

TALLER

# ***EL ARTE DE SER ADOLESCENTE***



# **EL ARTE DE SER ADOLESCENTE**

## **INTRODUCCIÓN**

La adolescencia es una etapa de la vida breve y de cambios rápidos a nivel físico, emocional y cognitivo. Estos cambios traen a la vez muchas posibilidades y dificultades, y saber afrontarlos convierte a la adolescencia en un arte. Para atravesar este proceso de transformación de la personalidad son necesarias unas habilidades básicas que permitan conocernos mejor y comprender estas transformaciones, a fin de poder desarrollar un estilo de vida autónomo y prevenir trastornos relacionados con la falta de autoestima: estrés, ansiedad, depresión, adicción a las drogas, trastornos alimenticios, etc.

Este taller ofrece un espacio de diálogo grupal donde los adolescentes pueden reflexionar sobre su propia experiencia personal y sus dificultades, tomar más conciencia de sus pensamientos y sentimientos, cuestionar ciertos hábitos, actitudes y creencias limitantes, así como comprender perspectivas más amplias que les permitan afrontar los cambios y desafíos de la vida con más madurez y responsabilidad.

## **OBJETIVOS**

- Indagar en cuestiones relevantes para la maduración de la personalidad
- Identificar y articular dificultades, dudas y retos propios de la adolescencia, especialmente los relacionados con la autoestima, enfocándolos desde un punto de vista más amplio.
- Aprender a reconocer y expresar sus ideas y sentimientos
- Discernir y clarificar pensamientos y sentimientos confusos
- Detectar hábitos y actitudes limitantes
- Estimular la confianza de los adolescentes en su propio criterio personal
- Favorecer la aceptación de su singularidad personal, con sus capacidades y limitaciones.
- Fomentar una mirada más profunda hacia sí mismo, orientada hacia la responsabilidad y la autonomía ante la vida.
- Favorecer los vínculos afectivos entre los compañeros a través del diálogo colaborativo

## **METODOLOGÍA**

El taller desarrolla una metodología vivencial, dialógica y participativa. Planteamos temas y preguntas relevantes para la vida del adolescente a fin de crear un proceso de indagación y aprendizaje colectivo a través del diálogo en grupo. El trasfondo de todos estos temas es la cuestión de la identidad y los problemas relacionados con la falta de autoestima.

Cada sesión empieza con la proyección de un vídeo relacionado con el tema a tratar, a fin de dinamizar un diálogo que sigue la estructura “pregunta-respuesta-pregunta”, que consta de tres etapas diferentes: 1) invitación a los jóvenes a expresar su propia comprensión acerca del tema propuesto, 2) cuestionamiento de ideas limitantes o polémicas, y 3) enseñanza de perspectivas más amplias que tendrán que ser contrastadas en el diálogo grupal.

Cada sesión finaliza con una recapitulación de los temas principales abordados durante el diálogo, a fin de verificar la comprensión que ha adquirido el grupo.

## **CONTENIDOS**

### **1. LA ACEPTACIÓN: LA AUTOESTIMA Y EL “JUEZ NEGATIVO”**

*Objetivo:* indagar en qué consiste la aceptación, reconocer cuándo sentimos baja autoestima, explorar cómo se ven a sí mismos y cómo nos afectan los pensamientos negativos.

### **2. MI CUERPO Y YO: LOS “DEFECTOS” Y LAS DIFERENCIAS**

*Objetivo:* dialogar en torno a la importancia que le damos a nuestra imagen y aspecto físico, indagando cómo nos afectan los llamados “defectos” y distinguiendo entre sentirnos inferiores y sentirnos diferentes.

### **3. LA VIDA AFECTIVA: EL AMOR Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**

*Objetivo:* discernir el significado y la experiencia de dos dimensiones diferentes del sentir: el amor y el enamoramiento como forma de dependencia emocional.

#### 4. LA IDENTIDAD: LAS ETIQUETAS Y LAS MÁSCARAS

*Objetivo:* indagar qué son las etiquetas mentales y las máscaras de la personalidad, a fin de identificar algunas hábitos y actitudes limitantes, y explorar una vivencia más auténtica de la identidad.

#### **DESTINATARIOS**

Adolescentes de 14 y 15 años

#### **DURACIÓN Y NÚMERO DE SESIONES**

4 sesiones de una hora.

#### **MATERIALES**

Una sala diáfana con pizarra, sillas y proyector. Material audiovisual para proyectar en el aula y fichas que se entregarán a los alumnos para reflexionar en casa.

#### **SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

Antes de empezar el taller, los alumnos recibirán un cuestionario para valorar su grado de autoestima. Al finalizar el taller, los alumnos recibirán el mismo cuestionario a fin de verificar si ha habido un efecto favorable en su autoestima. Además responderán a dos preguntas para medir el porcentaje de participación así como para evaluar los contenidos y la utilidad del taller.

