

**DELEGACIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
SEVILLA
SERVICIO DE INSPECCIÓN**

**CUADERNO DIRIGIDO AL PROFESORADO Y ALUMNADO DE LOS
CENTROS DE ADULTOS. ORGANIZADO POR SESIONES.**

A U T O e s t i m a



Septiembre 2013

Dedicado a todas aquellas personas que deciden darse una segunda oportunidad en los Centros de Adultos.

También a todo el magnífico profesorado de estos Centros, que es consciente del valor humano de sus tareas y dedica sus mejores esfuerzos a favor de su alumnado.



**"el azar reparte las cartas,
pero nosotros las jugamos"**

"Aprendamos a jugar con las cartas que nos han tocado. Las cuales no son ni buenas, ni malas, son simplemente: las nuestras. Con estas cartas vamos a jugar a ganar"

Este mismo trabajo se ha realizado en otro tipo de presentación donde aparecen tres cuadernos:

- Cuaderno del profesorado, en él están todos los contenidos juntos.
- Cuaderno del alumnado, están los contenidos del alumnado agrupados. Estos contenidos son parte de los del profesorado pero fraccionados.
- Cuaderno con sugerencias para el profesorado y una sugerencia de temporalización. Precisamente basada en ésta se ha realizado esta presentación por sesiones.

Í N D I C E		Pág.
Introducción		4
Unas sugerencias para abordar el tema de la autoestima		5
Sugerencia de temporalización de las actividades a realizar con el alumnado.		6
El material		
1ª Sesión:	Concepto de autoestima Consecuencias de la autoestima	7
2ª Sesión	Quererse o no quererse Qué no es autoestima	17
3ª Sesión:	Comienzo y evolución de la autoestima	23
4ª Sesión:	Factores que influyen en la autoestima	33
5ª Sesión:	Técnicas de grupo para trabajar la AUTOESTIMA EL CÍRCULO	43
6ª Sesión:	Formas de expresión de la BAJA autoestima Repercusión de los desequilibrios de autoestima	45
7ª Sesión:	Formas de expresión de la ALTA autoestima Aportaciones Alta autoestima	53
8ª Sesión:	Autoevaluarse la autoestima	59
9ª Sesión:	Técnicas de grupo para trabajar la AUTOESTIMA IMAGINATE A TI MISMO	73
10ª -11ª y 13ª Sesiones	Cómo mejorar la autoestima (tratar en clase solo un apartado en cada sesión)	75
12ª Sesión:	Técnicas de grupo para trabajar la AUTOESTIMA YO SOY	91
14ª Sesión:	Como mantener la alta autoestima	93
15ª Sesión:	Claves para desarrollar una autoestima alta en los estudios	99
ANEXO	Ampliación para profesorado: LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN	105

INTRODUCCIÓN

REFERENCIA LEGISLATIVA

ORDEN de 10 de agosto de 2007, por la que se regula el Plan Educativo de Formación Básica para Personas Adultas. (BOJA 3-9-2007)

Artículo 4. Orientación y tutorías.

1. Todos los grupos de alumnos y alumnas tendrán un maestro tutor o maestra tutora, que coordinará las enseñanzas y la acción tutorial, en su caso, del equipo docente correspondiente, e informará al grupo que forma su tutoría del horario que tiene establecido para la atención al alumnado.

2. A tal efecto, dentro del horario no lectivo de obligada permanencia del profesorado en el centro, se dedicarán dos horas a la atención tutorial del alumnado y una hora a las tareas administrativas propias de dicha tutoría.

3. Corresponderá a los centros educativos la programación, desarrollo y evaluación de estas actividades, que serán recogidas en el plan de orientación y acción tutorial incluido en su proyecto educativo. En éste se incluirán, al menos, los siguientes aspectos específicos referidos a la orientación y tutoría de estas enseñanzas:

....

c) La orientación personal y de grupo adecuada que permita mejorar los procesos de integración escolar, **de identidad personal, de relación social y de mantenimiento de la motivación y del esfuerzo**, necesarios para culminar con éxito su proceso de aprendizaje.

MOTIVACIÓN DEL TRABAJO

El presente trabajo surge a partir de conocer las inquietudes de unos extraordinarios profesionales de la Educación de Adultos para trabajar con la Educación Emocional y específicamente con la AUTOESTIMA.

Son muy importantes las aportaciones que los nuevos enfoques de la Educación Emocional están llevando al mundo educativo. Cuando uno se introduce en el estudio de esos enfoques se da cuenta de la vital importancia de los mismos y la gran rentabilidad académica y personal que conlleva su aplicación en las aulas. Es decir que se enfoca la actuación del profesorado en la mejora de los estudiantes como tales y como personas.

Se trata pues de ofrecer unas Sugerencias de actuación al profesorado y alumnado de los Centros de Adultos con la finalidad de *“...mejorar los procesos de integración escolar, de identidad personal, de relación social y de mantenimiento de la motivación y del esfuerzo, necesarios para culminar con éxito su proceso de aprendizaje.”*

Este cuaderno viene a completar otro titulado: VOLVER A EMPEZAR

AUTORÍA DEL CUADERNILLO

Desde su nuevo estado de jubilado: Antonio Ruiz y Martín. Docente que ha ejercido como Maestro de Adultos, Maestro de Primaria, Jefe de Estudios de un CEIP, Director de un CEIP e Inspector de Educación. (Licenciado en Pedagogía y en Psicología).

En su descargo argumenta que, desde la libertad de la jubilación, cada uno dedica su tiempo a lo que mejor le place.

AGRADECIMIENTO

A Fernando Cordero Muñoz y Ana García Reina. Profesores y Directores de Centros de Adultos por su apoyo y crítica constructiva

UNAS SUGERENCIAS PARA ABORDAR EL TEMA DE LA AUTOESTIMA

En primer lugar queremos dejar unas reflexiones antes de abordar este tema.

Aunque está claro, que el trabajar con la autoestima forma parte de la labor tutorial que el profesorado de Adultos tiene la obligación de realizar según la normativa vigente, queremos hacer las siguientes aportaciones:

- a) El profesorado tiene que asumir la importancia del grado de autoestima en el alumnado. Si no hay esta positiva conciencia hacia el tema es absurdo perder el tiempo en programaciones, actividades,... en las que no se cree. Un profesor/a que no esté convencido/a de dicha importancia poco o nada podrá aportar a su alumnado, si acaso hará el “paripé” para cumplir con la normativa.
- b) El tema de la autoestima debe ser responsabilidad de todo el claustro de profesores/as e incluso del personal no docente que tenga trato directo con el alumnado.
- c) El punto anterior conlleva una puesta en común de todo el profesorado sobre el tema. Tenemos que defender todos los mismos presupuestos que previamente se hayan consensuado.
- d) Hay que hacer una programación con los puntos a tratar a lo largo del curso, la cual debe ser conocida por todo el profesorado. Esta programación debe incluir también una temporalización de actividades.
- e) Es conveniente una concreción de responsabilidades. Quién se encarga de cada punto a desarrollar.
- f) Se debe tratar de un tema en constante vigencia y no de momentos puntuales al comienzo de curso.
- g) Es necesario implicar al alumnado en el tema, con un enfoque metodológico de autoformación.
- h) Los enfoques que se le den al tema no deben olvidar que se trata de la mejora de la autoestima del alumnado en cuanto a su faceta de estudiante y como persona.



SUGERENCIA DE TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR CON EL ALUMNADO	
1ª Sesión:	Concepto de autoestima Consecuencias de la autoestima
2ª Sesión	Quererse o no quererse Qué no es autoestima
3ª Sesión:	Comienzo y evolución de la autoestima
4ª Sesión:	Factores que influyen en la autoestima
5ª Sesión:	Técnicas de grupo para trabajar la AUTOESTIMA EL CÍRCULO
6ª Sesión:	Formas de expresión de la BAJA autoestima Repercusión de los desequilibrios de autoestima
7ª Sesión:	Formas de expresión de la ALTA autoestima Aportaciones Alta autoestima
8ª Sesión:	Autoevaluarse la autoestima
9ª Sesión:	Técnicas de grupo para trabajar la AUTOESTIMA IMAGINATE A TI MISMO
10ª -11ª y 13ª Sesiones:	Cómo mejorar la autoestima (tratar en clase solo uno)
12ª Sesión:	Técnicas de grupo para trabajar la AUTOESTIMA YO SOY
14ª Sesión:	Como mantener la alta autoestima
15ª Sesión:	Claves para desarrollar una autoestima alta en los estudios
ANEXO	Ampliación para profesorado: LA AUTOESTIMA EN LA EDUCACIÓN

EL MATERIAL

Este cuaderno se ha organizado en función de la temporalización aquí sugerida. Habiendo por lo tanto 15 sesiones.

En cada sesión aparecen dos apartados:

- a) Apartado del profesorado: Con los contenidos para trabajar en esa sesión. Por lo general tiene más contenidos que los del apartado del alumnado.
- b) Apartado del alumnado: Con los contenidos que se van a trabajar en esa sesión.

En las sesiones 5ª, 9ª y 12ª solo está el apartado del profesorado porque se trata de actividades a realizar en Equipo, en clase.

Se recomienda que el profesorado, en una fase previa, se lea el anexo: La autoestima en la educación.

Al tener los centros de adultos un gran abanico de edades se ha intentado generalizar muchos de los aspectos tratados. Por lo tanto debemos tener en cuenta que es posible que alguna/s de las perspectivas expuestas no coincidan exactamente con ciertos grupos de edades

Cuaderno del Profesorado

Sesión 1ª

**Concepto de autoestima
Consecuencias de la autoestima**

¿Qué es la autoestima?

Podemos llegar a su definición a partir de algunas **características** de ella que hemos obtenido de muy diferentes fuentes y que nos dan una visión general:

- La autoestima es la clave para comprendernos y comprender a los demás, para proyectarnos hacia el éxito o hacia el fracaso.
- La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo.
- Es el juicio interno que cada persona hace de su capacidad para enfrentarse a los problemas de la vida.
- La autoestima es el sentimiento de aceptación y de amor hacia uno mismo, va unido al sentimiento de competencia y de valía personal.
- Es el motor de la persona, lo que nos impulsa a seguir adelante y nos motiva para conseguir aquello que nos hemos propuesto.
- Confiar en nosotros mismos nos permite disfrutar de la vida con alegría, pues nos aporta seguridad y capacidad de control.
- La autoestima está relacionada con todo aquello que hacemos, pensamos y sentimos.
- Influye en nuestra mentalidad y en nuestro actuar diario, así como en los proyectos que nos marcamos y en el sentido que damos a nuestra vida.
- La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser.
- Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.



Como la perciben algunos estudiosos del tema

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos 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. En resumen, **es la percepción evaluativa de nosotros mismos.** (*Maslow*)

Rosenberg entiende a la autoestima como un fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales. La autoestima se crea en un proceso de comparación que involucra valores y discrepancias. El nivel de autoestima de las personas se relaciona con la percepción del sí mismo en comparación con los valores personales. Estos valores fundamentales han sido desarrollados a través del proceso de socialización. En la medida que la distancia entre el sí mismo ideal y el sí mismo real es pequeña, la autoestima es mayor. Por el contrario, cuanto mayor es la distancia, menor será la autoestima, aun cuando la persona sea vista positivamente por otros. **Rosenberg** (1973) nos dice: **“por autoestima entendemos la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo: expresa una actitud de aprobación /desaprobación”**.

"La autoestima incluye el sentimiento del propio valer, de ser querido y apreciado por uno mismo y por los demás, supone **el conocimiento** de sí mismo, el aprecio por los propios intereses, la valoración de los éxitos y de las habilidades que son características de cada uno"; según la autora las diferencias en los niveles de autoestima tienen influencia considerable en el **estilo de vida** y en el desarrollo personal (*Milicic* 2001)

La autoestima es la valoración que uno tiene de sí mismo, se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función a la seguridad, cariño y amor que la persona recibe de su entorno.

Ramírez y Almidón

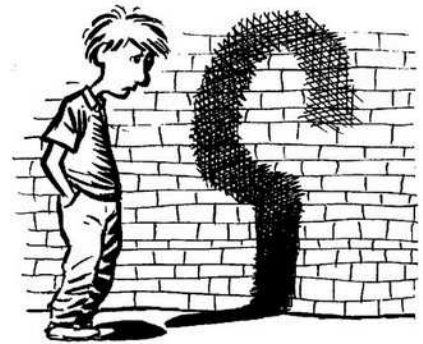
En tal sentido *Coopersmith* (1981) define a la autoestima como "la evaluación que una persona hace y comúnmente mantiene respecto así mismo. La autoestima expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida que una persona cree ser capaz, importante, exitoso y digno. La autoestima de una persona es un juicio de mérito que se expresa mediante las actitudes que mantiene hacia el ego. Es una experiencia subjetiva transmitida a otros mediante reportes orales y otros comportamientos expresivos".

Consecuencias de la autoestima

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Una autoestima alta nos hace personas seguras, valiosas y capacitadas para vivir; una autoestima baja nos lleva a la inseguridad y a sentimientos de inutilidad e indefensión. La persona con un nivel de autoestima adecuada no se siente superior a nadie, sino que trata al otro con respeto y benevolencia, pues no lo percibe como una amenaza.

Una autoestima positiva conlleva la creencia y confianza suficiente en uno mismo que nos permite depositar toda nuestra energía en aquello que deseamos conseguir. A través de nuestra conducta y las consecuencias de ésta, vamos favoreciendo, o no, la aparición de una autoestima positiva. Todos necesitamos el reconocimiento por el trabajo bien hecho. De este modo, poco a poco instauramos la capacidad de felicitarnos a nosotros mismos, de manera que ya no necesitamos la aprobación constante de los demás, sino que nosotros podemos suministrarnos esa aprobación. Es posible que nunca hayas recibido la atención, el apoyo, el reconocimiento que necesitabas para construir una autoestima positiva, pero ahora eres una persona adulta capacitada para construirte a tí misma, para ser como tú deseas. Y para ello, es importante reconocer el trabajo bien hecho, las cualidades personales y las de los demás. Porque además reconstruir nuestra propia autoestima positiva podemos contribuir a que los demás construyan la suya.



La autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En otras



palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad. Idealmente, todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentando tanto una fe intelectual en sí mismo

como una fuerte sensación de que merecemos ser felices. Por desgracia, sin embargo, hay mucha

gente a la que esto no le ocurre. Numerosas personas padecen sentimientos de inutilidad, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente en la vida, una vaga sensación de que "lo que soy no es suficiente". No siempre estos sentimientos se reconocen y admiten con facilidad, pero ahí están.

En el proceso del desarrollo, y en el proceso de la vida en sí, nos resulta sumamente fácil apartarnos de un concepto positivo de nosotros mismos, o no llegar a formarlo nunca. Tal vez no podamos jamás estar satisfechos con nosotros mismos a causa de la aportación negativa de los demás, o porque hemos fallado a nuestra propia honestidad, integridad, responsabilidad y autoafirmación, o porque hemos juzgado nuestras acciones con una comprensión y una compasión inadecuadas.

Sin embargo, la autoestima es siempre una cuestión de grado. Nunca se ha conocido a nadie que careciera por completo de autoestima positiva, ni tampoco se ha conocido a nadie que no fuera capaz de desarrollar su autoestima.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza., benevolencia y optimismo, los cuales nos ayudan a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. **Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.**

Si comprendemos esto, podemos apreciar que el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. No es necesario llegar a odiarnos para poder aprender a querernos más; no tenemos que sentirnos inferiores para desear tenernos más confianza. No hemos de sentirnos infelices para desear ampliar nuestra capacidad de alegría.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor **preparados estaremos para afrontar las adversidades**; cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de ser **creativos** en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, **más ambiciosos** tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida **en el plano emocional, creativo y espiritual.**

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, **más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras** y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás.

Cuanto más alta es nuestra autoestima, **más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto**, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, **más alegría** experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Influencia de la autoestima en la salud

Muchos trastornos y enfermedades emocionales están relacionados con la baja autoestima. En este sentido, la autoestima alta o baja es una consecuencia del cuadro psiquiátrico del individuo, razón por la cual una persona con depresión presenta autoestima baja, mientras que quienes presentan cuadros de manías manifiestan una autoestima elevada, se sienten especiales, consideran que el mundo depende de ellos y tienen poco juicio crítico.

Es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma.

Cuaderno del Alumnado

Sesión 1ª

Concepto de autoestima
Consecuencias de la autoestima

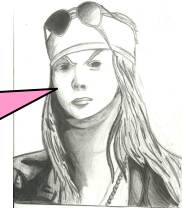


¡Atendedme un poco! Hoy os quiero presentar un material muy interesante que nos habla de la AUTOESTIMA.¿Habéis oído hablar de eso?



Un día vino a mi antigua empresa un señor a hablarnos de ese rollo. A mi eso no me interesa. Además, ¿Eso que tiene que ver con las clases? Yo creía que uno venía aquí a aprender Mate y Lengua para aprobar los exámenes.

Yo no se nada de autoestima. ¿Eso sirve para algo? Yo soy muy torpe y lo que necesito es que me enseñen las cosas muy bien para aprobar.

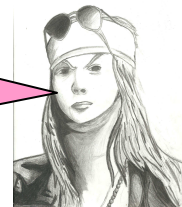


Yo os puedo asegurar que al final estaréis contentos de haber tratado este tema, porque os conoceréis a vosotros mismos, con vuestros defectos y virtudes. Y eso junto con una buena predisposición os ayudará a marcaros metas posibles y alcanzarlas. Por lo pronto os diré que ya he notado algunas cosillas negativas en vuestros comentarios pero sobre todo he visto que compartís una meta muy positiva: vuestro deseo de APROBAR



Si usted lo dice... ¡Ya veremos al final! Yo es que soy muy desconfiado con esto de la mente, los pensamientos, lo positivo, lo negativo,...¡Vaya que no me lo creo!

¡Niño, ya está bien! ¡No seas agorero! Yo ,“Seño”, creo en usted y quiero que me explique qué es eso de la AUTOESTIMA





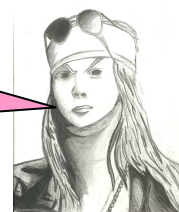
¡Vamos al lío! Podemos llegar a su definición a partir de algunas características de ella que hemos obtenido de muy diferentes fuentes y que nos dan una visión general. Aquí abajo os las expongo

¿Qué es la autoestima?

- La autoestima es la **clave para comprendernos y comprender a los demás**, para proyectarnos hacia el éxito o hacia el fracaso.
- La autoestima es la **suma de la confianza y el respeto por uno mismo**.
- Es el **juicio interno** que cada persona hace de su capacidad para enfrentarse a los problemas de la vida.
- La autoestima es el **sentimiento de aceptación y de amor hacia uno mismo**, va unido al sentimiento de competencia y de valía personal.
- Es el **motor de la persona**, lo que nos impulsa a seguir adelante y nos motiva para conseguir aquello que nos hemos propuesto.
- Confiar en nosotros mismos **nos permite disfrutar de la vida con alegría**, pues nos aporta seguridad y capacidad de control.
- La autoestima **está relacionada con todo aquello que hacemos, pensamos y sentimos**.
- **Influye en nuestra mentalidad y en nuestro actuar diario**, así como en los proyectos que nos marcamos y en el sentido que damos a nuestra vida.
- La autoestima, en cualquier nivel, **es una experiencia íntima**; reside en el núcleo de nuestro ser.
- **Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo**, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.



Entonces se trata de cómo nos vemos a nosotras mismas. ¿Cómo me veo yo como persona? Pues la verdad, es que yo me veo regular tirando a mal



Pero que dices niña, si tú eres preciosa. ¡Que más quisieran muchas chavalas parecerse a ti, en lo físico y en lo bien montada que tienes la cabeza!



¡Qué interesante ! Tenéis puntos de vista completamente diferentes sobre la misma persona. Cualquiera que os oyera ,separadamente, creería que se trata de dos chicas distintas. ¡Sigamos!





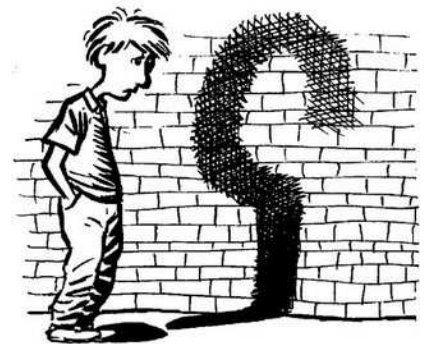
Ahora os voy a enseñar las consecuencias que pueden tener una clase u otra de autoestima

Consecuencias de la autoestima

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Una autoestima alta nos hace personas seguras, valiosas y capacitadas para vivir; una autoestima baja nos lleva a la inseguridad y a sentimientos de inutilidad e indefensión. La persona con un nivel de autoestima adecuada no se siente superior a nadie, sino que trata al otro con respeto y benevolencia, pues no lo percibe como una amenaza.

Una autoestima positiva conlleva la creencia y confianza suficiente en uno mismo que nos permite depositar toda nuestra energía en aquello que deseamos conseguir. A través de nuestra conducta y las consecuencias de ésta, vamos favoreciendo, o no, la aparición de una autoestima positiva. Todos necesitamos el reconocimiento por el trabajo bien hecho. De este modo, poco a poco instauramos la capacidad de felicitarnos a nosotros mismos, de manera que ya no necesitamos la aprobación constante de los demás, sino que nosotros podemos suministrarnos esa aprobación. Es posible que nunca hayas recibido la atención, el apoyo, el reconocimiento que necesitabas para construir una autoestima positiva, pero ahora eres una persona adulta capacitada para construirte a tí misma, para ser como tú deseas. Y para ello, es importante reconocer el trabajo bien hecho, las cualidades personales y las de los demás. Porque además reconstruir nuestra propia autoestima positiva podemos contribuir a que los demás construyan la suya.



La autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad. Idealmente, todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentando tanto una fe intelectual en sí mismo como una fuerte sensación de que merecemos ser felices. Por desgracia, sin embargo, hay mucha gente a la que esto no le ocurre. Numerosas personas padecen sentimientos de inutilidad, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente en la vida, una vaga sensación de que "lo que soy no es suficiente". No siempre estos sentimientos se reconocen y admiten con facilidad, pero ahí están.



En el proceso del desarrollo, y en el proceso de la vida en sí, nos resulta sumamente fácil apartarnos de un concepto positivo de nosotros mismos, o no llegar a formarlo nunca. Tal vez no podamos jamás estar satisfechos con nosotros mismos a causa de la aportación negativa de los demás, o porque hemos fallado a nuestra propia honestidad, integridad, responsabilidad y autoafirmación, o porque hemos juzgado nuestras acciones con una comprensión y una compasión inadecuadas.

Sin embargo, la autoestima es siempre una cuestión de grado. Nunca se ha conocido a nadie que careciera por completo de autoestima positiva, ni tampoco se ha conocido a nadie que no fuera capaz de desarrollar su autoestima.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza., benevolencia y optimismo, los cuales nos ayudan a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. **Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.**

Si comprendemos esto, podemos apreciar que el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. No es necesario llegar a odiarnos para poder aprender a querernos más; no tenemos que sentirnos inferiores para desear tenernos más confianza. No hemos de sentirnos infelices para desear ampliar nuestra capacidad de alegría.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor **preparados estaremos para afrontar las adversidades**; cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de ser **creativos** en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, **más ambiciosos** tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida **en el plano emocional, creativo y espiritual.**

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, **más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras** y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás.

Cuanto más alta es nuestra autoestima, **más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto**, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, **más alegría** experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Influencia de la autoestima en la salud

Muchos trastornos y enfermedades emocionales están relacionados con la baja autoestima. En este sentido, la autoestima alta o baja es una consecuencia del cuadro psiquiátrico del individuo, razón por la cual una persona con depresión presenta autoestima baja, mientras que quienes presentan cuadros de manías manifiestan una autoestima elevada, se sienten especiales, consideran que el mundo depende de ellos y tienen poco juicio crítico.

Es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma.

**“Se que puedo,
creo que puedo
y lo lograré”**



Cuaderno del Profesorado

Sesión 2ª

**Quererse o no quererse
Qué no es autoestima**

Autoestima - Quererse o no quererse...

"Lo único que verdaderamente tienes es aquello que no podrías perder en un naufragio "La autoestima es la manera que tenemos de querernos, aceptarnos, respetarnos y valorarnos a nosotros mismos.

La autoestima se forma a partir de mi relación con los otros. Durante los primeros años de vida, lo que vemos de nosotros mismos es la imagen que nuestra familia nos refleja. Luego la escuela y el medio refuerzan esas imágenes, ya sea de forma positiva o negativa, y las vamos incorporando. Es decir, que el valor que cada uno tiene de sí mismo, su auto-estima, no se trasmite por genes, sino que se aprende. Estas apreciaciones, entre otras cosas, van configurando la personalidad, porque las creemos. Si mi mamá me dice, reiteradamente, que yo soy el más vago de mi familia, lo fundamenta, con el tiempo me lo creo y por consiguiente actúo como tal. Este sería un ejemplo de valoración negativa, pero lo mismo sucede con valoraciones positivas. Este sentimiento que tenemos sobre nosotros mismos es fundamental, si no pensemos en cuántos problemas de depresión, miedos, dudas, inhibiciones, fracasos académicos, fracasos de pareja (por nombrar algunos) aparecen ligados a la propia estima. No se trata de valorarnos siempre positivamente, sino de reconocer y aceptar nuestras virtudes y nuestros defectos. Nadie es perfecto, pero en vez de enojarnos y castigarnos por nuestras carencias, aprendamos a convivir con ellas y a quererlas. Que no le gustemos al otro, o que al otro le moleste tal característica de mí, no son razones suficientes para que uno cambie. Cada uno es cómo es y cómo se cree (y se considera) que es. Antes mencioné que la manera de valorarse se aprende, pero también se transmite. Si yo creo que nadie me va a amar, mi autoestima es baja, es muy probable que no encuentre pareja, y si la encuentro puede ser que el vínculo sea destructivo. La autoestima es el andamiaje que sostiene toda la estructura de nuestra persona. Quererse o no quererse parece que es la cuestión...



