



UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MEXICO
PLANTEL NEZAHUALCOYOTL DE LA ESCUELA PREPARATORIA



PLAN DE ESTUDIOS DE BACHILLERATO

(Primer semestre)

ASIGNATURA: DESARROLLO PERSONAL

MODULO I: MI CRECIMIENTO PERSONAL

TEMA 1.3: RECONOCIENDO MI AUTOESTIMA

M. en S.P. Ma. del Socorro Reyna Sáenz



Agosto 2016



INTRODUCCIÓN

El presente material electrónico presenta información y actividades que te apoyarán en la asignatura de **Desarrollo Personal** de Primer Semestre en el tema 3 “**Reconociendo mi autoestima**”, correspondiente al Módulo I llamado “Mi crecimiento personal”.

En este tema analizaremos el concepto de Autoestima, qué elementos la conforman, como podemos reconocer la autoestima, así como algunas habilidades y autoestima, las ventajas que tiene el tener una autoestima positiva, en la intención de que hagas un autoanálisis reflexivo del nivel de autoestima que tienes generes acciones a realizar para mantenerla alta en la vida cotidiana, contribuyendo así a tu desarrollo integral.



PROPÓSITO GENERAL DEL MÓDULO

Comprende la importancia de tomar conciencia de sí mismo y de sus recursos para resignificar su persona para enfrentar los problemas y retos de la vida cotidiana.

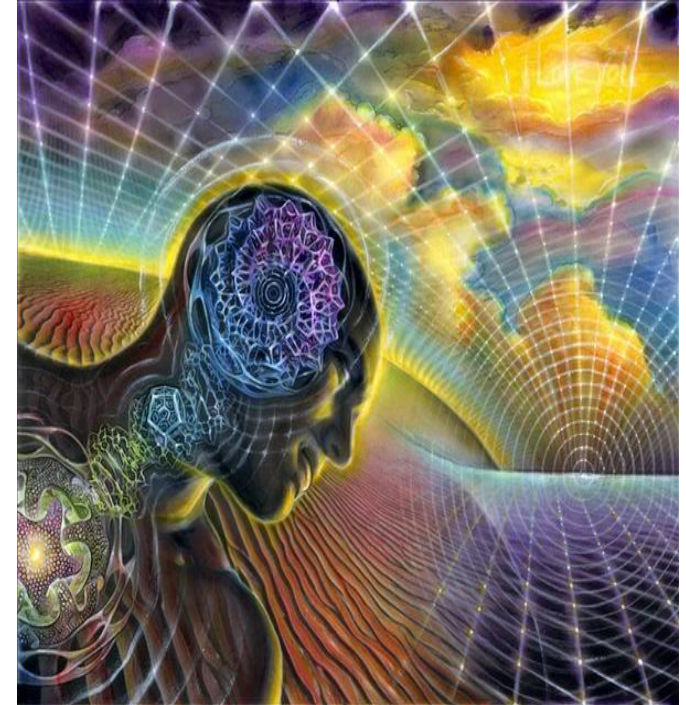


COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este módulo estarás desarrollando las siguientes competencias:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.



TEMA Y SUBTEMAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR
DESARROLLO PERSONAL

<p>1.2. Explorando mi Identidad. 1.2.1. Factores que me ayudan para construir mi identidad. 1.2.2. Tipos de identidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identidad difusa, • Identidad hipotecada, • Identidad lograda. 	<p>Enuncia el concepto de identidad y los distintos momentos de su construcción.</p>	<p>Vincula los elementos que construyen su identidad.</p>	<p>Valora su identidad como un proceso en construcción.</p>	<p>étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen.</p> <p>10. Valora distintas prácticas sociales mediante el reconocimiento de sus significados dentro de un sistema cultural, con una actitud de respeto.</p>	<p>5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.</p> <p>5.1 Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.</p>
<p>1.3 Reconociendo mi autoestima. 1.3.1 Autoaceptación, Autoconcepto y pensamientos erróneos en la autoestima. 1.3.2 Habilidades y autoestima</p>	<p>Describe los elementos que integran su autoestima e identidad.</p>	<p>Emplea estrategias para identificar su autoconcepto y autoaceptación que lo conducen a promover una autoestima saludable.</p>	<p>Aprueba el impacto de sus pensamientos en la construcción de su autoconcepto y autoestima.</p>		





RECONOCIENDO MI AUTOESTIMA

Autoestima es... Lo mejor de mí

Quererte Valórate
Conocerete



El portal de salud y cuidado de las personas

Cuidarte



Aceptarte



APERTURA

¿QUÉ ENTIENDES POR LOS SIGUIENTE
CONCEPTOS?

