DGETAyCM

Dirección académica

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

AUTOESTIMA

Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco

TERCER SEMESTRE

2020

AUTOESTIMA

La etapa adolescente es una de las más importantes en la vida del ser humano, pues en ella suceden muchos cambios que van desde lo fisiológico hasta lo emocional, y es en esta etapa que la autoestima cobra especial significado, ya que es cuando empezamos a tomárle más sentido e importancia a la forma en cómo nos vemos nosotros mismos y cómo nos ven y perciben las demás personas.

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos, sensaciones y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter: es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

Aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, respeto), es decir, la forma en la cual nos vemos y percibimos.

DGETA/CM

Material educativo- Prohibida su venta

¿Cómo se desarrolla el autoestima?

La autoestima no es innata, es decir, se va adquiriendo desde el momento en que nacemos a partir de las interacciones con el medio y personas que nos rodean, y es el resultado de todo un proceso que se puede identificar como la historia de cada persona. Por ello, la autoestima se puede **moldear** y **construir** de manera positiva a partir del conocimiento sobre nosotros mismos y sobre lo que queremos, deseamos y necesitamos.

En el desarrollo del autoestima intervienen:

Autoconcepto

Es el concepto que cada persona tiene de sí misma, de sus cualidades físicas, psicológicas, intelectuales, afectivas y sociales. Es fruto de la relación que establecemos con el entorno, de la valoración que hacemos de nosotros mismos, de nuestro comportamiento, de nuestros resultados y, muy especialmente, de la interpretación e interiorización de la opinión que tienen los demás sobe nosotros

Auto aceptación

Capacidad para reconocer y admitir todas tus partes, las deseables y las indeseables, las positivas y las negativas, los puntos fuertes y los débiles, y aceptar todo eso como un bloque que te hace un ser humano normal, único y valioso

DGETAyCM

Material educativo- Prohibida su venta

Algunos psicólogos definen dos formas de autoestima, una es la baja autoestima, que se refiere a un autoconcepto y valoración de nosotros mismos en sentido negativo, y la elevada autoestima, que es cuando nos miramos a nosotros mismos en sentido positivo y de manera objetiva.

Por ello, es importante tener una autoestima elevada, pues nos aporta motivación para conseguir nuestras metas y objetivos.

Elevada autoestima

- Responsabilidad, afrontamiento de retos
- Logros, resultados, satisfacción, orgullo
- Elevada motivación, actividad, esfuerzo
- Tolerancia a la frustración
- Independencia, iniciativa, decisión
- Sentimientos positivos
- Equilibrio, estabilidad y expresión emocional
- Autocontrol y tranquilidad
- Optimismo, seguridad, confianza
- Capacidad de influencia sobre tu entorno
- Asertividad y relaciones sociales optimas

Baja autoestima

- Evitación de aquello que pueda producir ansiedad
- Bajo rendimiento, potencial infrautilizado
- Decepción, desinterés, desmotivación, pasividad
- Frustración, indefensión, culpa, justificación
- Dependencia, inseguridad, indecisión
- Sentimientos negativos de no ser valorado
- Inestabilidad emocional
- Ansiedad, depresión, estrés
- Pesimismo, inseguridad, desconfianza
- Dejarse llevar e influir por los demás
- Retraimiento, agresividad, relaciones deficientes

DGETA/CM

Material educativo- Prohibida su venta

La autoestima nos lleva a la interacción asertiva con los demás, ¿qué quiere decir esto?: que expresamos lo que creemos, sentimos y deseamos de forma directa y honesta sin agraviar a los demás, haciendo valer nuestros propios derechos y respetando los derechos de los demás.

Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime.

SI BIEN, CUANDO SOMOS PEQUEÑOS NUESTRA AUTOESTIMA DEPENDE DE LA MANERA EN CÓMO NOS TRATAN Y VEN LAS PERSONAS QUE ESTÁN A NUESTRO ALREDEDOR, ES EN LA ADOLESCENCIA QUE EMPEZAMOS A COBRAR CONSCIENCIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE ÉSTA Y, SOBRE TODO, DE LA **RESPONSABILIDAD** QUE TENEMOS PARA TENER UNA AUTOESTIMA POSITIVA Y ELEVADA

DGETA/CM

Material educativo- Prohibida su venta

REFLEXIONA Y CONSULTA

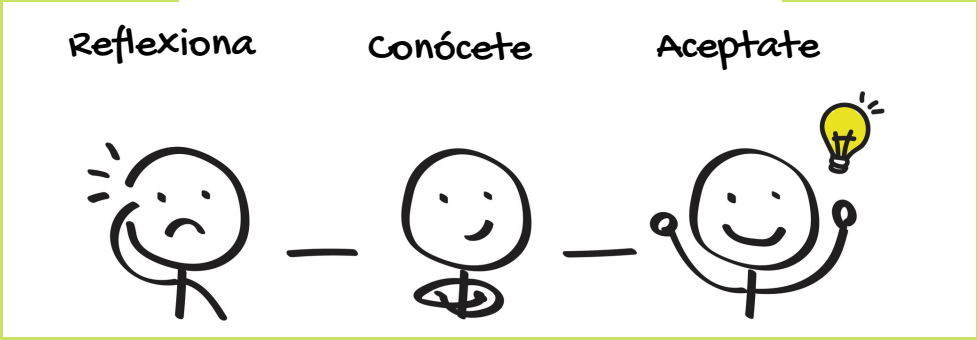
Después de haber revisado la información, realiza un análisis acerca tus fortalezas y debilidades.

