



ORIENTACIÓN Y TUTORÍA

3° B

Docente: Prof. María Eugenia Ruiz-Olalde

Guía N°2

- **Autoconcepto:** El hombre y la mujer adolescente tienen en el ámbito de su individualidad una opinión particular de sí mismos y su valor personal, que es lo que define el autoconcepto.
- **Autoestima:** El adolescente según el autoconcepto que maneje, tendrá un nivel (bajo o alto) de aprecio y confianza en sí mismo, que es lo que se define como autoestima.

ORIGEN DE LA AUTOESTIMA

El individuo al nacer inicia un proceso de desarrollo que involucra la noción de su propio valor en base a la interrelación que establezca con las personas más cercanas de su familia.

Es la familia con sus mensajes de aceptación o rechazo, la que genera en el niño los sentimientos y la calidad de su autovaloración.

Niño de Baja Autoestima/ Características Familiares	Niño de Alta Autoestima / Características Familiares
• Padres o tutores con baja autoestima	• Padres o tutores con alta autoestima
• Padres o tutores hostiles	• Padres o tutores amorosos
• Padres o tutores bruscos	• Padres o tutores gentiles
• Desaprobación constante al niño.	• Estimulo positivo permanente.
• Permisivas y con pocos límites.	• Exigentes, con límites apropiados y flexibles.
• Castigan desproporcionadamente.	• Reprenden sin maltrato físico ni psicológico.

El individuo luego sigue percibiendo mensajes fuera del hogar, de profesores, otros adultos y niños de más edad, que contribuyen a la conformación de su identidad personal en la etapa infantil.

En la adolescencia entran a jugar otros factores determinantes para la autoestima del individuo, los cuales se integran con los de la infancia y son:

- Cambio de imagen corporal y el proceso de adaptación a las transformaciones originadas por el proceso puberal.



COLEGIO DEL PRADO
EDUCACIÓN SECUNDARIA

- Necesidad de la aprobación de sus pares, para integrarse a un grupo que lo refuerce en la búsqueda de su identidad adolescente.
- Incremento de la valoración hacia los adolescentes del sexo opuesto y de sus opiniones.

En esta etapa, la persona tiene una gran necesidad de reconocimiento, de fortalecer su posición ante sí mismo y la sociedad.

Estas fases del proceso de conformación de autoestima descritas son las que permiten cimentar la estructura interna, que determina una individualidad plena, con capacidad de encaminar su realización personal hacia metas exitosas o ser una persona insegura, desconfiada, con sentimientos de ser rechazada y con bajas expectativas.

Actividad: Contesta individualmente las siguientes preguntas:

PREGUNTAS "A"	Si	No	PREGUNTAS "B"	Si	No
¿Desearías cambiar más de 2 aspectos de tu cuerpo?	–	–	¿Te gusta tu físico?	–	–
¿Prefieres estar sin amigos?	–	–	¿Te es fácil hacer amigos?	–	–
¿Disfrutas los fracasos de otros?	–	–	¿Te alegran los éxitos de otros?	–	–
¿Disimulas tus sentimientos?	–	–	¿Expresas lo que sientes?	–	–
¿Niegas tus errores?	–	–	¿Aceptas tus errores?	–	–
¿Te angustian los cambios de ambiente?	–	–	¿Te gusta conocer otros lugares?	–	–
¿Sientes con frecuencia rechazo de otros?	–	–	¿Eres bien aceptado?	–	–

Tiempo para contestar: 10 minutos.

Mayoría de preguntas "A" con respuesta Sí = **Baja autoestima.**

Mayoría de preguntas "B" con respuesta Sí = **Aceptable autoestima.**

Cada uno realiza sus propias conclusiones con respecto a su nivel de autoestima, las cuales se reservan.



La autoestima siempre se puede mejorar, cualquiera sea su nivel.
¿De qué forma?

Aceptándose con sus
cualidades y defectos.

Aceptando que todos
somos importantes

Confiando en su
capacidad.

Evitando compararse
con otros y
reconociendo el valor de
su individualidad

Apartando tiempo para
"estar con uno mismo" y
relaxionar

Confiando en uno
mismo: pensando,
analizando y decidiendo
lo que creemos correcto

Estableciendo metas
realistas y
cumpliéndolas.