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOCONCEPTO

AUTOVALORACIÓN

AUTOACEPTACIÓN

AUTORESPECTO

AUTOESTIMA



me 

me 



me amo me cuido

El portal de salud y cuidado de las personas

DESARROLLO

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Puede definirse como el aprecio y valoración que uno o una tiene por sí mismo y es un aspecto muy importante en todo ser humano. La autoestima nos marca como personas y nos ayuda a definir nuestra personalidad.



LA AUTOESTIMA, EL ARTE DE QUERERSE



La autoestima que tiene un individuo, influye en la mayoría de las actividades que este mismo hace, por ejemplo:

- Toma de decisiones
- Modificar acciones
- Aspiraciones
- Gustos y muchas otras cuestiones que forman el ser, la felicidad y la vida de una persona.



Es básicamente la valoración que nosotros hacemos de nosotros mismos.

♣ Como nos vemos



♣ Como nos sentimos

♣ Como sentimos que estamos

♣ Como encajamos en el mundo.



La autoestima determina:

- ✓ Nuestras actitudes
- ✓ La relación que se tiene con los demás
- ✓ Enfrentar proyectos propios
- ✓ Sueños
- ✓ Ideales
- ✓ Problemas y frustraciones.

Acaricia tus sueños
Conserva tus ideales
Disfruta la vida
Busca lo mejor
Escala tus montañas

Julian Dominguez Lapera





El nivel de autoestima dependerá de a que aspiramos en la vida, lo que pretendemos lograr y ser, así como a lo que pretendemos conseguir.

•HOY VOY A•
▶CONSEGUIR◀
TODO LO QUE
ME PROPONGA•
mr wonderful mrwonderfulshop.es



Somos los responsables de definir nuestra autoestima, conseguir tener una autoestima alta no es sencillo.

La autoestima implica diversos procesos internos.



AUTOACEPTACIÓN

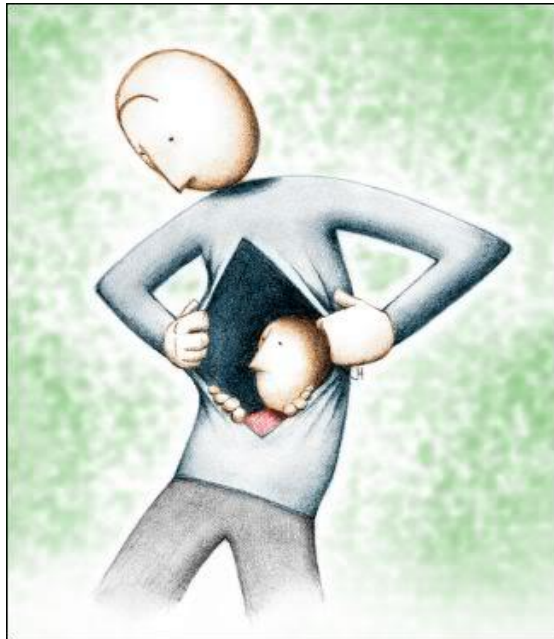
El proceso de la Autoestima es el siguiente:

- ❖ Conocerse
- ❖ Aceptarse
- ❖ Amarse



CONOCERSE

A través del autoconocimiento aprendemos a desenvolvernos con eficacia en la vida y a afrontar nuestro día a día de manera óptima. Saber realmente cómo somos, qué sentimos o qué metas queremos alcanzar son capacidades que se asocian a la inteligencia interpersonal.