😊	🧐	☹️	
○	○	○	¿Reconozco que tengo cualidades y defectos?
○	○	○	¿Al mirarme al espejo me gusta la persona que veo?
○	○	○	¿Me siento segura(o) de decir lo que pienso y siento?
○	○	○	¿Me respeto a mí misma(o) y a los demás?
○	○	○	¿Me siento inferior a los demás?
○	○	○	¿Me importa mucho lo que piensen y crean de mí?

¿Cómo te ves y te percibes?

Para elevar tu autoestima te sugerimos lo siguiente:

- Profundiza en tu autoconocimiento considerando cualidades y limitaciones.
- Acepta aquello que no es posible modificar, es decir, aquello que no está en tus manos.
- Conoce, acepta y cuida tu cuerpo.



DGETA/CM

- Haz ejercicio: al realizarlo tu cerebro segrega algunas sustancias químicas como por ejemplo la serototina y las endorfinas, las cuales regulan tu estado de ánimo y aumentan tu bienestar y satisfacción personal.

- Habla sobre tus sentimientos y emociones: platicar con alguna persona de confianza sobre lo que sientes y piensas te ayudará a desahogarte y sentirte tranquila(o).

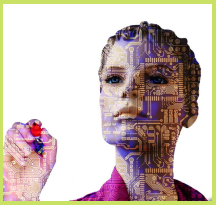
- Identifica tus fortalezas y debilidades: favorecerá la aceptación y valoración de ti misma(o).

- Respétate a ti misma(o): no te culpes, no te insultes ni te hagas sentir menos que los demás.

- Dirige tus pensamientos de manera positiva para el presente y futuro.

- No te compares con los demás: no eres superior ni inferior a los demás.

- Identifica y acepta tus errores como una oportunidad de aprendizaje.



- Proponte nuevos retos y metas cuya realización esté a tu alcance.

- Si tienes algún problema que consideras que no puedes resolver busca ayuda profesional.

- Si tienes un tropiezo o fracaso, recuerda que siempre se puede volver a intentar. Los fracasos son nuevas oportunidades.

- Rodéate de personas positivas que te impulsen a ser una mejor versión de ti misma(o) y a valorarte objetivamente.

- Haz lo que te apasiona.

DGETAyCM

Si necesitas más información acerca del tema puedes consultar las siguientes recomendaciones o investigar en la web.

Cómo mejorar el autoestima: https://www.psicologia-online.com/como-mejorar-la-autoestima-2559.html

Las 7 claves para mejorar tu autoconocimiento: https://psicologiaymente.com/psicologia/mejorar-tu-autoconocimiento

¿Qué es la asertividad: https://psicologia-estrategica.com/que-es-la-asertividad/

Dinámicas de autoestima para adolescentes https://www.lifeder.com/dinamicas-autoestima/#Dinamicas_de_autoestima_para_adolescentes

Cortometraje Autoestima, Pixar 2013: https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g&feature=emb_err_woyt

Películas:
El club de los poetas muertos (1989).
La princesa Mononoke (1997)
Billy Elliot (2000)
Amelie (2001)

Referencias

- Molina Chávez, Mariangel. Autoestima. http://orientacioneducativaguanarito.blogspot.com/, Enero, 2014. , [fecha de consulta 11 de junio de 2020]. Disponible en http://orientacioneducativaguanarito.blogspot.com/2014/01/autoestima.html
- Larraburu (2010). Atención Plena. Ed. Edaf. España.
- Ballenato Prieto, Guillermo. Autoestima y salud. Consejo General de la Psicología de España. [fecha de consulta 16 de junio de 2020]. Disponible en http://www.cop.es/colegiados/m-13106/images/Art%C3%ADculoAutoestima.pdf
- Silva-Escorcia, Itzel, & Mejía-Pérez, Omar (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. Revista Electrónica Educare, 19(1),241-256.[fecha de Consulta 24 de Junio de 2020]. ISSN: . Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/1941/194132805013.pdf
- Naranjo Pereira, María Luisa (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 7(3),0.[fecha de Consulta 24 de Junio de 2020]. ISSN: . Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf
- Diseño elaborado en canva.com
- Imágenes y fotografías tomadas de:
  - pixabay.com
  - canva.com
  - freepik.es

DGETA/CM

Material educativo- Prohibida su venta