



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":

LECTURA DE MOTIVACIÓN:

¿Cómo te has sentido cuando alguien te ha felicitado por algo que has hecho?

¿Qué sensación has tenido cuando alguien te ha reprendido por algo?

Todas las acciones que ocurren a tu alrededor. Tienen un impacto en la forma te percibes y aprecias. La forma como tu te percibes y aprecias y te quieres se denomina autoestima. La autoestima sirve para valorarte a ti mismo, reconocer tus capacidades y realizaciones en tu vida. De estas firmas logras tus metas.

El concepto que tengas de ti mismo afectará tu manera de estar y actuar con el mundo. También la forma de como te relacionas con los demás.

Si empiezas a reconocer aquellas limitaciones que tienes que aceptar y a cambiar aquellas otras que puedes superar, veras la vida con mayor optimismo y alegría. Serás aceptado dentro de un grupo social. Por el contrario, si tomas actitudes negativas y de desgano no lograras la aceptación de las metas que te propones.

Tu hogar y escuela juegan un papel importante en la formación de tu autoestima. Tus padres y profesores te proporcionaran afecto, comprensión y apoyo y corrección oportuna. Son importantes los estímulos como: "tú eres capaz", "tú puedes", "ánimo".

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. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA POSITIVA?:

Es importante porque cuando la experimentas:

- ✓ Te sentirás bien.
- ✓ Te veras bien.
- ✓ Serás eficaz y productivo.
- ✓ Responderás a los demás y a 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.



3. ¿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.

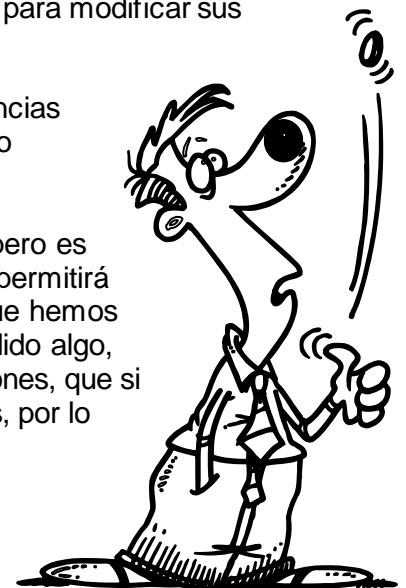
4. **LAS COSAS POSITIVAS QUE OFRECE LA VIDA:** Las merecemos simplemente por existir. Típico mensaje de solo por existir. Por ejemplo: "hola que bueno es verte", "te quiero", "te extraño", etc. Y es aquí donde podemos esforzarnos por dar a conocer estos mensajes positivos a nuestros hijos.



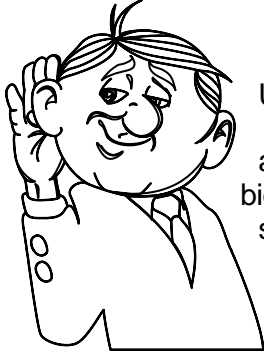
5. **LAS COSAS NEGATIVAS QUE LA VIDA NOS OFRECE:**

Pueden ser positivas en la medida en la que sirva a los chicos para modificar sus comportamientos.

6. **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.



7. 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.



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 APRENDÍ: (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...