Qué no es autoestima

Falsos estereotipos

La autoestima no tiene nada que ver con la cultura, la clase social, los bienes materiales o incluso el éxito. En los países civilizados y ricos, y específicamente en las sociedades capitalistas, es frecuente sentirse «incompleto», peor que otros. El propio sistema fuerza a la gente a sentirse así.



La comodidad no es autoestima

A una persona con la autoestima baja o «equivocada», cualquier estímulo positivo, a lo más que podrá llegar, será a hacerla sentir cómoda o, a lo sumo, mejor con respecto a sí misma únicamente durante un tiempo.

Por lo tanto, los bienes materiales, o las relaciones sexuales, o el éxito, o el aspecto físico, por sí solos, producirán sobre esa persona comodidad, o bien un falso y efímero desarrollo de la autoestima, pero no potenciarán realmente la confianza y el respeto hacia uno mismo.

La autoestima no es competitiva ni comparativa

Paradójicamente, la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorespeto fuera de sí mismas, motivo por el cual están abocadas al fracaso.

Según Nathaniel Branden, «la autoestima se comprende mejor como una suerte de logro espiritual o mental, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia». Así, la autoestima proporciona serenidad espiritual, la cual a su vez permite a las personas disfrutar de la vida.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás es una de las características más significativas de una autoestima sana. (Nathaniel Branden)

La verdadera autoestima no se expresa mediante la autoglorificación a expensas de los demás, o por medio del afán de ser superior a otras personas o de rebajarlas para elevarse uno mismo. La arrogancia, la jactancia y la sobrevaloración de las propias capacidades revelan una autoestima equivocada, y no un exceso de autoestima.

La autoestima no es narcisismo

Existe un error común: consiste en pensar que el amor a uno mismo es equivalente al narcisismo. Sin embargo, el narcisismo es un síntoma de baja autoestima, lo cual significa desamor por uno mismo. Una persona con una autoestima saludable se acepta y ama a sí misma incondicionalmente.

Conoce sus virtudes, pero también sus defectos. A pesar de ello, es capaz de aceptar tanto las virtudes como los defectos y vivir amándose a sí misma. Por el contrario, una persona narcisista no es capaz de conocer y/o aceptar sus defectos, que siempre trata de ocultar, al tiempo que intenta amplificar sus virtudes ante los demás para, en el fondo, tratar de convencerse a sí misma de que es una persona de valor y tratar de dejar de sentirse culpable por sus defectos.

Cuaderno del Alumnado

Sesión 2^a

**Quererse o no quererse
Qué no es autoestima**



Siga usted, que ahora resulta que me está interesando el tema

¿Te das cuenta chaval! ¿Me puede dar una clave de la diferencia entre autoestima alta y baja?



Aquí tienes la clave: Quererse o no quererse.

Autoestima - Quererse o no quererse.

"Lo único que verdaderamente tienes es aquello que no podrías perder en un naufragio "La autoestima es la manera que tenemos de querernos, aceptarnos, respetarnos y valorarnos a nosotros mismos.

La autoestima se forma a partir de mi relación con los otros. Durante los primeros años de vida, lo que vemos de nosotros mismos es la imagen que nuestra familia nos refleja. Luego la escuela y el medio refuerzan esas imágenes, ya sea de forma positiva o negativa, y las vamos incorporando. Es decir, que el valor que cada uno tiene de sí mismo, su auto-estima, no se transmite por genes, sino que se aprende. Estas apreciaciones, entre otras cosas, van configurando la personalidad, porque las creemos. Si mi mamá me dice, reiteradamente, que yo soy el más vago de mi familia, lo fundamenta, con el tiempo me lo creo y por consiguiente actúo como tal. Este sería un ejemplo de valoración negativa, pero lo mismo sucede con valoraciones positivas. Este sentimiento que tenemos sobre nosotros mismos es fundamental, si no



pensamos en cuántos problemas de depresión, miedos, dudas, inhibiciones, fracasos académicos, fracasos de pareja (por nombrar algunos) aparecen ligados a la propia estima. No se trata de valorarnos siempre positivamente, sino de reconocer y aceptar nuestras virtudes y nuestros defectos. Nadie es perfecto, pero en vez de enojarnos y castigarnos por nuestras carencias, aprendamos a convivir con ellas y a quererlas .Que no le gustemos al otro, o que al otro le moleste tal característica de mí, no son razones suficientes para que uno cambie. Cada uno es cómo es y cómo se cree (y se considera) que es. Antes mencioné que la manera de valorarse se aprende, pero

también se transmite. Si yo creo que nadie me va a amar, mi autoestima es baja, es muy probable que no encuentre pareja, y si la encuentro puede ser que el vínculo sea destructivo. La autoestima es el andamiaje que sostiene toda la estructura de nuestra persona. Quererse o no quererse parece que es la cuestión...





**Ahora os voy a exponer que NO es autoestima.
Para que no tengáis confusiones.**

Qué no es autoestima

Falsos estereotipos

La autoestima no tiene nada que ver con la cultura, la clase social, los bienes materiales o incluso el éxito. En los países civilizados y ricos, y específicamente en las sociedades capitalistas, es frecuente sentirse «incompleto», peor que otros. El propio sistema fuerza a la gente a sentirse así.



La comodidad no es autoestima

A una persona con la autoestima baja o «equivocada», cualquier estímulo positivo, a lo más que podrá llegar, será a hacerla sentir cómoda o, a lo sumo, mejor con respecto a sí misma únicamente durante un tiempo.

Por lo tanto, los bienes materiales, o las relaciones sexuales, o el éxito, o el aspecto físico, por sí solos, producirán sobre esa persona comodidad, o bien un falso y efímero desarrollo de la autoestima, pero no potenciarán realmente la confianza y el respeto hacia uno mismo.

La autoestima no es competitiva ni comparativa

Paradójicamente, la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorespeto fuera de sí mismas, motivo por el cual están abocadas al fracaso.

Según Nathaniel Branden, «la autoestima se comprende mejor como una suerte de logro espiritual o mental, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia». Así, la autoestima proporciona serenidad espiritual, la cual a su vez permite a las personas disfrutar de la vida.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás es una de las características más significativas de una autoestima sana. (Nathaniel Branden)

La verdadera autoestima no se expresa mediante la autoglorificación a expensas de los demás, o por medio del afán de ser superior a otras personas o de rebajarlas para elevarse uno mismo. La arrogancia, la jactancia y la sobrevaloración de las propias capacidades revelan una autoestima equivocada, y no un exceso de autoestima.

La autoestima no es narcisismo

Existe un error común: consiste en pensar que el amor a uno mismo es equivalente al narcisismo. Sin embargo, el narcisismo es un síntoma de baja autoestima, lo cual significa desamor por uno mismo. Una persona con una autoestima saludable se acepta y ama a sí misma incondicionalmente.

Conoce sus virtudes, pero también sus defectos. A pesar de ello, es capaz de aceptar tanto las virtudes como los defectos y vivir amándose a sí misma. Por el contrario, una persona narcisista no es capaz de conocer y/o aceptar sus defectos, que siempre trata de ocultar, al tiempo que intenta amplificar sus virtudes ante los demás para, en el fondo, tratar de convencerse a sí misma de que es una persona de valor y tratar de dejar de sentirse culpable por sus defectos.

Cuaderno del Profesorado

Sesión 3^a

Comienzo y evolución de la autoestima

Comienzo y evolución de la autoestima

Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven sobre todo nuestros mayores (padres, maestros, familia,..), y nuestros iguales (compañeros, amigos, etcétera) y las experiencias que vamos adquiriendo.



Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan.

Los niños que tienen mayores posibilidades de disfrutar de los cimientos necesarios para una autoestima sana tienden a ser aquellos cuyos padres:

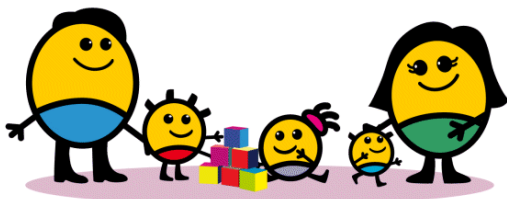
- Les crían con amor y respeto.
- Les permiten experimentar una aceptación coherente y benevolente
- No les bombardean con contradicciones.
- No recurren a la humillación o al maltrato físico para controlarlos.
- Demuestran que creen en la competencia y bondad del niño.



Pero aun en nuestros primeros años de vida **nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima** que a la larga desarrollaremos. Estamos lejos de ser meros receptáculos pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros. Y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra educación, **como adultos la cuestión está en nuestras manos.**

Nadie puede respirar por nosotros, nadie puede pensar por nosotros, nadie puede imponernos la fe y el amor por nosotros mismos.

Hagamos de la Familia el mejor lugar para crecer



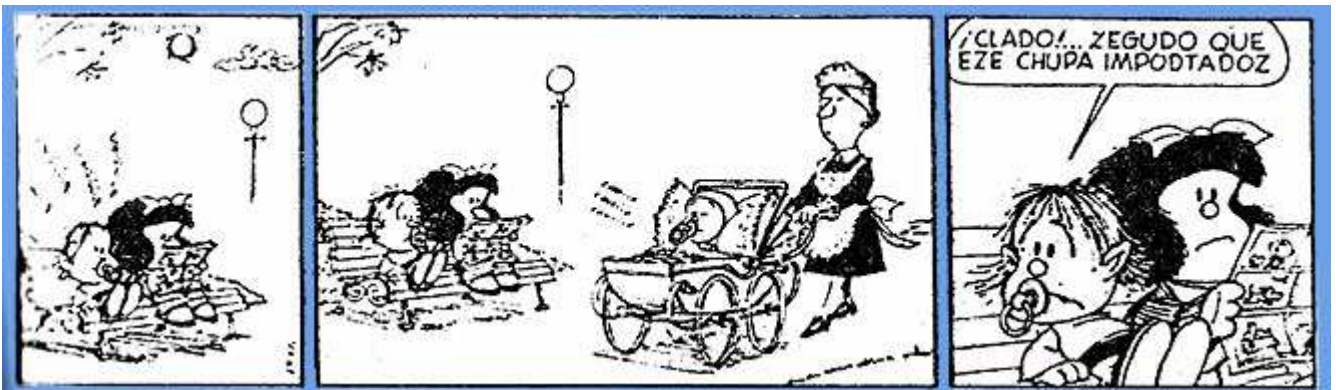
Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, y sin embargo no amarme a mí mismo. Puedo ser admirado por mis socios y considerar no obstante que carezco de valores. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo, y temblar secretamente porque me siento inútil.

Puedo satisfacer las expectativas de los demás y no las mías; puedo obtener altos honores y sin embargo sentir que no he logrado nada; puedo ser adorado por millones de personas pero despertar cada mañana con una deprimente sensación de fraude y vacío.

Alcanzar el "éxito" sin alcanzar una autoestima positiva es estar condenado a sentirse como un impostor que espera con angustia que lo descubran.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la paternidad o maternidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías estéticas. A veces estas cosas pueden hacernos sentir mejor con respecto a nosotros mismos por un tiempo, o más cómodos en determinadas situaciones; pero, como ya hemos dicho anteriormente, comodidad no es autoestima.

Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. Veremos que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia. Cuando comenzamos a concebirla de este modo, como un estado de conciencia, descubrimos la necesidad de creer que mejorará nuestra autoestima con solo lograr que los demás se formen una impresión positiva por parte de nosotros mismos. Dejaremos de decirnos: si pudiera lograr otro ascenso; si pudiera ser esposa y madre; si pudiera ser considerado un buen padre; si pudiera comprarme un coche más grande; si pudiera escribir otro libro, adquirir otra empresa, tener un nuevo amante, recibir otro premio, lograr un reconocimiento más de mi "abnegación"... entonces me sentiría realmente en paz conmigo mismo. Nos daremos cuenta de que, puesto que la búsqueda es irracional, ese anhelo por "algo más" existirá siempre.



La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

El arte de valorarse

Transitar por la vida con un concepto errado de sí mismo es un peso insostenible. El factor clave en este caso es la autoestima –como rasgo de la personalidad – que se encarga de evaluar permanentemente esos contenidos y puede llegar a transformar la existencia en un calvario o, por el contrario, convertirla en una experiencia enriquecedora.

Es una verdad simple pero auténtica, para disfrutar de la vida lo primordial es sentirse bien con uno mismo, confiar en los propios atributos y ser flexibles ante las situaciones conflictivas. Sin embargo, este delicado equilibrio depende de la autoestima, esa característica de la personalidad que mediatiza el éxito o el fracaso.



El concepto de sí mismo como destino

El concepto que cada uno de nosotros tiene de si mismo consiste en quién y qué pensamos que somos consciente y subconscientemente: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos y, por encima de todo, nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

Ese concepto modela nuestro destino; es decir que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones más significativas y, por ende, modela el tipo de vida que nos creamos.

El autoconcepto es lo que consciente o inconscientemente se piensa de uno mismo –que puede o no estar apegado a la realidad– y es en torno a ello que el individuo ordena su conducta.

El autoconcepto se construye desde la niñez, a partir de las enseñanzas de los antepasados biológicos y culturales, además de la propia experiencia.



Dimensiones del Autoconcepto

Si bien existe una valoración global acerca de si mismo, que puede traducirse en una percepción de ser querible, valioso y estar contento de ser como es; o por el contrario, en un sentimiento de ser poco valioso, no querible y, por lo tanto, un sentimiento negativo y de no aceptación respecto de uno mismo, existen también otras dimensiones o áreas específicas de la autoestima. Dentro de ellas, las siguientes son muy significativas en la edad escolar:

o **DIMENSIÓN FÍSICA**

Se refiere en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.

o **DIMENSIÓN SOCIAL**

Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir el sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales; por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad. Finalmente, también incluye el sentido de solidaridad.

o **DIMENSIÓN AFECTIVA**

Está muy relacionada con la anterior, pero se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse:

- Simpático o antipático
- Estable o inestable
- Valiente o temeroso
- Tranquilo o inquieto
- De buen o mal carácter
- Generoso o tacaño
- Equilibrado o desequilibrado

o **DIMENSIÓN ACADÉMICA**

Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares.

Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales, como sentirse inteligente, creativo y constante, desde el punto de vista intelectual

o **DIMENSIÓN ÉTICA**

Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de como se ha sentido frente a los adultos cuando las ha transgredido o ha sido sancionado. Si se ha sentido cuestionado en su identidad cuando ha actuado mal, su autoestima se vera distorsionada en el aspecto ético.

El compartir valores refuerza y mantiene la cohesión de un grupo y es muy importante en el desarrollo de la pertenencia, que es una de las variables mas significativas para la valoración personal (Reasoner, 1982).



Cuaderno del Alumnado

Sesión 3^a

Comienzo y evolución de la autoestima

Y esto de la autoestima ¿cuándo comienza a hacerse en nuestras cabezas? ¿Puede cambiar?



¡No seas impaciente que ahora mismo lo vemos!



Comienzo y evolución de la autoestima

Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven sobre todo nuestros mayores (padres, maestros, familia,...), y nuestros iguales (compañeros, amigos, etcétera) y las experiencias que vamos adquiriendo.



Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan.

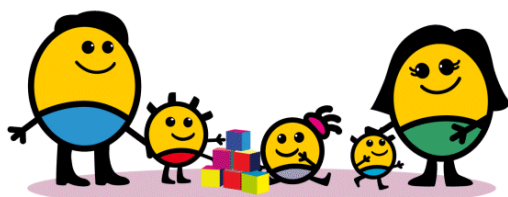
Los niños que tienen mayores posibilidades de disfrutar de los cimientos necesarios para una autoestima sana tienden a ser aquellos cuyos padres:

- Les crían con amor y respeto.
- Les permiten experimentar una aceptación coherente y benevolente
- No les bombardean con contradicciones.
- No recurren a la humillación o al maltrato físico para controlarlos.
- Demuestran que creen en la competencia y bondad del niño.



Hagamos de la Familia el mejor lugar para crecer

Pero aun en nuestros primeros años de vida **nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima** que a la larga desarrollamos. Estamos lejos de ser meros receptáculos pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros. Y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra educación, **como adultos la cuestión está en nuestras manos.**



Nadie puede respirar por nosotros, nadie puede pensar por nosotros, nadie puede imponernos la fe y el amor por nosotros mismos.

Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, y sin embargo no amarme a mí mismo. Puedo ser admirado por mis socios y considerar no obstante que carezco de valores. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo, y temblar secretamente porque me siento inútil.

Puedo satisfacer las expectativas de los demás y no las mías; puedo obtener altos honores y sin embargo sentir que no he logrado nada; puedo ser adorado por millones de personas pero despertar cada mañana con una deprimente sensación de fraude y vacío.

Alcanzar el "éxito" sin alcanzar una autoestima positiva es estar condenado a sentirse como un impostor que espera con angustia que lo descubran.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la paternidad o maternidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías estéticas. A veces estas cosas pueden hacernos sentir mejor con respecto a nosotros mismos por un tiempo, o más cómodos en determinadas situaciones; pero, como ya hemos dicho anteriormente, comodidad no es autoestima.

Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. Veremos que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia. Cuando comenzamos a concebirla de este modo, como un estado de conciencia, descubrimos la necesidad de creer que mejorará nuestra autoestima con solo lograr que los demás se formen una impresión positiva por parte de nosotros mismos. Dejaremos de decirnos: si pudiera lograr otro ascenso; si pudiera ser esposa y madre; si pudiera ser considerado un buen padre; si pudiera comprarme un coche más grande; si pudiera escribir otro libro, adquirir otra empresa, tener un nuevo amante, recibir otro premio, lograr un reconocimiento más de mi "abnegación"... entonces me sentiría realmente en paz conmigo mismo. Nos daremos cuenta de que, puesto que la búsqueda es irracional, ese anhelo por "algo más" existirá siempre.

La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

El arte de valorarse

Transitar por la vida con un concepto errado de sí mismo es un peso insostenible. El factor clave en este caso es la autoestima –como rasgo de la personalidad – que se encarga de evaluar permanentemente esos contenidos y puede llegar a transformar la existencia en un calvario o, por el contrario, convertirla en una experiencia enriquecedora.

Es una verdad simple pero auténtica, para disfrutar de la vida lo primordial es sentirse bien con uno mismo, confiar en los propios atributos y ser flexibles ante las situaciones conflictivas. Sin embargo, este delicado equilibrio depende de la autoestima, esa característica de la personalidad que mediatiza el éxito o el fracaso.



El concepto de sí mismo como destino

El concepto que cada uno de nosotros tiene de si mismo consiste en quién y qué pensamos que somos consciente y subconscientemente: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos y, por encima de todo, nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

Ese concepto modela nuestro destino; es decir que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones más significativas y, por ende, modela el tipo de vida que nos creamos.

El autoconcepto es lo que consciente o inconscientemente se piensa de uno mismo –que puede o no estar apegado a la realidad– y es en torno a ello que el individuo ordena su conducta.

El autoconcepto se construye desde la niñez, a partir de las enseñanzas de los antepasados biológicos y culturales, además de la propia experiencia.





Cuaderno del Profesorado

Sesión 4^a

Factores que influyen en la autoestima

Grados o clases de autoestima	
BAJA	La autoestima por defecto, genera sentimientos de inferioridad y poca valía, sensación de incapacidad y torpeza. Las personas que tienden a valorarse negativamente tienen problemas con su autoconcepto. El origen del conflicto se suele encontrar en la niñez y en los acontecimientos descalificatorios que experimenta el individuo a lo largo de su vida; de allí que muchos mantengan una actitud de reto constante con el ente agresor –los padres, por ejemplo – lo que los hace muy triunfadores o muy fracasados, pues se establece una lucha contra el concepto que ese ente agresor mantiene sobre la persona, mas no por su verdadero interés. Tener una baja autoestima es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.
MEDIA	Tener un término medio de autoestima es oscilar entre los dos estados de baja y alta, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta — actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión—, reforzando, así, la inseguridad.
ALTA	La autoestima alta o una visión sana del individuo es afrontar las situaciones –ya sean buenas o malas – con la convicción de que se es competente para vivir y para ser feliz, lo cual lleva a asimilar la vida con mayor confianza y optimismo para el logro de las metas. Es por ello que los individuos con buena autoestima son más creativos en el trabajo, más elásticos para resistir a la presión de sucumbir ante la derrota y más ambiciosos en cuanto a las expectativas de vida. De allí que la correcta relación del individuo con su autoestima redunde en mayor vitalidad y los impulse a tratar a los otros con respeto, benevolencia y buena voluntad, pues esta es la base para responder asertivamente a las oportunidades que se le presentan, y lograr la serenidad espiritual, que en definitiva es la que hace posible el goce de la vida. Tener una autoestima alta equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, sentirse capaz y valioso y sentirse aceptado como persona.
EXCESIVA	La autoestima excesiva también puede resultar conflictiva, ya que el individuo manifiesta confianza exagerada e imprudencia, lo que lo lleva a cometer errores al no medir actos ni palabras. La autoestima excesiva es frecuente en líderes, lo que les indica que poseen poderes especiales y se sienten legitimados para hacer y decir lo que les parece, sin medir las consecuencias de sus actos.

En la práctica, y según la experiencia de Nathaniel Branden, todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva, al tiempo que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollar. Cuanto más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación.



Factores que influyen en la autoestima

Relaciones familiares

La familia, por ser la base de la sociedad, cumple un papel importante en la formación de la autoestima. Un niño estimulado positivamente, querido y respetado por sus familiares será un adolescente y adulto más seguro de sí mismo.

Las investigaciones demuestran que la "Cohesión familiar cuando se mide a través de percepciones del niño sobre las relaciones familiares tiene una importante influencia en el desarrollo y ajuste del niño o del adolescente" .Cuando los niños perciben el conflicto entre los padres o entre ellos mismos y sus padres, se puede esperar un menor ajuste del niño" Oñate (1989)[14]

Por lo tanto, el clima emocional que exista en el hogar, la expresión de afecto, los espacios para lograr momentos agradables juntos, la forma que se trate al niño y se lo guíe, van a tener una influencia decisiva en su autoestima. Los padres contribuyen positivamente al desarrollo de la autoestima de sus hijos al alentarlos a correr riesgos necesarios para alcanzar retribuciones, al favorecer la progresiva independencia de acuerdo con la capacidad de asumir responsabilidades y al evitar la crítica destructiva. Además, los padres deben demostrar interés por las actividades de sus hijos, exaltar sus capacidades positivas, estimular la toma de decisiones con sus posibles consecuencias y dar ejemplo de autoestima positiva.



Cualquier forma de reconocimiento físico, verbal, positivo, negativo, etc., es denominado por Berne como "caricia". Una caricia es una manera positiva o negativa de comunicar "se que estas ahí"; tal reconocimiento es necesario para la vida y para sentir que uno esta bien o simplemente que esta vivo.

Visión introspectiva

La autoestima puede verse afectada por las vivencias cotidianas o por contenidos inconscientes. En este orden de ideas, es frecuente que las personas funcionen a base de un mecanismo psicológico denominado transferencia, el cual consiste en revivir un episodio de la infancia en el presente. Un ejemplo de esta situación corresponde a gente con padres muy descalificadores y que pese a ello se destacan hasta que se encuentran con un jefe o algún interlocutor descalificador, circunstancia que revive las experiencias traumáticas y echa por tierra los logros alcanzados.

El entorno social

La autoestima de una persona puede variar de acuerdo con las circunstancias y las personas que la rodean. La autoestima en función de la relación con los demás depende de la valoración que se le dé al otro y de la que el individuo se aplique frente al otro, lo que causa que ante ciertos personajes un individuo se sienta empequeñecido o engrandecido.



Los amigos juegan un rol muy importante en la formación de la autoestima, porque la lucha que libra la persona por ser autónomo puede generarle agobios y dudas, razón por la cual el grupo de amigos puede suavizar esos sentimientos, pues constituye un campo de prueba para las interacciones sociales y el desarrollo de la personalidad.

En el caso de los adolescentes, los padres, amigos, educadores y demás adultos del entorno constituyen las fuentes primarias que les proyectan una imagen acerca de la forma como se está desarrollando su personalidad, lo cual pasa a ser un aspecto crucial en la percepción que tiene el adolescente de sí mismo, pues a esa edad "no se han desarrollado correctamente los mecanismo para hacer una correcta evaluación de la propia persona y las etiquetas e influencias pueden moldear correctamente o deformar" (Bendayán).