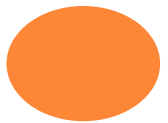
Tener inteligencia interpersonal significa entender quiénes somos, saber identificar nuestras emociones y actuar en consecuencia. Habilidades que nos permiten regular nuestro comportamiento, resolver problemas de modo eficaz y tomar decisiones.



Inteligencia interpersonal

A network diagram consisting of several circular portraits of diverse people connected by blue lines, symbolizing interpersonal relationships. A larger portrait of a smiling woman is positioned at the bottom left of the network.The logo for the Universidad Politécnica de Zacatecas (UPZ), featuring the letters 'UPZ' in a stylized font with a gear-like element below it.

UPZ
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE ZACATECAS



ACEPTARSE a si mismo significa:

- ✓ Sentirse feliz de quienes somos.
- ✓ Apoyar y aprobarse a uno mismo y a todas nuestras partes.
- ✓ No juzgarnos a nosotros mismos.

Las siete áreas de aceptación personal son:

Aspecto físico. Quiérete como eres. Acéptate físicamente.



AUTO-ACEPTACIÓN

Sólo depende de ti y es lo mejor para combatir la necesidad de reconocimiento externo

Voz.

La voz que nosotros escuchamos es triple y la voz que escuchan los demás es simple.



Temperamento y carácter.

Referido a la manera de ser. Tenemos que aceptarnos y trabajarnos en este terreno.

LOS TIPOS DE CARÁCTER

The illustration shows a man in a pink striped shirt looking at a calendar. The calendar has faces for each day of the week, each with a different expression and color. The days and their corresponding temperaments are:

El nervioso	MONDAY	TUESDAY	El sanguíneo
El colérico	WEDNESDAY	THURSDAY	El flemático
El apasionado	FRIDAY	SATURDAY	El amorfo
	SUNDAY		El apático

Historia. Haz la paz con tu pasado. No intentes cambiarlo. No tiene arreglo. Quédate con el presente que es lo único real que tienes. Por el futuro preocúpate muy por encima, pero el presente es lo realmente importante.



¿Qué todo
pasado fue mejor?
naa, mi
presente está
espectacular.

ImageChef.com



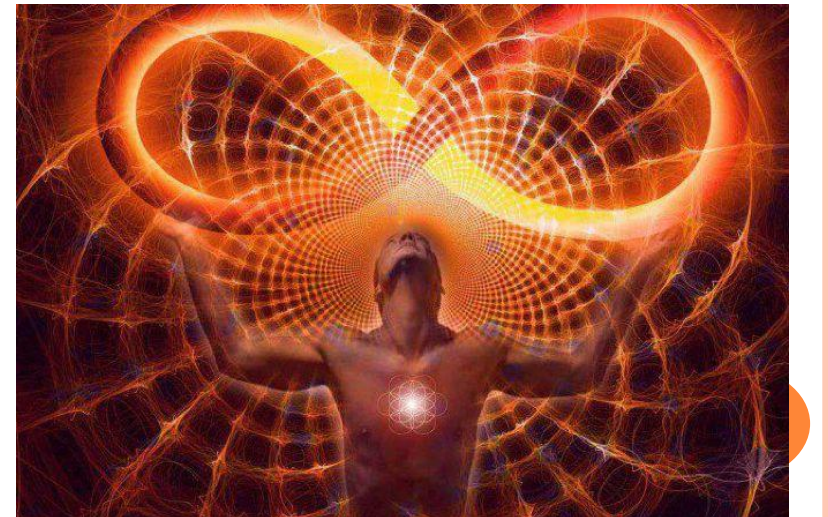
Economía.

Haz la paz con tu economía. No te sientas inferior o superior a alguien por tu nivel económico.



Poder.

Tenemos la obligación de conquistar el poder sin pisar a nadie. El fin es llevar aquellas ideas que queremos al resto del mundo.



Ignorancia. Por mucho que se consiga formación, que se estudie, que aprenda, siempre quedará mucho más que aprender. "Solo sé que no sé nada".



AMARSE

El Amor a sí mismo o a los demás es una habilidad que puede aprenderse, y es la forma más sana de vivir y convivir.





¿A qué responden estas preguntas?

