar para no pasar inmediatamente a la acción. Hay que tener en cuenta que las y los adolescentes tienden a censurar todo, sin distinguir y dan consejos cómo “no debes pensar eso”, “no es bueno lo que sientes”. Es por eso que hay que poner énfasis en la prevención de las conductas y en no caer en los chantajes del tipo: “si no lo haces es porque no me quieres” o su versión “si lo haces es porque no me quieres”. Es ahí donde es importante que las chicas aprendan que el sentimiento hacia la otra persona no lleva aparejada la ejecución de una conducta que trasgrede los límites de su mundo interno.

Mensajes a resaltar con los chicos

- Un patrón de relación que con frecuencia siguen los chicos tiene que ver con la dificultad de *encajar* su mundo con el mundo de su chica. Algunos chicos creen que “como ellas tiene más facilidad de adaptación” su obligación es cargar con el mundo de él y amoldarse a sus gustos y necesidades, perdiendo de vista las cosas que son importantes para ella. Desde este pensamiento crean ideas del amor como sinónimo de renuncia, entrega, exclusividad... de ella hacia él.

El trabajo preventivo con ellos abarca tres niveles diferentes:

1. Normalizar **sentimientos**. Es normal sentirse poderoso, único, sentir que con la sola presencia se pueden resolver los problemas de ella, querer que no le pase nada, que no mire a nadie más... Es normal porque el sentimiento es intenso y vale la pena vivirlo.
2. Analizar los **pensamientos** que aparecen en esa etapa: *siempre* nos vamos a querer, *nunca* vamos a tener problemas, *todo* nos va a ir bien, *nada* nos separará... intentando poner un poquito de realidad en tanta vorágine emocional.
3. Prevenir **conductas** de riesgo. Es normal que en los primeros días no apetezca otra cosa que verse con su chica, querer que te cuente todo lo que ha hecho; es normal que quieras verla guapa, atendiéndote... pero ojo porque eso crea pautas y hábitos que pueden llevar a que sea siempre ella la que ceda, la que abandone otros intereses, la que adivine tus gustos y pensamientos.

Tendemos a ver a los chicos con una lente que distorsiona sus capacidades. O bien pensamos que sus comportamientos controladores no tienen la menor importancia, que se les pasará con la edad, o nos preocupa que no los tengan y que no aprendan a defenderse adecuadamente, o puede ser que creamos que va a tener una mala evolución viendo en él un maltratador en potencia. Podemos verlo también como alguien con dificultades. Dificultades para entenderse, para lidiar con su mundo interno y las presiones externas,

intentando controlar a una chica porque considera que eso es lo que se espera de él, o porque satisface una necesidad de sentirse importante. Es muy importante que hablemos con los chicos de la importancia de aprender lo que se hace no lo que se siente y de enseñarles que el pensamiento (en las consecuencias de sus actos, en el daño que se pueden hacer y pueden hacer a otra persona...) es una herramienta importante para prevenir la violencia.

Como material de apoyo para reforzar este aparatado, se pueden utilizar en clase las diferentes frases que aparecen en el lateral del poster desplegable "Así soy yo" y que recogen diversas conductas de riesgo, poniendo cada una de ellas durante un tiempo en las paredes del aula o del colegio.