

UAAAN

Dirección de Docencia

Subdirección de Desarrollo Educativo

Departamento de Formación e Investigación Educativa

ADMINISTRACIÓN 2014 - 2018

# Autoestima

Boletín # 10

VALÓRATE  
SUPÉRATE  
CONÓCETE  
DESCÚBRETE



EDUCACIÓN PARA TU VIDA



**E**s el afecto o amor que cada persona siente hacia sí misma e implica el grado de valoración, aprecio y aceptación que se tiene. A finales del siglo pasado, científicos norteamericanos del desarrollo humano como Carlos R. Rogers o Abraham H. Maslow afirmaron que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, así como niveles óptimos de productividad y creatividad, en la plena expresión de sí mismo. Otro estudioso de este tema es el psicoterapeuta canadiense Nathaniel Branden, quién realiza grandes aportaciones al tema y explica que de nuestra autoestima se deriva la forma en que nos comprometemos con nosotros mismos, con nuestras metas, con el uso y la administración de nuestro tiempo, con la forma en que enfrentamos los retos de la vida y aprendemos de nuestros errores. Podemos decir que todo lo que hacemos es afectado por nuestra autoestima y a la vez la refleja, desde lo más simple hasta lo más complejo. Por ejemplo, lo que decidimos comer refleja si consideramos que la salud y el bienestar de nuestro cuerpo son importantes o no, si le “echamos basura” al consumir alimentos chatarra o por el contrario procuramos alimentos saludables. Igualmente, si decidimos perder todo el día viendo televisión, estamos reflejando que nuestro tiempo no nos importa, al igual que nuestros objetivos, o tal vez ni siquiera los tenemos. Y es que, los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos influyen en cómo vivimos nuestras vidas. Es notorio que las personas que sienten que se les quiere y aprecia, tienen mejores relaciones sociales, son más proclives a pedir ayuda y apoyo cuando lo requieren. Por consecuencia, las personas que creen que pueden alcanzar sus metas y objetivos, tienden a rendir más en los estudios.

## Aspectos para desarrollar la autoestima

Para comprender mejor el concepto de autoestima, es muy útil revisar los aspectos que se desarrollan para formarla y fortalecerla, estos son:

**Autoconocimiento, Auto concepto, Autoevaluación,  
Auto aceptación y Auto respeto.**

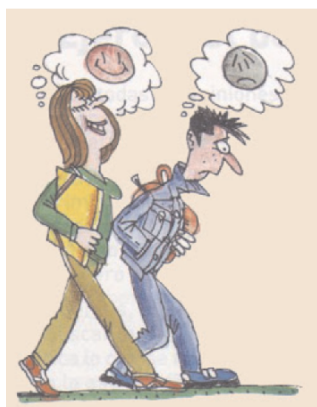
### Autoconocimiento



Es el conocimiento de sí mismo, y es la base de la autoestima porque sencillamente no se puede amar lo que no se conoce: esta es una ley indiscutible en relaciones humanas y es que cuando nos conocemos a nosotros mismos podemos vivir de manera responsable, profunda y autónoma.

*“Cuida el exterior tanto como el interior;  
porque todo es uno”  
(Buda)*

### Auto concepto



Es el conjunto de ideas, creencias y pensamientos que tenemos de nosotros mismos, los cuales se expresan de manera directa o indirecta en nuestro comportamiento. Por ejemplo si alguien se cree que es un perdedor, inconscientemente va a actuar como tal, provocando perder y así confirmar sus creencias negativas.

*“Dale a un hombre una autoimagen pobre  
y acabará siendo un siervo” R. Schuller).*

### Autoevaluación



Es la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas o malas de acuerdo al grado de satisfacción personal. Sin embargo esta autoevaluación va más allá de las cosas que rodean a la persona e incluye la que hacemos todos de nosotros mismos.

*“Una persona, al descubrir que es amada  
por ser como es, no por lo que pretende ser,  
sentirá que merece respeto y amor.”  
(Carl Rogers)*

## Auto aceptación



Es uno de los conceptos más importantes porque si una persona no se acepta a sí misma, difícilmente podrán aceptarla los demás porque ella es quién emite ideas y actitudes de rechazo hacia su persona.

*“El éxito más grande es la aceptación de uno mismo”  
( Ben Sweet).*

## Auto respeto



Implica respetarnos a nosotros mismos en nuestros gustos y preferencias, metas, ideales, proyectos, habilidades y talentos, pensamientos y sentimientos, así como nuestra forma de vestir, comer, relacionarnos con otros, incluidos nuestros horarios de trabajo y estudio.



**La seguridad en nosotros mismos** y nuestras convicciones nos permiten respetarnos cuando, por ejemplo durante la adolescencia, las influencias de sus grupos, les demanden comportamientos y objetivos que van en contra de sus deseos, metas o proyectos de vida. Esto sucede cuando alguien no desea fumar, consumir alcohol en exceso, ingerir sustancias tóxicas, tener relaciones sexuales porque aún no se sienta preparado o por convicciones muy personales, mientras que la mayoría de sus amigos lo está haciendo.



Se necesita una enorme claridad en las convicciones y metas, así como un profundo autoconocimiento, un auto concepto claro, una autoevaluación positiva, gran auto aceptación, fuerte auto respeto y muy alta autoestima para negarse a hacer algo que vaya en contra de sus propios principios.