**PROMUEVE:** Concejalía de Salud del Ayuntamiento de Murcia

**IMPARTE:** Alejandro Moreno. Filósofo. Doctor en Filosofía por la UMU.

## **DOCENTE:**

Alejandro Moreno Lax es Doctor Internacional en Filosofía por la Universidad de Murcia (2012), Licenciado en Filosofía por la Universidad de Murcia (2006) y Diplomado en Ciencias Empresariales por la Universidad de Murcia (2003). Realizó el Curso de Aptitud Pedagógica en la Universidad de Murcia en 2004-2005.

Trabajó en la Universidad de Murcia como investigador y profesor en el Departamento de Filosofía, de 2008 a 2012, año en que logró su título de Doctor Internacional en Filosofía con mención *cum laude* por unanimidad del tribunal. Ha sido investigador en varias universidades de Europa y América Latina: la Sorbona de París (2005-2006), la UNAM de México (2010), el Instituto de Ciencias Humanas de Nápoles (2009) y la Universidad Católica de Pelotas, Brasil (2005). También ha trabajado como docente en Filosofía en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México, 2010).

Ha trabajado como educador social en escuelas de primaria y secundaria de Murcia para la ONGD Acsur-Las Segovias, impartiendo talleres de interculturalidad (2009), así como educador de Teatro Foro a través del Proyecto “Escuela sin racismo, escuelas para la paz y el desarrollo”, financiado por el Ministerio de Trabajo e Inmigración, a través de la ONGD Asamblea de Cooperación por la Paz (2010-2011) .

Desde 2013 trabaja como filósofo asesor impartiendo talleres de diálogo filosófico y autoconocimiento para adultos y adolescentes en centros culturales e institutos de Murcia, así como consulta individual. Desde 2016 colabora con la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Murcia impartiendo talleres de “DIÁLOGO FILOSÓFICO” a adolescentes de 14 y 15 años.

[www.alejandromorenolax.com](http://www.alejandromorenolax.com)

alezheia@yahoo.es

696 89 79 29

# MATERIAL DIDÁCTICO PARA LOS ALUMNOS

## FICHA 1

### **LA ACEPTACIÓN: LA AUTOESTIMA Y EL “JUEZ NEGATIVO”**

#### **¿QUÉ ES LA ACEPTACIÓN?**

La *aceptación* es el reconocimiento de nosotros mismos y todas nuestras cualidades sin juzgarlas de forma negativa ni compararlas con otras personas.

#### **¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

La *autoestima* consiste en cómo nos vemos y valoramos a nosotros mismos; cuando nos vemos con aceptación y aprobación, es una cualidad positiva de la personalidad.

La *baja autoestima* surge cuando nos juzgamos de forma negativa y no nos aceptamos, exigiéndonos ser de otra manera, sea: a través de la crítica, la comparación con otros o el rechazo de nuestro modo de ser.

#### **¿QUÉ ES EL “JUEZ NEGATIVO”?**

El “*juez negativo*” es un modo de denominar a la voz mental de crítica, comparación o rechazo que se expresa de forma automática, repetitiva e igual en todos nosotros. Esa voz sólo nos afecta y baja la autoestima cuando no nos aceptamos y creemos en ella.

## **PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR Y SENTIR:**

1. ¿Reconoces alguna de las voces del “juez negativo” que aparecen al final de esta página? Anota aquí las voces que percibes con más frecuencia:
2. ¿En qué situaciones suelen aparecer dichas voces?
3. ¿Sueles dar valor a estas voces o las ignoras?
4. ¿Cómo te sientes cuando dejas de dar valor a estas voces y te aceptas completamente?

## **ALGUNAS VOCES DEL “JUEZ NEGATIVO” QUE IMPIDEN ACEPTARNOS:**

“Haces todo mal”

“Tú eres peor que él o ella”

“Tú no sabes, ellos sí saben”

“Los demás son mejores que tú”

“Nunca lo conseguirás”

“Tú no eres válido”

“No mereces amor”

“Eres inferior a los demás”

“Tal y como eres, no eres suficiente”

“Estás sólo en el mundo, lo demás no te quieren”

“No merezco respeto”

Otras: .....

## **FICHA 2**

### **MI CUERPO Y YO: LOS “DEFECTOS” Y LAS DIFERENCIAS**

#### **¿QUÉ ES UN “DEFECTO”?**

Un “*defecto*” es un modo negativo de juzgar un aspecto de nuestro cuerpo o nuestra personalidad que 1) es diferente respecto a la mayoría, ó 2) es diferente a la moda del momento, ó 3) podemos desarrollar y mejorar.

Cuando juzgamos como un “defecto” un aspecto de nuestro cuerpo o nuestra personalidad experimentamos un sentimiento de inferioridad.

