



NOMBRE DEL DOCENTE: Arturo Marín

ÁREA O ASIGNATURA: Ética y Valores - Religión GRADO 7° GRUPO (S): 1, 2, 3

TEMA(S): La Autoestima

Taller #5

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:

Conoce elementos necesarios para mejorar su autoestima.

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

Estudiamos algunos aspectos de importancia sobre la autoestima

Qué es la autoestima

Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Como existen tantos 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.
- Que no nos vaya bien en un examen no significa que no sirvamos para los estudios.

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.

Definición de autoestima

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. Es el resultado de la interacción de la imagen que tenemos acerca de nosotros mismos con el aprecio que sentimos hacia nuestra persona. Gracias a la autoestima somos capaces de enfrentarnos a los retos del día a día con seguridad y confianza.

¿Cómo se forma la autoestima?

En la infancia, descubrimos 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. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

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. En tal caso, habrá que aprender a ayudar a un adolescente con baja autoestima.

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:

- **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 el momento temporal 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.
- **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, qué le habré hecho!.
- **Lectura del pensamiento:** supones que no le 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 desamparada.
- **Razonamiento emocional:** Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos, sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. "Si es que soy un inútil de verdad"; porque "siente" que es así realmente.

Técnicas y ejercicios para mejorar la autoestima

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar la autoestima, entre muchos ejercicios posibles, hemos decidido elaborar el siguiente proyecto:

Elaborar proyectos de superación personal y mejora de autoestima

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:

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

Actividad

Con base en los aspectos vistos sobre la autoestima, realiza los siguientes ejercicios:

1. Explica con tus propias palabras en qué consiste la autoestima y cómo crees que puede influir en tu vida y en la relación que tengas con las demás personas.
2. Qué diferencias y qué semejanzas encuentras entre la formación de la autoestima durante la infancia y durante la adolescencia?
3. Las personas con un autoestima baja mantienen unos pensamientos que no le ayudan a mejorar su situación y que son mencionados. Muestra un ejemplo concreto de cada uno de ellos.
4. Como lo podemos ver, la autoestima puede ser cambiada y mejorada a través de un método que consiste en cuatro pasos. Siguiendo estos pasos, realiza un ejemplo escogiendo una meta que quieras lograr en tu vida.