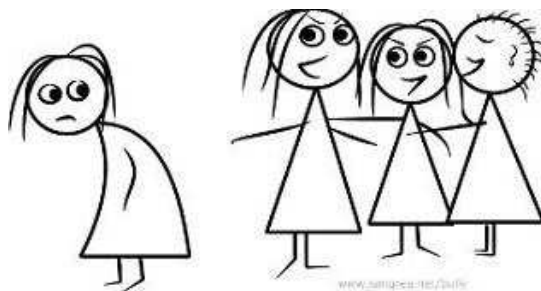
En cuanto a la influencia de los adultos, éstos suelen esperar que los jóvenes mantengan una conducta cortés, respetuosa y considerada. Sin embargo, es importante aclarar que durante esa edad se suele convertir en norma la discrepancia con respecto a las ideas de los mayores, por lo que padres y adultos en general, deben abstenerse de forzar a los adolescentes a convertirse en seres complacientes a expensas de su propia identidad, ya que ello suele despertar resentimientos, dado que no se sienten valorados por su personalidad sino por la imagen que deben proyectar.

Centro de Estudios

Diferentes estudios han podido demostrar la existencia de una estrecha relación entre autoestima y rendimiento escolar, Chapman señala que "el fracaso produce sentimientos de falta de competencia, lo que a su vez genera expectativas de fracaso, lo que hace que disminuya el esfuerzo por el logro académico". Esto influye negativamente en su rendimiento. Por lo general las personas con un buen rendimiento académico tienen una buena autoestima. Ellos tienden a confiar en sus capacidades y a sentirse autoeficaces y valiosos.

Compañeros/as de clase

Los compañeros de **clase** también desempeñan un papel importante en la configuración de la autoestima. Y es poderosa esta influencia por cuanto el alumno/a quiere ser aceptado/a y sentirse segura/a dentro del grupo de condiscípulos/as. Teme ser despreciado y sufre por ello.



En tal sentido los compañeros son para el alumnado una fuente poderosa de autoconocimiento y autovaloración. La aceptación o rechazo del grupo es determinante para su desarrollo personal.

Acontecimientos positivos/negativos vividos

Los acontecimientos positivos refuerzan la autoestima positiva y los fracasos activan la negativa; es más, esto puede suceder casi simultáneamente en la vida cotidiana, pues ciertos aspectos de la vida son satisfactorios y otros no, razón por la cual no se puede decir que un individuo goza de una autoestima alta o baja de manera absoluta y permanente.

La autoestima es un aspecto funcional de la vida, ya que los rasgos de la personalidad son los que se mantienen en el tiempo y caracterizan a cada quien, mientras que la autoestima define los

momentos psicológicos del individuo, pues cambia de un momento a otro. Así, hay experiencias que bajan dramáticamente la autoestima de la persona, como es el caso de las violaciones o cualquier otro tipo de agresión, o que al contrario la elevan como los éxitos –laborales o en el amor.

La autoimagen

La autoimagen es la imagen o representación mental que se tiene de uno mismo y que no representa solamente los detalles que pueden estar disponibles a la observación de otros (como la altura, peso, color del cabello, género, etc.), sino también los elementos propios que se han aprendido acerca de sí mismo, ya sea por experiencias personales o por la internalización de los juicios de los demás.



La autoimagen se puede clasificar en tres tipos:

- Autoimagen resultante de cómo el individuo se ve a sí mismo.
- Autoimagen resultante de la forma en que otros ven a la persona.
- Autoimagen resultante de la forma en que el individuo percibe lo que ven los demás de sí mismo.

Estos tres tipos pueden, o no, configurar una representación exacta de la persona. Aunque todos, algunos o ninguno de ellos puede ser cierto.

Por lo tanto un factor íntimamente ligado a la autoestima es la autoimagen, la cual depende en gran medida de las experiencias personales y de la manera de interpretarlas.

De aquí que resulten tan perjudiciales las etiquetas de este estilo:

"Carlitos es tremendo" "Marta es fea pero inteligente" "Mariela es bella pero mala estudiante"



"Este es como yo, no sirve para estudiar" "Este va a ser bueno para futbolista, para los estudios no"

Lo normal es que la persona afectada se vea inclinada a cumplir las expectativas que los demás tienen sobre ella.

La Sociedad

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de ésta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a ésta como modelo social.

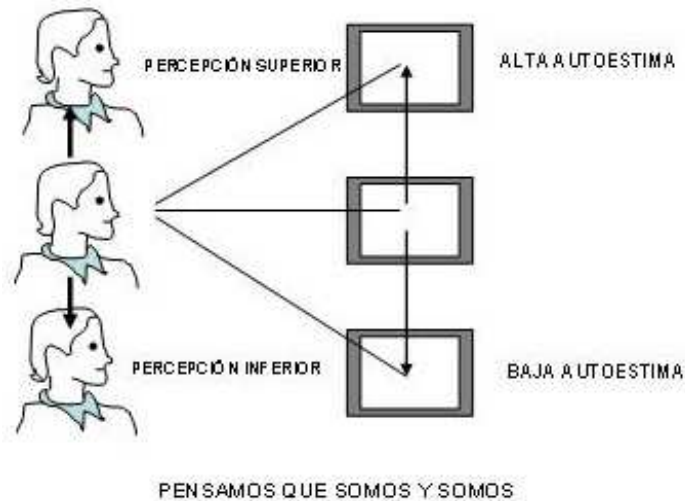
Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona está en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida. Por ejemplo: un hombre puede alcanzar una posición social elevada y

tener, no obstante una baja autoestima. Puede tener conciencia de la importancia que tiene, pero aun así considerarse a sí mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del afecto de los demás. "Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no es bien parecido..." (5), puede sentir que es físicamente débil o un cobarde, o puede considerarse condenado a causa de su identidad étnica.

Los criterios mediante los cuales, las personas, se evalúan a si mismas son culturales. Algunos de estos criterios son: gordo, flaco; lindo, feo; blanco, negro; rubio, moreno, o si se tiene la capacidad para luchar, honestidad, capacidad para soportar el dolor, la astucia para ganar dinero, los modales, la capacidad para manipular a las demás personas, etc..

Toda persona se ve a sí misma desde le punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.



Cuaderno del Alumnado

Sesión 4^a

Factores que influyen en la autoestima



¿Qué es lo que influye para que tengamos una autoestima alta o baja?



Aquí tienes los Factores que influyen en la autoestima

Factores que influyen en la autoestima

Relaciones familiares

La familia, por ser la base de la sociedad, cumple un papel importante en la formación de la autoestima. Un niño estimulado positivamente, querido y respetado por sus familiares será un adolescente y adulto más seguro de sí mismo.

Visión introspectiva

La autoestima puede verse afectada por las vivencias cotidianas o por contenidos inconscientes. En este orden de ideas, es frecuente que las personas funcionen a base de un mecanismo psicológico denominado transferencia, el cual consiste en revivir un episodio de la infancia en el presente. Un ejemplo de esta situación corresponde a gente con padres muy descalificadores y que pese a ello se destacan hasta que se encuentran con un jefe o algún interlocutor descalificador, circunstancia que revive las experiencias traumáticas y echa por tierra los logros alcanzados.

El entorno social

La autoestima de una persona puede variar de acuerdo con las circunstancias y las personas que la rodean. La autoestima en función de la relación con los demás depende de la valoración que se le dé al otro y de la que el individuo se aplique frente al otro, lo que causa que ante ciertos personajes un individuo se sienta empequeñecido o engrandecido.

Los amigos juegan un rol muy importante en la formación de la autoestima, porque la lucha que libra la persona por ser autónomo puede generarle agobios y dudas, razón por la cual el grupo de amigos puede suavizar esos sentimientos, pues constituye un campo de prueba para las interacciones sociales y el desarrollo de la personalidad.

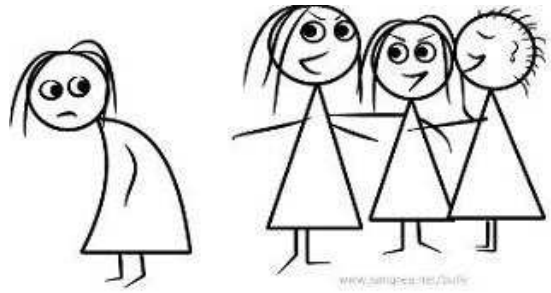
Centro de Estudios

Diferentes estudios han podido demostrar la existencia de una estrecha relación entre autoestima y rendimiento escolar, Chapman señala que "el fracaso produce sentimientos de falta de competencia, lo que a su vez genera expectativas de fracaso, lo que hace que disminuya el esfuerzo por el logro académico". Esto influye negativamente en su rendimiento. Por lo general las personas con un buen rendimiento académico tienen una buena autoestima. Ellos tienden a confiar en sus capacidades y a sentirse autoeficaces y valiosos.

Compañeros/as de clase

Los compañeros de **clase** también desempeñan un papel importante en la configuración de la autoestima. Y es poderosa esta influencia por cuanto el alumno/a quiere ser aceptado/a y sentirse segura/a dentro del grupo de condiscípulos/as. Teme ser despreciado y sufre por ello.

En tal sentido los compañeros son para el alumnado una fuente poderosa de autoconocimiento y autovaloración. La aceptación o rechazo del grupo es determinante para su desarrollo personal.



Acontecimientos positivos/negativos vividos

Los acontecimientos positivos refuerzan la autoestima positiva y los fracasos activan la negativa; es más, esto puede suceder casi simultáneamente en la vida cotidiana, pues ciertos aspectos de la vida son satisfactorios y otros no, razón por la cual no se puede decir que un individuo goza de una autoestima alta o baja de manera absoluta y permanente.

La autoimagen

La autoimagen es la imagen o representación mental que se tiene de uno mismo y que no representa solamente los detalles que pueden estar disponibles a la observación de otros (como la altura, peso, color del cabello, género, etc.), sino también los elementos propios que se han aprendido acerca de sí mismo, ya sea por experiencias personales o por la internalización de los juicios de los demás.

La Sociedad

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de ésta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a está como modelo social.

En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona está en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida. Por ejemplo: un hombre puede alcanzar una posición social elevada y tener, no obstante una baja autoestima. Puede tener conciencia de la importancia que tiene, pero aun así considerarse a sí mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del afecto de los demás. "Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no es bien parecido..." , puede sentir que es físicamente débil o un cobarde, o puede considerarse condenado a causa de su identidad étnica.

Los criterios mediante los cuales, las personas, se evalúan a si mismas son culturales. Algunos de estos criterios son: gordo, flaco; lindo, feo; blanco, negro; rubio, moreno, o si se tiene la capacidad para luchar, honestidad, capacidad para soportar el dolor, la astucia para ganar dinero, los modales, la capacidad para manipular a las demás personas, etc..

Toda persona se ve a sí misma desde le punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.



Teniendo en cuenta lo anterior, mi autoestima ya me la ha confeccionado la vida, la familia, el entorno,...



En parte sí. Pero recuerda que tu tienes ahora la palabra y que puedes modificar tu autoestima. Te enseñé el dibujo de abajo para ayudarte



**"el azar reparte las cartas,
pero nosotros las jugamos"**

"Aprendamos a jugar con las cartas que nos han tocado. Las cuales no son ni buenas, ni malas, son simplemente: las nuestras. Con estas cartas vamos a jugar a ganar"

Cuaderno del Profesorado

Sesión 5ª

**Técnicas de grupo para trabajar la autoestima
EL CÍRCULO**

Técnicas de grupo para trabajar la AUTOESTIMA


A continuación vamos a ver 4 técnicas o dinámicas de grupo que nos ayudaran a trabajar la AUTOESTIMA en el aula.

1. El círculo.
2. Imagínate a ti mismo.
3. Yo soy...
4. Un paseo por el bosque.

(Consejería de Educación de la Comunidad Valenciana. Cuaderno “Orientados”)

Primera Técnica de grupo para trabajar la AUTOESTIMA en el aula

1. EL CÍRCULO

FICHA DEL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE: <u>EL CÍRCULO</u>	
Objetivos	-Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
	-Aprender a dar y a recibir elogios.
Duración recomendada	-Aproximadamente, 40 minutos
Materiales necesarios	Folios y lápices.
Desarrollo	<p>El profesor explica a los alumnos/as, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros/as: <i>cualidades</i> (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), <i>rasgos físicos que les agraden</i> (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), <i>capacidades</i>, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.), ...</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>A continuación, los alumnos/as se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañero/as.</p> </div> </div>
¿QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD?	Que valoren sus cualidades positivas así como las del resto de sus compañeros.
	La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.
	Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.

Cuaderno del Profesorado

Sesión 6^a

Formas de expresión de la BAJA autoestima

Repercusión de los desequilibrios de autoestima

Formas de expresión de la autoestima

Formas de expresión de la BAJA autoestima	
ACTITUD EXCESIVAMENTE QUEJUMBROSA Y CRÍTICA	<p>Esta actitud es una forma de expresar una sensación de descontento porque las cosas no les resultan como ellos se merecen o esperaban y la sensación de no ser suficientemente valorados por las otras personas.</p> <p>A través de sus quejas y críticas buscan la atención y la simpatía de los otros, pero pueden llegar a ser rechazados porque los demás se aburren de sus constantes quejas o consideran injustos sus reclamos.</p> <p>Esta actitud del ambiente viene a confirmar en ellos la idea de que nadie los comprende y asumen una posición de víctimas.</p>
NECESIDAD COMPULSIVA DE LLAMAR LA ATENCIÓN	<p>Son personas que están constantemente demandando que se les atienda, como una manera de lograr que los demás les confirmen que son importantes. Suelen interrumpir, muchas veces de manera desatinada, inapropiada, para que los demás se fijen en lo que están haciendo o pensando. Normalmente no tienen éxito y reciben respuestas negativas. Así, su necesidad de aprobación queda insatisfecha, lo que exacerba la actitud demandante.</p>
NECESIDAD IMPERIOSA DE GANAR	<p>Son personas que se frustran y se ofuscan en forma desproporcionada si pierden. Creen que para ser queridas deben lograr ser siempre los primeros y hacerlo siempre los primeros y hacerlo siempre mejor que los demás. Sólo están satisfechos cuando logran ser los mejores.</p> <p>En los juegos, no pueden asumir una actitud relajada y de diversión, ya que el perder es vivido como una catástrofe. Lo mismo les sucede en todas las situaciones que involucran competencia y les cuesta entender por qué los demás rechazan sus actitudes triunfalistas.</p> <p>Son malos perdedores, porque no aceptan la derrota; y malos ganadores, porque hacen una ostentación exagerada de sus éxitos.</p>
ACTITUD INHIBIDA Y POCO SOCIABLE	<p>En la medida en que se valoran poco, tienen mucho temor a autoexponerse. Imaginan que son aburridos para las otras personas; por esta razón no se atreven a tomar la iniciativa creyendo que podrían ser rechazados.</p> <p>Estas personas tienen mucha dificultad para hacer amigos/as íntimos/as. Aunque no son rechazados, tampoco son populares ya que, como responden en forma poca activa a las demandas de los demás, sus compañeros/as tienden, inconscientemente a ignorarlos/as y a buscar para sus actividades a personas que tengan una actitud más participativa y entusiasta.</p>
TEMOR EXCESIVO A EQUIVOCARSE	<p>Son personas que están convencidas de que cometer una equivocación equivale a una catástrofe; por esa razón se arriesgan poco o nada. El temor a no tener éxito los paraliza. Prefieren decir "no se", cuando se les pregunta algo, si no están completamente seguros de la respuesta.</p> <p>Con frecuencia presentan ansiedad frente a las exigencias escolares y en ocasiones pueden, incluso, presentar bloqueo o sensación de pizarra en blanco frente a pruebas y exámenes.</p>
ACTITUD INSEGURA	<p>Son personas que confían poco en sí mismo. Presentan gran inseguridad para autoexponerse: por ejemplo, tienen temor a hablar en público y un marcado sentido del ridículo. Esta actitud frena su creatividad ya que prefieren hacer solo aquello que están seguros de hacer bien.</p> <p>A pesar que muchas veces tienen gran capacidad y dedican mucho tiempo y energía a su trabajo, les falta originalidad, ya que el temor a errar y a probar nuevas experiencias limita sus posibilidades inhibitorias.</p>
NECESIDAD COMPULSIVA DE APROBACIÓN	<p>Son personas que quisieran ser constantemente aprobados por todos. Necesitan reconocimiento por cada logro y están buscando permanentemente la atención, dependiendo de ellos para su valoración personal.</p> <p>Detrás de esta necesidad de aprobación hay una inseguridad muy grande, falta de confianza en sus propias capacidades y un temor muy marcado a mirarse a sí mismos, a enfrentar sus sentimientos y a autoevaluarse.</p>

Continúa

Formas de expresión de la BAJA autoestima	
ANIMO TRISTE	<p>A veces aparecen como personas muy tranquilos/as que no dan problemas, pero si se les observa con cuidado, muestran un sentimiento general de tristeza, sonrían con dificultad, las actividades que se les proponen no los motivan y, aunque pueden realizarlas, resulta evidente que no se ilusionan con ellas como sus otros compañeros/as.</p> <p>Les falta espontaneidad y que aparecen como poco vitales en relación a sus compañeros/as. En la medida en que no molestan, sus dificultades son percibidas tardíamente, por lo que muchas veces, no se les da ayuda en forma oportuna.</p> <p>No pelean por su espacio y, en una actitud resignada, aceptan el lugar que se les asigna. Hay que tener presente que estas personas necesitan más que otras que se les reconozcan sus habilidades.</p>
ACTITUD PERFECCIONISTA EXCESIVA	<p>Rara vez están contentos con lo que hacen. A diferencia de sus compañeros, que están orgullosos de sus trabajos y quieren mostrarlos- se muestran disconformes con lo realizado y con frecuencia muestran una marcada resistencia a permitir que los demás vean lo que han hecho.</p> <p>La mayoría de ellos, en su afán de corregir y mejorar lo que están haciendo, resultan muy poco productivos. Les cuesta discriminar qué es importante y que no es, por lo que gastan la misma energía en cosas accesorias que en cosas importantes, dejando de hacer, en ocasiones, tareas fundamentales.</p> <p>Sus profesores suelen quejarse de que, aunque sus trabajos son de una buena calidad, son muy lentos y no alcanzan a terminarlos.</p>
ACTITUD DESAFIANTE Y AGRESIVA	<p>Probablemente esta es la conducta más difícil de percibir como problema de baja autoestima, ya que las personas desafiantes aparecen como sobreseguras. Buscan recibir atención de manera inapropiada.</p> <p>En muchas ocasiones, la mayoría de la gente encubre su frustración y tristeza con sentimientos de rabia. El temor a la falta de aprobación lo compensan trasformando su inseguridad en la conducta opuesta, es decir, en una conducta agresiva.</p> <p>Cuando una persona tiene una actitud desafiante y agresiva, la mayoría de los otras personas reaccionan negativamente frente a ella. La persona, en una actitud de defensa, no demuestra su tristeza, por lo que a los demás les resulta difícil conectarse con su sufrimiento, haciéndolo, en cambio, con su agresión. Se genera así un círculo vicioso en la relación interpersonal. Frente a cada nueva interacción, la persona se pone a la defensiva y tiende a desarrollar, en forma automática, un patrón de comportamiento defensivo-agresivo, frente al que los demás también reaccionan con rechazo.</p> <p>En los centros educativos el pronóstico de estas personas suele ser malo, porque es necesario ser muy tolerante y sabio con ellas para trascender a estos comportamientos y no caer en técnicas represivas, ya que estas conductas negativas tienden a menoscabar la autoridad del profesor.</p>
ACTITUD DERROTISTA	<p>Son personas que por su historia de fracasos tienden a imaginar que ante cualquier empresa que deban enfrentar los resultados van a ser deficientes, por lo que muchas veces ni siquiera la inician.</p> <p>Se autoperciben a sí mismos como fracasadas. Muchas veces son descritas por los demás como flojas, pero la verdad es que detrás de esta flojera está el temor a que a pesar del esfuerzo realizado, los resultados sean insuficientes; como alguna vez lo verbalizó una de estas personas: "prefiero pasar por flojo que por tonto".</p> <p>Con frecuencia presentan alguna dificultad específica de aprendizaje que ha contribuido a generar esta actitud derrotista.</p>

Repercusión de los desequilibrios de autoestima

Los desequilibrios de la baja autoestima **pueden** presentarse de formas como las siguientes:

Trastornos psicológicos		
Falta de apetito	Pesadumbre	Trastornos en el sueño
Poco placer en las actividades (anhedonia)	Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente	Culpa, inutilidad y desamparo como sentimientos
Pérdida de la visión de un futuro	Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones	Trastornos digestivos y náuseas
Desesperanza y pesimismo	Inquietud, irritabilidad	Dolores de cabeza
Ideas de suicidio (en casos muy graves)		

Trastornos afectivos		
Enfoque vital derrotista	Miedo	Ansiedad
Irritabilidad	Dificultad para tomar decisiones	

Trastornos intelectuales		
Mala captación de estímulos	Dificultad de comunicación	Incapacidad de enfrentamiento
Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana	Autodevaluación (baja autoestima)	Ideas o recuerdos repetitivos molestos

Trastornos de conducta		
Descuido de las obligaciones y el aseo personal	Mal rendimiento en las labores	Tendencia a utilizar sustancias nocivas

Trastornos somáticos		
Insomnio	Inquietud en el sueño	Anorexia
Bulimia	Vómitos	Mareos
Tensión en músculos de la nuca	Enfermedades del estómago	Náuseas
Alteraciones en la frecuencia del ritmo cardíaco		

Cuaderno del Alumnado

Sesión 6^a

Formas de expresión de la BAJA autoestima

Repercusión de los desequilibrios de autoestima



¿Hay algunas señales o normas en las que podamos fijarnos para saber el tipo de autoestima de una persona?