AUTOCONCEPTO →

Quién (crees que) **eres**

*(subjetivo,
que no
falso)*

AUTOESTIMA →

Te gusta quien
(crees que) **eres**



AUTOESTIMA ALTA

Ama la Vida

**Piensa antes de hablar
y actuar, es asertivo**

Responsable

**Se defiende
sin agredir**

**Controla su agresividad y
sus instintos**

Activo

**Acepta sus errores
y aprende de ellos**

Se Adapta

FELICIDAD

Corrige sin lastimar

Confía en sí mismo

**Se siente bien
consigo mismo**

Es Comprensivo

**Reconoce lo bueno en
los demás**

**Lleva las riendas
de su vida**



PENSAMIENTOS ERRONEOS SOBRE LA AUTOESTIMA

1. Personalización o hiperatribución.
2. Hipocontrol.
3. Hipergeneralización.
4. Filtrado negativo.
5. Pensamiento polarizado.



Enemigos de la Autoestima

- ♦ Pensamientos erróneos (sentirse poco valioso)
- ♦ Miedo a la crítica y a la desaprobación
- ♦ Desconocer nuestras capacidades
- ♦ Perfeccionismo (plantearse metas irreales)
- ♦ Dependencia (económica y/o emocional)
- ♦ Inacción



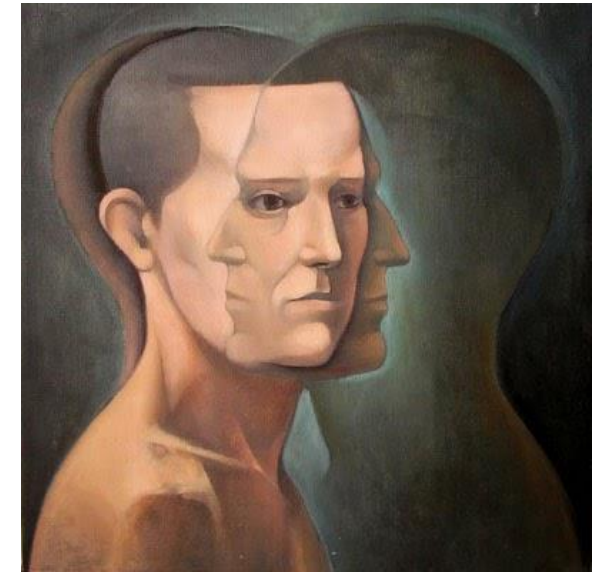
PENSAMIENTOS ERRONEOS SOBRE LA AUTOESTIMA

6. Autoacusación.

7. Proyección.

8. Hipercontrol.

9. Designación global.



Si solo te preocupas
por los demás, deberías
revisar tu autoestima.

recursosdeautoayuda.com



PENSAMIENTOS ERRONEOS SOBRE LA AUTOESTIMA

Cómo vencer los pensamientos erróneos

- ✓ Romper con el pensamiento mediante palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- ✓ Desenmascarar el mecanismo.
- ✓ Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus diversos matices.
- ✓ Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- ✓ Autoafirmar nuestra propia validez y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.



HABILIDADES Y AUTOESTIMA

Vivimos en una sociedad donde continuamente estamos teniendo interacciones sociales, todo lo que hacemos tiene un componente de relaciones con los demás.



“El hombre por naturaleza es sociable”.

Encontramos situaciones sociales en todos los ámbitos, en el trabajo, en la familia, en los estudios, es imposible escapar de las situaciones sociales.



Las habilidades sociales y autoestima nos pueden ayudar a:

- ❖ Integrarnos en un grupo nuevo de amigos.
- ❖ Llevar a cabo una entrevista de trabajo de forma satisfactoria.
- ❖ Saber mantener nuestros criterios y opiniones sin que la otra persona se sienta perjudicada.



Aumentan nuestras posibilidades de:

- ✓ Mantener relaciones satisfactorias
- ✓ Sentirnos bien
- ✓ Obtener lo que queremos
- ✓ Conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.



Las habilidades sociales **se adquieren** a través de la adecuada comunicación con los demás; es una competencia que se desarrolla mediante la convivencia escolar y familiar.



