



TÍTULO
TIENES QUE INTENTARLO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/ibicwv>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS

La cantante Colbie Caillat presenta con su canción la realidad lo que nos importa, a veces demasiado, la opinión de otras personas de lo que somos o hacemos. Con su mensaje "Inténtalo" procura invitar, particularmente a las mujeres, pero no sólo a ellas, a que se liberen de ese tipo de ataduras y consideren cuál es su verdadera belleza, al margen de las opiniones ajenas.

REFERENTE TEÓRICO: Nuestra autoestima depende, o se forma, en parte, de lo que recibimos y/o oímos de otras personas. En lo referente al físico, esto se hace más evidente siendo, en muchos casos, fundamental cumplir con un canon de belleza establecido. Romper con esta influencia es algo que debemos intentar ya que evita ser demasiado dependiente de lo que el exterior pueda marcar.

RAZÓN DE SER: La canción seleccionada plantea algunas de las preguntas más importantes sobre nuestra autoestima y su relación con opiniones ajenas acerca de nuestra persona. A partir del trabajo planteado, el alumnado cuestionará las verdaderas razones por las cuales hacen determinadas cosas valorando hasta qué punto se ven influenciadas por el deseo de agradar a otras personas.

DESARROLLO

1ª Fase

Cuando se trata de cuidarnos, es a veces difícil identificar cuáles son realmente las motivaciones para hacerlo. No nos planteamos siquiera en muchas ocasiones que lo hagamos por alguien más que por nosotros mismos. Pensemos por un momento...

- *¿Qué entendemos, en general, por cuidarnos?*
- *¿Qué cosas hacen las chicas para cuidarse?*
- *¿Qué cosas hacen los chicos para cuidarse?*
- *¿Pensáis que estas cosas las hacemos por nuestro propio bien o, quizá en algunas de ellas nuestra motivación tiene que ver con gustar a otras personas?*
- *¿Cuál creéis que debería ser la motivación para realizar las siguientes acciones?*
 - Maquillarse
 - Mantenerse en un peso concreto
 - Llevar una ropa bonita
 - Peinarse
 - Hacer ejercicio
 - Otras añadidas por el profesorado...
- *Y... ¿Cuál tendría que ser realmente?*
- *¿Pensáis que la línea roja que separa unas motivaciones de otras es fina o, hay bastante margen?"*

Será importante enfatizar que el problema no está en ningún caso en sentirnos bien, o sentir que nuestra belleza aumenta cuando nos arreglamos o cuidamos, sino en el hecho de que lo hagamos, seamos conscientes o no, de agradar exclusivamente a otras personas por encima de todo, otorgando demasiado valor al aspecto físico.

2ª Fase

Se introduce el vídeo musical. En él se ve permanentemente cómo se lanzan mensajes acerca de cuán importante es que gustemos, que entremos dentro del canon considerado aceptable, y cómo la diferencia puede estar muy mal vista. Una vez visto el vídeo se lanzan las siguientes preguntas al grupo:

- *La cantante juega en sus letras con afirmaciones y preguntas, por ejemplo "Para gustar" y luego "¿Para gustar?"*
- *¿Por qué creéis que hace esto?*
- *A todas las personas nos gusta tener un impacto positivo en quienes nos rodean, nos gusta sentir que atraemos o que despertamos deseo pero, ¿a partir de qué punto pensáis que esto se puede convertir en una obsesión o en un problema? ¿Podríamos*

identificar la línea que separa ambas cosas? (Cuando lo que piensa el resto resulta más importante que lo que pensamos en primera persona, puede estar constituyéndose ya en un problema; también cuando nos limita la vida o cuando la necesidad de gustarnos quita la capacidad de sentirnos bien)

A continuación, se propone al alumnado que conteste a los siguientes items con las puntuaciones indicadas en el cuadro.

1. Completamente de acuerdo
2. Moderadamente de acuerdo
3. Dudoso
4. Moderadamente en desacuerdo
5. Totalmente en desacuerdo

ITEMS (tomados de la Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismman):

1. Ser criticado hace que me sienta mal.
2. Es mejor que renuncie a mis propios intereses para agradar a otras personas.
3. Para ser feliz necesito que otros me aprueben.
4. Si alguien importante para mí espera que yo haga algo determinado, debo hacerlo.
5. Mi valor como persona depende, en gran medida, de lo que otros piensen de mí.
6. No puedo ser feliz si no me ama alguien.
7. Si a otros no les gustas, serás menos feliz.
8. Si la gente a la que cuido me rechaza, es porque me estoy equivocando en algo.
9. Si una persona a la que amo no me corresponde es que soy poco interesante.
10. Para considerarme una persona digna debo destacar, al menos, en algún área importante de mi vida.

Cuando hayan contestado a estas preguntas, debe hacerse un recuento sumando las puntuaciones, que pueden oscilar entre 10 y 50. Cuanto más bajas sean las puntuaciones obtenidas por el alumnado, mayor necesidad de aprobación social tendrán. Por el contrario, cuanto más se aproximan al 50, más autonomía presentan en sus decisiones y acciones.

Una vez hayan realizado de manera individual los recuentos, se lanzan las siguientes preguntas:

- ¿Qué os parecen las puntuaciones que habéis obtenido?
- ¿Os sorprenden?