Ya te veo que te interesa el tema y además quieres profundizar. Eso está bien. Aquí tienes unas formas de expresión de autoestima

Formas de expresión de la BAJA autoestima	
ACTITUD EXCESIVAMENTE QUEJUMBROSA Y CRÍTICA	<p>Esta actitud es una forma de expresar una sensación de descontento porque las cosas no les resultan como ellos se merecen o esperaban y la sensación de no ser suficientemente valorados por las otras personas.</p> <p>A través de sus quejas y críticas buscan la atención y la simpatía de los otros, pero pueden llegar a ser rechazados porque los demás se aburren de sus constantes quejas o consideran injustos sus reclamos.</p> <p>Esta actitud del ambiente viene a confirmar en ellos la idea de que nadie los comprende y asumen una posición de víctimas.</p>
NECESIDAD COMPULSIVA DE LLAMAR LA ATENCIÓN	<p>Son personas que están constantemente demandando que se les atienda, como una manera de lograr que los demás les confirmen que son importantes. Suelen interrumpir, muchas veces de manera desatinada, inapropiada, para que los demás se fijen en lo que están haciendo o pensando. Normalmente no tienen éxito y reciben respuestas negativas. Así, su necesidad de aprobación queda insatisfecha, lo que exacerba la actitud demandante.</p>
NECESIDAD IMPERIOSA DE GANAR	<p>Son personas que se frustran y se ofuscan en forma desproporcionada si pierden. Creen que para ser queridas deben lograr ser siempre los primeros y hacerlo siempre los primeros y hacerlo siempre mejor que los demás. Sólo están satisfechos cuando logran ser los mejores.</p> <p>En los juegos, no pueden asumir una actitud relajada y de diversión, ya que el perder es vivido como una catástrofe. Lo mismo les sucede en todas las situaciones que involucran competencia y les cuesta entender por qué los demás rechazan sus actitudes triunfalistas.</p> <p>Son malos perdedores, porque no aceptan la derrota; y malos ganadores, porque hacen una ostentación exagerada de sus éxitos.</p>
ACTITUD INHIBIDA Y POCO SOCIABLE	<p>En la medida en que se valoran poco, tienen mucho temor a autoexponerse. Imaginan que son aburridos para las otras personas; por esta razón no se atreven a tomar la iniciativa creyendo que podrían ser rechazados.</p> <p>Estas personas tienen mucha dificultad para hacer amigos/as íntimos/as. Aunque no son rechazados, tampoco son populares ya que, como responden en forma poca activa a las demandas de los demás, sus compañeros/as tienden, inconscientemente a ignorarlos/as y a buscar para sus actividades a personas que tengan una actitud mas participativa y entusiasta.</p>
TEMOR EXCESIVO A EQUIVOCARSE	<p>Son personas que están convencidas de que cometer una equivocación equivale a una catástrofe; por esa razón se arriesgan poco o nada. El temor a no tener éxito los paraliza. Prefieren decir "no se", cuando se les pregunta algo, si no están completamente seguros de la respuesta.</p> <p>Con frecuencia presentan ansiedad frente a las exigencias escolares y en ocasiones pueden, incluso, presentar bloqueo o sensación de pizarra en blanco frente a pruebas y exámenes.</p>
ACTITUD INSEGURA	<p>Son personas que confían poco en si mismo. Presentan gran inseguridad para autoexponerse: por ejemplo, tienen temor a hablar en público y un marcado sentido del ridículo. Esta actitud frena su creatividad ya que prefieren hacer solo aquello que están seguros de hacer bien.</p> <p>A pesar que muchas veces tienen gran capacidad y dedican mucho tiempo y energía a su trabajo, les falta originalidad, ya que el temor a errar y a probar nuevas experiencias limita sus posibilidades inhibitorias.</p> <p style="text-align: right;">Continúa</p>

NECESIDAD COMPULSIVA DE APROBACIÓN	<p>Son personas que quisieran ser constantemente aprobados por todos. Necesitan reconocimiento por cada logro y están buscando permanentemente la atención, dependiendo de ellos para su valoración personal.</p> <p>Detrás de esta necesidad de aprobación hay una inseguridad muy grande, falta de confianza en sus propias capacidades y un temor muy marcado a mirarse a si mismos, a enfrentar sus sentimientos y a autoevaluarse.</p>
ANIMO TRISTE	<p>A veces aparecen como personas muy tranquilos/as que no dan problemas, pero si se les observa con cuidado, muestran un sentimiento general de tristeza, sonríen con dificultad, las actividades que se les proponen no los motivan y, aunque pueden realizarlas, resulta evidente que no se ilusionan con ellas como sus otros compañeros/as.</p> <p>Les falta espontaneidad y que aparecen como poco vitales en relación a sus compañeros/as. En la medida en que no molestan, sus dificultades son percibidas tardíamente, por lo que muchas veces, no se les da ayuda en forma oportuna.</p> <p>No pelean por su espacio y, en una actitud resignada, aceptan el lugar que se les asigna. Hay que tener presente que estas personas necesitan más que otras que se les reconozcan sus habilidades.</p>
ACTITUD PERFECCIONISTA EXCESIVA	<p>Rara vez están contentos con lo que hacen. A diferencia de sus compañeros, que están orgullosos de sus trabajos y quieren mostrarlos- se muestran disconformes con lo realizado y con frecuencia muestran una marcada resistencia a permitir que los demás vean lo que han hecho.</p> <p>La mayoría de ellos, en su afán de corregir y mejorar lo que están haciendo, resultan muy poco productivos. Les cuesta discriminar qué es importante y que no es, por lo que gastan la misma energía en cosas accesorias que en cosas importantes, dejando de hacer, en ocasiones, tareas fundamentales.</p> <p>Sus profesores suelen quejarse de que, aunque sus trabajos son de una buena calidad, son muy lentos y no alcanzan a terminarlos.</p>
ACTITUD DESAFIANTE Y AGRESIVA	<p>Probablemente esta es la conducta más difícil de percibir como problema de baja autoestima, ya que las personas desafiantes aparecen como sobreeseguras. Buscan recibir atención de manera inapropiada.</p> <p>En muchas ocasiones, la mayoría de la gente encubre su frustración y tristeza con sentimientos de rabia. El temor a la falta de aprobación lo compensan transformando su inseguridad en la conducta opuesta, es decir, en una conducta agresiva.</p> <p>Cuando una persona tiene una actitud desafiante y agresiva, la mayoría de los otras personas reaccionan negativamente frente a ella. La persona, en una actitud de defensa, no demuestra su tristeza, por lo que a los demás les resulta difícil conectarse con su sufrimiento, haciéndolo, en cambio, con su agresión. Se genera así un círculo vicioso en la relación interpersonal. Frente a cada nueva interacción, la persona se pone a la defensiva y tiende a desarrollar, en forma automática, un patrón de comportamiento defensivo-agresivo, frente al que los demás también reaccionan con rechazo.</p> <p>En los centros educativos el pronóstico de estas personas suele ser malo, porque es necesario ser muy tolerante y sabio con ellas para trascender a estos comportamientos y no caer en técnicas represivas, ya que estas conductas negativas tienden a menoscabar la autoridad del profesor.</p>
ACTITUD DERROTISTA	<p>Son personas que por su historia de fracasos tienden a imaginar que ante cualquier empresa que deban enfrentar los resultados van a ser deficientes, por lo que muchas veces ni siquiera la inician.</p> <p>Se autoperciben a sí mismos como fracasadas. Muchas veces son descritas por los demás como flojas, pero la verdad es que detrás de esta flojera está el temor a que a pesar del esfuerzo realizado, los resultados sean insuficientes; como alguna vez lo verbalizó una de estas personas: "prefiero pasar por flojo que por tonto".</p> <p>Con frecuencia presentan alguna dificultad específica de aprendizaje que ha contribuido a generar esta actitud derrotista.</p>

¡Seño! ¿Una baja autoestima que consecuencias puede tener?



Una baja autoestima puede repercutir en unos desequilibrios como son estos abajo indicados. ¡OJO! Algunos de ellos solamente en casos muy extremos.



Repercusión de los desequilibrios de autoestima

Los desequilibrios de la baja autoestima **pueden** presentarse de formas como las siguientes:

Trastornos psicológicos		
Falta de apetito	Pesadumbre	Trastornos en el sueño
Poco placer en las actividades (anhedonia)	Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente	Culpa, inutilidad y desamparo como sentimientos
Pérdida de la visión de un futuro	Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones	Trastornos digestivos y náuseas
Desesperanza y pesimismo	Inquietud, irritabilidad	Dolores de cabeza
Ideas de suicidio (en casos muy graves)		

Trastornos afectivos		
Enfoque vital derrotista	Miedo	Ansiedad
Irritabilidad	Dificultad para tomar decisiones	

Trastornos intelectuales		
Mala captación de estímulos	Dificultad de comunicación	Incapacidad de enfrentamiento
Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana	Autodevaluación (baja autoestima)	Ideas o recuerdos repetitivos molestos

Trastornos de conducta		
Descuido de las obligaciones y el aseo personal	Mal rendimiento en las labores	Tendencia a utilizar sustancias nocivas

Trastornos somáticos		
Insomnio	Inquietud en el sueño	Anorexia
Bulimia	Vómitos	Mareos
Tensión en músculos de la nuca	Enfermedades del estómago	Náuseas
Alteraciones en la frecuencia del ritmo cardíaco		

Cuaderno del Profesorado

Sesión 7ª

- Formas de expresión de la ALTA autoestima**
- Aportaciones de la alta autoestima**

Formas de expresión de la ALTA autoestima	
EN RELACIÓN A SÍ MISMO	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene una actitud de confianza frente a sí mismo/a, actúa con seguridad y se siente capaz y responsable por lo que siente, piensa y hace. - Es una persona integrada, que esta en contacto con lo que siente y piensa. - Tiene capacidad de autocontrol y es capaz de autorregularse en la expresión de sus impulsos.
EN RELACIÓN A LOS DEMÁS	<ul style="list-style-type: none"> - Es abierto/a y flexible, lo que le permite crecer emocionalmente en la relación con otros. - Tiene una actitud de valoración de los demás y los acepta como son. - Es capaz de ser autónomo en sus decisiones y le es posible disentir sin agredir. - Toma la iniciativa en el contacto social y, a su vez, es buscado por sus compañeros, porque resulta atrayente. - Su comunicación con los otros/as es clara y directa. Los elementos verbales coinciden con los no verbales, por lo que su comunicación es congruente. - Tiene una actitud empática; es capaz de conectarse con las necesidades de los otros/as. - Establece en forma adecuada relaciones con sus profesores/as y con otras personas de mayor jerarquía.
FRENTE A LAS TAREAS Y OBLIGACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Asume una actitud de compromiso, se interesa por la tarea y es capaz de orientarse por las metas que se propone. - Es optimista en relación a sus posibilidades para realizar sus trabajos. - Se esfuerza y es constante a pesar de las dificultades. No se angustia en exceso frente a los problemas, pero se preocupa por encontrar soluciones. - Percibe el éxito como el resultado de sus habilidades y esfuerzos. - Cuando se equivoca es capaz de reconocerlo y de enmendar sus errores; no se limita a autoculparse ni a culpar a los otros. - Su actitud es creativa. Es capaz de asumir los riesgos que implica una tarea nueva. - Es capaz de trabajar en grupo con sus compañeros.

Las expresiones de una persona con autoestima negativa o positiva son variables y dependen tanto de factores de personalidad como de factores ambientales. Sin embargo, hay rasgos comunes como los que hemos sintetizado anteriormente.



-Aportaciones de alta autoestima

Con una buena autoestima tendrás:

- Mayor aceptación de ti mismo y de los demás.
- Menos tensiones y mejor posición para dominar el estrés.
- Una visión más positiva y optimista respecto a la vida.
- Una buena aceptación de las responsabilidades personales y la sensación de poseer un mejor control de las cosas.
- Más independencia.
- Mejor capacidad de escuchar a los demás.
- Un mayor equilibrio emocional.
- Disfrutarás de las situaciones sociales, pero también de la soledad.
- Una mayor autoconfianza, más humor y creatividad.
- Menos temores ante los riesgos y fracasos, que se convertirán en oportunidades, retos, experiencias.
- Un aumento de la capacidad de expresar los sentimientos.
- Desaparecerán los sentimientos negativos como la envidia o el rencor.
- Tendrás una mayor ilusión, motivación, entusiasmo y capacidad para disfrutar de los grandes y pequeños placeres de la vida.

(Vila, J., Fernández, M.)



Cuaderno del alumnado

Sesión 7ª

- Formas de expresión de la ALTA autoestima
- Aportaciones alta autoestima



Veamos ahora como se expresa la ALTA autoestima, que es la que vamos a tener todos nosotros y nosotras.

Formas de expresión de la ALTA autoestima

<p>EN RELACIÓN A SÍ MISMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene una actitud de confianza frente a sí mismo/a, actúa con seguridad y se siente capaz y responsable por lo que siente, piensa y hace. - Es una persona integrada, que esta en contacto con lo que siente y piensa. - Tiene capacidad de autocontrol y es capaz de autorregularse en la expresión de sus impulsos.
<p>EN RELACIÓN A LOS DEMÁS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es abierto/a y flexible, lo que le permite crecer emocionalmente en la relación con otros. - Tiene una actitud de valoración de los demás y los acepta como son. - Es capaz de ser autónomo en sus decisiones y le es posible disentir sin agredir. - Toma la iniciativa en el contacto social y, a su vez, es buscado por sus compañeros, porque resulta atractivo. - Su comunicación con los otros/as es clara y directa. Los elementos verbales coinciden con los no verbales, por lo que su comunicación es congruente. - Tiene una actitud empática; es capaz de conectarse con las necesidades de los otros/as. - Establece en forma adecuada relaciones con sus profesores/as y con otras personas de mayor jerarquía.
<p>FRENTE A LAS TAREAS Y OBLIGACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Asume una actitud de compromiso, se interesa por la tarea y es capaz de orientarse por las metas que se propone. - Es optimista en relación a sus posibilidades para realizar sus trabajos. - Se esfuerza y es constante a pesar de las dificultades. No se angustia en exceso frente a los problemas, pero se preocupa por encontrar soluciones. - Percibe el éxito como el resultado de sus habilidades y esfuerzos. - Cuando se equivoca es capaz de reconocerlo y de enmendar sus errores; no se limita a autoculparse ni a culpar a los otros. - Su actitud es creativa. Es capaz de asumir los riesgos que implica una tarea nueva. - Es capaz de trabajar en grupo con sus compañeros.

Las expresiones de una persona con autoestima negativa o positiva son variables y dependen tanto de factores de personalidad como de factores ambientales. Sin embargo, hay rasgos comunes como los que hemos sintetizado anteriormente.



¡Seño! ¿Y una alta autoestima que me puede aportar?



Una alta autoestima puede aportarte las siguientes ventajas:



-Aportaciones de la alta autoestima

Con una buena autoestima tendrás:

- Mayor aceptación de ti mismo y de los demás.
- Menos tensiones y mejor posición para dominar el estrés.
- Una visión más positiva y optimista respecto a la vida.
- Una buena aceptación de las responsabilidades personales y la sensación de poseer un mejor control de las cosas.
- Más independencia.
- Mejor capacidad de escuchar a los demás.
- Un mayor equilibrio emocional.
- Disfrutarás de las situaciones sociales, pero también de la soledad.
- Una mayor autoconfianza, más humor y creatividad.
- Menos temores ante los riesgos y fracasos, que se convertirán en oportunidades, retos, experiencias.
- Un aumento de la capacidad de expresar los sentimientos.
- Desaparecerán los sentimientos negativos como la envidia o el rencor.
- Tendrás una mayor ilusión, motivación, entusiasmo y capacidad para disfrutar de los grandes y pequeños placeres de la vida.

(Vila, J., Fernández, M.)



Cuaderno del Profesorado

Sesión 8ª

Autoevaluarse la autoestima

Autoevaluación de la autoestima

En este apartado vamos a presentar una serie de encuestas que te pueden ayudar a analizar tu grado de autoestima. Como partimos de la idea de que se trata de una autoevaluación esto conlleva el ser completamente sincero/a, es absurdo engañarse a unos mismo/a, para eso no se hace la encuesta y se ahorra ese tiempo. Es importante la espontaneidad en las respuestas y no estar pensando que tipo de respuesta hay que dar para conseguir un grado o clase determinado de autoestima.

Se trata, pues, de un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, nuestra manera de ser, los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. La importancia de la autoestima radica en que afecta a nuestra forma de ser y a la percepción de nuestra valía personal. Por lo tanto, afecta a nuestro comportamiento y a la manera como nos relacionamos con los demás.

MUY IMPORTANTE

Estos Cuestionarios sólo ofrecen orientación y carecen de valor diagnóstico.

CUESTIONARIO 1 Muy básico. Se contesta poniendo X en las cuestiones en las que se coincida. El alumnado se autoevalúa en función del apartado mayoritario en respuestas.

CUESTIONARIO 2 Está compuesto por cuestiones con respuestas abiertas. Es posible que haga falta el asesoramiento del profesor/a para catalogar algunas de las respuestas.

CUESTIONARIO 3 Es el más completo de los cuestionarios. Plantea 20 cuestiones con respuestas sugeridas a elegir. Se propone al final realizar la tabla de valoraciones (también se adjunta una tabla como sugerencia)

CUESTIONARIO 4 Presenta 25 cuestiones cada una con doble opción. Al final viene una tabla de valoración de las respuestas.



Al alumnado solo se le ofrece el cuestionario 1. El profesorado hará uso opcional de los otros 3 que se acompañan

Cuestionario 1

Partimos de la idea de que AUTOESTIMA es el sentirse bien con uno mismo/a y la estima de si mismo/a... Se trata, pues, de realizar el juicio y valor general de mí.

¿Cuáles de estas características se identifica más contigo? Pon X en los apartados que coincidas

a) Alta estima de si mismo/a:	
	- Creo que soy importante.
	- Yo creo que este mundo es mejor porque yo vivo en él
	- Tengo confianza en mí mismo y en mis habilidades.
	- Yo soy capaz de buscar ayuda.
	- Yo creo en mí mismo y en mis decisiones.
	- Yo creo que yo soy mi mejor recurso.
	- Yo creo que solamente cuando me valoro a mi mismo/a yo puedo valorar otros.
	- Yo creo que no necesito poner a otros por debajo para sentirme importante o bien conmigo mismo.
	- Yo creo que toda persona merecemos respeto.

b) Baja estima de si mismo/a:	
	-Yo no creo que soy importante
	-Yo siempre espero lo peor: ser engañado/a y maltratada/a por otros.
	- Yo no creo en los demás.
	- Yo no les agrado a otras personas.
	- Yo me siento solo y aislado.
	- Yo no tengo interés en mí mismo u otras personas alrededor de mí.
	- Yo no me respeto a mí mismo y como consecuencia no respeto a los otros.
	- Me siento con rabia.
	- Yo no miro a la vida con positividad.

Análisis de resultados:

Comprueba en qué apartado has puesto más X y saca tus propias conclusiones.

Si tu autoestima es ALTA Felicitaciones

Si tu autoestima es BAJAHay que ponerse a trabajar de inmediato, siempre hay oportunidad para cambiar. La tarea será difícil, pero posible y además merece mucho la pena el esfuerzo a realizar.

Cuestionario 2

a- ¿Cómo eres físicamente?

Defínete en términos físicos: altura, características, lo que te resulta atractivo de tu cuerpo y lo que no... () _____ () _____ () _____
 () _____ () _____ () _____

b- ¿Cómo es tu personalidad?

Defínete en términos psicológicos: tus valores, cualidades, defectos...-
 () _____ () _____ () _____
 () _____ () _____ () _____

c- ¿Cómo son tus relaciones con los demás?

Define tu sociabilidad: nivel de extraversión, timidez, seguridad, inseguridad...
 () _____ () _____ () _____
 () _____ () _____ () _____

d- ¿Cómo te ven los demás?

Anota lo que piensas al respecto-
 () _____ () _____ () _____
 () _____ () _____ () _____

e- ¿Cómo te ves en tu trabajo?

Describe tus dificultades, tus cualidades, tus habilidades...
 () _____ () _____ () _____
 () _____ () _____ () _____

f- ¿Cómo te ves en tu relación de pareja o familia?

Define tu posición en este tipo de relaciones.
 () _____ () _____ () _____
 () _____ () _____ () _____

.....

Análisis de resultados:

Anota al lado de cada una de las características que has puesto los siguientes símbolos:
 + Si se trata de una característica positiva - si se trata de una característica negativa
 0 si se trata de una característica neutra
 En función del predominio mayoritario de estos símbolos debes clasificar tu AUTOESTIMA. Si tienes duda en como catalogar alguna característica puedes preguntar a tu profesor/a.
 Si tu autoestima es ALTA Felicitaciones
 Si tu autoestima es BAJAHay que ponerse a trabajar de inmediato. Siempre hay oportunidad para cambiar. La tarea será difícil pero posible y además merece mucho la pena el esfuerzo a realizar

Cuestionario 3

Debes elegir en cada cuestión una sola de las opciones.

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...	
	a- Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
	b- Doy una excusa por tonta que sea para no tener que hacer ese favor.
	c- Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide

2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante ¿qué haces?	
	a-Le atiando, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
	b-Le atiando sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
	c-No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupado.

3. ¿Cuándo estás en grupo te cuesta tomar decisiones?	
	a- Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
	b- Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
	c- Sí, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.

4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...	
	a- Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
	b- Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.
	c-No creo que necesite cambiar nada de mí.

5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?	
	a- Sí, unos cuantos.
	b- Sí, creo que todo lo que hago es ya un éxito.
	c- No.

6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?	
	a- Normalmente la razón la tengo yo.
	b- No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
	c- Todas las personas aportan puntos de vista válidos.

7. Tu superior protesta/regaña en voz alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho...	
	a- Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
	b- Que eleve la voz no se justifica en ningún caso. No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no baje su tono de voz.
	c- Me molesta que me regañe y lo paso mal.

8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...	
	a- Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
	b- No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
	c- Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser.

9. ¿Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?	
	a- Sí, aunque me llevo algunos disgustos.
	b- Sí y disfruto conociéndome a mi mismo a través de los otros.
	c- No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.

10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?	
	a- Sólo algunas cosas de las que pienso son posibles.
	b- Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
	c- Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.

Continúa...

11. ¿Estás convencido de que tu trabajo tiene valor?	
a-	No estoy convencido, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.
b-	No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.
c-	Estoy convencido de que tiene mucho valor.

12. Me considero una persona tímida...	
a-	Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímido/a.
b-	No me cuesta hacer amigos ni relacionarme en cualquier situación.
c-	Creo que soy una persona especialmente tímida.

13. ¿Qué sientes cuando alguien recién conocido descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?	
a-	Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.
b-	Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
c-	Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.

14. ¿Te has sentido herido alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?	
a-	Sí, me he sentido herido muchas veces.
b-	No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
c-	Sí, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.

15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?	
a-	Nada.
b-	No lo sé, son muchas cosas.
c-	Alguna cosa.

16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?	
a-	Mía, normalmente.
b-	Del otro, normalmente.
c-	Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.

17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?	
a-	Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
b-	El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.
c-	El valor de mi trabajo soy yo el único que puede juzgarlo.

18. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?	
a-	No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.
b-	Si, a veces siento que nadie me quiere.
c-	No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.
d-	Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generan odios y enemigos.
e-	Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.

19. Si repetidamente en reuniones de trabajo/grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...	
a-	Pienso que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
b-	Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
c-	Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy el líder o ir en solitario.

20. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?	
a-	Hacia una mejora constante.
b-	Al desastre.
c-	A la normalidad.

Ejercicio

Para puntuar el cuestionario anterior necesitamos unos valores para cada cuestión y así al final obtener una puntuación total que permita hacer nuestra valoración.

Proponemos que las puntuaciones se confeccionen en clase en gran grupo.

Hay que tener en cuenta que a cada opción hay que asignarle un valor (0 ó 1 ó 2)*. A la cuestión que representa mayor grado de autoestima se le asigna el número mayor (2) y con ese mismo criterio se asignan los otros dos valores (0 ó 1).

Una vez completada con los valores la tabla abajo expuesta se procederá a puntuar el cuestionario que hemos realizado y después con la puntuación total haremos la valoración con los criterios que vienen en la página siguiente.

* La cuestión 18 tiene 5 opciones y por lo tanto 4 valores (0 ó 1 ó 2 ó 3 ó 4)

TABLA DE PUNTUACIONES					
Pregunta nº	Opciones	Puntuación	Pregunta nº	Opciones	Puntuación
1	a		11	a	
	b			b	
	c				
2	a		12	a	
	b			b	
	c			c	
3	a		13	a	
	b			b	
	c			c	
4	a		14	a	
	b			b	
	c			c	
5	a		15	a	
	b			b	
	c			c	
6	a		16	a	
	b			b	
	c			c	
7	a		17	a	
	b			b	
	c			c	
8	a		18	a	
	b			b	
	c			c	
9	a		19	d=	e=
	b			a	
	c			b	
10	a		20	c	
	b			a	
	c			b	
				c	

La puntuación TOTAL mínima puede ser 0 y la máxima de 42 puntos

Dos páginas más adelante encontrarás nuestra propuesta de puntuación para cada opción.

Resultado del cuestionario 3 de autoestima

Se trata de la valoración que hacemos sobre nosotros mismos, respondiendo a la pregunta *¿cómo soy yo?*, incluyendo el carácter, la personalidad y las características físicas.

Dependiendo de cómo nos valoremos, el éxito o el fracaso de nuestras empresas acabará de una manera u otra. Si no estás seguro de lo que quieres, cómo y cuándo lo quieres, puede que los contratiempos de la vida te hagan más daño que a alguien que sea muy seguro de sí mismo.

Valoración

De 0 a 10 puntos, BAJA AUTOESTIMA

Aquellas personas que tienen una baja autoestima suelen ser personas que aunque no se creen inferiores al resto si consideran a los demás en una posición más elevada a la suya. Esto supone que, inconscientemente, se sientan en una posición retrasada en relación a los que le rodean a la hora de iniciar o realizar alguna acción. Las personas con poca autoestima carecen de confianza sobre sus propios actos considerando como un fracaso cualquier pequeño bache que tengan. Al sentirse de ésta manera están creándose un efecto de derrota que no les ayudará a conseguir sus metas. Por otro lado, son inconformistas puesto que siempre desean conseguir una perfección en todos sus trabajos debido a esa situación de relativa derrota en la que se ven sumidos. Quizás por ello, el éxito en cualquier tarea les complace de tal forma que les puede ayudar a olvidar los posibles errores cometidos en el pasado.

De 10 a 30 puntos, AUTOESTIMA MEDIA

Este tipo de personas tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean ésta forma de ser viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco. Estos vaivenes no muy acusados en los que se ven este tipo de personas pueden controlarse con un poco de racionalidad a la hora de enfrentarse a los retos, sobretodo los retos profesionales. En cuanto al amor, lo mejor es no exagerar los fracasos y acordarse y disfrutar de los éxitos.

De 30 a 42 puntos, ALTA AUTOESTIMA

Las personas de gran autoestima han nacido para triunfar en todos los aspectos de su vida. Se creen seres poderosos y en posesión de la verdad en todo momento. Son personas a las que resulta muy difícil hacerlas venir en razón y también hundirlas. Su fortaleza mental les convierte en auténticos tanques de difícil destrucción. Todos sus movimientos están calculados previamente con un único objetivo: el éxito. Quizás por ello, el fracaso no supone ninguna alteración de sus planes puesto que es una oportunidad única para aprender y no volver a equivocarse. Pero, por otro lado, esta forma de actuar no les ayuda en sus relaciones sociales puesto que dan una imagen de superioridad que producirá en algunas personas un sentimiento de rechazo. También hay otras personas a las que las atrae como el imán este tipo de personas de alta autoestima, eso sí, la pareja que tengas, tendrá que ser también fuerte, porque si no la podrás hundir.

PROPUESTA DE PUNTUACIONES PARA EL CUESTIONARIO 3

TABLA DE PUNTUACIONES					
Pregunta n°	Opciones	Puntuación	Pregunta n°	Opciones	Puntuación
1	a	0	11	a	1
	b	1		b	0
	c	2		c	2
2	a	1	12	a	1
	b	0		b	2
	c	2		c	0
3	a	1	13	a	2
	b	2		b	0
	c	0		c	1
4	a	0	14	a	0
	b	1		b	2
	c	2		c	1
5	a	1	15	a	2
	b	2		b	0
	c	0		c	1
6	a	2	16	a	0
	b	1		b	2
	c	0		c	1
7	a	1	17	a	0
	b	2		b	1
	c	0		c	2
8	a	0	18	a	0
	b	1		b	1
	c	2		c	2
9	a	1	19	d= 3	e= 4
	b	2		a	0
	c	0		b	1
10	a	1	20	c	2
	b	0		a	2
	c	2		b	0
				c	1



Cuestionario 4

Debes elegir en cada cuestión una sola de las 2 opciones.