Estas competencias están relacionadas con un adecuado ajuste psicosocial de los jóvenes: en el grupo de clase, en el grupo de amigos, y en una mejor adaptación académica.



Las habilidades sociales permiten desempeñar las siguientes funciones:

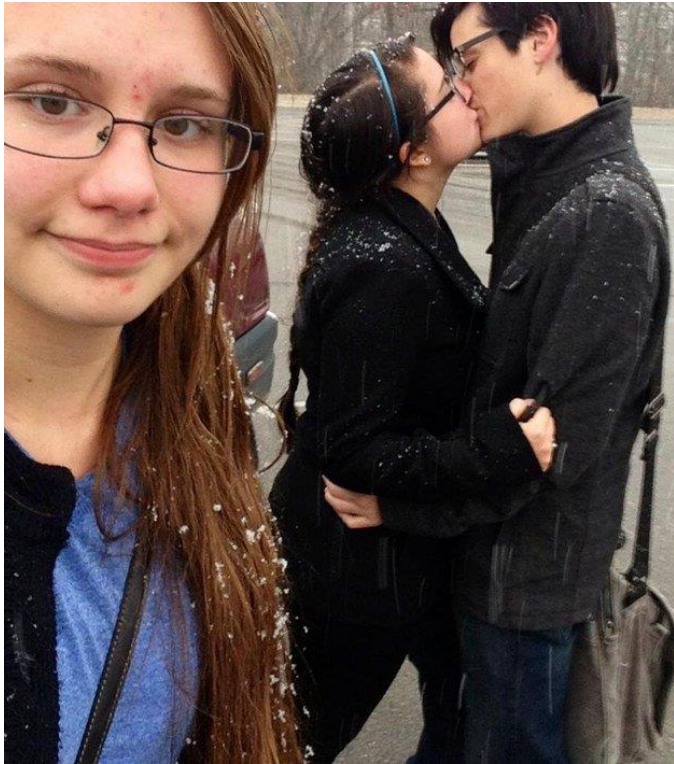
Mantienen o mejoran la relación interpersonal con otros individuos.

Una buena relación y comunicación son puntos base para posteriores intervenciones con cualquier tipo de colectivo.



Disminuye el estrés y la ansiedad ante situaciones sociales.

Mantiene y mejora tanto la autoestima como el auto concepto



El autoconcepto positivo favorece el desarrollo de las capacidades potenciales de cada persona y motiva a la autorrealización



¿Cómo quisiera verme?

¿Cómo me veo?



¿Cómo creo que me ven los otros?



¿QUIERES
CONOCER QUÉ
TAL TIENES TU
AUTOESTIMA?



Opciones de respuesta

- 1 = Muy en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Neutral
- 4 = Muy de acuerdo
- 5 = De acuerdo



Por lo general me gusto como soy.

Tengo confianza en mí mismo.

Estoy a gusto con mi apariencia.

Puedo soportar comentarios rudos o crueles.

Mis habilidades y talentos son bastante buenos.

I ❤️ MYSELF



Siempre termino lo que empiezo.

El éxito de los demás me hace sentir feliz, sobre todo el de la gente cercana a mí.

De manera cotidiana me obligo a probar cosas nuevas y a expandir mi zona de confort.

Me considero un ganador.

He logrado algunas cosas importantes en mi vida.

