

## CARTA A MIGUEL

Madrid, 10 de noviembre de 7



Querido Miguel:

Estoy hecha un lío y quisiera que me escucharas durante un rato, por eso he pensado en escribirte sin más. Pensarás que soy una caradura que sólo me acuerdo de ti cuando hay problemas, pero ¿Qué hago? ¿Me lo como yo sola...?

Me siento mal, no sé que me pasa. Tu sabes que no siempre me he gustado a mi misma; que soy bajita, que tengo manía por mis piernas... y ahora el acné que me ha declarado la guerra. Los amigos me dicen que soy tonta, que tengo un pelo y unos ojos muy bonitos... pero yo me veo horrible.

Pero me veo hecha un desastre, no sólo físicamente, sino en todo. Los estudios mal. Estoy aprobando por los pelos porque me estoy matando, pero veo que gente como Nuria, se pega la vida "padre" y luego aprueba como si nada. Además a los exámenes voy derrotada, convencida de que saldrá mal. ¡Uf!

Y se junta todo, Miguel; con la pandilla también mal, estoy incómoda, como si tuviera la impresión de que estorbo. Pero el palo ha sido lo de Juanjo; sabes que llevábamos tres meses saliendo, pues hemos cortado y me siento muy mal porque la culpa ha sido mía. He llevado la situación a la ruptura porque, en el fondo tenía pánico, no me veía capacitada para hacerlo feliz, sabiendo además lo que Juanjo vale...

Mal, Miguel, estoy mal. Me apetece encerrarme en casa y no pisar la calle. Susana estuvo tomando café; hablamos de lo de Juanjo. Ella estaba animada. Colabora como voluntaria en una casa de acogida de inmigrantes. Me animó a ofrecerme, pero ¿Puedo yo ayudar a alguien?

Anda, Miguel, contéstame ¿Qué me pasa? ¿De verdad soy tan desastre? ¿Puedo yo ser útil a los demás?

Un beso, Lucía

## DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA: “CARTA A MIGUEL”

<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar conciencia de las dificultades de autoestima de algunas personas.</li><li>- Reflexionar sobre nuestro propio conocimiento y los sentimientos que esto suscita.</li><li>- Valorar la importancia de la autoestima y de los apoyos personales para un desarrollo adecuado</li></ul>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Documento “Carta a Miguel”</li></ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- A los alumnos se les comenta que se imaginen que reciben una carta como la que se les va a entregar. En ese momento se les reparte el documento “carta a Miguel”.</li><li>- Los alumnos deben realizar las siguientes actividades:<ul style="list-style-type: none"><li>o Leer la carta individualmente</li><li>o Contestar por escrito a las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ ¿Qué le ocurre a Lucía?</li><li>▪ ¿Me siento como ella en algún aspecto?</li><li>▪ ¿Estoy a gusto conmigo mismo? ¿Qué es lo que más me gusta de mí mismo? ¿Y qué es lo que me disgusta?</li></ul></li><li>o Imagina que eres Miguel: contéstale la carta a Lucía.</li><li>o Por parejas o en grupo comentar las siguientes cuestiones:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ ¿Qué opina cada uno de lo que le ocurre a Lucía?</li><li>▪ ¿Hay muchos chicos/as que se sienten así?</li></ul></li><li>o En gran grupo, para concluir se pueden realizar alguna de estas actividades:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Los alumnos/as que voluntariamente quieran pueden leer en voz alta la carta que han escrito.</li><li>▪ Comentar si de verdad nos gustamos a nosotros mismos.</li><li>▪ Comentar qué favorece o dificulta que nos aceptemos como somos.</li><li>▪ Comentar ¿Qué hacemos cuando nos sentimos como Lucía? ¿Cómo nos gustaría que nos ayudaran en esos momentos?</li><li>▪ Comentar la pregunta ¿Conocemos claramente nuestras virtudes y defectos?</li></ul></li></ul></li></ul>	
<b>EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Valorar la participación de los alumnos y las opiniones que emiten</li><li>- Tener en cuenta la calidad y profundidad de sus intervenciones, especialmente la respuesta por escrito a la carta de Lucía.</li></ul>	