DESCRIPCION DEL ITEM	Me describe aproximadamente	Nada tiene que ver conmigo o muy poco
1. Mas de una vez he deseado ser otra persona		
2.Me cuesta mucho hablar ante un grupo		
3.Hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera		
4.-Tomar decisiones no es algo que me cueste.		
5.-Connigo se divierte uno mucho.		
6. En casa me enfado a menudo.		
7.Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo		
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad.		
9. Mi familia espera demasiado de mí.		
10 En casa respetan bastante mis sentimientos.		
11. Suelo ceder con bastante facilidad.		
12. No es nada fácil ser yo.		
13. En mi vida todo está muy confuso.		
14. La gente suele secundar mis ideas.		
15. No tengo muy buena opinión de mí mismo		
16. Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.		
15. A menudo me siento harto del trabajo que realizo.		
18. Soy más feo que el común de los mortales.		
19. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.		
20. Mi familia me comprende.		
21.Casi todo el mundo que conozco me cae mejor que yo a los demás		
22.Me siento presionado por mi familia		
23.Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo		
24. Las cosas no suelen preocuparme mucho.		
25. No soy una persona de fiar.		



Puntuación del cuestionario 4 de autoestima

Se le asignará un punto a cada cuestión que esté de acuerdo con estos criterios:

a) **Me describe aproximadamente:** 4-5-8-10-14-19-20-24.

b) **Nada tiene que ver conmigo o muy poco:** 1-2-3-6-7-9-11-12-13-15-16-17-18-21-22-23-25

Una vez obtenida la puntuación total se mirará la valoración que a dicha puntuación le corresponde en la siguiente tabla.

0-10: significativamente baja
10-15: media baja
15-16: media
16-22: media alta
22-25: significativamente alta



Cuaderno del Alumnado

Sesión 8^a

Autoevaluarse la autoestima



¿Hay alguna prueba o algo para que yo pueda evaluar mi autoestima?

Yo tengo 4 cuestionarios para eso. Solamente te voy a dejar uno muy sencillo

Autoevaluación de la autoestima

En este apartado vamos a presentar una serie de encuestas que te pueden ayudar a analizar tu grado de autoestima. Como partimos de la idea de que se trata de una autoevaluación esto conlleva el ser completamente sincero/a, es absurdo engañarse a unos mismo/a, para eso no se hace la encuesta y se ahorra ese tiempo. Es importante la espontaneidad en las respuestas y no estar pensando que tipo de respuesta hay que dar para conseguir un grado o clase determinado de autoestima.

TEST contigo

Se trata, pues, de un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, nuestra manera de ser, los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. La importancia de la autoestima radica en que afecta a nuestra forma de ser y a la percepción de nuestra valía personal. Por lo tanto, afecta a nuestro comportamiento y a la manera como nos relacionamos con los demás.

MUY IMPORTANTE

Este Cuestionario sólo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico.



Cuestionario 1

Partimos de la idea de que AUTOESTIMA es el sentirse bien con uno mismo/a y la estima de si mismo/a... Se trata, pues, de realizar el juicio y valor general de mí.



¿Cuáles de estas características se identifica más contigo? Pon X en los apartados que coincidas

a) Alta estima de si mismo/a:	
	- Creo que soy importante.
	- Yo creo que este mundo es mejor porque yo vivo en él
	- Tengo confianza en mí mismo y en mis habilidades.
	- Yo soy capaz de buscar ayuda.
	- Yo creo en mí mismo y en mis decisiones.
	- Yo creo que yo soy mi mejor recurso.
	- Yo creo que solamente cuando me valoro a mí misma yo puedo valorar otros.
	- Yo creo que no necesito poner a otros por debajo para sentirme importante o bien conmigo mismo.
	- Yo creo que toda persona merecemos respeto.

b) Baja estima de si mismo/a:	
	-Yo no creo que soy importante
	-Yo siempre espero lo peor: ser engañado/a y maltratado/a por otros.
	- Yo no creo en los demás.
	-Yo no le agrado a otras personas.
	- Yo me siento solo y aislado.
	- Yo no tengo interés en mí mismo u otras personas alrededor de mí.
	- Yo no me respeto a mí mismo y como consecuencia no respeto a los otros.
	- Me siento con rabia.
	- Yo no miro a la vida con positividad.

Análisis de resultados:

Comprueba en qué apartado has puesto más X y saca tus propias conclusiones.

Si tu autoestima es ALTA Felicitaciones

Si tu autoestima es BAJAHay que ponerse a trabajar de inmediato, siempre hay oportunidad para cambiar. La tarea será difícil, pero posible y además merece mucho la pena el esfuerzo a realizar.

Cuaderno del Profesorado

Sesión 9^a

**Técnicas de grupo para trabajar la autoestima
IMAGINATE A TI MISMO/A**

Segunda Técnica de grupo para trabajar la AUTOESTIMA en el aula

FICHA DEL DESARROLLO DE LA TÉCNICA : <u>IMAGINATE A TI MISMO/A</u>	
Objetivo	Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.
Duración recomendada:	Aproximadamente, 60 minutos.
Materiales necesarios :	Folios y lápices.
Desarrollo	<p>Esta actividad es de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.</p> <p>El profesor/a comenta a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los <i>ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años</i>. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?».</p> <p>La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los <i>ojos</i>.</p> <p>Después, pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. El profesor debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a donde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. El profesor debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.</p> <p>Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres y metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.</p>
¿QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD?	Que entiendan la importancia de saber que metas nos gustaría alcanzar y cómo podemos conseguirlas.
	La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y el esfuerzo para alcanzarlo.
	Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de nuestra mano y a que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad.



Cuaderno del Profesorado

Sesiones 10^a-11^a y 13^a

Cómo mejorar la autoestima

(tratar en clase solo un apartado en cada sesión)

Las bases para aprender a amarse a sí mismo y aumentar la autoestima	
1.	No conviertas las críticas en una cuestión personal. Hay quienes no saben criticar y, en vez de señalar los comportamientos erróneos que se deberían cambiar, atacan a la persona. Sin embargo, la clave está en tu actitud: asume la crítica como una oportunidad para mejorar y recuerda que un error no te define como persona.
2.	Desarrolla el sentido del humor. A lo largo de los años numerosos estudios han demostrado que enfrentar los problemas de la vida cotidiana con un humor inteligente nos convierte en personas más fuertes ante las adversidades, más felices y con una autoestima más sana.
3.	No te compares con los demás. No idealices a los otros porque todos tenemos virtudes y defectos, áreas en las cuales nos desempeñamos mejor y otras en las que somos menos talentosos. Cada persona es única en sí misma, ahí radica su grandeza.
4.	No busques la aprobación de los otros. Las personas con una autoestima baja suelen estar demasiado pendientes del juicio de los demás. Sin embargo, lo más importante es que tú te sientas satisfecho con tus logros. No adoptes las metas de los demás y no te sometas a su beneplácito porque, a la larga, esta actitud solo te generará insatisfacción.
5.	Celebra cada éxito, por pequeño que sea. Recuerda que hasta el camino más largo comienza con el primer paso. Por tanto, no hay razón para que pases por alto las pequeñas conquistas que vas haciendo a lo largo de tu vida o de un proyecto. Esta mentalidad no solo mejorará tu autoestima sino que también será un motor impulsor que te dará fuerzas para seguir adelante con tus objetivos.
6.	Sana las heridas del pasado. Mediante técnicas como la <u>hipnosis</u> y <u>EMDR</u> podemos cerrar capítulos de nuestra vida y escribir nuevos renglones en nuestra biografía. Trabajando con nuestras emociones y reconciliándonos con nosotros mismos podemos mejorar la visión sobre nosotros mismos y aprender a amarnos tal y como somos.
7.	No te exijas la perfección total. Si para ti nunca es suficiente nunca alcanzarás la felicidad ni estarás a gusto contigo mismo. El perfeccionismo excesivo es uno de los mayores enemigos de la autoestima. Aprende a aceptar que la vida no es perfecta, y que los humanos tampoco lo somos.
8.	Mantener el diálogo interno bajo control Aunque no te des cuenta, pasas una gran parte del día hablando contigo mismo. Es decir, involucrado en un diálogo interno que determina tus actitudes y comportamientos. Si este diálogo es negativo será muy difícil que logres amarte. Por tanto, es esencial que aprendas a escuchar tu monólogo interior y que cambies este tipo de pensamientos por ideas más constructivas.

La autoestima se va desarrollando a lo largo de la vida, básicamente a partir de cómo los demás nos valoran y de cómo manejamos nuestros éxitos y los fracasos. No obstante, **tener una autoestima baja no significa estar encadenados a ella de por vida, la buena noticia es que podemos tomar riendas en el asunto y construir una autoestima más sana.**

(Rosario Linares. Psicología y Felicidad)

Aprender como tomar la vida positivamente

Analiza de dónde provienen tus creencias negativas, te asombrarás al descubrir que son generalizaciones inadecuadas que has formado a partir de eventos aislados o etiquetas que los demás te han colocado. Por eso, no generalices y no uses palabras denigrantes, en lugar de decir “*soy un idiota, siempre me equivoco*”, puedes decirte: “*Me he equivocado haciendo esto, aprenderé de mi error y mejoraré. Hay muchas otras cosas que sé hacer bien*”.



Aprender como tomar la vida positivamente es uno de los primeros pasos a tomar. Vamos a comenzar aquí.

Reglas para la Serenidad:

- Hoy, voy a vivir el día a la plenitud, sin preocuparme por como voy a solucionar todos mis problemas en un día.
- Hoy, voy a cuidar mi apariencia física. Yo voy a comer sanamente y hacer ejercicios.
- Hoy, voy a ser generosa/o y gentil con la gente a mi alrededor.
- Hoy, voy a tratar no ser mejor que nadie, voy a ser solo lo mejor de mi misma/o.
- Hoy, voy a ser feliz.
- Hoy, voy a adaptarme a lo que voy a hacer y a concentrarme en ese objetivo de hoy, no voy a esperar que las cosas se adapten a mí. Voy a tomar las iniciativas.
- Hoy voy a dedicar 20 minutos de mi tiempo a leer un buen libro o algo constructivo. Leer es saludable para mi salud mental.
- Hoy, voy a ayudar a alguien, sin decírselo a nadie.
- Hoy, voy a planear lo que debo hacer y voy a jerarquizar las actividades más importantes.
- Hoy, voy a seguir mi plan cuidadosamente.
- Hoy, no me voy a sentir miedosa/o.
- Hoy, voy a ser capaz de disfrutar la vida y creer en la generosidad de la gente.
- Hoy, me voy a rodear de personas, lugares y situaciones que me van a ayudar a sentirme bien conmigo mismo/a y con los demás. Si no puedo cambiar una situación para sentirme valorada/o, yo dejare esa situación, porque la vida es muy corta para perderla de esa manera.
- Hoy, Yo no voy a participar en eventos que me hagan sentir menor que nadie, Yo voy a tomar tiempo para relajarme, escucharme a mi misma/o y disfrutar de estar conmigo misma/o.
- Hoy, voy a disfrutar de las actividades que a mi me gusta hacer sola/solo. Esto me puede ayudar a estar en intimo contacto conmigo misma/o.

Conductas Nuevas:

- Yo voy a practicar ser agradable con otras personas, a pesar que sea difícil al principio.
- Yo voy a disfrutar y valorar la energía positiva que otros tienen.
- Yo no voy a tomar la energía negativa de otros.
- Yo le voy a hacer saber a la gente que estoy dispuesta/o a compartir, dar y recibir.
- Yo voy a tomar riesgo, porque esto me va a dar oportunidades y voy a aprender de mis errores.
- Yo voy a ser capaz de enfrentar los retos que la vida me presenta.
- Yo no voy a aceptar tratamiento injusto y no igualitario.

Mis Metas:

- Yo voy a establecer metas a corto y largo plazo.
- Yo voy a desarrollar un plan concreto para alcanzar mis metas. Voy a trabajar fuertemente y con disciplina para alcanzar mis metas.
- Yo voy a evaluar mis progresos y voy a hacer los cambios que necesito sin culpar a nadie de esta manera me puedo sentir que estoy progresando.

Conciencia de Mi Misma/o:

- Yo voy a felicitarme por mis logros.
- Yo voy a ser capaz de perdonarme si cometo un error. Yo voy a ser capaz de continuar.
- Yo voy a hacer lo mejor en cada cosa que me comprometo a realizar.
- Yo tengo la responsabilidad de las cosas que pasan en mi vida.
- Yo soy única/o y no tengo que hacer las cosas de la manera que otros quieren solo para complacer a los demás.
- Yo sé que necesito saber cual es mi lugar y respetar las jerarquías en la relación con la gente.
- Yo sé que puedo hablar con otros cuando no me siento bien con las tareas que me ponen y mejorar la situación.
- Yo no necesito ponerme brava/o todo el tiempo y gastar mi energía juzgando a los demás injustamente.
- Yo soy única/o, pero eso no me da el derecho de maltratar a otros.

Estimulando a Mi Misma/o:

- Yo soy responsable por lograr lo que quiero.
- Yo tengo todas las opciones para cambiar mi vida, es mi responsabilidad hacerlo o no.
- Yo creo en mí y yo puedo alcanzarlo.
- Yo no puedo desanimarme, necesito continuar.

Mi Declaración de Mi Estima de Mi Misma/o:

- Yo soy yo. En el mundo no hay nadie exactamente como yo. Hay personas que tienen parte de mi, pero no suman exactamente quien yo soy. De esta manera, todo lo que viene de mi es auténticamente mío, porque lo decidí yo misma/o.
- Yo soy propietaria/o de todo lo que constituye mi ser, mi cuerpo, mis ideas, mis ojos y lo que miran, mis pensamientos, mis sentimientos ya sea felicidad, o rabia, mis frustraciones, mis desengaños, mi boca, mi acento si tengo uno, las experiencias positivas y negativas que vivo, mis acciones, mis miedos y esperanzas.
- Yo soy propietaria/o de mis éxitos y fracasos. Porque yo me pertenezco a mi misma/o yo puedo conocerme íntimamente y yo puedo quererme y ser amigable conmigo misma/o.
- Yo soy propietaria/o de mis culturas y las riquezas que esto me brinda
- Yo puedo hacer posible que todo lo que yo tenga trabaje unido para alcanzar lo que yo quiero.
- Yo sé que hay cosas de mí que no puedo explicar, y cosas que no entiendo y no sé qué hacer, pero mientras yo me quiera a mí misma/o y sea amigable conmigo yo puedo buscar las soluciones a esos misterios de mí que a veces tengo y puedo así conocerme mejor. No importa como yo parezca y luzca a otros, lo que haga y sienta, todo esto me pertenece. Esto es autentico y representa lo que yo soy en ese momento de mi vida. Cuando evalúo lo que hago o dije, algunas veces puede ser que no sea apropiado, pero yo puedo mejorar y mantener las conductas que son positivas y que me permiten progresar. Yo puedo pensar, ver, sentir, hacer, crear y escuchar.
- Yo tengo todas las herramientas para sobrevivir y darle sentido a mi vida.
- Yo puedo poner orden en mis cosas y en mi vida cotidiana.
- Yo me pertenezco y en consecuencia yo puedo construirme a mí misma/o.
- Yo soy yo y yo estoy bien.

(Adaptación de la declaración de estima de si mismo de Virginia Satir).



Os advierto que:

Yo soy única e irrepetible. Estoy encantada de haberme conocido. Tengo algunos defectillos ¿pero quién no los tiene? Soy responsable, trabajadora, amiga de mis amigos y de los amigos de mis amigos, cuando caigo me levanto y sigo andando,... y además soy estudiosa y voy a aprobar estos estudios en los que estoy metida. Está soy yo.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi autoestima?

Vivir conscientemente. Ser honesto y fiel a mis principios. Vivir en el presente y adaptarme a la realidad. Pensar detenidamente lo que debo hacer. Enfrentarme a mí misma/o. Buscar claridad a toda costa. Afrontar la realidad sea cual sea. Ser independiente en mis juicios. Actuar movida/o por los dictámenes de la razón. Tratar de ver mis errores y corregirlos. Tener una actitud activa, y valor para correr riesgos razonados. Respetar la verdad y procurar que sea mi fiel compañera. Haz caso omiso de las críticas destructivas dirigidas a tu persona: niégate a sentirte mal sólo para que otros se sientan mejor, centra tu atención en tus cualidades positivas y tus éxitos. Acostúmbrate a ser feliz.

CONOCERSE A UNO MISMO

Tal vez no haya tarea más difícil que la de conocerse a uno mismo. A lo largo de nuestra vida nos vamos encontrando con una serie de acontecimientos que nos llevan a actuar de un modo que ni nosotros mismos habíamos imaginado. Somos seres imprevisibles, incluso para nosotros mismos. Cambiamos, igual que cambia nuestra vida...a veces a un ritmo tan rápido que nos resulta muy difícil mantener el equilibrio. Pero la verdad es que estamos ahí, y que actuamos conforme a una serie de valores, creencias, actitudes que se han ido formando a lo largo de nuestra vida. Conforme nos vamos haciendo adultos, vamos descubriendo como la educación ha influido en nosotros. Sobre todo en la creación de pensamientos automáticos que nos OBLIGAN a actuar, a sentir, de una manera muy diferente a los demás....A veces nos sorprendemos a nosotros mismos que nos estamos comportando de un modo estúpido, sin sentido, pero no sabemos qué es lo que hay bajo nuestra manera de actuar...Y es que, en cierto sentido, somos seres racionales e irracionales al mismo tiempo, como nos definió Albert Ellis, quien descubrió una serie de pensamientos irracionales que subyacen bajo la mayoría de los problemas que tenemos. Ellis consideraba que, cambiando estos pensamientos por otros más adecuados y racionales, los problemas podrían superarse.

LA REVISION DEL PASADO

Nuestra vida es el resultado de lo que hemos experimentado, sentido, pensado, observado en los demás...Al mirar hacia atrás, nos damos cuenta de que muchas cosas que tuvieron sentido en un momento ahora no lo tienen...Y es que cambiamos, y en ese cambio tiene mucha relevancia la valoración que hagamos del pasado.

El pasado está presente en nuestras vidas, de una forma más o menos manifiesta...Pero no podemos olvidar ciertas cosas:

- Que el pasado para bien o para mal no podemos cambiar
- Las experiencias negativas de nuestro pasado no tienen por qué seguir afectándonos.

-Lo sucedido con anterioridad solo tiene sentido dentro de un contexto...Es decir, si hemos tomado una decisión hace tiempo, es posible que al revisarla pensemos que podíamos haber actuado de modo diferente...Eso es cierto, pero no es menos cierto que han cambiado muchas cosas desde entonces, entre ellas nuestro modo de enfrentarnos a las distintas situaciones. ...El hecho de que no podamos actuar sobre el pasado no implica que el presente no sea satisfactorio. Estamos capacitados para seguir sacando el máximo partido a nuestra vida aquí y ahora, aunque el pasado no haya sido tan agradable como era de esperar. ...Si el tema tiene solución, ¿por qué preocuparse? Y si no tiene solución, ¿de qué preocuparse?



AFIRMACIONES: AUTOCONVERSACION POSITIVA

1ª ESTRATEGIA: Una forma de cambiar, emociones y sentimientos negativos es provocar las emociones y sentimientos positivos empezando por la ACCION y obrando <<como si>> ya las estuviéramos viviendo y sintiendo en realidad.

2ª ESTRATEGIA: Una forma terapéutica de cambiar el diálogo interno o autoconversación negativa, destructiva y paralizante es: Repetirse de forma consciente y sincera afirmaciones positivas y energizantes sobre cualidades, valores y derechos que poseemos. Se trata de reemplazar -DESHABITUARNOS- nuestra cotidiana forma de autoconversación insana, autoderrotista y atormentadora, por AFIRMACIONES MUY POSITIVAS que escribimos, releemos y repensamos con serenidad y plena convicción. Afirmaciones positivas, pensadas, sentidas y verbalizadas con paz y firmeza, estando relajados y tranquilos, a solas y en silencio, nos ayudarán a reafirmarnos en actitudes positivas y suscitar pensamientos y sentimientos positivos y de esperanza, al tiempo que, poco a poco, van desapareciendo pensamientos, sentimientos y actitudes negativas.

AFIRMACIONES POSITIVAS

- + SOY MI MEJOR AMIGO/A. ME ACEPTO COMO SOY
- + SOY AMIGO DE MUCHAS PERSONAS QUE ME TIENEN EN GRAN ESTIMA
- + SE QUE SOY VALIOSO Y UTIL A OTROS Y A LA SOCIEDAD EN QUE VIVO
- + EL BALANCE DE MI VIDA ES POSITIVO AUNQUE HE COMETIDO ERRORES
- + SE QUE SI ME LO PROPONGO LOGRO CASI CUALQUIER COSA
- + TENGO LA SUERTE DE HABER PROPORCIONADO FELICIDAD A OTROS
- + SE DEFENDER MIS DERECHOS, CUIDARME Y NO PERMITIR QUE ME HAGAN DAÑO
- + SE QUE ESTA EN MIS MANOS CAMBIAR A MEJOR EN CUALQUIER ASPECTO. TENGO EL CONTROL DE MI EXISTENCIA
- + ESTOY PLENAMENTE SEGURO/A DE PODER MEJORAR FISICA, INTELECTUAL, AFECTIVA, SOCIAL Y PROFESIONALMENTE
- + MEREZCO EL RESPETO DE LOS DEMAS, SU CONSIDERACION Y SU AFECTO Y SABRE GANARMELO
- + DISFRUTO DEL PRIVILEGIO DE CONTAR CON ALGUNOS AMIGOS COMPLETAMENTE INCONDICIONALES
- +
- +



VISUALIZO, VEO Y DISFRUTO LAS AFIRMACIONES POSITIVAS que hago sobre mí mismo, convertidas en realidad. Además de practicar cada día con las afirmaciones positivas sugeridas y las que tú puedes añadir según tu caso personal, conviene que, al menos una o dos veces por semana, practiques con afirmaciones positivas referidas a los derechos inalienables que tienes como persona y que probablemente ni las ejerces, ni las exiges y practicas.

TENGO DERECHO A :

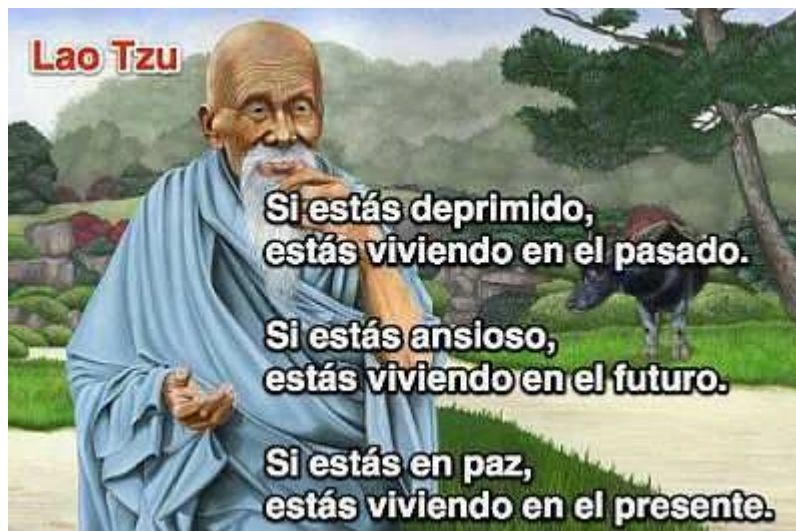
- SER <YO MISMO> Y TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES
- SENTIRME VALIOSO, ESPECIAL, UNICO E IRREPETIBLE
- EXIGIR RESPETO Y CONSIDERACION
- EXPRESAR MIS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y AFECTOS
- EQUIVOCARME, COMETER ERRORES Y CAMBIAR DE OPINION
- DECIR !NO; Y PENSAR DE FORMA DIFERENTE
- NO DAR RAZONES Y EXPLICACIONES POR TODO
- NO RESPONSABILIZARSE DE LOS DEMAS NI DE SUS ASUNTOS
- EVOLUCIONAR Y AUTORREALIZARME COMO CREA CONVENIENTE
- COMETER FALLOS, EQUIVOCARME Y COMETER ERRORES
- “PASAR” OLIMPICAMENTE DE LAS OPINIONES QUE TENGAN LOSDEMAS DE MI O DE MIS ACTOS
- ELEGIR MI FORMA DE VIDA, HACER LAS COSAS A MI RITMO Y NO AL QUE ME MARQUEN LOS OTROS
- VALORARME, QUERERME, PERDONARME Y DARME COMPRESION Y AFECTO SEAN CUALES SEAN MIS DEBILIDADES Y MISERIAS
- TENGO DERECHO A
- TENGO DERECHO A.....

Acabas de hacer afirmaciones positivas sobre tus derechos inalienables. Ahora haz otra lista sobre tus OBLIGACIONES (libremente aceptadas), incluye todo aquello que sea beneficioso para tu salud física, psíquica y afectiva. Habrá puntos concretos que no te gusten demasiado, pero que son necesarios y convenientes. A estas obligaciones se les llama ELECCIONES O DECISIONES

DECIDO:

- PONER LOS MEDIOS NECESARIOS PARA LOGRAR EL OBJETIVO "x"

-



Restaura tu EGO

5 PASOS PARA DOMINAR EL EGO

1. No te sientas ofendido. 2. Liberáte de la necesidad de ganar. 3. Liberáte de la necesidad de tener razón. 4. Liberáte de la necesidad de ser superior. 5. Liberáte de la necesidad de tener más.

