



AUTOESTIMA

¡Hola amiguito! Hoy quiero compartir con la persona más linda y bella del mundo acerca de un tema tan hermoso como es “la autoestima”:

RECONOCIENDO QUE ES LA AUTOESTIMA

1. DEFINICIÓN:

- ✓ Es el concepto que todo ser humano tiene de sí mismo, su imagen, sus actitudes, sus conocimientos etc. La forma como se ve como se valora así si mismo.
- ✓ La autoestima en una persona tiene que ver con ciertos aspectos básicos del de desarrollo como son:
- ✓ Cómo se siente.
- ✓ Cómo piensa, aprende y crea.
- ✓ Como se relaciona con los demás.
- ✓ Como se comporta.



2. CUATRO ASPECTOS DE LA AUTOESTIMA:

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando experimentamos positivamente cuatro aspectos y condiciones bien definidas:



Vinculación: Es el resultado de la satisfacción que obtiene la persona al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.

Singularidad: Es el Resultado del conocimiento y el respeto que la persona siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

Poder: Es la consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad de la persona para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

Modelos o pautas: Son puntos de referencia que dotan a la persona de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirve para establecerse escala de valores, sus objetivos, ideales, y modales propios.

¿Por qué es importante una autoestima positiva?:

Es importante porque cuando la experimentas:

- ✓ Te sentirás bien.
- ✓ Te veras bien.
- ✓ serás eficaz y productivo.
- ✓ Responderás a los demás y ti mismo de manera saludable y positiva.
- ✓ Las personas que tiene una autoestima positiva son amables y hábiles, se preocupan por si mismos y por los otros. Ellos no se basan ni construyen su autoestima en las lágrimas o restándole importancia a los demás.
- ✓ La autoestima positiva no se debe confundirse con el egocentrismo, machismo o feminismo, siendo fanfarrón (a), o actuando en forma arrogante, todos estos son intentos de esconder sentimientos negativos de uno mismo.



¿Qué contribuye a una autoestima positiva?:



El destino: Es algo que podemos controlar, tiene que ver con el aspecto como: donde nacemos, que tipo de familia, con cual raza, de que estrato social, etc.

Pero si podemos rescatar todos los aspectos positivos que tiene para contribuir en el desarrollo de una buena autoestima.

Las cosas positivas que ofrece la vida: Las merecemos simplemente por existir. Típico mensaje de solo por existir. Por ejemplo: "hola que bueno es verte", "te quiero", "te extraño", etc. Y es aquí donde podemos esforzarnos por dar a conocer estos mensajes positivos a nuestros hijos.

Las cosas negativas que la vida nos ofrece: Pueden ser positivas en la medida en la que sirva a los chicos para modificar sus comportamientos.

Las decisiones que tomemos: Pueden tener consecuencias positivas o negativas para nuestras vidas. Por ello es necesario detenerse y pensar detenidamente antes de tomarlas. Si las consecuencias son positivas nuestra autoestima crecerá y nos sentiremos mejor. Si son negativas podríamos sentirnos mal, pero es importante enseñar a nuestros hijos como esos malestar nos permitirá aprender de nuestros errores y rescatar cuanto sea posible que hemos originado para que nos sirva de experiencia y hayamos aprendido algo, finalmente el niño aprenderá que siempre la vida nos da lecciones, que si las analizamos oportunamente podremos hacerlas productivas, por lo tanto nuestra autoestima no se vera disminuida.



3. LA AUTOESTIMA EN LAS PERSONAS:



Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos del que puede disponer una persona, y lo que es más, si el adolescente termina ésta etapa de su vida con autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los sentimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

4. UN ADOLESCENTE CON AUTOESTIMA:

- ✓ Desarrollará relaciones mucho más gratas.
- ✓ Estará más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenta para trabajar productivamente y ser auto suficiente.
- ✓ Actuará con independencia.
- ✓ Asumirá sus responsabilidades.
- ✓ Afrontará nuevos retos con entusiasmo.
- ✓ Estará orgulloso de sus logros.
- ✓ Demostrará amplitud de emociones y sentimientos tolerará bien la frustración.
- ✓ Se sentirá capaz de influir en otros.
- ✓ Poseerá una mejor conciencia del rumbo que sigue.



5. LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA:



Es uno de los periodos más difíciles o críticos para el desarrollo de la autoestima. Es la etapa en la que la persona necesita hacer una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, sus talentos y sentirse valioso como persona que avanza hacia el futuro son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y la confianza con sus propias fuerzas. Es una época en la que se ponen sobre el tapete no pocas cuestiones básicas; piense en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, y en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto, y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflicto que habrá que enfrentar también.

En la crisis de "identidad" de la persona, el muchacho o la muchacha, se cuestiona automáticamente, incluyendo la opinión que tiene de sí mismo y que adquirió en el pasado, debido a esto puede revelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona, o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haya más que pedir a los demás.



Algo que no debes olvidar:

LA INFLUENCIA POSITIVA DE LA AUTOESTIMA SOBRE LA PERSONA

Los aspectos positivos que refuerzan tus posibilidades como persona para enfrentar la vida adulta son:

Saber con que claridad que fuerzas, recursos e intereses y objetivos cuentas.

- ✓ Mantener tus relaciones personales de manera efectiva y satisfactoria.
- ✓ Tener claridad de tus objetivos.
- ✓ Desarrollar tu productividad personal en casa, en el colegio, en el trabajo.

DEMUESTRO LO QUE APRENDI: (desarrollarlo en el cuaderno durante la hora de clases)



- Aprendí que la autoestima es...
- Aprendí que hay cuatro aspectos que me permiten desarrollar significativamente mi autoestima, estos son...
- Desarrollar mi autoestima de manera positiva es importante porque...
- Hay Cuatro aspectos que contribuyen al buen desarrollo de un autoestima positiva. Estas son:
- En la pubertad y la adolescencia, el buen desarrollo de la autoestima positiva es importante porque...



Si no lo repaso en casa, se me olvida.

Las cosas que hacemos manifiesta lo que somos...
...“Si sonríes, la vida sonreí contigo.”

