

# Autoestima

Alberte é un neno de nove anos que tiña ao día seguinte un partido de fútbol e temía facelo mal, polo que lle dixo a súa nai que non ía xogar. A súa nai coñecía moi ben e sabía que Alberte preocupábase por todo e quería facer as cousas perfectas polo que si non lle saían así prefería non facelas. Tamén sabía que xogar ao fútbol era un dos seus deportes preferidos.

Para animalo a xogar, pensando nunha solución, lembrou con agrado os contos que a ela lle contaban de nena, as emocións que en ela espertaban, e as cousas que se podían aprender deles. Ocurríuselle que do mesmo xeito, tal vez unha historia podería axudar a Alberte..., así que esa mesma noite antes de acostarse, contoulle a seguinte:

### FÁBULA:

*No país da selva dos animais*, vivía unha Tortuguíña que xogaba no equipo de fútbol “Salvaxes Boys” e non era moi boa que digamos, aínda que non o facía tan mal tendo en conta o moito que lle pesaba o caparazón, pero era como esas persoas que sempre pensan o peor de si mesmas. Comparábase cos demais animais e especialmente con aqueles máis fortes e áxiles, como co león que era o mellor do equipo, ao cal todo o mundo admiraba, así cando había que elixir para formar dous equipos nos entrenamentos, o león era o primeiro que elixían. A pesar diso, o león era bondadoso, e non o tiña nada creído.

O fin de semana seguinte tiñan unha competición moi importante, xogaban contra o rival co que sempre perdían, os “Cocodrilos Enormes” do Nilo, dentro do campionato “Sálvese quen poida III Edición”, e xa habían perdido dous partidos polo que se perdían éste quedarían fora da competición.

Os días anteriores, durante esa semana Tortuguíña estivo moi preocupada. Ela quería gañar o partido pero dudaba das súas capacidades e pensaba que cando lle pasaran o balón non sabería que facer, e ademais estaba segura..., segurísima, de que ises bárbaros de cocodrilos lle quitarían a pelota con facilidade, e o que é peor, meteríanlle un gol ao seu equipo e os demais lle botarían a culpa do fracaso. En fin, que sempre que pensaba nel, todo o malo víñalle á cabeza, dudaba de xogar ben, e de que metería a pata, de xeito que pensou que se non xogaba, o seu equipo tal vez, tivera unha oportunidade de gañar.

Xa estaba a punto de decirlle ao entrenador, o Tigre de Bengala, que non quería xogar o partido, que se buscaran a outro, cando inesperadamente, don Tigre di que hai que reformar o equipo para enfrentarse nas mellores condicións aos “Cocodrilos Enormes” e comenta que se vai facer unha

enquisa en toda a Selva Congoleza de xeito “científico”. De modo que o “experimento” consistía en que cada animal debería poñer aos que consideraba máis aptos para xogar apuntando as cualidades máis sobresáintes de cada un.

Para a súa sorpresa, Tortuguíña foi elixida para formar o equipo, e máis sorpresa aínda se levou cando veu porque a elixiran. Comprendía que houberan elixido á Gacela pois era rápida como un lóstrego, e tamén ao Oso Negro pois como porteiro era unha auténtica fera, e ao Asno pois daba unhas coces ao balón que non vexas, e si me apuras tamén ao Mono Peludo que movíase tanto polo campo que despistaba moito aos contrarios, aínda que tiña moita tendencia a coller o balón coa man e sempre pitábanlle moitas faltas. Pero non entendía como a elixiran a ela pois era moi lenta e cansábase pronto. Pois ben, entre as cualidades que os demais vían nela estaba a súa destreza para facer passes dende a banda, cando pillaba o balón claro..., e as habilidades como defensa pois cando se daba a volta a pelota rebotaba na súa concha e case que chegaba á portería contraria..., e iso era aproveitado pola Xirafa Moteada que as collía no aire..., e nestas apreciacións coincidían non dous ou tres senón bastantes..., bastantes máis dos animais salvaxes....

Tortuguíña nunca pensara que ela era unha boa defensa, simplemente trataba de parar aos rivais para que non meteran un gol, gustáballe moito xogar, e agora estaba moi contenta e segura de que podería contribuir coa súa habilidade, recen descuberta a través dos ollos dos demais, a plantarlle cara aos seus eternos competidores.