1.-CONOCETE MEJOR. La regla de oro es ser consciente de las propias capacidades y limitaciones.

2.-ACEPTATE TAL Y COMO ERES. Tener una buena autoestima no significa ausencia de defectos.

3.-SE HONESTO CONTIGO Y CON LOS DEMAS. Asume tus responsabilidades, tus exigencias, tus miedos. No te engañes.

4.-ACTÚA. Los actos son la gimnasia que mantiene en forma la autoestima. Fíjate objetivos y comprométete con ellos.

5.-SILENCIA LA CRÍTICA INTERIOR. Hazte consciente de cuando surge en tu interior esa voz y ponla en su justo lugar.

6.-ACEPTA LA IDEA DEL FRACASO. Actuar implica un riesgo: el de fracasar. Un psicoterapeuta puede incluso "prescribir" un fracaso para ayudar a desdramatizarlo.

7.-AFIRMATE. Aprende a decir NO sin agresividad. Pide las cosas sin falsas excusas. Responde con calma a la crítica.

8.-PRACTICA LA EMPATIA. Es bueno para ti saber escuchar los puntos de vista de los otros, incluso aunque no estés de acuerdo con ellos.

9.-APOYATE EN TUS VALORES Y NO LOS TRAICIONES Convéncete de que puedes reaccionar de forma diferente si algo no te gusta. Es lo que se llama aceptarse y vivir en conformidad con los propios valores. Todos tenemos unos principios, conscientes o no, que corresponden al mundo ideal que nos representamos y que guían nuestras elecciones y nuestro modo de vida. Para unos, lo importante es el respeto; para otros, la libertad. Unos valoran el amor, compartir, otros la independencia... Actuar de acuerdo con los propios principios y no con los ajenos contribuye al fortalecimiento de la autoestima. Porque si traicionáramos los valores que consideramos importantes, dejaríamos de respetarnos.



ÁMATE

¿Has notado que si al mirarte al espejo notas un rostro cansado, deprimido, enfermo o con una arruga más, tu día no es muy bueno? A la inversa, cuando el espejo te devuelve un rostro sonriente, saludable y optimista, ese día será muy favorable. La imagen que tienes de ti mismo es muy importante. Está grabada en tu fondo mental (subconsciente e inconsciente) y te impulsa a percibir el mundo de determinada manera. Te provoca emociones y pensamientos según sea esa imagen. Por eso si te ves con depresión, todo lo percibirás desfavorable, tendrás poca motivación y energía. Tu mente se

comportará en forma poco creativa. Utiliza el extraordinario poder de tu mente interior con la "Técnica del Espejo". Cada día en la mañana al presentarte al espejo, sonríele a tu imagen. Procura lograr una expresión amorosa, feliz, radiante y positiva. No importa como te encuentres realmente. Lo importante es conseguir esta imagen. Piensa en cosas hermosas que te hayan sucedido, en sucesos divertidos o alegres, en logros personales. Una vez que has conseguido que el espejo te devuelva este rostro sonriente y magnético, deja de mirarte (¡no vaya a ser que cambies de expresión!). A partir de allí, tu día será mucho mejor, porque esta imagen quedará grabada en tu fondo mental y programará tu jornada. Tú tienes un gran poder en tu interior y tienes muchas cualidades. Aprende a apreciarte y a sacar lo mejor de ti. Serás más feliz y llevarás felicidad a quienes te rodean.

Cuaderno del Alumnado

Sesiones 10^a-11^a y 13^a

Cómo mejorar la autoestima



Me ha convencido “Seño”. Ahora quiero saber qué es lo que puedo hacer para mejorar mi autoestima



A continuación te presento 4 aportaciones de diferentes autores para mejorar la autoestima baja

Las bases para aprender a amarse a sí mismo y aumentar la autoestima

1. **No conviertas las críticas en una cuestión personal.** Hay quienes no saben criticar y, en vez de señalar los comportamientos erróneos que se deberían cambiar, atacan a la persona. Sin embargo, la clave está en tu actitud: asume la crítica como una oportunidad para mejorar y recuerda que un error no te define como persona.
2. **Desarrolla el sentido del humor.** A lo largo de los años numerosos estudios han demostrado que enfrentar los problemas de la vida cotidiana con un humor inteligente nos convierte en personas más fuertes ante las adversidades, más felices y con una autoestima más sana.
3. **No te compares con los demás.** No idealices a los otros porque todos tenemos virtudes y defectos, áreas en las cuales nos desempeñamos mejor y otras en las que somos menos talentosos. Cada persona es única en sí misma, ahí radica su grandeza.
4. **No busques la aprobación de los otros.** Las personas con una autoestima baja suelen estar demasiado pendientes del juicio de los demás. Sin embargo, lo más importante es que tú te sientas satisfecho con tus logros. No adoptes las metas de los demás y no te sometas a su beneplácito porque, a la larga, esta actitud solo te generará insatisfacción.
5. **Celebra cada éxito, por pequeño que sea.** Recuerda que hasta el camino más largo comienza con el primer paso. Por tanto, no hay razón para que pases por alto las pequeñas conquistas que vas haciendo a lo largo de tu vida o de un proyecto. Esta mentalidad no solo mejorará tu autoestima sino que también será un motor impulsor que te dará fuerzas para seguir adelante con tus objetivos.
6. **Sana las heridas del pasado.** Mediante técnicas como la hipnosis y EMDR podemos cerrar capítulos de nuestra vida y escribir nuevos renglones en nuestra biografía. Trabajando con nuestras emociones y reconciliándonos con nosotros mismos podemos mejorar la visión sobre nosotros mismos y aprender a amarnos tal y como somos.
7. **No te exijas la perfección total.** Si para ti nunca es suficiente nunca alcanzarás la felicidad ni estarás a gusto contigo mismo. El perfeccionismo excesivo es uno de los mayores enemigos de la autoestima. Aprende a aceptar que la vida no es perfecta, y que los humanos tampoco lo somos.
8. **Mantener el diálogo interno bajo control**
Aunque no te des cuenta, pasas una gran parte del día hablando contigo mismo. Es decir, involucrado en un diálogo interno que determina tus actitudes y comportamientos. Si este diálogo es negativo será muy difícil que logres amarte. Por tanto, es esencial que aprendas a escuchar tu monólogo interior y que cambies este tipo de pensamientos por ideas más constructivas.

La autoestima se va desarrollando a lo largo de la vida, básicamente a partir de cómo los demás nos valoran y de cómo manejamos nuestros éxitos y los fracasos. No obstante, **tener una autoestima baja no significa estar encadenados a ella de por vida, la buena noticia es que podemos tomar riendas en el asunto y construir una autoestima más sana.**

(Rosario Linares. *Psicología y Felicidad*)

Aprender como tomar la vida positivamente

Analiza de dónde provienen tus creencias negativas, te asombrarás al descubrir que son generalizaciones inadecuadas que has formado a partir de eventos aislados o etiquetas que los demás te han colocado. Por eso, no generalices y no uses palabras denigrantes, en lugar de decir “*soy un idiota, siempre me equivoco*”, puedes decirte: “*Me he equivocado haciendo esto, aprenderé de mi error y mejoraré. Hay muchas otras cosas que sé hacer bien*”.



Aprender como tomar la vida positivamente es uno de los primeros pasos a tomar. Vamos a comenzar aquí.

Reglas para la Serenidad:

- Hoy, voy a vivir el día a la plenitud, sin preocuparme por como voy a solucionar todos mis problemas en un día.
- Hoy, voy a cuidar mi apariencia física. Yo voy a comer sanamente y hacer ejercicios.
- Hoy, voy a ser generosa/o y gentil con la gente a mi alrededor.
- Hoy, voy a tratar no ser mejor que nadie, voy a ser solo lo mejor de mi misma/o.
- Hoy, voy a ser feliz.
- Hoy, voy a adaptarme a lo que voy a hacer y a concentrarme en ese objetivo de hoy, no voy a esperar que las cosas se adapten a mí. Voy a tomar las iniciativas.
- Hoy voy a dedicar 20 minutos de mi tiempo a leer un buen libro o algo constructivo. Leer es saludable para mi salud mental.
- Hoy, voy a ayudar a alguien, sin decírselo a nadie.
- Hoy, voy a planear lo que debo hacer y voy a jerarquizar las actividades más importantes.
- Hoy, voy a seguir mi plan cuidadosamente.
- Hoy, no me voy a sentir miedosa/o.
- Hoy, voy a ser capaz de disfrutar la vida y creer en la generosidad de la gente.
- Hoy, me voy a rodear de personas, lugares y situaciones que me van a ayudar a sentirme bien conmigo mismo/a y con los demás. Si no puedo cambiar una situación para sentirme valorada/o, yo dejare esa situación, porque la vida es muy corta para perderla de esa manera.
- Hoy, Yo no voy a participar en eventos que me hagan sentir menor que nadie, Yo voy a tomar tiempo para relajarme, escucharme a mi misma/o y disfrutar de estar conmigo misma/o.
- Hoy, voy a disfrutar de las actividades que a mi me gusta hacer sola/solo. Esto me puede ayudar a estar en intimo contacto conmigo misma/o.

Conductas Nuevas:

- Yo voy a practicar ser agradable con otras personas, a pesar que sea difícil al principio.
- Yo voy a disfrutar y valorar la energía positiva que otros tienen.
- Yo no voy a tomar la energía negativa de otros.
- Yo le voy a hacer saber a la gente que estoy dispuesta/o a compartir, dar y recibir.
- Yo voy a tomar riesgo, porque esto me va a dar oportunidades y voy a aprender de mis errores.
- Yo voy a ser capaz de enfrentar los retos que la vida me presenta.
- Yo no voy a aceptar tratamiento injusto y no igualitario.

Mis Metas:

- Yo voy a establecer metas a corto y largo plazo.
- Yo voy a desarrollar un plan concreto para alcanzar mis metas. Voy a trabajar fuertemente y con disciplina para alcanzar mis metas.
- Yo voy a evaluar mis progresos y voy a hacer los cambios que necesito sin culpar a nadie de esta manera me puedo sentir que estoy progresando.

Conciencia de Mi Misma/o:

- Yo voy a felicitar me por mis logros.
- Yo voy a ser capaz de perdonarme si cometo un error. Yo voy a ser capaz de continuar.
- Yo voy a hacer lo mejor en cada cosa que me comprometo a realizar.
- Yo tengo la responsabilidad de las cosas que pasan en mi vida.
- Yo soy única/o y no tengo que hacer las cosas de la manera que otros quieren solo para complacer a los demás.
- Yo sé que necesito saber cual es mi lugar y respetar las jerarquías en la relación con la gente.
- Yo sé que puedo hablar con otros cuando no me siento bien con las tareas que me ponen y mejorar la situación.
- Yo no necesito ponerme brava/o todo el tiempo y gastar mi energía juzgando a los demás injustamente.
- Yo soy única/o, pero eso no me da el derecho de maltratar a otros.

Estimulando a Mi Misma/o:

- Yo soy responsable por lograr lo que quiero.
- Yo tengo todas las opciones para cambiar mi vida, es mi responsabilidad hacerlo o no.
- Yo creo en mí y yo puedo alcanzarlo.
- Yo no puedo desanimarme, necesito continuar.

Mi Declaración de Mi Estima de Mi Misma/o:

- Yo soy yo. En el mundo no hay nadie exactamente como yo. Hay personas que tienen parte de mi, pero no suman exactamente quien yo soy. De esta manera, todo lo que viene de mi es auténticamente mío, porque lo decidí yo misma/o.
- Yo soy propietaria/o de todo lo que constituye mi ser, mi cuerpo, mis ideas, mis ojos y lo que miran, mis pensamientos, mis sentimientos ya sea felicidad, o rabia, mis frustraciones, mis desengaños, mi boca, mi acento si tengo uno, las experiencias positivas y negativas que vivo, mis acciones, mis miedos y esperanzas.
- Yo soy propietaria/o de mis éxitos y fracasos. Porque yo me pertenezco a mi misma/o yo puedo conocerme íntimamente y yo puedo quererme y ser amigable conmigo misma/o.
- Yo soy propietaria/o de mis culturas y las riquezas que esto me brinda
- Yo puedo hacer posible que todo lo que yo tenga trabaje unido para alcanzar lo que yo quiero.
- Yo sé que hay cosas de mí que no puedo explicar, y cosas que no entiendo y no sé qué hacer, pero mientras yo me quiera a mí misma/o y sea amigable conmigo yo puedo buscar las soluciones a esos misterios de mí que a veces tengo y puedo así conocerme mejor. No importa como yo parezca y luzca a otros, lo que haga y sienta, todo esto me pertenece. Esto es autentico y representa lo que yo soy en ese momento de mi vida. Cuando evalúo lo que hago o dije, algunas veces puede ser que no sea apropiado, pero yo puedo mejorar y mantener las conductas que son positivas y que me permiten progresar. Yo puedo pensar, ver, sentir, hacer, crear y escuchar.
- Yo tengo todas las herramientas para sobrevivir y darle sentido a mi vida.
- Yo puedo poner orden en mis cosas y en mi vida cotidiana.
- Yo me pertenezco y en consecuencia yo puedo construirme a mí misma/o.
- Yo soy yo y yo estoy bien.

(Adaptación de la declaración de estima de si mismo de Virginia Satir).



Os advierto que:

Yo soy única e irrepetible. Estoy encantada de haberme conocido. Tengo algunos defectillos ¿pero quién no los tiene? Soy responsable, trabajadora, amiga de mis amigos y de los amigos de mis amigos, cuando caigo me levanto y sigo andando,... y además soy estudiosa y voy a aprobar estos estudios en los que estoy metida. Está soy yo.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi autoestima?

Vivir conscientemente. Ser honesto y fiel a mis principios. Vivir en el presente y adaptarme a la realidad. Pensar detenidamente lo que debo hacer. Enfrentarme a mí misma/o. Buscar claridad a toda costa. Afrontar la realidad sea cual sea. Ser independiente en mis juicios. Actuar movida/o por los dictámenes de la razón. Tratar de ver mis errores y corregirlos. Tener una actitud activa, y valor para correr riesgos razonados. Respetar la verdad y procurar que sea mi fiel compañera. Haz caso omiso de las críticas destructivas dirigidas a tu persona: niégate a sentirte mal sólo para que otros se sientan mejor, centra tu atención en tus cualidades positivas y tus éxitos. Acostúmbrate a ser feliz.

CONOCERSE A UNO MISMO

Tal vez no haya tarea más difícil que la de conocerse a uno mismo. A lo largo de nuestra vida nos vamos encontrando con una serie de acontecimientos que nos llevan a actuar de un modo que ni nosotros mismos habíamos imaginado. Somos seres imprevisibles, incluso para nosotros mismos. Cambiamos, igual que cambia nuestra vida...a veces a un ritmo tan rápido que nos resulta muy difícil mantener el equilibrio. Pero la verdad es que estamos ahí, y que actuamos conforme a una serie de valores, creencias, actitudes que se han ido formando a lo largo de nuestra vida. Conforme nos vamos haciendo adultos, vamos descubriendo como la educación ha influido en nosotros. Sobre todo en la creación de pensamientos automáticos que nos OBLIGAN a actuar, a sentir, de una manera muy diferente a los demás....A veces nos sorprendemos a nosotros mismos que nos estamos comportando de un modo estúpido, sin sentido, pero no sabemos qué es lo que hay bajo nuestra manera de actuar...Y es que, en cierto sentido, somos seres racionales e irracionales al mismo tiempo, como nos definió Albert Ellis, quien descubrió una serie de pensamientos irracionales que subyacen bajo la mayoría de los problemas que tenemos. Ellis consideraba que, cambiando estos pensamientos por otros más adecuados y racionales, los problemas podrían superarse.

LA REVISION DEL PASADO

Nuestra vida es el resultado de lo que hemos experimentado, sentido, pensado, observado en los demás...Al mirar hacia atrás, nos damos cuenta de que muchas cosas que tuvieron sentido en un momento ahora no lo tienen...Y es que cambiamos, y en ese cambio tiene mucha relevancia la valoración que hagamos del pasado.

El pasado está presente en nuestras vidas, de una forma más o menos manifiesta...Pero no podemos olvidar ciertas cosas:

- Que el pasado para bien o para mal no podemos cambiar
- Las experiencias negativas de nuestro pasado no tienen por qué seguir afectándonos.

-Lo sucedido con anterioridad solo tiene sentido dentro de un contexto...Es decir, si hemos tomado una decisión hace tiempo, es posible que al revisarla pensemos que podíamos haber actuado de modo diferente...Eso es cierto, pero no es menos cierto que han cambiado muchas cosas desde entonces, entre ellas nuestro modo de enfrentarnos a las distintas situaciones. ...El hecho de que no podamos actuar sobre el pasado no implica que el presente no sea satisfactorio. Estamos capacitados para seguir sacando el máximo partido a nuestra vida aquí y ahora, aunque el pasado no haya sido tan agradable como era de esperar. ...Si el tema tiene solución, ¿por qué preocuparse? Y si no tiene solución, ¿de qué preocuparse?



AFIRMACIONES: AUTOCONVERSACION POSITIVA

1ª ESTRATEGIA: Una forma de cambiar, emociones y sentimientos negativos es provocar las emociones y sentimientos positivos empezando por la ACCION y obrando <<como si>> ya las estuviéramos viviendo y sintiendo en realidad.

2ª ESTRATEGIA: Una forma terapéutica de cambiar el diálogo interno o autoconversación negativa, destructiva y paralizante es: Repetirse de forma consciente y sincera afirmaciones positivas y energizantes sobre cualidades, valores y derechos que poseemos. Se trata de reemplazar -DESHABITUARNOS- nuestra cotidiana forma de autoconversación insana, autoderrotista y atormentadora, por AFIRMACIONES MUY POSITIVAS que escribimos, releemos y repensamos con serenidad y plena convicción. Afirmaciones positivas, pensadas, sentidas y verbalizadas con paz y firmeza, estando relajados y tranquilos, a solas y en silencio, nos ayudarán a reafirmarnos en actitudes positivas y suscitar pensamientos y sentimientos positivos y de esperanza, al tiempo que, poco a poco, van desapareciendo pensamientos, sentimientos y actitudes negativas.

AFIRMACIONES POSITIVAS

- + SOY MI MEJOR AMIGO/A. ME ACEPTO COMO SOY
- + SOY AMIGO DE MUCHAS PERSONAS QUE ME TIENEN EN GRAN ESTIMA
- + SE QUE SOY VALIOSO Y UTIL A OTROS Y A LA SOCIEDAD EN QUE VIVO
- + EL BALANCE DE MI VIDA ES POSITIVO AUNQUE HE COMETIDO ERRORES
- + SE QUE SI ME LO PROPONGO LOGRO CASI CUALQUIER COSA
- + TENGO LA SUERTE DE HABER PROPORCIONADO FELICIDAD A OTROS
- + SE DEFENDER MIS DERECHOS, CUIDARME Y NO PERMITIR QUE ME HAGAN DAÑO
- + SE QUE ESTA EN MIS MANOS CAMBIAR A MEJOR EN CUALQUIER ASPECTO. TENGO EL CONTROL DE MI EXISTENCIA
- + ESTOY PLENAMENTE SEGURO/A DE PODER MEJORAR FISICA, INTELECTUAL, AFECTIVA, SOCIAL Y PROFESIONALMENTE
- + MEREZCO EL RESPETO DE LOS DEMAS, SU CONSIDERACION Y SU AFECTO Y SABRE GANARMELO
- + DISFRUTO DEL PRIVILEGIO DE CONTAR CON ALGUNOS AMIGOS COMPLETAMENTE INCONDICIONALES
- +
- +



VISUALIZO, VEO Y DISFRUTO LAS AFIRMACIONES POSITIVAS que hago sobre mí mismo, convertidas en realidad. Además de practicar cada día con las afirmaciones positivas sugeridas y las que tú puedes añadir según tu caso personal, conviene que, al menos una o dos veces por semana, practiques con afirmaciones positivas referidas a los derechos inalienables que tienes como persona y que probablemente ni las ejerces, ni las exiges y practicas.

TENGO DERECHO A :

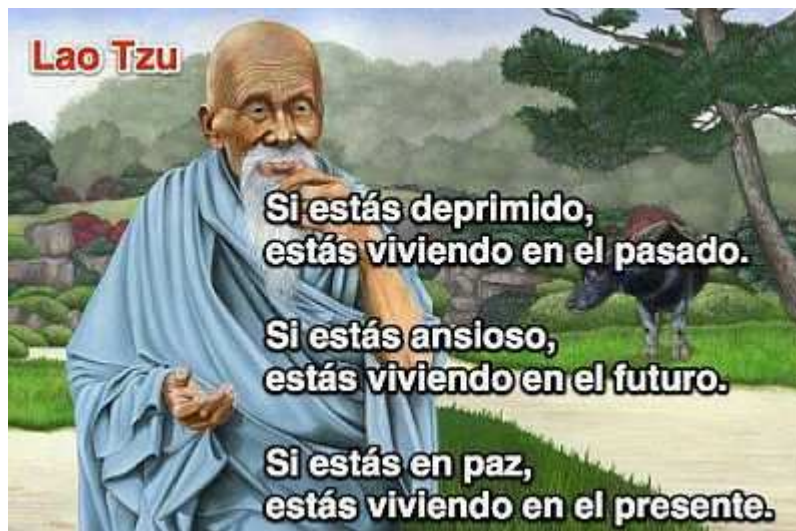
- SER <YO MISMO> Y TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES
- SENTIRME VALIOSO, ESPECIAL, UNICO E IRREPETIBLE
- EXIGIR RESPETO Y CONSIDERACION
- EXPRESAR MIS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y AFECTOS
- EQUIVOCARME, COMETER ERRORES Y CAMBIAR DE OPINION
- DECIR !NO; Y PENSAR DE FORMA DIFERENTE
- NO DAR RAZONES Y EXPLICACIONES POR TODO
- NO RESPONSABILIZARSE DE LOS DEMAS NI DE SUS ASUNTOS
- EVOLUCIONAR Y AUTORREALIZARME COMO CREA CONVENIENTE
- COMETER FALLOS, EQUIVOCARME Y COMETER ERRORES
- “PASAR” OLIMPICAMENTE DE LAS OPINIONES QUE TENGAN LOSDEMAS DE MI O DE MIS ACTOS
- ELEGIR MI FORMA DE VIDA, HACER LAS COSAS A MI RITMO Y NO AL QUE ME MARQUEN LOS OTROS
- VALORARME, QUERERME, PERDONARME Y DARME COMPRESION Y AFECTO SEAN CUALES SEAN MIS DEBILIDADES Y MISERIAS
- TENGO DERECHO A
- TENGO DERECHO A.....

Acabas de hacer afirmaciones positivas sobre tus derechos inalienables. Ahora haz otra lista sobre tus OBLIGACIONES (libremente aceptadas), incluye todo aquello que sea beneficioso para tu salud física, psíquica y afectiva. Habrá puntos concretos que no te gusten demasiado, pero que son necesarios y convenientes. A estas obligaciones se les llama ELECCIONES O DECISIONES

DECIDO:

- PONER LOS MEDIOS NECESARIOS PARA LOGRAR EL OBJETIVO "x"

-



Restaura tu EGO

5 PASOS PARA DOMINAR EL EGO

1. No te sientas ofendido. 2. Liberáte de la necesidad de ganar. 3. Liberáte de la necesidad de tener razón. 4. Liberáte de la necesidad de ser superior. 5. Liberáte de la necesidad de tener más.

1.-CONOCETE MEJOR. La regla de oro es ser consciente de las propias capacidades y limitaciones.

2.-ACEPTATE TAL Y COMO ERES. Tener una buena autoestima no significa ausencia de defectos.

3.-SE HONESTO CONTIGO Y CON LOS DEMAS. Asume tus responsabilidades, tus exigencias, tus miedos. No te engañes.

4.-ACTÚA. Los actos son la gimnasia que mantiene en forma la autoestima. Fíjate objetivos y comprométete con ellos.

5.-SILENCIA LA CRÍTICA INTERIOR. Hazte consciente de cuando surge en tu interior esa voz y ponla en su justo lugar.

6.-ACEPTA LA IDEA DEL FRACASO. Actuar implica un riesgo: el de fracasar. Un psicoterapeuta puede incluso "prescribir" un fracaso para ayudar a desdramatizarlo.

7.-AFIRMATE. Aprende a decir NO sin agresividad. Pide las cosas sin falsas excusas. Responde con calma a la crítica.

8.-PRACTICA LA EMPATIA. Es bueno para ti saber escuchar los puntos de vista de los otros, incluso aunque no estés de acuerdo con ellos.

9.-APOYATE EN TUS VALORES Y NO LOS TRAICIONES Convéncete de que puedes reaccionar de forma diferente si algo no te gusta. Es lo que se llama aceptarse y vivir en conformidad con los propios valores. Todos tenemos unos principios, conscientes o no, que corresponden al mundo ideal que nos representamos y que guían nuestras elecciones y nuestro modo de vida. Para unos, lo importante es el respeto; para otros, la libertad. Unos valoran el amor, compartir, otros la independencia... Actuar de acuerdo con los propios principios y no con los ajenos contribuye al fortalecimiento de la autoestima. Porque si traicionáramos los valores que consideramos importantes, dejaríamos de respetarnos.



