



Facilitar

L'ATELIER

de la TRANSFORMATION SOCIALE

El estimómetro

(o la escala de confianza)

La baja autoestima afecta la capacidad de actuar. Utilizando una cuadrícula que presenta situaciones de su vida cotidiana, invite a los/las participantes a reflexionar sobre sus propios obstáculos para transformarlos en palancas para mejorar sus acciones.

Este instrumento de autoevaluación puede utilizarse como diagnóstico inicial o como una brújula para liberarse de las relaciones de dominación.

Uso práctico

Con un soporte escrito

- ▶ Para comenzar el taller, distribuya un cuadro de cuatro columnas a cada participante;
- ▶ El/la facilitador-a lee las diferentes situaciones del cuadro, línea por línea, y da tiempo a los/las participantes para que respondan a cada una de ellas.

o En una escala del 1 al 4, se pide a los/las participantes que, para cada situación, indiquen lo que mejor corresponde a su realidad (en términos de sentimientos, etc.) :

- 1: corresponde totalmente a mi realidad
- 2: corresponde mayormente a mi realidad
- 3: corresponde parcialmente a mi realidad
- 4: no corresponde en absoluto a mi realidad.

Luego, cada participante especifica, para esta situación, frente a quien se siente más o menos capaz de vivirla. Luego completa el lugar y la forma en que reacciona o se siente capaz de llevarlo a cabo.

Algunos ejemplos de situaciones para dar ideas según los 3 ejes:

EJES DE AUTOESTIMA	INFORME DE SITUACIÓN	ESCALA DE 1 A 4	¿DELANTE DE QUIÉN? (COLEGAS, FAMILIARES...)	¿DÓNDE? (EN CASA, EN EL TRABAJO, EN EL ESPACIO PÚBLICO...)	¿CÓMO REACCIONO EN ESTA SITUACIÓN? ¿CÓMO LA REALIZO ?
CONFIANZA EN MÍ MISMA	Me siento inseguro	Ejemplo: 3	Colegas	En el trabajo	Temo ser asaltado por mis compañeros.
	A menudo me siento desanimada				
	Acepto las críticas				
	Digo lo que pienso, mi opinión, mis desacuerdos...				
	Pido ayuda cuando la necesito.				
	Puedo defender mis derechos y cumplir con mis deberes				
RELACIÓN CON LA ACCIÓN	Soy capaz de orientarme sola, de mobilizarme y de tomar el transporte sola.	Ejemplo: 7	Mi familia	En el espacio público	Puedo llevar a mis hijos a la escuela en transporte público.
	Conozco la ubicación de los servicios sociales, culturales y deportivos de mi ciudad.				
	Estoy gestiono mis problemas financieros				
	Tengo tiempo para participar en actividades al aire libre con mi familia				
	Soy capaz de obtener información para mejorar mi vida cotidiana (formación, dinero, etc.)				
RELACIONES CON LOS DEMÁS Y TOMA DE DECISIONES	Tengo responsabilidades cívicas (grupos locales, sindicato, etc.)	Ejemplo: 4	Vecinos	En el barrio	Tengo miedo de involucrarme con grupos locales.
	Creo que si me involucro con otras personas, podemos mejorar nuestra calidad de vida.				

Una vez completada la cuadrícula, el/la facilitador-a pide a los/las participantes que expresen sus opiniones sobre los resultados del ejercicio. Dependiendo del tamaño del grupo, esta discusión puede llevarse a cabo en pequeños grupos.

Para continuar la discusión, se pueden hacer las siguientes preguntas al grupo:

- ▶ ¿Qué es lo que quieren cambiar personalmente?
- ▶ ¿Cómo se puede lograr esto?
- ▶ ¿Qué podría ayudarles a hacer esto?

Variación para un taller dinámico

Puede proponer este mismo ejercicio en forma de una puesta en escena.

Por ejemplo, una escalera puede utilizarse como escala de opinión: el escalón más bajo de la escalera sería el nivel de adecuación más bajo, mientras que el escalón más alto simbolizaría el nivel más alto de adecuación para la situación.

¿Cuál es la última palabra?

La baja autoestima de las mujeres, un fenómeno muy común, se manifiesta de muchas maneras en todas las actividades y proyectos que emprenden. Se expresa mediante una evaluación negativa de sus ideas, su capacidad de decisión y de pensamiento.

La baja autoestima de los hombres se manifiesta de otra manera. Dependiendo de sus roles sociales, los hombres tienen que mantener una imagen segura, tienen que ocultar sus límites y debilidades.

Por eso la agresión o la violencia pueden ser expresiones de baja autoestima en los hombres.

La capacidad de los/las participantes de tomar conciencia e identificar sus propias capacidades o dificultades a la autoestima les permitirá trabajar en su poder de actuar para la transformación social.

Objetivos:

El objetivo es acompañar a los participantes en la toma de conciencia de su autoestima para ganar poder de acción.

Esta toma de conciencia permitirá a cada participante definir su capacidad de acción, identificar sus puntos fuertes y débiles y trabajar las palancas para ganar autoestima a partir de tres ejes: la confianza en sí mismo, la relación con la acción, la relación con los demás y la toma de decisiones.

Enlace : <http://atelier.fdh.org/es/actuar/nuestras-herramientas/evaluar/article/el-estimometro?lang=es>

Autor : Batik International, APEF, Frères des Hommes

