

## HABILIDADES DE AUTOAFIRMACIÓN



### TÍTULO QUIERO SER TÚ

#### AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/g2n23q>



#### VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de autoafirmación y Autoestima

#### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

#### CONTEXTO ESCOLAR

Prevención del acoso escolar

#### EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

#### SINOPSIS

Tracy anhela por encima de todo encajar con Evie, la chica más popular del instituto. A pesar de que esta y sus amigas la desprecian continuamente, burlándose de ella, insiste en querer parecerse a ellas y no parará hasta conseguirlo, aunque tenga que renunciar o claudicar de lo que verdaderamente es.

**REFERENTE TEÓRICO:** Todos hemos tenido ídolos, modelos a quienes nos gustaría parecernos en algún sentido. La adolescencia es un momento proclive a este tipo de deseos y esos modelos son a menudo individuos cercanos que, por alguna razón, acaparan la atención y el interés de otros hacia sí. Estas atenciones son una tentación para cualquier persona que, como los adolescentes, estén formando su personalidad, definiendo su carácter. Pero ¿qué ocurre cuando esos modelos son inadecuados y lo que traen a la persona es un claro perjuicio en vez de un beneficio? ¿Merece la pena renunciar a quien uno es por el hecho de ser diferente a lo que uno aspira? ¿En qué consiste entonces ese tener personalidad del que tanto se habla en la adolescencia?

**RAZÓN DE SER:** Precisamente es sobre el concepto de tener personalidad, tan defendido en estas edades, sobre el que se detendrá más la actividad, matizando en qué consiste exactamente y qué actitudes son incompatibles con ello. En el fondo de esta cuestión se encuentra, sin duda, la habilidad de au-

toafirmarse, de defender lo que uno es, con sus pros y sus contras, por encima de lo que otros esperen de nosotros o ciertos cánones establecidos. Y más en el fondo, se encuentra como base la autoestima.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

*Vamos a ver una secuencia en la que una chica como vosotros recibe burlas en el instituto por la manera en que viste. Observad qué ocurre y luego lo comentaremos.*

Poner la secuencia y seguidamente abrir debate en la siguiente línea:

- *¿Cómo reacciona Tracy ante la burla de algunas de las chicas del instituto?*
- *¿Qué te parece su reacción? (eminentemente desproporcionada; esto ha de enfatizarse.)*
- *Si la reacción es desproporcionada a la crítica que le han hecho, entonces ante qué está reaccionando realmente? (No sólo a los calcetines, sino ante su propia inseguridad, al hecho de que la crítica proviene de aquellas a quienes más desea parecerse.)*
- *¿Qué te indica la reacción de Tracy respecto a la opinión que probablemente tiene de sí misma?*
- *¿Qué opina, sin embargo, de Evie y sus amigas? (El planteamiento que hace es de todo o nada, ya que a ellas las tiene endiosadas y a sí misma se considera un adefesio).*
- *¿Diríais que Tracy tiene personalidad? ¿Qué significa eso de tener personalidad?*
- *¿Qué cosas que hace Tracy van claramente en contra de tener personalidad?*

*Cuando hablamos de tener personalidad en realidad nos referimos a una habilidad que no a todo el mundo le resulta fácil desarrollar: es la autoafirmación, que consiste en defender lo que uno es y quiere, por encima de que pueda ser diferente de lo que otros esperan o les gustaría ver.*

*Cuando Tracy reacciona así está renunciando a*

*lo que es, simplemente porque quiere encajar en un patrón que le resulta atractivo, genial, pero que como se ve en el resto de la película, es absolutamente destructivo. Ella está dispuesta a anularse como persona que es con tal de ser absolutamente aceptada por alguien que ni siquiera la quiere ni la aprecia. Sólo la tiene en consideración cuando ve en esa nueva Tracy un reflejo de lo que ella misma es.*

### **2ª Fase**

*Para poder tener personalidad debemos conocernos, saber cuáles son nuestras virtudes, nuestros defectos, y defender lo que somos como personas, valiosas aunque diferentes, únicas e irrepetibles, con todo lo bueno y malo que tenemos.*

*En este juego que vamos a desarrollar ahora, vamos a escribir un anuncio por palabras. De manera telegráfica, vamos a vendernos en un periódico, el de nuestra propia clase, al que el resto de los alumnos tendrán acceso.*

*Ha de ser un anuncio honesto, en el que reconoceremos alguno de nuestros defectos (que todos tenemos), pero principalmente recalcamos nuestros aspectos positivos, ya que queremos que nos compren.*

El anuncio se escribe en un trozo de papel repartido por el docente a tal efecto y ha de contener el reconocimiento de un defecto, varias virtudes y la firma al final. Es importante que no comenten entre ellos lo que escriben, ya que habrán de adivinar quién es quién en la siguiente fase.

El anuncio debe ser algo como esto:

#### **ME VENDEN**

Aunque tengo fama de ser algo borde y tener un poco de mal genio, la verdad es que soy muy amigo de mis amigos y nunca traiciono por la espalda. De fiar y confiado a la vez. No lo dudes, la mejor compra.

Firmado: (El nombre de quien lo escribe)

Cuando han terminado de escribir sus anuncios, que pueden ser todo lo abiertos, libres e incluso humorísticos que quieran, se meten en una caja para ser repartidos posteriormente al azar de forma que todos tengan el anuncio de otro compañero.

### **3ª Fase**

Cuando cada cual tiene un anuncio en la mano, el juego consiste en que, de uno en uno, lo lean en alto sin decir quién lo firma. Los demás tratarán de adivinar de quién se trata.

Cuando lo adivinan, el alumno en cuestión se autoafirma diciendo por qué se vende de esa manera. Puede poner un ejemplo, recordar una circunstancia o simplemente defender que él es así y ya está.

De esta manera, están haciendo un sencillo pero claro ejercicio de autoafirmación ante el resto de sus compañeros.

El profesor termina resumiendo las principales conclusiones, centradas en la necesidad de autoafirmarnos, de defender quiénes somos y de no vender nuestra propia identidad a cualquier precio, sino considerarnos personas valiosas, con defectos, pero también cualidades.

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Igual que se hizo respecto a Tracy en la secuencia, cada alumno puede pensar en algo que signifique tener personalidad y algo que implique no tenerla. Por decirlo de otro modo, consistiría en buscar actitudes, conductas o formas de pensar compatibles con tener personalidad y otras que sean claramente incompatibles con ello.

Luego puede hacerse una puesta en común y recoger las conclusiones en cualquier formato artístico (puede hacer un mural, una poesía, un texto, un rap o canción...). Además, es recomendable poder trabajar algunos de los aspectos más relacionados con la autoafirmación, como es la autoestima, por lo que

se orienta al docente a desarrollar como complemento cualquiera de las actividades sugeridas para dicha variable.