ÁMATE

¿Has notado que si al mirarte al espejo notas un rostro cansado, deprimido, enfermo o con una arruga más, tu día no es muy bueno? A la inversa, cuando el espejo te devuelve un rostro sonriente, saludable y optimista, ese día será muy favorable. La imagen que tienes de ti mismo es muy importante. Está grabada en tu fondo mental (subconsciente e inconsciente) y te impulsa a percibir el mundo de determinada manera. Te provoca emociones y pensamientos según sea esa imagen. Por eso si te ves con depresión, todo lo percibirás desfavorable, tendrás poca motivación y energía. Tu mente se

comportará en forma poco creativa. Utiliza el extraordinario poder de tu mente interior con la "Técnica del Espejo". Cada día en la mañana al presentarte al espejo, sonríele a tu imagen. Procura lograr una expresión amorosa, feliz, radiante y positiva. No importa como te encuentres realmente. Lo importante es conseguir esta imagen. Piensa en cosas hermosas que te hayan sucedido, en sucesos divertidos o alegres, en logros personales. Una vez que has conseguido que el espejo te devuelva este rostro sonriente y magnético, deja de mirarte (¡no vaya a ser que cambies de expresión!). A partir de allí, tu día será mucho mejor, porque esta imagen quedará grabada en tu fondo mental y programará tu jornada. Tú tienes un gran poder en tu interior y tienes muchas cualidades. Aprende a apreciarte y a sacar lo mejor de ti. Serás más feliz y llevarás felicidad a quienes te rodean.

Cuaderno del Profesorado

Sesión 12^a

**Técnicas de grupo para trabajar la autoestima
YO SOY**

Tercera Técnica de grupo para trabajar la AUTOESTIMA en el aula

FICHA DEL DESARROLLO DE LA TÉCNICA : <u>YO SOY...</u>	
Objetivos	-Que los alumnos sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.
	-Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quien nos comparemos
Duración recomendada	50 minutos aproximadamente.
Materiales necesarios	Folios y lápices.
Desarrollo	<p>En primer lugar, el profesor hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra” autoestima”(evaluación que el sujeto hace de si mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión, para entrar en materia.</p> <p>A continuación, se reparte a cada alumno un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY....., y a la parte izquierda del folio la misma frase, escrita unas 20 veces. Quedará de la siguiente forma:</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: #00FF00; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p style="text-align: center;"><u>YO SOY</u></p> <p>Yo soy..... Yo soy..... Yo soy..... Yo soy..... Yo soy..... Yo soy..... Yo soy..... Yo soy..... Yo soy..... Etc.</p> </div> <p>Se les indica las siguientes instrucciones: “Vais a escribir características vuestras que consideréis que sean positivas(cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, os vais a vender a vosotros mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiaréis los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos”.</p> <p>Finalmente, el profesor/a pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quien nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.</p> <p>De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.</p> <p>Adjuntamos material para el profesor para la introducción: LA AUTOESTIMA: La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotros mismos, según unas cualidades subjetivas, puesto que se basa en la percepción que tenemos de nosotros mismos y la que creemos que tiene los demás de nosotros, y según unas cualidades de tipo valorativo, puesto que en función de nuestras experiencias y de los valores que imperen en nuestra cultura, atribuimos a estas cualidades un valor positivo o negativo. El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, mas concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros, así pues , padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos.</p>
¿QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD?	Que sean capaces de autovalorarse, reconociendo las características positivas que poseen así como que reconozcan también en los demás estas cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.
	Que sean conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones el reconocer las cualidades positivas que poseemos cada persona.
	Lograr que los alumnos potencien su autoestima mutuamente.

Cuaderno del Profesorado

Sesión 14^a

Como mantener la alta autoestima

Como mantener la alta autoestima

“Yo me quiero” es una de las frases imprescindibles para sostener una *alta autoestima*.

La autoestima es la idea que tenemos nosotros mismos; es decir, el valor propio que nos damos cada uno de los seres humanos.

La alta autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza y éxito, con mucha más fuerza, con benevolencia, optimismo y por consiguiente esto es el punto de apoyo para alcanzar más fácilmente sus objetivos y auto-realizarse. Desarrollar una *alta autoestima* amplía la capacidad de llegar a ser feliz.



Claves para mantener una alta autoestima

Los factores a tener en cuenta y puntos a seguir para conservar la alta autoestima en un alto nivel son:

- La seguridad sobre nosotros mismos de saber quiénes somos, a dónde vamos y de dónde venimos; en definitiva, conocernos realmente y confiar en nosotros mismos.
- Desarrollar intimidad y confianza en sus diferentes relaciones con otras personas. Capacidad para poder llevar a cabo; saber estar...
- Capacidad e inteligencia para dejar desnudos y mostrar realmente nuestros sentimientos en su esplendor.
- Otro de los factores para mantener alta la autoestima es aceptar y valorar los cambios que nos va dando la vida y las circunstancias; reaccionando con buena cara, buenos actos y sobre todo con mucho positivismo.
- Destreza para tener una justa relación con nosotros mismo y con los que nos rodean, mejorando la autoestima. Para así poder perdonarnos y ver nuestros propios fallos y corregirlos. Y perdonar por supuesto a los demás.
- Habilidad de aceptar y entender nuestros propios logros y así ir empujando nuestro autoestima para que vaya cogiendo altura por el largo transcurso de nuestras propias metas, para que se vayan renovando y vayamos construyendo una pirámide de sueños y logros que debemos ir valorando para así fortalecernos y seguir aumentando la construcción de dicha pirámide propia: *alta autoestima*.

Por qué necesitamos una alta autoestima

La vida humana es el avance de experiencias y eventos con los que entramos en contacto; es un ir y venir de flujos y reflujos. Estos cambios son los que pueden hacer reacción en nosotros mismos, en nuestro interior, con subidas y bajadas.

En esos niveles altos y bajos es cuando podemos llegar los seres humanos a dudar de nuestro poder creador, de nuestras capacidades, y es entonces cuando en muchas ocasiones empezamos a creer, inventar y conocer, conductas autodestructivas, lejanas de lo que nos puede aportar o nos pueda dar la *alta autoestima*.

Los seres humanos somos los únicos seres capaces de actuar en contra de nuestros medios y nuestras propias fuentes de supervivencias.

Esto puede llegar a producir enfermedades y conductas de completo desequilibrio orgánico, reacciones violentas, etc.

Alta Autoestima: conclusión

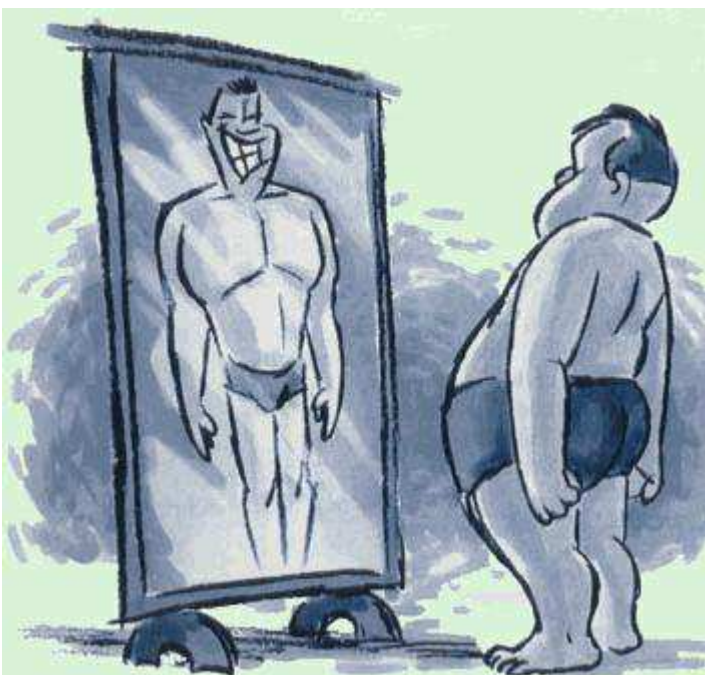
Es imprescindible dejar de criticarnos a nosotros mismos y omitir pensamientos como: “soy feo/a”, “nada me sale bien”, “todo lo hago mal”, etc.

La cuestión de todo ello es centrarnos realmente en lo que nosotros queremos; valorar y valorarnos a nosotros mismos es nuestros hechos y actos para así ir superándonos poco a poco, pasito a pasito y con buena letra irnos formando. Por supuesto, siempre con mucha positividad.

La alta autoestima y el positivismo van juntos paseando por el mismo estilo y camino de la vida. Eso nunca podemos olvidarlo.

Y así despegarnos de todo aquello que nos produce o nos pueda producir negatividad, para que esto no pueda frenarnos ni perjudicarnos el autoestima.

Todas las personas nacemos con valores, dignidad, motivación, autoestima ... No perjudiquemos ese rumbo, ni cambiemos dicha naturaleza; ni dejemos que nada ni nadie lo haga. La mejor forma para anteponerse a ello es el respeto, la bondad y la generosidad; para que de este modo, podamos mantener un alta autoestima



Recuerda: LO QUE MAS IMPORTA ES
COMO TE VES A TI MISMO

Cuaderno del Alumnado

Sesión 14^a

Como mantener la alta autoestima



El que tenga una alta autoestima ¿qué tiene que hacer para mantenerla y no perderla?



Pues aquí tienes unos consejos que ayudarán a mantener la autoestima alta

Como mantener la alta autoestima

“Yo me quiero” es una de las frases imprescindibles para sostener una *alta autoestima*.

La autoestima es la idea que tenemos nosotros mismos; es decir, el valor propio que nos damos cada uno de los seres humanos.

La alta autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza y éxito, con mucha más fuerza, con benevolencia, optimismo y por consiguiente esto es el punto de apoyo para alcanzar más fácilmente sus objetivos y auto-realizarse. Desarrollar una *alta autoestima* amplía la capacidad de llegar a ser feliz.



Claves para mantener una alta Autoestima

Los factores a tener en cuenta y puntos a seguir para conservar la alta autoestima en un alto nivel son:

- La seguridad sobre nosotros mismos de saber quiénes somos, a dónde vamos y de dónde venimos; en definitiva, conocernos realmente y confiar en nosotros mismos.
- Desarrollar intimidad y confianza en sus diferentes relaciones con otras personas. Capacidad para poder llevar a cabo; saber estar...
- Capacidad e inteligencia para dejar desnudos y mostrar realmente nuestros sentimientos en su esplendor.
- Otro de los factores para mantener alta la autoestima es aceptar y valorar los cambios que nos va dando la vida y las circunstancias; reaccionando con buena cara, buenos actos y sobre todo con mucho positivismo.
- Destreza para tener una justa relación con nosotros mismo y con los que nos rodean, mejorando la autoestima. Para así poder perdonarnos y ver nuestros propios fallos y corregirlos. Y perdonar por supuesto a los demás.

- Habilidad de aceptar y entender nuestros propios logros y así ir empujando nuestro autoestima para que vaya cogiendo altura por el largo transcurso de nuestras propias metas, para que se vayan renovando y vayamos construyendo una pirámide de sueños y logros que debemos ir valorando para así fortalecernos y seguir aumentando la construcción de dicha pirámide propia: *alta autoestima*.

Alta Autoestima: conclusión

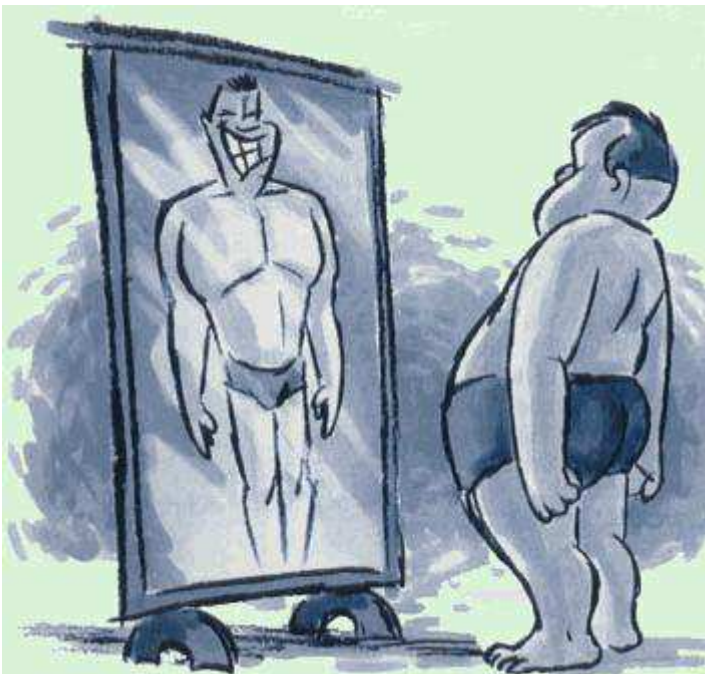
Es imprescindible dejar de criticarnos a nosotros mismos y omitir pensamientos como: “soy feo/a”, “nada me sale bien”, “todo lo hago mal”, etc.

La cuestión de todo ello es centrarnos realmente en lo que nosotros queremos; valorar y valorarnos a nosotros mismos es nuestros hechos y actos para así ir superándonos poco a poco, pasito a pasito y con buena letra irnos formando. Por supuesto, siempre con mucha positividad.

La alta autoestima y el positivismo van juntos paseando por el mismo estilo y camino de la vida. Eso nunca podemos olvidarlo.

Y así despegarnos de todo aquello que nos produce o nos pueda producir negatividad, para que esto no pueda frenarnos ni perjudicarnos el autoestima.

Todas las personas nacemos con valores, dignidad, motivación, autoestima ... No perjudiquemos ese rumbo, ni cambiemos dicha naturaleza; ni dejemos que nada ni nadie lo haga. La mejor forma para anteponerse a ello es el respeto, la bondad y la generosidad; para que de este modo, podamos mantener un alta autoestima



Recuerda: LO QUE MAS IMPORTA ES
COMO TE VES A TI MISMO

Cuaderno del Profesorado

Sesión 15^a

Claves para desarrollar una autoestima alta en los estudios

Claves para desarrollar una autoestima alta en los estudios

1) ESTABLECER OBJETIVOS Y PLAZOS RAZONABLES

En cuanto a nuestra meta en los estudios, cualquiera que sea ésta, comencemos gradualmente de menor a mayor dificultad, para evitar la frustración, experimentando, desde un principio, el éxito en pequeña escala.

No olvides que LA BAJA AUTOESTIMA SE ENCUENTRA LIGADA CON EL PLANTEAMIENTO, A UNO MISMO/A, DE EXIGENCIAS IMPOSIBLES DE CUMPLIR.

Las expectativas elevadas no realistas significan grandes decepciones. Y la decepción golpea la autoestima. Cierra las llaves del impulso.

Para evitar esta circunstancia es necesario evaluar nuestras habilidades y los logros objetivamente, sin negarlos ni exagerarlos.



Depende de ti determinar la cantidad de tiempo y esfuerzo que destinarás a cada tarea y el nivel de calidad que tratarás de alcanzar.

Si te fijas objetivos demasiado altos, se producirán postergaciones por temor al fracaso. Y directamente se fracasará porque las metas son muy difíciles de lograr con la capacidad y el tiempo de que se dispone actualmente.

Pero si las metas establecidas son demasiado bajas, las tareas se convierten en una rutina carente de estímulos, y los estudiantes nunca alcanzan a desplegar todas sus capacidades.

En conclusión: a) márcate metas altas y razonables en tus estudios, b) Proponte unos plazos, también razonables, para alcanzarlos

2) PREMIARTE LOS LOGROS

Si has hecho algo bien..... prémiate.

Una investigación reveló que los estudiantes de alto desempeño escolar recurrían a los premios por los éxitos en una proporción mucho mayor que sus compañeros de bajo nivel de desempeño. Esa estrategia se ejemplifica con enunciados como *'Si me va bien en el examen, me voy a invitar al cine o me voy a comprar algo que me gusta mucho'*.

Muchas veces el dejar de estudiar un rato ya es un premio en sí mismo: una consecuencia reforzadora. Así que sólo debes detener el estudio cuando hayas completado alguna meta. Si tiendes a distraerte, como ejemplo, con un texto de historia, ya leído varias veces sin entenderlo, y tu atención divaga, puedes decirte : "Me voy a concentrar ahora para captar estas dos páginas y luego tomaré un descanso". El descanso será el premio por focalizarte en esas dos páginas, y no abandonar sin haber cumplido nada.



Es fundamental lograr algún "cierre" de un tema, antes de la gratificación que te darás. El mismo "cierre" es una satisfacción en sí. Algo terminado.

3) SI HAY FRACASOS, TOMARLOS COMO ABSOLUTAMENTE TEMPORALES

Si algo te salió mal... piensa qué puedes aprender de eso para la próxima oportunidad... Y con la decisión de modificar la situación, incluso puedes darte una pequeña gratificación por lo positivo que fue aprender algo nuevo.

Cuando se sufre un traspíe en el estudio, hay dos pasos fundamentales para conservar una autoestima alta, factor imprescindible para mejorar:

Primer paso: Entender que no somos el traspíe. Esto se llama 'distanciamiento estratégico': saber que somos más que nuestros problemas.

Por lo tanto, no escapes simplemente echándote la culpa.

Segundo paso: Encarar el fracaso como temporal, circunstancial. Piensa de esta manera: "Lo he hecho lo mejor que he podido *teniendo en cuenta como soy yo y mis circunstancias*. La próxima vez, lo haré mejor".



4) RECONOCER QUE LA AUTOESTIMA ALTA PRODUCE INDEFECTIBLEMENTE BUENOS RESULTADOS

En una prueba científicamente supervisada, se elogió a los estudiantes por su inteligencia y capacidad y, al comienzo de una prueba, se les aseguró que ésta sería fácil para ellos.

Al elogio, respondieron trabajando mucho mejor que el término medio y obteniendo notas muy altas.

Luego, los mismos alumnos recibieron otra prueba, igualmente fácil, pero antes de ésta se los criticó y hostilizó, y se les dijo que era demasiado difícil para ellos, y que la harían pobremente. El resultado fue que la hicieron muy pobremente y obtuvieron notas muy bajas.

La moraleja es que la autoestima alta PRODUCE SEGURIDAD EN UNO MISMO, POR LO TANTO, ES EL BUEN HABITO EMOCIONAL.

También es "el combustible más potente para obtener altos rendimientos personales".

RESUMEN:

LOS TRES ASPECTOS DE LA AUTOESTIMA:

1. Hacer una correcta evaluación de nuestras capacidades.
2. Hacernos responsables de nuestro propio aprendizaje.
3. Pensar positivamente sobre el desarrollo de nuestras habilidades de estudio.

CLAVES DE LA AUTOESTIMA ALTA EN LOS ESTUDIOS:

- 1) Establecer objetivos y plazos razonables.
- 2) Premiarte los logros.
- 3) Si hay fracasos, tomarlos como absolutamente temporales.
- 4) Reconocer que la autoestima alta produce indefectiblemente buenos resultados.

Fuente: <http://www.tecnicas-de-estudio.org/ie/indexb2.htm>

Cuaderno del Alumnado

Sesión 15^a

Claves para desarrollar una autoestima alta en los estudios

“Seño” yo que tengo una autoestima regular ¿qué tengo que hacer para elevarla y me sirva para los estudios?



Es muy interesante tu pregunta y abajo te expongo las claves que te ayudarán



Claves para desarrollar una autoestima alta en los estudios

1) ESTABLECER OBJETIVOS Y PLAZOS RAZONABLES

En cuanto a nuestra meta en los estudios, cualquiera sea ésta, comencemos gradualmente de menor a mayor dificultad, para evitar la frustración, experimentando, desde un principio, el éxito en pequeña escala.

No olvides que LA BAJA AUTOESTIMA SE ENCUENTRA LIGADA CON EL PLANTEO, A UNO MISMO, DE EXIGENCIAS IMPOSIBLES DE CUMPLIR.

Las expectativas elevadas no realistas significan grandes decepciones. Y la decepción golpea la autoestima. Cierra las llaves del impulso.

Para evitar esta circunstancia es necesario evaluar nuestras habilidades y los logros objetivamente, sin negarlos ni exagerarlos.



Depende de ti determinar la cantidad de tiempo y esfuerzo que destinarás a cada tarea y el nivel de calidad que tratarás de alcanzar.

Si te fijas objetivos demasiado altos, se producirán postergaciones por temor al fracaso. Y directamente se fracasará porque las metas son muy difíciles de lograr con la capacidad y el tiempo de que se dispone actualmente.

Pero si las metas establecidas son demasiado bajas, las tareas se convierten en una rutina carente de estímulos, y los estudiantes

nunca alcanzan a desplegar todas sus capacidades.

En conclusión: a) márcate metas altas y razonables en tus estudios, b) Proponte unos plazos, también razonables, para alcanzarlos

2) PREMIARTE LOS LOGROS

Si has hecho algo bien..... prémiate.

Una investigación reveló que los estudiantes de alto desempeño escolar recurrían a los premios por los éxitos en una proporción mucho mayor que sus compañeros de bajo nivel de desempeño. Esa estrategia se ejemplifica con enunciados como ‘*Si me va bien en el examen, me voy a invitar al cine o me voy a comprar algo que me gusta mucho*’.

Muchas veces el dejar de estudiar un rato ya es un premio en sí mismo:

una consecuencia reforzadora. Así que sólo debes detener el estudio cuando hayas completado alguna meta. Si tiendes a distraerte, como ejemplo, con un texto de historia, ya leído varias veces sin entenderlo, y tu atención divaga, puedes decirte : “Me voy a concentrar ahora para captar estas dos páginas y luego tomaré un descanso”. El descanso será el premio por focalizarte en esas dos páginas, y no abandonar sin haber cumplido nada.



CLUB
AUTOPREMIO

Es fundamental lograr algún “cierre” de un tema, antes de la gratificación que te darás. El mismo “cierre” es una satisfacción en sí. Algo terminado.

3) SI HAY FRACASOS, TOMARLOS COMO ABSOLUTAMENTE TEMPORALES

Si algo te salió mal... piensa qué puedes aprender de eso para la próxima oportunidad... Y con la decisión de modificar la situación, incluso puedes darte una pequeña gratificación por lo positivo que fue aprender algo nuevo.

Cuando se sufre un traspíe en el estudio, hay dos pasos fundamentales para conservar una autoestima alta, factor imprescindible para mejorar:



Primer paso: Entender que no somos el traspíe. Esto se llama ‘distanciamiento estratégico’: saber que somos más que nuestros problemas.

Por lo tanto, no escapes simplemente echándote la culpa.

Segundo paso : Encarar el fracaso como temporal, circunstancial. Piensa de esta manera: "Lo he hecho lo mejor que he podido *teniendo en cuenta como soy yo y mis circunstancias*. La próxima vez, lo haré mejor".



4) RECONOCER QUE LA AUTOESTIMA ALTA PRODUCE INDEFECTIBLEMENTE BUENOS RESULTADOS

En una prueba científicamente supervisada, se elogió a los estudiantes por su inteligencia y capacidad y, al comienzo de una prueba, se les aseguró que ésta sería fácil para ellos.

Al elogio, respondieron trabajando mucho mejor que el término medio y obteniendo notas muy altas.

Luego, los mismos alumnos recibieron otra prueba, igualmente fácil, pero antes de ésta se los criticó y hostilizó, y se les dijo que era demasiado difícil para ellos, y que la harían pobremente. El resultado fue que la hicieron muy pobremente y obtuvieron notas muy bajas.

La moraleja es que la autoestima alta PRODUCE SEGURIDAD EN UNO MISMO, POR LO TANTO, ES EL BUEN HABITO EMOCIONAL.

También es “el combustible más potente para obtener altos rendimientos personales’.

RESUMEN:

LOS TRES ASPECTOS DE LA AUTOESTIMA:

1. Hacer una correcta evaluación de nuestras capacidades.
2. Hacernos responsables de nuestro propio aprendizaje.
3. Pensar positivamente sobre el desarrollo de nuestras habilidades de estudio.

CLAVES DE LA AUTOESTIMA ALTA EN LOS ESTUDIOS:

- 1) Establecer objetivos y plazos razonables.
- 2) Premiarte los logros.
- 3) Si hay fracasos, tomarlos como absolutamente temporales.
- 4) Reconocer que la autoestima alta produce indefectiblemente buenos resultados.

Fuente: <http://www.tecnicas-de-estudio.org/ie/indexb2.htm>

Cuaderno del Profesorado

ANEXO

- La importancia de la autoestima en la educación**
- Cómo influye la autoestima en el alumnado y en sus relaciones**
- El profesorado y la autoestima**
- Estrategias para desarrollar la alta autoestima del alumnado**
- Formas de evitar una autoestima negativa en el alumnado**

La importancia de la autoestima en la educación



El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo y en los estudios, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto,

la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás.

Aparte de los problemas de origen biológico, no se conoce una sola dificultad psicológica -desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o a la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos- que no sea atribuible a una autoestima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

La importancia que tiene la autoestima en la educación es porque tiene que ver con el rendimiento escolar, con la motivación, con el desarrollo de la personalidad, con las relaciones sociales y con el contacto afectivo del estudiante consigo mismo. Cada vez que se establece una relación, se está transmitiendo aprobación o desaprobación y en esa misma medida, se van devolviendo o entregando características personales que pasan a integrar la autoimagen de esa persona.