#### **¿QUÉ ES SER DIFERENTE?**

Ser diferente significa que cada ser humano, además de ser igual al resto en derechos y deberes, es único, singular e irrepetible.

#### **CLAVES PARA AFRONTAR UN SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD:**

- Comprender que el aspecto físico no es determinante para vivir una vida plena.
- Dejar de juzgar negativamente nuestro cuerpo o personalidad, reconociendo que somos diferentes, ni superiores ni inferiores a otros.
- Evitar compararnos con otros y aceptarnos tal y como somos.
- Convertir un supuesto “defecto” en una oportunidad para desarrollar las cualidades que nos hacen singulares.
- No dejarnos influenciar por las modas o lo que otros piensan.



## **PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR Y SENTIR:**

1. Según el listado de los llamados “defectos” que aparece al final de esta página, ¿Ves “defectos” en tu aspecto físico o tu personalidad? Anótalos:
2. ¿Por qué ves como un “defecto” ese aspecto físico o de la personalidad?
3. Si dejas de juzgarlo de forma negativa, ¿es un “defecto” o es una diferencia respecto a otros compañeros? ¿es un “defecto” o una cualidad a desarrollar?
4. Si dejas de juzgarlo de forma negativa y de compararlo con la moda o lo que otros piensan, ¿cómo te sientes al comprobar que todos somos diferentes?

## **ALGUNOS LLAMADOS “DEFECTOS” QUE NOS HACEN SENTIR INFERIOR:**

- Por pesar más que la mayoría y sentirnos “gordos”: “Soy gordo”
- Por pesar menos que la mayoría y sentirnos “flacos”: “Soy flaco”
- Por tener una estatura menor y sentirnos “pequeños”: “Soy pequeño”
- Por tener una estatura superior y sentirnos “grandes”: “Soy grande”
- Por no tener respuestas para todo y sentirnos “tontos”: “Soy tonto”
- Por tener un físico que otros no aceptan y sentirnos “feos”: “Soy feo”
- Por tener menos fuerza que otros y sentirnos “débiles”: “Soy débil”
- Por no ser valorado por otros y sentirme “rechazable”: “Soy rechazable”
- Por no ser amado por otros y sentirme “insuficiente”: “Soy insuficiente”
- Otros: .....

## **FICHA 3**

### **LA VIDA AFECTIVA: EL AMOR Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**

#### **¿QUÉ ES EL AMOR?**

El *amor* es un sentimiento que nace en nosotros y que es independiente de otras personas o circunstancias, pues podemos conectar con él de forma autónoma. Esta madurez afectiva la realizamos cuando nos aceptamos completamente, valorando incluso los aspectos que antes rechazábamos o no nos gustaban de nosotros. Amamos a otros cuando los aceptamos y dejamos ser, sin exigirles cambios según nuestras expectativas. Este amor maduro lo pueden experimentar por igual tanto hombres como mujeres, pudiéndolo compartir en una relación de pareja.

#### **¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?**

La *dependencia emocional* es una actitud hacia otras personas que nace de una carencia afectiva que experimentamos cuando estamos desconectados de nuestro amor incondicional. Entonces experimentamos emociones intensas y pasajeras que nos hacen sufrir, y que están basadas en expectativas y exigencias hacia los demás. Se manifiestan en forma de: enamoramiento "ciego", necesidad de poseer a otra persona, celos, odio, victimismo, llegando hasta el maltrato físico y la violencia.

#### **AMAMOS CUANDO...:**

- Estamos conectados con el sentimiento de amor incondicional.
- Damos sin esperar algo a cambio.
- Dejamos ser a los demás.

#### **NO AMAMOS CUANDO...:**

- Rechazamos o criticamos aspectos de nuestro físico o personalidad.
- Pretendemos controlar, manipular o cambiar a otros
- Esperamos que otros nos den el amor que nosotros no nos damos

## **PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR Y SENTIR:**

1. ¿Has experimentado el sentimiento de amor alguna vez?
2. ¿Has experimentado ese amor como una emoción que nos hace depender de otra persona o como un sentimiento que nace en ti y es independiente del otro?
3. ¿Has experimentado alguna vez el amor como una aceptación completa hacia ti mismo/a?
4. ¿Has experimentado alguna vez el amor como una aceptación completa hacia el otro?
5. Si el amor no es algo que tenemos que conquistar o merecer, ¿cómo te sientes cuando te das amor a ti y a aquellos aspectos que rechazabas o no te gustan, en vez de esperar a que otros lo hagan?