**Autoestima é:** *sentirse a gusto cun mesmo, coñecer o que un non pode pero aínda máis o que sí pode, valorarse en positivo, estar contento do que fas, pensas e dís, non depender da opinión dos demais aínda que a teñamos en conta, ser responsable, aceptar as dificultades sen enfadarse cando as cousas non saen como un quere, aprender dos erros sen sentirse culpable, expresar emocións, ter entusiasmo, manter boas relacións....*

¿E que foi de Alberte? . Pois que logo de escoitar o conto, levantóuselle o ánimo, pensou que él tamén era parecido a Tortuguíña e que, bueno..., ao mellor lle pasaba algo similar..., como no conto..., así que decidiu xogar.

Ao chegar a casa, Alberte contoulle aos seus pais como había sido o partido e que o había pasado moi ben, perderon por dous a un, aínda que eso agora para Alberte carecía totalmente de importancia....

## OS ERROS SON AVISOS

Algo importante para ter unha boa autoestima é comprender que non podemos ser perfectos, que todos cometemos erros moitas veces e que éstos non deben ser motivo para deixar de facer cousas ( lembra a Tortuguíña ), senón que sempre haberá algunha cousa que se nos dé peor que outra, pero seguro que hai outras moitas máis que sí se nos dan de maravilla.

Sempre que aprendemos algo novo, soemos cometer erros. Cando aprendimos a leer e escribir, equivocábamonos moitas veces, pero pouco a pouco, íamos correxindo e mellorando cada vez máis ( suponte que dixéramos daquela que o deixábamos, que iso era moi difícil , hoxe non estarías lendo esto ) ata chegar a saber ler e escribir, pero aínda, como ves, tampouco chegamos a ser perfectos pois seguimos a cometer erros coa ortografía, na redacción de textos..., e todavía seguimos aprendendo.

As veces, cando xogamos cos compañeiros equivocámonos falándolles mal, decíndolles cousas que non deberíamos, molestándolles..., eso tamén son erros dos que podemos aprender, pois logo pensamos que non o fixemos ben e podemos pedirles disculpas, e propoñemos cambiar o noso comportamento.

Os erros son como a dor, non nos gusta tela pero é algo inevitable, que forma parte da vida, e que ten unha función: avisamos de que algo non vai ben e que hai que correxir. Observa o que lle aconteceu a Xulio e Hugo.

### **XULIO E HUGO**

Xulio peleouse co seu amigo Hugo por unha tontería de nada, o resto do día estivo mal porque Hugo xa non quixo xogar con él e estaba moi enfadado. Ao chegar a casa Xulio contoullelo a súa nai , e ésta díxolle que había cometido un fallo por pelearse, pero que podería aprender algo diso, como que pelearse sempre ten consecuencias negativas, que despois nos sentimos mal, e que perdemos os amigos. Tamén lle dixo que podería facer algo por amañar o erro como pedirlle perdón, dialogar cando tiveran algún problema, e ser máis amable.

## ACTIVIDADES

### **OBSERVA E SINALA**

Non aprovaches o exámen de lingua. Sabes que non lle dedicaches o tempo suficiente a estudar. Daste conta de que este erro é o motivo de non haber aprobado. Estas disposto a aprender delo que:

- Son moi malo en lingua, faga o que faga suspenderei..
- Debo estudar só o día anterior ao exámen, así o levo mellor memorizado.
- Debo ir estudiando cada día e non deixalo todo para o final., así darame tempo.

### **O XOGO DAS CUALIDADES:**

Cando estés con amigos e non sepas moi ben ao que xogar, proba con isto: Escríbide en trociños de papel ( pregados ) cualidades que teñen as persoas.

Podes escoller algunha destas: Sincero/a, Amable, Solidario/a, Traballador/a, Tolerante, Ordeado/a, Estudioso/a, Divertido/a, Responsable, Xeneroso/a, Obediente, Disciplinado/a, Sociable, Cariñoso/a, Respectuoso/a, Habilidadeoso/a, Valente, Limp/a, Autónomo/a, Colaborador/a, Agradable, Bo/a.

Logo metédeas nunha caixa e cada un colle un papel. A continuación coa cualidade que che tocou, fai dúas frases nas que tí actuaras nalgunha ocasión dese xeito. Logo fai outra frase dalgunha persoa que conozas que actuara tamén con esa cualidade. Leede en alto o que todos habedes escrito. Escribe, a continuación algunha cualidade dalgún compañeiro/a e explica para o grupo porque cres que ten esa cualidade. Por último, fai unha lista con tódalas cualidades que cres que tes.