

# RELACIONES Y SENTIMIENTOS

► Por: Luisa López Gómez

## Autoconcepto y autoestima de chicas y chicos

La adolescencia es una etapa clave y crítica en la formación de la identidad de la persona. Las personas adolescentes tratan de definirse a sí mismas a través de todas sus actividades, sus aficiones y sus aspiraciones. La imagen propia, elemento integrante de la identidad, la forma un yo corporal, psíquico y social condicionada por la socialización de género...

# 3.

## INTRODUCCIÓN

Por ello, el autoconcepto y autoconocimiento es el conjunto de todo lo anterior. Sin embargo, dados los grandes cambios corporales en la adolescencia, el yo corporal, del que forma parte la preocupación por el propio físico, pasa al primer plano, fundamentalmente, en lo que respecta a la eficiencia física o el atractivo corporal. Tradicionalmente, en las adolescentes suele destacar lo relativo al atractivo físico, mientras en los adolescentes lo referido a la habilidad, capacidad física y destreza en deportes, competiciones u otras actividades semejantes, todo ello desarrollado y fomentado por estereotipos sexistas y por todo un proceso de socialización de género.

La chica o chico adolescente se observa y se juzga a la luz de cómo percibe que le juzgan los demás, según el patrón de algunos criterios de valor significativos para ella o él; por ello son tan importantes los modelos de referencia. Estos juicios, equivocados o no, se realizan de forma inconsciente y provocan vivencias y sentimientos contradictorios. Además, la chica o chico adolescente tiene una enorme necesidad de reconocimiento por parte de las demás personas: necesita ver reconocida y aceptada su identidad por las personas -adultas o iguales- que les son significativas. Este reconocimiento y aceptación son los que aseguran un concepto positivo de sí mismos.

Con esta actividad vamos a intentar descubrir en qué medida la construcción e integración de la identidad personal de cada una y cada uno, trasciende en un proyecto de vida futura, íntimamente relacionado con el con-

cepto que tenemos de nosotras y nosotros mismos, con el que creemos que los demás tienen y con el que impera en la sociedad en función de nuestros respectivos sexos y de los roles que nos asignan.

## DESARROLLO

**1** Busca en el diccionario las palabras que no hayas entendido y añádelas al glosario que estás elaborando de la materia que nos ocupa.

**2** Busca en el periódico una noticia protagonizada por alguna persona con la que por su trabajo, manera de ser o actuar, te sientas de alguna forma identificada o identificado, o aspire a seguir sus pasos. Llévela a clase y de forma breve, en gran grupo, muéstrala y expón las razones que te han llevado a elegirla.

**3** En grupos del mismo sexo uniremos las noticias seleccionadas por cada miembro de la clase, y trataremos de clasificar los personajes elegidos atendiendo a categorías del tipo: profesiones relacionadas con el cuidado del cuerpo, con el trabajo intelectual, con el esfuerzo físico, con la estética y la belleza, con el arte, etc. Podemos hacer un gran mural pegando las noticias con las clasificaciones realizadas con un breve comentario de ellas.

**4** Continuando con la división por grupos del mismo sexo, cada uno de ellos expondrá en clase el trabajo realizado en la actividad anterior, tras un breve análisis del porqué de las categorías mayoritariamente elegidas por cada uno de los grupos. En

gran grupo se tratará de dar respuesta en un debate a las siguientes cuestiones: ¿Hay diferencias significativas entre los dos grupos?, ¿Cuáles?, ¿A qué creéis que se deben?, ¿A qué edad crees que comienzan esas diferencias?, ¿Qué ocurriría si se invirtieran las preferencias entre los dos sexos?, **¿Qué consecuencias más comunes, para la salud física y mental del individuo, provoca en uno y otro sexo, la prepotencia de estos modelos sociales?...**

**5** Llevaremos al aula biografías de personajes históricos, en cuya construcción de su identidad personal no tenían modelos a seguir de su mismo sexo, por querer desarrollar profesiones o modos de vida que no cumplieran con las expectativas que de éstos se esperaba (escritoras, bailarines, científicas, etc.). Tras un breve recorrido por sus vidas y épocas, imaginaremos que somos alguno de estos personajes y escribiremos una redacción contando cuáles son nuestros sentimientos.