Valorandose por sus
éxitos

Ayudando a otros a
aumentar su autoestima

Buscando la forma de
mejorar siempre

Una elevada autoestima favorece el aceptar a otros, tener una idea real de nuestros valores y actuar de acuerdo a nuestras posibilidades **y esto es más dependiente de nuestra fuerza interna y capacidad espiritual, que del atractivo de nuestro físico.**

¿Esto se logra fácilmente?

Toma tiempo y esfuerzo, según la disposición y el ánimo que se ponga en ello, ya que implica encontrar la fuerza para amarnos como personas y comprender que estamos ejerciendo un derecho.



COLEGIO DEL PRADO

EDUCACIÓN SECUNDARIA

La autoestima es una de las cosas más importantes que conforman nuestra vida. Una autoestima sana equivale a una persona segura de sí misma, con las ideas claras, que afronta nuevos desafíos, que se respeta y que respeta a los demás.

Pero antes de entrar a explicar qué es la autoestima, es importante destacar qué es eso del autoconocimiento.

El autoconocimiento responde a la pregunta de ¿Quién soy?, se trata de aquellas partes de ti que te identifican como persona: tus virtudes y tus defectos, tus puntos fuertes y tus puntos débiles, tus limitaciones etc.

El autoconocimiento, por otro lado, es la base de la autoestima, dentro de una serie de conceptos que forman parte de la misma, como, por ejemplo: autoconcepto, autoaceptación, auto respeto y autoevaluación.

Estos conceptos se engloban dentro de lo que se conocería como una autoestima plena, para ello es necesario que la persona controle y ponga en práctica cada uno de esos conceptos de manera positiva, es decir, que tengan un buen autoconcepto y una buena autoevaluación etc. de sí mismos.

La base de este grupo de conceptos es un buen autoconocimiento. Si yo empiezo a conocerme a mí misma/o y empiezo a conocer aquellas partes de mí que antes no conocía, estaré por el buen camino para llegar a una sana autoestima.

Pero, ¿qué es la autoestima?

Una vez superados todos los niveles comentados anteriormente, llegaríamos al nivel superior que hace referencia a la autoestima sana.

La autoestima responde a la pregunta de “¿Cómo soy?, ¿Cuánto valgo?”, y hace referencia a la imagen que tenemos de nosotros mismos y el amor propio que tenemos.

No puede existir una autoestima sana sin no se pasa por todos los conceptos escritos anteriormente para poder lograrla.

Una persona con sana autoestima será una persona capaz de expresar sus emociones al resto, capaz de mantener relaciones íntimas con otras personas, segura de sí misma, sin miedo a los cambios, con tiempo libre para dedicarse, sabrá ponerse metas realistas en su vida, no se comparará con otras personas etc. En cambio, una persona con baja autoestima, tendrá todas las características opuestas a las acabas de comentar.

Por todo ello, cabe resaltar la importancia de cuidar nuestra autoimagen, la importancia de mimarnos y respetarnos como seres humanos para poder llegar a lograr ese nivel deseado de autoestima sana.



DE LA **AUTOVALORACIÓN** 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, DESAFIOS Y LAS RESPONSABILIDADES QUE LA VIDA PLANTEA.**



Pautas que te pueden ser muy útiles para conseguir una sana autoestima en tu vida, si las pones en práctica diariamente:

Deja de machacarte

No te compares

Empieza a pensar en positivo

Trátate con cariño y respeto

Haz críticas constructivas acerca de ti mismas/o

Acéptate y perdónate

Cada noche antes de acostarte, piensa 3 cosas positivas que te hayan pasado ese día, por pequeñas que sean

ACTIVIDADES

LUEGO DE LEER RESPONDE CON TUS PALABRAS LAS SIGUIENTES PREGUNTAS: (el objetivo de estas preguntas es que luego de haber leído, con criterio propio puedas elaborar tus respuestas.)

- 1- ¿Qué es la autoestima?
- 2- ¿Influyen los demás en la autoestima de una persona? ¿Quiénes influyen y cómo?
- 3- ¿Por qué es importante desarrollar una buena autoestima?
- 4- ¿Cuáles serán los peligros de una baja autoestima? ¿Qué características tendrá una persona con baja autoestima?
- 5- ¿Cómo se logra una buena autoestima y para que servirá? La autoestima siempre se puede mejorar, cualquiera sea su nivel.
- 6- ¿Qué relación encuentras entre autoestima y autoconocimiento?
- 7- Consideras que tienes una autoestima baja o alta ¿Por qué?
- 8- En qué momentos sientes que tienes baja autoestima
- 9- ¿En qué momentos sientes alta autoestima?