**Conclusión:** La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta, ni respeta, entonces no tendrá autoestima.



## Desarrollo de la autoestima

La autoestima se desarrolla a lo largo del crecimiento y la formación del niño. Por ello es fundamental que los adultos formadores y educadores sean extremadamente cuidadosos con las palabras y la forma en que las expresan a los niños que están a su cargo.

Esto obedece a que los adultos son la fuente directa de su seguridad y supervivencia. ¿Qué estudiante se sentiría tranquilo y seguro en cuanto a su supervivencia si su profesor lo descalifica continuamente?

De acuerdo a Norman Schub, destacado psicoterapeuta humanista-gestáltico, afirma que la autoestima alta existe cuando la gente aprecia auténticamente su propia individualidad y cuando están comprometidos en satisfacer sus necesidades emocionales y físicas. Así que las personas con alta autoestima saben genuinamente quiénes son, se consideran especiales y mantienen esta imagen consigo mismas a través del tiempo.

### Recomendaciones para mejorar la autoestima

**1** **Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo.** Si estás acostumbrado a centrar la atención en tus defectos, empieza a pensar en aspectos positivos que los contrarrestan.

- a) Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.
- b) Cambia los pensamientos negativos por pensamientos alternativos;

por ejemplo:

#### **Pensamientos negativos**

#### **Pensamientos alternativos**

"No hables" ↔ "Tengo cosas importantes que decir"

"No puedo hacer nada" ↔ "Tengo éxito cuando me lo propongo"

"No esperes demasiado" ↔ "Haré realidad mis sueños"

"No soy suficientemente bueno" ↔ "¡Soy bueno!"

**2** **Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.** Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección. En lugar de frenarte con pensamientos como: "No iré a la fiesta hasta que haya perdido 5 kg", piensa en qué eres bueno y en las cosas con las que disfrutas, y ve a por ellas.

Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro.

**3** **Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.** Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en cosas diferentes —es lo que hace interesante a la gente.

**4** **Prueba cosas nuevas.** Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego siéntete orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido.

## 5 Pasos para conseguir lo que se desea.

- \*Plantearse una meta personal que sea clara y concreta; además de medible y realista.
- \*Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
- \*Organizar las tareas en el orden lógico en que se deberían realizar.
- \*Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo, y lo más importante: darle seguimiento.

6 **Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.** Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura), empieza a trabajar para quererte tal y como eres.

- a) ¡Haz ejercicio! Mitigarás el estrés y estarás más sano y feliz.
- b) Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. No te compares!
- c) Colabora en una labor social. Dale clases a un compañero que tiene problemas, ayuda a limpiar tu Universidad, participa en una maratón y participa en alguna buena causa. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.
- d) Trata de superar aquellos aspectos con los que no estás satisfecho, cambia esos aspectos que deseas mejorar. Para ello es útil que identifiques qué es lo que te gustaría cambiar de ti mismo o qué te gustaría lograr, luego debes establecer metas a conseguir y esforzarte por llevar a cabo esos cambios.

7 **Los hábitos saludables** dan estructura y solidez a la persona que los desarrolla, fortaleciendo así su autoestima, ya que al valorarse a sí misma valora su tiempo y sus recursos, así como todas sus necesidades, decisiones y acciones. Sin hábitos adecuados, la vida de cualquier persona se vuelve desorganizada y puede llegar incluso a ser caótica.

### Factores que influyen en la formación de hábitos

- 1) La disciplina juega un papel muy importante en la formación de hábitos y esta es definida como "herramienta para la socialización, acción, que incluye métodos de moldeamiento del carácter de los niños, y enseñanza para que ejerzan su autocontrol y se manifiesten a través de un comportamiento aceptable" (Psicología del Desarrollo, Papalia, Wendoks y Duskin)
- 2) Los valores son las guías del comportamiento de todo ser humano y los que nos dirigen por la vida. Son todo aquello que cada uno de nosotros considera relevante, valioso y necesario en la vida, para vivirla saludable y honorablemente, logrando las metas y los objetivos que nos proponemos alcanzar y llegar a ser las personas que deseamos llegar a ser. Existen valores considerados universales y son la justicia, el respeto, la honestidad,

- 3) El proyecto de vida es el conjunto de metas e ideales que establece cada persona como objetivos a los que quiere dirigir su vida y que, por lo mismo, son tan valiosos para ella que todas sus acciones están encaminadas hacia su consecución. El proyecto de vida define a una persona y la orienta en cuanto a sus valores, sus prioridades, los criterios con los que toma sus decisiones y la forma en que utiliza su tiempo y los recursos con que cuenta.



## Conclusión:

Después de haber analizado el concepto de autoestima, te preguntarás cuales son los factores clave para lograr una relación adecuada; estos son:

1. Interésate por los demás
2. Comunícate adecuadamente
3. Centra tu atención en lo positivo de las personas
4. Regala una sonrisa a las personas
5. Dirígete a los demás por su nombre
6. Demuestra amabilidad y cortesía

## BIBLIOGRAFÍA

Formación de hábitos y fortalecimiento de la autoestima  
Lizbeth Quintero Márquez  
2010 Ed. Trillas

Habilidades para la vida  
Carmen Fernández Cáceres  
2006 Centros de Integración Juvenil, A.C.

Compilador y responsable de la Publicación:  
Departamento de Formación e Investigación Educativa.

### **ACLARACIONES Y DUDAS**

Atención personalizada y sugerencias con referencia al tema, favor de dirigirse al Departamento de Formación e Investigación Educativa de la Dirección de Docencia de la UAAAN ubicado en la planta alta del Edificio Administrativo

### **TELÉFONO**

411 0200  
Ext. 2084, 2085, 2086 y 2087