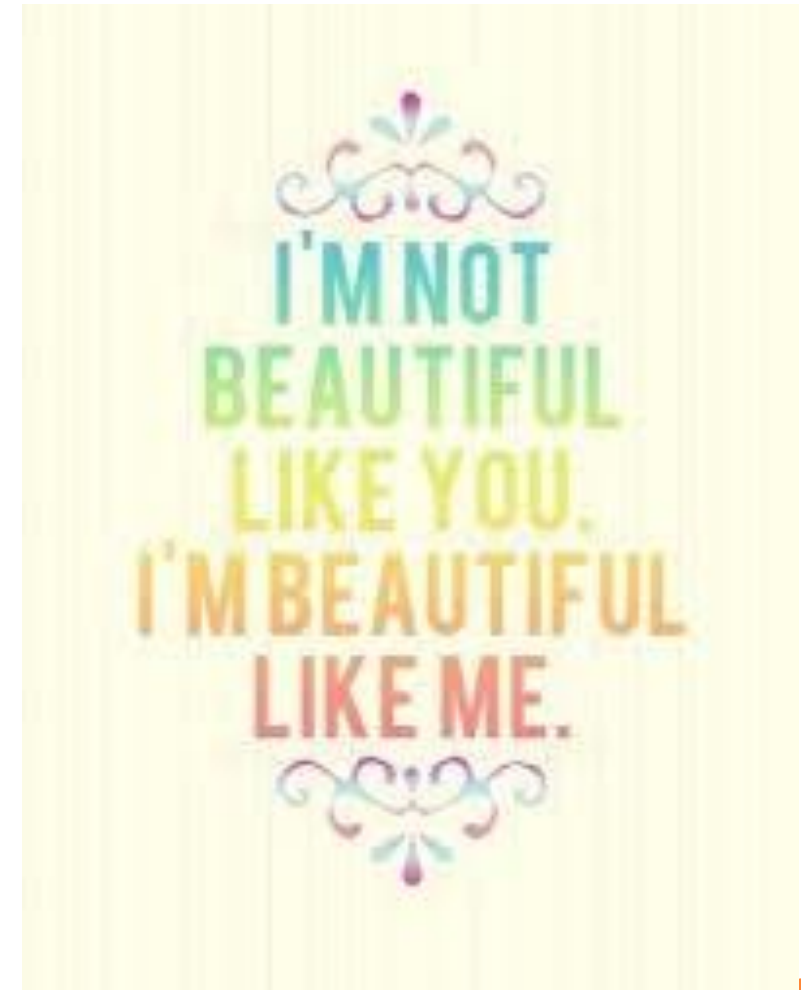


Puntuación

De 40 a 50 puntos. Vas por el camino correcto. ¡Sigue reforzando tu autoestima!

De 30 a 39 puntos. Estas en medio de ambos caminos. Dirígete al camino correcto, es decir, ¡refuerza tu autoestima!

De 10 a 29 puntos. Pon atención a este aspecto, analizando y poniendo en práctica algunas de las sugerencias que comentaremos hoy.



*“Aunque tu
autoestima puede
Aumentar o
Disminuir...*



***LO QUE
REALMENTE VALES
JAMAS CAMBIARA”***

Covey



Una autoestima saludable puede ayudarte a:

- Resistir la presión de tus amigos.
- Probar cosas nuevas y conocer gente diferente.
- Saber sobrellevar desilusiones y adversidades.
- Sentir que te aman y te necesitan.



Podemos encontrar a personas con una exagerada autoestima, que sólo ven sus capacidades y no son capaces de valorar sus límites.

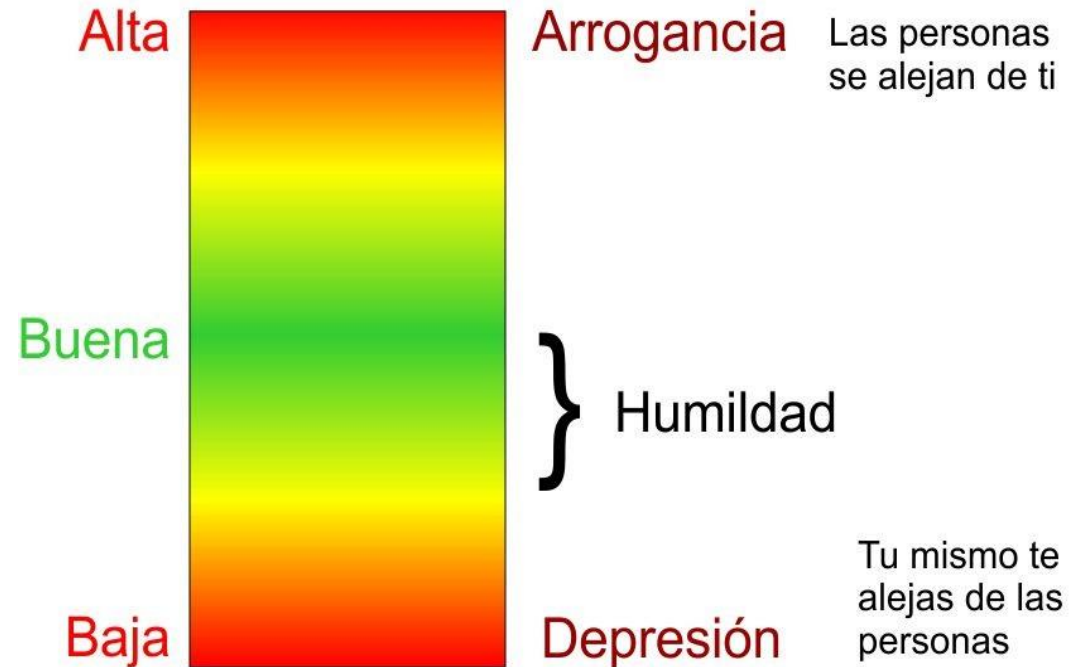
O personas con una autoestima baja que solo ven sus aspectos negativos y piensan mal de sí mismos.



