

**TÍTULO:** Autoestima y adolescencia: Metas de superación personal #0225

**AUTOR:** Sofía Sierra Vidal

**EDAD:** Adolescencia

### **DESCRIPCIÓN:**

Se presenta un ejercicio para promover una autoestima positiva a través de la elaboración de metas de superación personal. Cuando los jóvenes identifican metas específicas, son conscientes del esfuerzo que implica cumplirlas; cuando, posteriormente, logran algunas de ellas, se generan emociones positivas que incrementan la autoestima.

### **ÁREAS DE APOYO:**

- ✓ Desarrollo emocional: autoestima y seguridad emocional
- ✓ Regulación de conducta e impulsos.

### **EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:**

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. Favorecer que los jóvenes logren lo que desean y vean satisfechas sus necesidades les proporciona emociones positivas que incrementan su autoestima.

Esta actividad tiene como fin promover una autoestima positiva a través de la elaboración de proyectos de superación personal que impliquen cumplir con una meta o un objetivo.

#### **1.- PLANTEAR UNA META CLARA Y CONCRETA.**

Platicar sobre la importancia de identificar lo que quiere o desea conseguir planteándose una meta clara y concreta. La meta debe ser:

- **SINCERA.** Algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.
- **PERSONAL.** No puede ser impuesto por alguien desde fuera.
- **REALISTA.** Posible de conseguir en un plazo relativamente corto (unas cuantas semanas).
- **DIVISIBLE.** Que se puedan determinar los pasos que debemos seguir para conseguirla.
- **MEDIBLE.** Que se pueda comprobar lo que hemos logrado y lo que falta para alcanzarla.

Ejemplos:

1. Obtener una buena nota en una asignatura.
2. Llevarse bien con los hermanos.
3. Hacer deporte o ahorrar dinero.

## **2. ESTABLECER LAS TAREAS QUE SE DEBEN REALIZAR PARA LOGRARLA.**

Una vez que hayan concretado la meta que desean alcanzar, se solicita al chico que piense en lo que tendrá que hacer para conseguirla. Si este ejercicio lo hacen con otros compañeros, pueden compartir lo que se han planteado.

Es importante que hablen con él/ellos de que no todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que se proponga se requiere de pequeños esfuerzos.

Pongan como ejemplo el caso de los que corren un maratón. La meta de muchos es ganar la carrera, pero para ello se tienen que superar diferentes retos en etapas (correr 5 kilómetros, 10 kilómetros, medio maratón, maratón).

## **3. ORGANIZAR LAS TAREAS EN EL ORDEN EN QUE SE DEBEN REALIZAR.**

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta resulta muy interesante ordenar las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo.

Una vez que tengan la lista de las tareas que deben realizar, pida que las ordene de forma lógica, es decir, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar. Pueden decirle que para hacer una casa antes del techo hay que hacer los cimientos.

En el caso de que las tareas no necesiten una secuencia, se le ayuda a analizar cuál es el plan que se llevará a cabo. No impongan, primero escuchen y luego pregunten. Pueden iniciar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo y dejar para el final las más difíciles, o viceversa. En algunos casos, a los niños con TDAH se les facilita iniciar con actividades más difíciles ya que su energía y atención iniciales son mayores que las del final.

## **4. PONERLAS EN MARCHA Y EVALUAR LOS LOGROS QUE SE VAYAN CONSIGUIENDO.**

Una vez elaborado el objetivo personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo, es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se le pide a un familiar o a un amigo que ayude a evaluar los progresos. Recuerden que, muchas veces, los chicos con TDAH requieren de motivación positiva en el momento y no esperar a que pase un tiempo. Por lo mismo, ayúdenlo a dividir el programa a seguir a través de pasos y a evaluar uno por uno.

## EJEMPLO DE UNA ACTIVIDAD DE PROYECTOS PERSONALES:

1. Meta: Superar la timidez.
2. Tareas para conseguirlo:
  - a. Saludar a gente que conozcas.
  - b. Unirse a grupos de compañeros en el recreo.
  - c. Iniciar conversaciones con compañeros.
  - d. Iniciar conversaciones con desconocidos.
  - e. Hacer preguntas al profesor.
3. Organización.
  - a. Establecer un orden para cumplirlas. En este caso, recomiendo que se ordenen de la más fácil a la más difícil.
  - b. Escenifiquen y/o platiquen cómo las van a llevar a cabo. Por ejemplo, escribir un guión de la situación y los posibles desenlaces (negativos y positivos). Si se realiza de forma grupal, promover que los compañeros den sus opiniones o actúen la situación.

### 5.- Poner en práctica y evaluar los retos establecidos

Haberlas organizado y tener un plan de antemano facilita el llevarlas a cabo y evaluarlas, lo cual dependerá de lo que ustedes consideren que sea conveniente para el chico. Es decir, a algunas personas les atrae evaluar el logro a través de darle una calificación del 1 al 10 o del 1 al 3, pero otras prefieren solo hablar acerca del desenlace.

Recomiendo que no impongan la forma de analizar los avances, pero que sí tengan en cuenta la necesidad de que se hable de lo siguiente. Es positivo, inclusive, que lo analicen como si ellos posteriormente tuvieran que darle un consejo a alguien sobre lo que sucedió respecto a su proyecto o plan:

1. ¿Qué pasó?
2. ¿Qué creías que iba a pasar?
3. Estoy contento de la forma en que pasó.
4. Lo volvería hacer de la misma manera.
5. ¿Qué cambiaría?