**6** Podemos hacer un cine-fórum con películas como *Billy Elliot*, *Yentl*, o cualquier otra de temática similar, haciendo hincapié en el debate acerca de los sentimientos del personaje principal y las dificultades encontradas en la construcción positiva de su identidad y autoconcepto, al no cumplir lo que de ellas y ellos se esperaba.

**7** Llevaremos al aula fotos de personajes famosos que no cumplan con los estereotipos físicos ni con los roles sociales dominantes, como por ejemplo una chica deportista con un cuerpo atlético, un chico modelo con un cuerpo estéticamente muy cuidado, una actriz con sobrepeso, el ma-

rido de alguna famosa que no tiene trabajo reconocido y se dedica al cuidado de sus hijos e hijas, etc. Debajo de cada foto, individualmente, escribiremos lo que nos gusta del personaje y lo que no nos gusta. Posteriormente, en gran grupo iremos analizando las respuestas dadas para constatar las “expectativas y/o exigencias” que tenemos de las demás personas y el concepto que nos formamos de ellas y de ellos.

**8** Pondremos en escena, al menos a nivel de aula, la obra *Víctor o Victoria*, *Tootsie*, u otra similar, para analizar las dificultades encontradas por algunas personas en su identidad y desarrollo personal al no cumplir con las expectativas y la imagen que de su sexo se esperan. Previa a la puesta en escena, podemos entrenarnos con la realización de algunos role-playing en el aula.

## MATERIAL DE TRABAJO

### RECURSOS

- ▶ Películas para el cine-fórum: *Billy Elliot*, *Yentl*, (otras de temática similar).
- ▶ Biografías de personajes ilustres como las Hermanas Bronte, Madame Curie, etc.
- ▶ Prensa del día y revistas de actualidad.
- ▶ Guión de la obra *Víctor o Victoria* u otra de temática similar.
- ▶ Diccionario.

## PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Contesta en tu cuaderno:

**1** ¿Estás de acuerdo con lo que se dice en la introducción? Subraya la frase con la que más te identificas, y expresa el sentimiento que te produce.

**2** ¿Te habías parado alguna vez a reflexionar en el tema que se ha trabajado? ¿A qué crees que se debe?

**3** ¿A qué conclusión personal has llegado? ¿Cómo te hace sentir esto?

**4** ¿Qué acciones vas a emprender para afirmar tu identidad y potenciar tu autoestima?

**5** ¿Cómo vas a acompañar a las demás personas en la construcción de su autoconcepto?

**Si este tema te ha alterado emocionalmente y encuentras dificultades a la hora de encontrar respuestas, puedes acudir a la persona responsable de la Coeducación en tu centro, a tu tutora o tutor o a la orientadora u orientador de tu centro.**

## CONCLUSIONES

► El autoconcepto es un elemento fundamental de nuestra identidad personal.



## RESEÑA BIBLIOGRÁFICA Y DIRECCIONES WEB DE INTERÉS

Webs de Interés:

- [www.juntadeandalucia.es/iam](http://www.juntadeandalucia.es/iam)
- [www.aluba.org](http://www.aluba.org)

► Formamos nuestra identidad con los juicios que hacemos de nosotras y nosotros mismos y los que creemos que los demás nos hacen.

► En la formación de nuestro autoconcepto en la adolescencia damos especial importancia a nuestro cuerpo, bien por la eficiencia física o por su atractivo.

► Cómo nos identificamos personalmente trasciende nuestro proyecto de vida.

► Las expectativas que se tienen sobre cada persona están directamente relacionadas con su sexo.

► Las personas que no cumplen las expectativas propias de su sexo han tenido históricamente, y siguen teniendo, serias dificultades en la construcción de su identidad.

► Un autoconcepto negativo de sí mismo o de sí misma, no cumplir las expectativas propias que están asociadas a cada sexo, puede llevar al individuo a serios problemas de equilibrio emocional.

► Todas y todos contribuimos a la formación del autoconcepto sexista de las demás personas, y en nuestras manos está el cambiarlo.