Lo mejor es encontrar un equilibrio.

El equilibrio esta en **conocer** ambas facetas de nuestra personalidad: nuestras **capacidades** y nuestros **límites**.

Autoestima



Esquema de autoestima by Alfredo Isai Jiménez Arteaga is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License.



Podemos lograr un equilibrio con estos tres pasos:

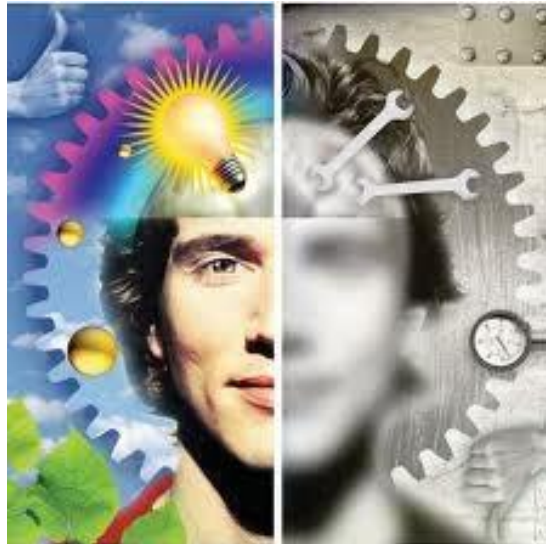
Ser realista: La sociedad en la que vivimos nos pide que seamos perfectos en todos los aspectos.

No debemos perder nuestro tiempo y energía tratando de alcanzar ese ideal imposible.



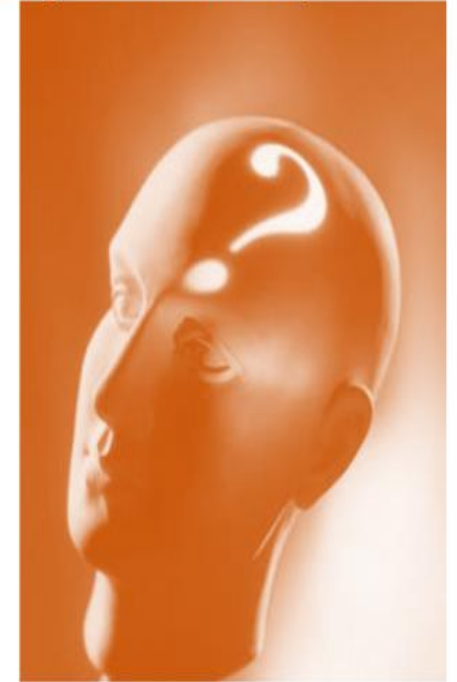
Conocer nuestras capacidades:

Tenemos que valorar nuestras cualidades y las facetas en las que destacamos. Hay que fijarse en nuestras habilidades, logros y capacidades y fomentar esas cualidades positivas.