## **FICHA 4**

### **LA IDENTIDAD: LAS ETIQUETAS Y LAS MÁSCARAS**

#### **¿QUÉ ES UNA ETIQUETA?**

Una *etiqueta* es una idea que nos formamos de una persona antes de conocerla, sea o no cierta. También etiquetamos a una persona cuando la conocemos superficialmente, haciendo generalizaciones a partir de un rasgo físico, un rasgo de la personalidad, un hábito o un hecho concreto.

#### **¿QUÉ ES UNA MÁSCARA?**

Una *máscara* es un modo superficial de mostrarnos hacia los demás aparentando ser alguien que no somos, a fin de cumplir con las expectativas que otros ponen en nosotros.

#### **NOS PONEMOS UNA MÁSCARA CUANDO:**

1) ocultamos aspectos que juzgamos negativamente; 2) queremos obtener de otros la aprobación que no nos damos; 3) desconfiamos de nuestro criterio personal y seguimos a otros ciegamente; 4) queremos evitar el miedo que nos produce mostrarnos con autenticidad.

#### **NOS QUITAMOS LA MÁSCARA Y VIVIMOS CON AUTENTICIDAD CUANDO:**

- Afrontamos el miedo que nos produce mostrarnos tal y como somos.
- Nos aceptamos completamente, con nuestras fortalezas y limitaciones.
- Nos mostramos a los demás sin pretender manipularlos.
- Confiamos en nuestro criterio y nuestros sentimientos, expresándolos.

## **PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR Y SENTIR:**

1. ¿Te sueles poner alguna de las máscaras señaladas al final de esta página?  
¿Cuáles?
2. ¿En qué situaciones o ante qué personas te pones la máscara?
3. ¿Por qué motivos te pones la máscara?
3. ¿Cuándo te sientes más libre y auténtico, cuando te pones la máscara o cuando te muestras sin ella?

## **ALGUNAS MÁSCARAS QUE NOS PONEMOS:**

Máscara de “rebelde”: “¡Mira qué malo soy! Estoy en contra de todo...”

Máscara de “interesante”: “¿Has visto qué interesante soy? Sé tantas cosas...”

Máscara de “buenísimo”: “¿Verdad que soy muy bueno? Hago todo lo que tú quieres y me pides”

Máscara de “guapísimo”: “¿A que soy guapísimo? Soy irresistible y quiero gustar a todos/as”

Máscara de “romántico”: “¿Has visto qué romántico soy? Te quiero más que nadie, eres mío/a”

Máscara de “graciosísimo”: “¡Mirad qué gracioso soy! Tengo chistes para caer bien a todos/as”

Otras: .....

# TALLER: *EL ARTE DE SER ADOLESCENTE*

## CUESTIONARIO PREVIO

Lee las siguientes frases referidas a tu forma de ser y sentirte. Después de cada frase, rodea con un círculo la respuesta (A, B, C, o D) que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo que dice dicha frase:

A = muy de acuerdo

B = algo de acuerdo

C = algo en desacuerdo

D = Muy en desacuerdo

1. Hago muchas cosas mal	A	B	C	D
2. Me afectan y rechazo ciertas partes de mi cuerpo	A	B	C	D
3. El amor es algo que hay que conquistar o merecer	A	B	C	D
4. Para amarme necesito a otra persona que me ame	A	B	C	D
5. En general, estoy satisfecho conmigo	A	B	C	D
6. Creo que tengo muchas cualidades positivas	A	B	C	D
7. Amar incluye aceptar al otro tal y como es	A	B	C	D
8. Mi criterio personal es valioso y lo suelo expresar	A	B	C	D

## TALLER: *EL ARTE DE SER ADOLESCENTE*

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS/AS

Lee las siguientes frases referidas a tu forma de ser y sentirte. Después de cada frase, rodea con un círculo la respuesta (A, B, C, o D) que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo que dice dicha frase.

A = muy de acuerdo

B = algo de acuerdo

C = algo en desacuerdo

D = Muy en desacuerdo

1. Hago muchas cosas mal	A	B	C	D
2. Me afectan y rechazo ciertas partes de mi cuerpo	A	B	C	D
3. El amor es algo que hay que conquistar o merecer	A	B	C	D
4. Para amarme necesito a otra persona que me ame	A	B	C	D
5. En general, estoy satisfecho conmigo	A	B	C	D
6. Creo que tengo muchas cualidades positivas	A	B	C	D
7. Amar incluye aceptar al otro tal y como es	A	B	C	D
8. Mi criterio personal es valioso y lo suelo expresar	A	B	C	D

Contesta a las siguientes preguntas referidas al taller "EL ARTE DE SER ADOLESCENTES":

**1. ¿Has participado al menos una o más veces en el diálogo de grupo? Rodea con un círculo la respuesta:**

SI - NO

**2. Señala el grado de satisfacción y utilidad respecto a los contenidos del taller, del 1 al 5, siendo 1 la máxima puntuación y 5 la mínima puntuación:**

1 2 3 4 5