



BOLETIN ORIENTA

Publicación mensual a través de la cual el departamento de psicopedagogía PROMUEVE UN ESPACIO PARA INFORMAR Y REFLEXIONAR ACERCA DE TOPICOS TRASCENDENTES Y VINCULARES QUE SE ESTABLECEN EN LA CONVIVENCIA

Contenido:

AUTOESTIMA Y AUTOSUPERACION	1
COMO SE FORMA LA AUTOESTIMA.	1 Y 2
PENSAMIENTOS QUE SURGEN EN LA BAJA AUTOESTIMA	2
FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA	3
ELABORA PROYECTOS DE SUPERACION PERSONAL	4
RESPONSABILIZATE AL 100%	5

Autoestima y Autosuperación: Técnicas Para su mejora

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra "imagen personal" o "autoimagen". La "autoestima" es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de

ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.

Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Como existen tan-

tos matices a tener en cuenta es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos. Ejemplos:

Podemos ser muy habladores con los amigos/as y ser callados/as en casa.

Ser un mal jugador de fútbol no indica que seamos un desastre en todos los deportes.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad.

En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan.

A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer.

Puntos de interés especial:

- LA AUTOESTIMA ES RESPONSABILIDAD DE CADA SER HUMANO.
- NO EXISTE LA BUENA O MALA SUERTE
- LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS SON LOS CAUSANTES DE UNA BAJA AUTOESTIMA

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

• **Durante la adolescencia**, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a

la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción.

La baja autoestima está relacionada

con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr. La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma que incluye pensamientos como:

PENSAMIENTOS QUE SURGEN EN LA BAJA AUTOESTIMA

○ **Sobregeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto); ¡Siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo).

○ **Designación global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando al momento.

○ **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, ¡Tendría que haberme dado cuenta!

○ **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. ¡Tiene mala cara,

La autoestima es un sentimiento basado en sentirse capaz y amado". - Jack Canfield.

○ En el tiempo en que sucedió: ¡Que torpe (soy)!

○ **Pensamiento polarizado:** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.

qué le habré hecho!

○ **Lectura del pensamiento:** supones que no te interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en



cosas peregrinas y no comprobables.

○ **Falacias de control:** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima

FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA



La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar nuestra autoestima:

Convierte lo negativo en positivo:

Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución.

No generalices.

Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida.

. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".

Centrarnos en lo positivo

En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos;

. Hacernos conscientes de los logros o éxitos

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

. No compararse

Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos "peores" que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos "mejores" en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos "inferiores" a otras personas.

Confiar en nosotros mismos

Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.

Y LO MAS IMOPORTANTE ACEPTATE

ELABORA PROYECTOS DE SUPERACION PERSONAL

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de

mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Vamos a trabajar sobre un método que puede hacer más fácil estos cambios. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales

1. Plantearse una meta clara y concreta.
2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Universidad México Americana del Norte A.

calle Primera s/n Col Circulo
Reynosa Tam.
Tel. 899 922 20 02
Reynosa Tam

Teléfono: 899 922 25 68

Fax: 899 922 25 68

Correo:

margaritamuzquiz@hotmail.co

**ESTAMOS
EN LA WEB**

uman.edu.mx

¿Qué significa tener una autoestima saludable?. Una autoestima saludable requiere que aprendamos a escuchar a nuestra propia intuición, sensaciones y perspicacias. Comienza por tomar conciencia, y prestar atención a tus necesidades y metas. Conoce los elementos y factores determinantes de una autoestima saludable.

Responsabilízate al 100% de tu vida

Sólo existe una forma de atraer lo que quieres a tu vida: Responsabilízate al 100% de absolutamente todo lo que te pase.

Puede que estés pensando: pues cuando ocurre un accidente, ¿Cómo puedo ser yo responsable? o de una catástrofe natural, ¿qué tengo yo que ver?... Pues sí, tú eres responsable de crear y emitir vibraciones que te han llevado hasta allí. Porque de hecho eres tú y no yo el que está allí.

Habrás oído de tantas y tantas personas que se han salvado milagrosamente de morir en accidentes, en terremotos, en volcanes.

Un ejemplo real. Una mujer estuvo en la inauguración de un centro comercial el día que este se hundió muriendo decenas de personas. Ella casualmente estaba en el servicio. Otro día esta misma persona iba a coger un avión pero curiosamente se despistó en la duty free y ...voilà! perdió el avión. Este se estrelló muriendo todos los pasajeros. Esta mujer está atrayendo a su vida situaciones límites al borde de ocurrirle una tragedia, pero atrae situaciones en las que se salva.

Asumir la responsabilidad total de nuestras vidas es el paso indispensable para poder avanzar y obtener lo que deseamos.

Cuando la vida te traiga cosas que no desees más, por ejemplo un accidente o un susto con el coche, problemas para aparcar, una gripe... en vez de enfadarte y pensar: "esto no está funcionando", plantea qué es lo que estás haciendo, pensando o sintiendo para atraer estas situaciones concretas a tu