De este modo, la interacción con el profesor va teniendo repercusiones en el sentimiento de confianza de sí mismo que desarrolla el niño, es decir, se siente que lo hacen bien o mal.

Si el estudiante/a percibe que el profesor es cercano, acogedor y valorativo con los alumnos/as, va a interiorizar formas de establecer relaciones casi automáticamente.

Se puede apreciar que existe una relación circular; si el alumno/a tiene una autoestima alta se comportará en forma agradable, será cooperador, responsable, rendirá mejor y facilitará el trabajo escolar. Por lo tanto el profesor/a positivo/a será reforzante, estimulante y entregará retroalimentación positiva; lo que hará que el alumno/a, a su vez, se comporte mejor, y así sucesivamente generándose un círculo virtuoso.

*No llores, ríe.
No sufras, disfruta.
No pierdas, gana.
No dudes, hazlo.
No calles, grítalo.
No desistas, vuelvelo a intentar.
No tengas miedo, se valiente.
No esperes, ve a buscarlo.
No copies, inventa.
No falles, acierta.
Lucca Capiotto*

trasesmania.com

Si su autoestima es baja se pondrá agresivo irritable, poco cooperador “pasota”, poco responsable, soberbio, lo cuestionará todo,... Con esta situación es altamente probable que el profesor tienda a

asumir una postura más crítica y rechazante frente al alumno/a, quien a su vez, se pondrá más negativo y desafiante, creándose así un círculo vicioso.

Por otro lado, se ha encontrado una relación entre la autoestima de los profesores y la autoestima de los alumnos/as. Los profesores con buena autoestima son más reforzadores, dan más seguridad a los estudiantes/as, están más satisfechos con su rendimiento escolar, desarrollan un clima emocional más positivo y sus alumnos se sienten más contentos en las aulas.



Los profesores con baja autoestima tienden a tener miedo de perder autoridad, por lo tanto usan una disciplina mucho más represiva, son muy críticos, utilizan constantemente la ironía,... y sus alumnos son menos creativos, no saben trabajar solos, son más tensos e irritables y dependen del control que el profesor/a ejerce sobre ellos.

La educación debe dar a la persona las bases necesarias para entrar en la vida social y poder autorrealizarse, tiene que capacitarle para responder a los incesantes tropiezos, choques y hasta “latigazos” que le esperan.

Tomar conciencia de la trascendencia de la autoestima es un presupuesto determinante de la eficacia y de la perfección que todo el profesorado anhela alcanzar en la formación de su alumnado.

¿Por qué es importante que los estudiantes tengan autoestima?

Es muy importante para la toma de decisiones, y es fundamental para el rendimiento académico. Si una persona piensa que es torpe, no se esforzará en hacer bien las cosas porque pensará que no es capaz y, además, será infeliz. Se trata de que lo que aprendan les sea útil en la vida, y qué mejor que ser un ciudadano responsable y feliz. Las personas, desde una idea de cómo son, pueden plantearse qué pueden hacer en el futuro, y qué pasos deben seguir.

La autoestima es una actitud básica que determina el comportamiento y el rendimiento escolar del alumno/a. La vida escolar ejerce una influencia decisiva en la configuración del autoconcepto, que acompaña a la persona a lo largo de toda su vida.

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.

Tener un autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquicos. Toda la persona tiene una opinión sobre sí misma, esto contribuye al autoconcepto y la valoración que hacemos de nosotros mismos en la autoestima.

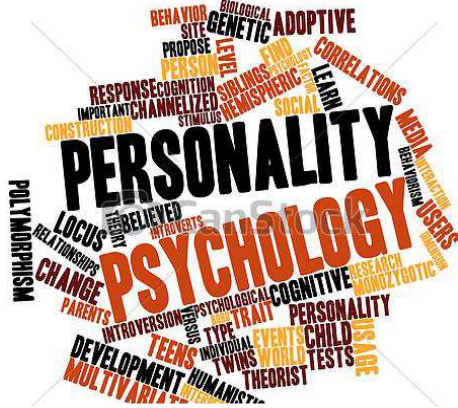


Cómo influye la autoestima en el alumnado y en sus relaciones

La autoestima influye en el alumnado y en sus relaciones, veamos a continuación varios aspectos:

a) Constituye el núcleo de la personalidad

La autoestima es un indicador esencial de cómo está conformada la estructura de la personalidad del alumnado.



Por lo tanto, nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa al influjo de nuestra autoestima. De ahí la importancia de "un autoconocimiento sensato y sanamente autocrítico como base imprescindible para conocer y reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos de nuestro carácter y de nuestras conductas". Bonet (1994)

La persona es un ser que busca de su identidad, la fuerza más profunda del hombre es su tendencia a llegar a ser el mismo. La fuerza impulsora última es la voluntad inexorable de la persona de captarse a si misma.

El dinamismo básico del hombre/mujer es su autorrealización. Educar es suscitar la autoestima. Si los educadores descuidan

esta tarea, habrán desertado de su trabajo prioritario.

b) Determina la autonomía personal:

Entre los objetivos principales de la educación, quizás, se sitúe en, primero o segundo lugar la formación de alumnos autónomos, autosuficiente, seguros de sí mismos, capaces de tomar decisiones, que se acepten a si mismos, que se sientan a gusto consigo mismos, que encuentren su propia identidad en la crisis de independencia de la adolescencia, que sepan auto-orientarse para esto se necesita desarrollar previamente una autoestimación mayormente positiva.

Será a partir de esta certeza cuando la persona elige las metas que quiere conseguir, decide qué actividades y conductas son efectivas para él y asume la responsabilidad de conducir a si mismo, sin dependencia de otros ni de apoyos del medio.

Los alumnos/as autónomos, autosuficientes y seguros que tienen capacidad para el cambio y decisión se forman consolidando una autoestimación positiva.

De este modo. "las personas con altos niveles de autoestima también probablemente estén más inclinados a desempeñar un rol activo en los grupos sociales y a expresar sus puntos de vista con frecuencia y efectividad" Coopersmith (1981).

c) Condiciona el aprendizaje:

La baja autoestima genera impotencia y frustración en los estudios. Bajas calificaciones pueden reforzar sentimientos de incapacidad propia frente a su rendimiento. Por el contrario, cuando se favorecen una alta autoestima el rendimiento escolar mejorara notoriamente.

Estudios de investigación nos demuestran que "los alumnos que tienen un buen desempeño tienen una autoestima positiva respecto a sus habilidades y capacidades, creando un sentido de competencia e iniciativa que el profesor debe propiciar". Raffo (1993)



La adquisición de nuevos aprendizajes está basada en nuestras actitudes; y de éstas depende que los umbrales de la percepción estén abiertos o cerrados, y por lo tanto se dificulte o favorezca la integración de la estructura mental del alumno, que se generen energías más intensas de atención y concentración, es aquí donde reside parte de la causa de tanto fracaso escolar. (Ausubel)

La autoestima influye en el rendimiento académico, ya que bajas calificaciones, comentarios negativos de los padres, profesores y compañeros graban un autoconcepto nocivo que

lo aplasta como una losa pesada, para evitar estos resultados es necesario una intervención pedagógica acertada.

También es evidente la proyección que se opera en todo el comportamiento escolar, familiar y social. Diariamente vemos alumnos/as indisciplinados, payasos, alborotados, etc., porque así es la imagen de sí mismo, que ellos viven y que muchos educadores refuerzan con comentarios o sanciones imprudentes. Estos alumnos realizan un cambio sorprendente cuando conseguimos reflejar en ellos un autoconcepto elevado.

d) Ayuda a superar las dificultades personales:

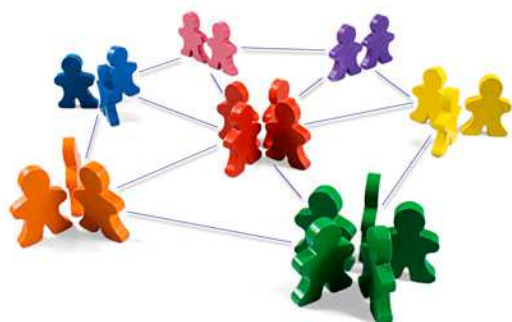
Los fracasos y dificultades personales no serán experiencias paralizantes en la formación de los estudiantes/as cuando el centro escolar promueva el desarrollo de la estima personal y seguridad en sus propias capacidades.

Los estudios clínicos confirman que el bajo autoconcepto y desmerecimientos personales son probablemente la mayor causa de ansiedad. Pero "cuando aumenta la autoestima, la ansiedad disminuye y ello permite que el estudiante participe en las tareas de aprendizaje con una mayor motivación" Clemens y Bean (1993)

Cuando un alumno/a o cualquier persona goza de autoestima es capaz de enfrentar a los fracasos y los problemas que les sobrevengan. Dispone dentro de sí la fuerza necesaria para reaccionar buscando la superación de los obstáculos. En buena medida es inaccesible al desaliento prolongado y muchas veces consigue unas respuestas mejores, que la llevan a un progreso en su madurez y competencia personal.

e) Permite relaciones sociales saludables:

Las personas que se aceptan y estiman a sí mismas establecen relaciones saludables con los demás. Podemos estimar a los otros, reconocer sus valores e infundirles un autoconcepto afirmativo, despertando fe y esperanza en sus propias capacidades y actuando como modelo de autoconfianza.



El respeto y aprecio hacia uno mismo es la

plataforma adecuada para relacionarse con el resto de las personas.

f) Garantiza la proyección de la persona:

Desde el sentimiento de las cualidades propias la persona se proyecta hacia su futuro, se autoimpone unas aspiraciones y unas expectativas de realización y se siente capaz de escoger y alcanzar sus metas. Se siente capaz de escoger unas metas superiores, le nace la esperanza de la meta para buscar unos bienes difíciles. Y puede conjugar la desesperanza y transmitir convicción del porvenir a cuantos le rodean. Anticipa el futuro personal, vivir intensamente el presente, reinterpretar el pasado es la triple dimensión que nos acerca a la plenitud humana.

g) Fundamenta la responsabilidad

Cuando una persona tiene buena autoestima, se sabe importante y competente y por lo tanto " se comporta en forma agradable, es cooperadora, responsable, rinde mejor y facilita el trabajo escolar" Haessler y Milicic (1995)

La educación propone la formación de personas capaces, responsables y dispuestas a comprometerse, ya que solo se comprometen las que tienen confianza en sí mismo, los que creen en su aptitud y normalmente encuentra en su interior los recursos requeridos para superar las dificultades inherentes a su compromiso.



h) Apoya la creatividad.

Una persona creativa únicamente puede surgir desde una fe en si mismo, en su originalidad, sus capacidades.

CONCLUSIONES

1. La autoestima se constituye en la esencia y motor del valor humano, teniendo en cuenta que solo valorándonos y haciendo un conocimiento profundo de nosotros mismos, valoraremos a nuestros semejantes.
2. La autoestima abarca muchos aspectos de la vida de una persona, por tanto si ésta no es adecuadamente estimulada, puede truncar a una persona.
3. La autoestima juega un importante papel en la vida de las personas ya que es el grado de satisfacción consigo mismo y la valorización personal.
4. Es importante el tener una autoestima formada desde niños, para tener una proyección futura adecuada en el aprendizaje.
5. La figura del profesor/a y su forma de interactuar son decisivas para la formación de la autoestima del alumno. Depende del grado de autoestima positiva que tenga el alumno/a.
6. Para que el docente pueda fomentar una autoestima positiva, deberá poseerla

Claves para desarrollar una autoestima alta en los estudios Desarrollado en la sesión 15ª

El profesorado y la autoestima

Es fundamental que la “tribu” (familias, profesorado, amistades, sociedad,..) sea capaz de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a las personas, el significado de esos valores. Los docentes deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a las personas a que vean estos dentro del mismo. En todos los ambientes las personas tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada persona, para que la misma se sienta cómoda con el propio y capacidad de desarrollo.

También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo. También es necesario saber que la mente de cada persona está llena de imágenes. Estas imágenes son de tres dimensiones. En primer lugar, se relaciona con la imagen que tiene de sí mismo. Puede imaginarse a sí mismo como una persona que puede llegar a triunfar. Por el contrario, puede tener la impresión de ser una persona de poco valor, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en algún área de su actividad.

Por todo lo mencionado es muy importante que el centro de adultos ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quisieron ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.

Algunos profesores/as son inconscientes del enorme potencial de sus palabras y gestos en su alumnado. Y bien esa inconsciencia, o simplemente la estupidez (que haberlos, haylos), les llevan a realizar comentarios desafortunados que influyen negativamente en la creación de la autoestima de su alumnado. No obstante hemos de resaltar, que el profesorado es cada vez más conocedor de este tema y actúa muy adecuadamente.

En consonancia con lo anterior nos atrevemos a exponer 12 reglas para ser un buen profesor/a:

- 1 Saber que el centro escolar puede mejorar o degradar a la gente que está en ella.
- 2 Estar dispuesto a complementar las nuevas informaciones con los viejos conocimientos.
- 3 Debe ajustar las oportunidades de aprendizaje a cada persona, de modo que esta pueda progresar a su propio ritmo de velocidad.
- 4 Debe tener la capacidad e incluir el desarrollo de habilidades intelectuales junto con el estímulo para que la persona se acepte a sí misma.
- 5 Tiene que saber cómo crear un ambiente, para encontrar oportunidades dentro del mismo, donde cada persona pueda sentirse importante.
- 6 Debe reconocer los puntos fuertes de cada persona: debe tener en claro que las decisiones de las personas pueden ser vencidas a través de sus fortalezas.
- 7 Tener conciencia de los sentimientos y de las imágenes que las personas tienen en su mente cuando van a al centro escolar.
- 8 Comprender que algunas veces las personas sólo se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe esperar hasta que la persona sea suficientemente fuerte para aceptarla.
- 9 Aceptar la conducta que no sea adecuada comprendiendo que los seres inestables se rigen en la conducta agresiva cuando las presiones son demasiado grandes.
- 10 Transmitir a las personas su fe en ellos, es decir, que sus alumnos sean personas dignas de estima y respeto.
- 11 Debe de abstenerse de hacer cualquier comentario que pueda menoscabar las expectativas que el alumnado tiene para su futuro.
- 12 Deberá de abstenerse de utilizar de continuo el lenguaje irónico que pueda dañar la autoestima del alumnado

Estrategias para desarrollar la alta autoestima del alumnado

Estrategias como las siguientes pueden ser útiles para desarrollar la autoestima del alumnado:

- Ser efusivo y claro al reconocer lo que los alumnos/as han hecho correctamente. Si no han cumplido como se esperaba, darles una nueva oportunidad explicando un poco más lo que se espera de ellos.
- Generar un clima que posibilite la creatividad. Cuando los alumnos/as tienen espacio pueden ser muy creativos y en todas las asignaturas es posible dar un espacio para la creatividad.
- Generar un clima emocional cálido, participativo, interactivo, donde el aporte de cada uno pueda ser reconocido. Fomentar especialmente el trabajo en grupos, durante la clase.
- Usar frecuentemente el refuerzo de los logros de los alumnos frente al grupo. Es importante reconocer logros reales, que sean sentidos como algo especial y único por el alumno/a, permitiéndole así procesarlos como éxitos personales.
- Mostrar confianza en las capacidades de los alumnos/as y en sus habilidades para enfrentar y resolver sus problemas y dificultades en distintas situaciones.
- Desarrollar el espíritu de observación y ayudarlos a buscar formas inhibitorias para adaptarse a la realidad. El ser consciente de lo que le sucede a sí mismo/a y de lo que ocurre a su alrededor, es un atributo del ser humano que ha permitido el progreso de la humanidad, pero que también está en la base del desarrollo personal.
- Incentivar a los alumnos a asumir responsabilidades; esto les demostrará que se confía en ellos. Las responsabilidades asignadas deben ser posibles de cumplir.
- Poner exigencias y metas al alcance del alumnado, y que estas metas pueden ser alcanzadas con un esfuerzo razonable. Evaluar el logro de las tareas solicitadas con un criterio adecuado al nivel académico en que trabajamos.



Formas de evitar una autoestima negativa en el alumnado

Además de lo anterior también es necesario cuidar de no fomentar una autoestima negativa.

Uno de los factores más determinantes y de mayor frecuencia en el desarrollo de una autoestima negativa es la crítica. **Es importante evitar la crítica**, ya que ella va socavando permanentemente la valía de cada persona y tiene efectos negativos en la imagen personal disminuyendo la confianza en si mismo.

También inciden negativamente en la autoestima **las reglas y los deberes inflexibles, así como el excesivo perfeccionismo**, porque no dan libertad ni respiro, y hacen que los alumnos/as se sientan permanentes agobiados, y con la sensación de no haber logrado nunca las metas.

La intensidad de los sentimientos asociados a una autoestima negativa aumenta cuando las amistades o los profesores/as **no diferencian entre una conducta y/o la identidad**. El alumno/a entonces, no solo procesa que ha tenido una conducta equivocada, sino que siente que el/ella, como persona, es mala. Es importante diferenciar ambos conceptos y para ello debemos ser muy cuidadosos en los mensajes críticos, evitando generalizar. Por ejemplo, es preferible decir "reordena este trabajo", que retar diciendo "eres muy desordenado, ¿como es posible que siempre hagas las cosas tan confusas y liadas?".

Otro factor que daña la autoestima es una **frecuencia muy alta de mensajes que repiten reiteradamente las características negativas de la persona**. Estos mensajes negativos hacen que el sujeto empiece a pensar que casi todo lo hace mal. Si la crítica van acompañados de una actitud de enojo, rechazo o amenaza, aumentan sus efectos así como la sensación de inseguridad que desarrolla la persona.

Mackay y Fanning (1991) llegan a plantear que la crítica patológica distorsiona negativamente la autoestima. Esta "crítica patológica se interioriza como una voz interior que critica y mantiene baja la autoestima, a través de afirmaciones negativas acerca de si mismo".



Otra forma de evitar el desarrollo de una autoestima negativa es **no permitir ni menos fomentar la realización de ejercicios donde los alumnos/as se dicen "verdades" unos a otros, que son destructivas para la autoestima**: defectos, críticas, problemas, sentimientos negativos que la persona ha provocado en otros. Este tipo de actividades solo genera resentimientos, inseguridades, dudas acerca de si mismo y no produce ningún acercamiento entre los alumnos/as. Es preferible que aprendan a decirse lo bueno. Lo malo probablemente a cada uno de ellos ya se lo han hecho saber con mas frecuencia de la deseable, y no es útil señalarlo, menos aun en público.

Otra razón para evitar este tipo de actividades, es que hay algunos alumnos/as muy vulnerables y con baja tolerancia a la frustración, para los cuales estas actividades resultan dañinas, peligrosas y de efectos impredecibles (fobia escolar, depresión, etc.)

TESTIMONIO

Palabras para la autoestima (Domenec BF)

Cada día acuden a mí cientos de personas de todos los tipos, desde la persona más estrambótica hasta la persona más perfecta pero todos tienen algo en común: problemas graves de autoestima.

Todo problema de autoestima viene de que el ser humano no sabe definir lo que vale la pena o no, es la sociedad lo que le marca a pensar que es o no lo que vale la pena. Vivimos en un mundo con un bombardeo publicitario de: Tener éxito en la vida y ser atractivo es el único motivo para existir. Si alguien no tiene estas dos cosas comúnmente se siente una mierda y un fracasado.

Da igual que esté bien de salud, tenga trabajo y viva su vida, para las personas que son esclavas de la sociedad esa es su máxima preocupación entrando en una espiral de: “Odio mi vida por qué no soy Brad Pitt”, llegando a un nivel obsesivo de que no importa todos los sueños que hayan cumplido o lo que hayan hecho, para estas personas con problemas de autoestima no basta porque los sueños que cumplieron ya no se consideran ni siquiera sueños.

Muchas veces las personas no necesitan realmente palabras para el autoestima, necesitan ver la realidad tal como es y necesitan aprender a valorar lo que tienen y han hecho con su vida de una vez por todas porque su problema no es el autoestima. Coge una persona que necesita palabras para la autoestima y dale una fortuna y un gran éxito. En 10 días, cronometrados, volverá a tener depresión y una autoestima baja por que para ellos nunca es suficiente, siempre buscan más y más motivos para ser infelices y buscan la felicidad allá donde creen que está.

“No, es que si tuviera un novio espectacular sería feliz”

“Si fuera dueño de una gran empresa y tuviera mucho dinero sería feliz”.

Te cuento un secreto, si no sabes ser feliz ahora con lo que tienes jamás en toda tu vida lograrás ser feliz y si lo logras será momentáneamente. ¿Sabías que los estudios que se hacen acerca de la gente que le toca la lotería revelan que normalmente pasado un año las personas a las que les ha tocado la lotería están económicamente peor?

No es una cuestión de tener o no tener, **es una cuestión de actitud mental ni más ni menos**. A mí me impacta el concepto de la crisis, sobretodo en España. De lo que se considera pobreza o lo que está bien o mal. Hace años, en 2006 cuando tenías que pagar para compartir una habitación roñosa más de 200 euros en cualquier lugar remoto, nadie le daba importancia. Las casas valían 10 veces más de lo que valen realmente, todo el mundo compraba y a nadie le importaba.

Yo en 2006 y 2007 vivía independizado con algo menos de 400€ mensuales y pagando 200€ de piso. No es que fuera pobre, era tremendamente pobre viviendo independizado. Aun así salía 4 veces por semana a investigar la sociabilidad y la seducción yendo a pubs, bares y discotecas ¿y sabes qué?, no recuerdo momentos infelices en ese tiempo, recuerdo lo feliz que era al igual que ahora que soy inmensamente feliz. Y lo soy tanto ahora como antes que no tenía nada. Ahora no soy tan pobre como antes pero mi enfermedad me está matando literalmente, y antes era pobre pero estaba mejor de salud.

¿Qué voy a hacer? ¿Antes maldecir mi pobreza y ahora maldecir mi salud? Los problemas siempre estarán ahí, como no los aceptes vas a tener un problema grave de por vida y las **palabras de autoestima** no te servirán de nada. Hace poco conversaba con una amiga de Madrid que siempre se

está quejando.

Es una persona que siempre tiene problemas de autoestima y por su actitud siempre los va a tener. Perdió a su novio porque le iba mejor que a ella. Es decir, él triunfa en el mundo de la televisión cobrando algo más de 7000€ mensuales y ella se comenzó a atormentar por su éxito. El éxito de su pareja hizo que terminara rompiendo la relación por que ella no estaba haciendo nada con su vida y esa envidia le costó la relación.

Ahora como cual zombi anda deprimida y quejándose de todo, en una de estas me dijo que yo siempre alardeaba. ¿Cómo que alardeo? – le pregunté yo. Y ella respondió: “Siempre hablas de las visitas que tiene tu blog”. Yo le expliqué mi situación, mi enfermedad, como de grave estaba la cosa y que mi gran sueño era escribir cada día.

De nada sirvió, me sorprendió su crueldad al ignorar totalmente mis problemas y centrarse en que a ella todo le iba mal porque no tenía trabajo. Era como hablar con un muro, me di cuenta que esa persona era incapaz de ser feliz y jamás lo sería en la vida porque carecía totalmente de empatía y sería incapaz de valorar lo que tiene al compararse constantemente con los demás.

Es de ser muy tonto comparar constantemente tu vida con otras personas porque hay 7000 millones de personas en el planeta, siempre habrá personas a las que les vaya mejor que a ti y si eres incapaz de alegrarte por ellos de forma honesta y sincera estás condenado a tener una baja autoestima de por vida. **Si no eres capaz de comprender la esencia de la vida ni todas las palabras para el autoestima del mundo surgirán efecto en ti.**

Que un amigo te diga que su situación de salud es grave y llegues a pasártelo por el forro es un indicativo muy grave de que tu cabeza no anda bien. La esencia y la base de la vida está en saber que hay personas que son mejores que tú y tú serás mejor que ellas, pero cada uno en su campo. Una persona puede ser bajita, fea, gorda, guapa, tener un buen trabajo, ser como sea, pero si no aceptas como eres y lo admites siempre vas a tener motivos para ser infeliz.

Realmente en una baja autoestima siempre hay un sentimiento de envidia y maldad hacia los demás. Si hubieras nacido solo en el mundo jamás habrías tenido alta autoestima. Podrías tener bajones por circunstancias ajenas y depresiones pero no sería la autoestima que tú ahora conoces y que la tienes mal por compararte con otros. El compararse con otras personas, verse inferior y sentirse mal siempre crea un sentimiento de resentimiento contra esas personas y esto llámalo como quieras pero es maldad.

Siempre me preguntan cuál es mi secreto para ser tan feliz, tenga salud o no, tenga dinero o viva en la pobreza y yo siempre digo que soy feliz con lo que tengo, me esfuerzo siempre por mejorar y acepto la realidad sea mala o buena y me esfuerzo en mejorarla. Me alegro mucho por las virtudes de los demás y me entristezco cuando les va mal. Esa es la clave para cultivar una alta autoestima a la par de sentirte útil en la sociedad y hacer muchas otras cosas para tener una autoestima de hierro.

**SERVICIO DE INSPECCIÓN
SEVILLA**

SEPTIEMBRE 2013