3ª Fase

A continuación se hará, por contraste, un nuevo test, que se contesta de forma similar y que permitirá obtener una medida bastante acertada de la autoestima del alumnado. Se trata del test Rosenberg de Autoestima, que se reproduce a continuación:

Señala hasta qué punto estas afirmaciones son características de tu propia opinión rodeando con un círculo la alternativa que elijas empleando la siguiente escala:

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

1. Creo que soy una persona valiosa; por lo menos al mismo nivel que los demás	1	2	3	4
2. Creo que tengo buenas cualidades	1	2	3	4
3. Me siento absolutamente inclinado a pensar que soy un fracasado	1	2	3	4
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	1	2	3	4
5. Creo que no tengo mucho por lo que sentirme orgulloso	1	2	3	4
6. Tengo una actitud positiva ante mí mismo	1	2	3	4
7. En términos generales estoy satisfecho de mí mismo	1	2	3	4
8. Debería respetarme más a mí mismo.	1	2	3	4
9. A veces me siento realmente un inútil	1	2	3	4
10. A veces pienso que no soy bueno en absoluto	1	2	3	4

La forma de corregir este test es la que se comenta a continuación:

ITEMS NEGATIVOS: 1,2,4,6,7. (Puntúan de modo inverso, es decir, si la persona ha puesto un 1, puntúa con un 4. Si puso un dos, tiene un 3. Si puso un 3, tiene un 2. Si puso un 4, tiene un 1).

ITEMS POSITIVOS: 3,5,8,9,10 (Suman las puntuaciones de modo normal, sin modificar lo que la persona puntuó).

Sumar el total de puntuaciones ya convertidas. El total posible es 40 y el mínimo 10. A mayor puntuación, mayor autoestima.

Muy probablemente, a las personas que les ha salido una alta deseabilidad social, es decir, una necesidad elevada de agradar, les habrá salido una autoestima más baja que a aquellas que no necesitan tanto agradar a los demás.

Si se presta, los resultados podrán ser comentados en la clase, comprobando si se cumple esta premisa o no.

Por último se lanza la siguiente pregunta con el objetivo de que el alumnado pueda pensar en posibles estrategias útiles para no necesitar ni depender tanto de la opinión de los demás:

¿Qué relación pensáis que tienen estos dos parámetros y cómo pensáis que podríamos hacer para que nuestra autoestima no sufra debido a la deseabilidad social?
Tendencia de las personas a presentarse ante los demás de forma adecuada desde el punto de vista social, es decir, de la forma más valorada socialmente (Crowne, 1979).

La relación entre estos dos elementos es inversamente proporcional, es decir, cuando nuestra necesidad de agradar es alta, nuestra autoestima suele bajar. De la misma forma, cuando somos más independientes de lo que los demás opinan, nuestra autoestima suele subir.

Estos son algunos consejos para que la autoestima no sufra debido a la deseabilidad social:

- Intenta tener claro por qué piensas lo que piensas y opinas lo que opinas. De esa forma, sentirás menos influencia por parte de otras personas.
- Recuerda que tu opinión, tu estilo o tu forma de pensar es tan válida como la del resto.

- Cuando veas que opinas diferente, recuerda que las opiniones diversas enriquecen, no al contrario.
- Si ves que otras personas opinan distinto y tienes la tentación de hacerles caso en todo, más bien intenta diferenciar con qué aspectos de esa opinión estás realmente de acuerdo, y con cuáles no. No aceptes una opinión simplemente porque es de otra persona.
- Intenta identificar aquellos aspectos de ti que más te gustan y procura potenciarlos.
- Aprovecha cada oportunidad que te da el día a día para crecer en autoestima (agradece un cumplido, dite algo bonito cuando te gusta tu aspecto o una parte de él, atribúyete tus propios méritos y éxitos cuando hagas algo bien...)
- Piensa que para nuestra autoestima es igual de necesario tener criterio propio que ser aceptado por los que nos rodean. De hecho, si para conseguir aceptación sacrificamos nuestra autoestima, a la larga nos saldrá caro.
- Recuerda que en muchas ocasiones será necesario que, aunque tengas en cuenta el criterio de otras personas, antepongas el tuyo por tus propios principios. No hay nada malo en hacerlo y te sentirás mucho más libre cada vez que descubras que puedes actuar sin el visto bueno del resto.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone realizar un pase de modelos especial.

El alumnado rellenará, individualmente, una tarjeta con aquellos elementos de su personalidad, de su intelecto o su forma de comportarse, que le resulten más interesantes, positivos o que le produzcan cierto orgullo personal.

Después se dividirá la clase en grupos, cuya función será organizar, preparar y representar un pase de modelos con la diferencia, respecto a los que estamos acostumbrados a ver, de que la parte física no será la que se quiera resaltar y/o mostrar. En este caso, deberán reflejar en su desfile los elementos contemplados en sus tarjetas.

Se dispondrán las mesas y sillas hacia los laterales del aula y se dejará una especie de pasillo por el que irán

pasando los modelos. A medida que se realice el desfile, una persona (del grupo de referencia) irá relatando las cosas escritas en las tarjetas que servirá de apoyo a lo representado.

Una vez terminados todos los desfiles se les preguntará cómo se han sentido con la experiencia.