1. CUALIDADES PERSONALES (valores y actitudes)

- Trabajo en Equipo
- Respeto
- Responsabilidad
- Honestidad
- Autocontrol
- Curiosidad
- Creatividad



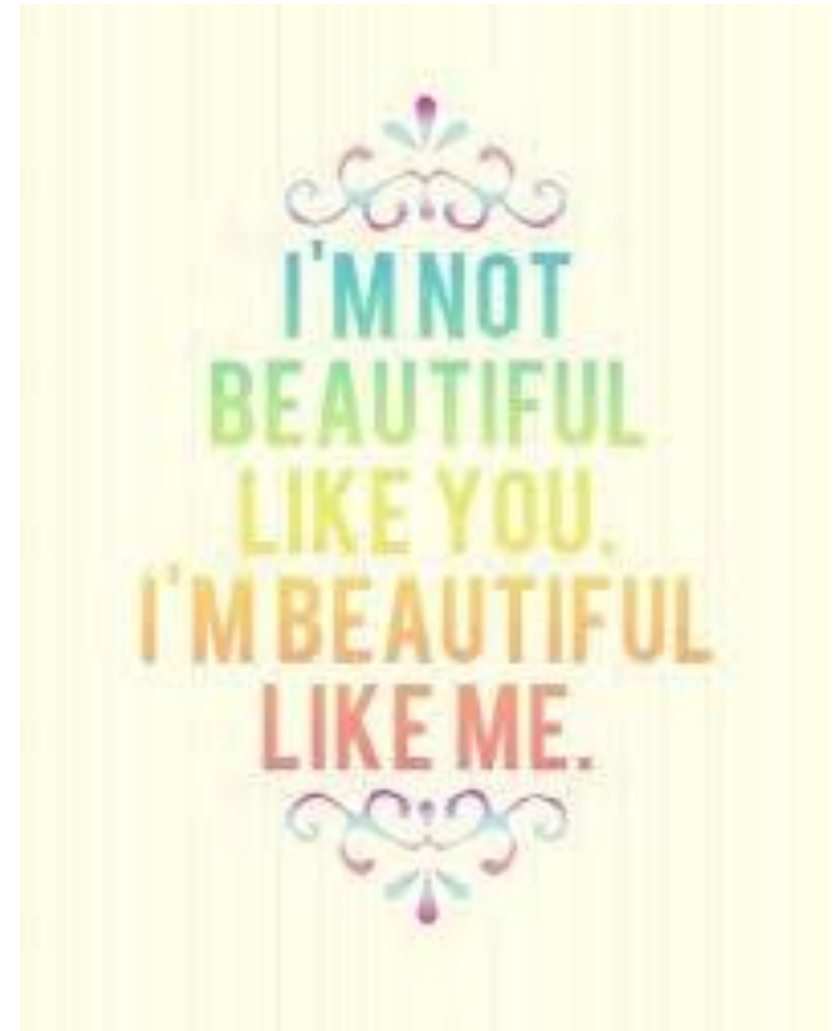
Aceptar nuestros límites:

Tenemos derecho a equivocarnos, a fallar, a enfadarnos o tener miedo. No debemos culparnos ni avergonzarnos por no ser perfectos en todo.

No existe nada
más perfecto
que la
imperfección...

i))

Entra a WWW.FRASES.BE para ver y compartir más frases...



Aceptarnos por completo:

Somos un todo formado por nuestras capacidades y nuestras limitaciones. Lo que nos hace maravillosos y únicos es esa combinación de nuestras cualidades positivas y nuestros límites.



Autoaceptación
Condicional e incondicionalmente



CIERRE

a). Escribe 3 aprendizajes que hayas obtenido en este.

1. _____

2. _____

3. _____

b). ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido a tu vida cotidiana?

1. _____

2. _____

3. _____



REFERENCIAS

- Branden N.(2000). *La Psicología de la Autoestima*. Paidós. Barcelona
- Cardenal Hernández V (1999). *Autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Aljibe. Málaga
- Covey, S. (2007). *Las 6 decisiones más importantes de tu vida*. México. Grijalbo.
- Feldman, J. R. (2002). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?*. Madrid. Narcea.
- Universidad Autónoma de Guadalajara. (2006). Autoestima. Disponible en: <http://www.uag.mx/pda/camino2.htm>

