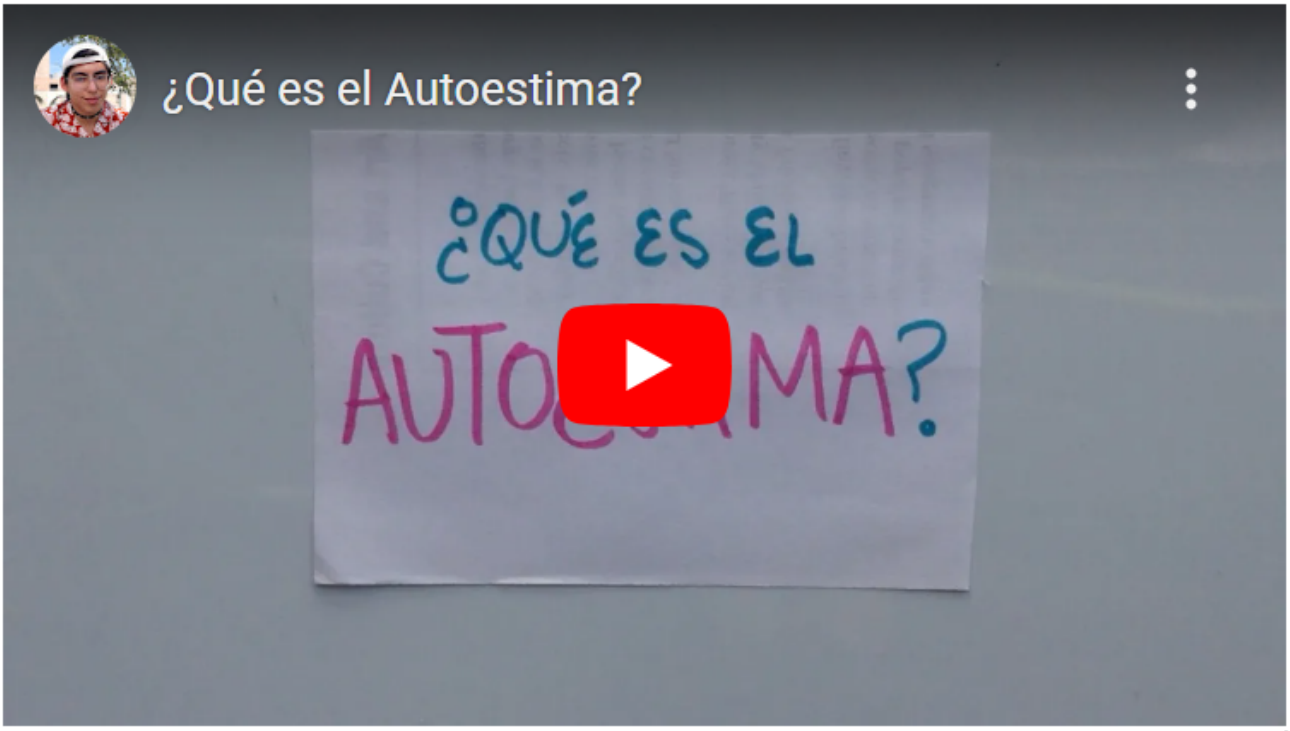
PROPÓSITO:

Guía No. 29: Autoestima.

Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



"¿Que es la autoestima? La autoestima es una imagen que tiene uno de sí mismo, de sus cualidades y áreas de oportunidad, que se va formando con el paso del tiempo. ¿Y cómo sé si tengo alta o baja autoestima? Si en general tienes pensamientos positivos de ti mismo, entonces hablamos de alta autoestima, que te permitirá ver la vida como un reto y un gozo. Pero si te ves a ti mismo como inferior, te ves como algo inútil y sin oportunidad de ser feliz, entonces tienes baja autoestima y un grave problema. La autoestima es construida en base a la información recuperada de los demás hacia ti, por como te hablan, como te tratan, atención que te dan, etc. Si ésta es en su mayoría positiva, entonces uno se siente bien y tranquilo; pero si es en su mayoría negativa, uno se siente menos de lo que debería, por lo tanto, inferior. Es decir, depende de, en qué tipo de ambiente te desenvuelvas, ya sea uno positivo que te apoye, uno negativo que te degrade, uno que te exija demasiado. O uno que te trata bien a la vez que mal. mi ¿Cuánta autoestima tendrás? Y, ¿Qué hacer para mejorar a autoestima? Te invito a que sigas estos tres sencillos pasos: 1. Identifica los cosas que puedes cambiar y las que no. Reconoce que hay algunos aspectos de ti que no puedes cambiar, como el color de tus ojos y también los que sí puedes mejorar, como esforzarte más para mejorar tus calificaciones; 2. Ve los errores como una oportunidad de crecer; No te castigues ni te enojes con tigo mismo por equivocarte, mejor, entiende que fue lo que sucedió y como podrías mejorar a futuro; 3. Acéptate, exprésate y siéntete orgulloso de ti mismo. Acepta el hecho de que eres único; capaz de cosas que ni te imaginas y lograrás lo que te propongas si crees en ti mismo. Hablando de autoestima, se destaca el tema de autoconocimiento, el cual es también muy importante tener. ¿Por qué? Porque si sabes quien eres, cuáles son tus cualidades, tus áreas de oportunidad, qué te hace feliz, qué te hace enojar, que te entristece, etc., Sabrás cómo manejarte a ti mismo, aprovechar tu máximo potencial y además, mejorar tu relación con los demás e inclusive, mejorarte a ti mismo. De igual manera, yo

también pude mejorarme a mí mismo y aprendí mucho al hacer este video. Principalmente, he entendido que fallar no es malo. Somos humanos y por lo tanto, podemos equivocarnos. No hay que buscar ser perfecto en todo, sino aprender de todo lo que hagamos para mejorar. Por ejemplo, ya no me frustro al no conseguir la calificación que quería en un examen, ahora me fijo en el error y aprendo de él, para no equivocarme, para la próxima. En fin, esto se vería muy bien resumido en la siguiente cita: "El problema no son lo errores. No aprender de ellos, sí." (Anónimo)."

EXPLICACIÓN:

La autoestima es un término muy utilizado y un concepto del que mucho se habla actualmente, sin embargo, algunas veces, de forma equivocada. Pues la autoestima va mucho más allá de la imagen, es una valoración subjetiva que se configura durante las experiencias, principalmente de la infancia, aunque puede ir cambiando a lo largo de la vida. Por eso, la autoestima se puede trabajar y mejorar. Lejos de lo que se piensa, la autoestima no es reflejar un físico atractivo en el espejo, tampoco es decirnos piropos constantemente. Es algo más complejo que involucra diferentes componentes de la relación con uno/a mismo/a. La autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma. Es una percepción subjetiva y emocional sobre nosotros/as mismos/as basada en el autoconcepto. El autoconcepto es la idea que tenemos de nosotros mismos, de quién somos y cómo somos. Podríamos decir que el autoconcepto es una lista de características, mientras que la autoestima es la apreciación positiva o negativa de las características y de la importancia que tienen. Además, la autoestima se puede fer por la forma de actuar con uno/a mismo/a y con los/as demás. Una persona con una autoestima sana se respeta, se cuida, confía en ella misma, trata con respeto y amabilidad a los/as demás y espera un buen trato por parte de los demás.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. ¿Cuál es la diferencia entre Autoestima y Autoconcepto?

3. ¿Cuál es la importancia de la Autoestima?

4. ¿Cuáles son los tipos de Autoestima?

5. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto). Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicologia-online.com/que-es-la-autoestima-en-psicologia-5829.html