



## COLEGIO SANTA TERESITA DEL NIÑO JESÚS

**“Jesús en ti confió, encárgate de todo”**

### SEGUNDA ETAPA

#### AUTOCONCIENCIA- AUTOCONOCIMIENTO

La **autoconciencia** es la capacidad del ser humano de tomar conciencia de sus virtudes, defectos, motivaciones o actitudes. Es decir, se basa en tomar conciencia de uno mismo y aprender a conocernos.

De esta forma, tomando los aportes de Gabel (2005) cuando hablamos sobre la autoconciencia emocional nos referimos al conocimiento de nuestras preferencias, sensaciones, estados y recursos internos. Implica reconocer las propias emociones y los efectos que tienen sobre nuestro estado físico, comportamientos y pensamientos. Poseer esta competencia involucra saber que se está sintiendo y porqué, comprender los vínculos existentes entre sentimientos, pensamientos, palabras y acciones; conocer el modo en que los sentimientos influyen sobre las decisiones que tomamos y saber expresar las emociones.

La autoconciencia es el eje básico de la inteligencia emocional, por cuanto la toma de conciencia de nuestros estados emocionales, es el punto de partida para otras habilidades de la inteligencia emocional tales como el autocontrol, la empatía y las habilidades sociales. Goleman (2010) utiliza la expresión “self-awareness” (conciencia de uno mismo o autoconciencia) para referirse a la atención continua de los propios estados internos, esa conciencia autoreflexiva en la que la mente se ocupa de observar e investigar la experiencia misma, incluida las emociones. La misma, está compuesta por:

Autoconciencia emocional: reconocimiento de nuestras emociones y sus efectos

Acertada autoevaluación: conocimiento de nuestras fortalezas y limitaciones

Autoconfianza: un fuerte sentido de nuestros méritos y capacidades

A través del conocimiento de nuestras emociones, y del proceso que siguen nuestros pensamientos, podemos llegar a darnos cuenta de la diferencia que existe entre “sentir una emoción” y “ser consciente de lo que se está sintiendo”. La autoconciencia exige un conocimiento íntimo y exacto de nosotros mismos y de las emociones. Asimismo, requiere la comprensión y la predicción de nuestras reacciones emocionales ante las situaciones. El desarrollo de la conciencia emocional, supone la alfabetización emocional, es decir poseer un vocabulario adecuado y suficiente para definir o describir lo que se está sintiendo. Igualmente implica el desarrollo de la atención consciente para distinguir lo que estamos sintiendo en un momento determinado.

Para aumentar la autoconciencia es necesario comprender como reaccionamos ante las personas y los hechos que forman parte de nuestra vida. En particular, debemos examinar nuestros juicios, entender nuestros sentimientos, saber cuáles son nuestras intenciones y prestar atención a nuestros actos. Weisinger y Laks (2003) sugerían que, para el desarrollo de nuestra autoconciencia, podemos preguntarnos a diario y en diversas circunstancias, en las cuales nuestros estados emocionales sean nuestra brújula, interrogantes tales como:

¿Qué siento ahora mismo? ¿Qué quiero? ¿Cómo estoy actuando? ¿Qué valoraciones estoy haciendo? ¿Qué me dicen los sentidos?

Reconocer nuestras propias emociones, así como sus efectos en nosotros y en otros, es una de las aptitudes indispensables para la inteligencia emocional. Todas las emociones tienen su función adaptativa y necesitamos de

ellas, incluso de aquellas que nos generan incomodidad o malestar. Debemos de poder identificar cada una de ellas y entender de sus avisos, para ser interpretadas en pos de una dirección constructiva.

Desde la base de la Terapia Cognitivo Conductual, se trabaja para identificar y reconocer el impacto que tienen nuestras cogniciones en nuestras emociones y, por ende, en las conductas. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; visualizar las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las mismas y reconocer el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La conciencia emocional comienza, cuando nos contactamos con nuestras emociones, las cuales están presentes en todos nosotros y entendemos de qué forma afecta lo que percibimos, pensamos y hacemos. Las emociones corren en paralelo con nuestros pensamientos y en la vida diaria, experimentamos múltiples estados emocionales. Sin embargo, la mayor parte del tiempo no somos conscientes de ello. Se requiere hacer una pausa mental para captar el murmullo interno de las emociones, algo que no estamos acostumbrados y solo cuando se desbordan tomamos conciencia de las mismas.

#### LA ESCALERA DE MI AUTOCONOCIMIENTO



### AUTOESTIMA

Autoestima es la **valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma** en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

De un modo general, decimos que es el valor que una persona se da a sí misma.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra la persona, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

### TIPOS DE AUTOESTIMA:

#### Alta autoestima

Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

A medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.



#### Baja autoestima

Las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valorización que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias, entre otros.

Del mismo modo, en ocasiones pueden tratar de agradar a los demás para recibir un refuerzo positivo y, de esta manera, aumentar su autoestima.

Durante la adolescencia es habitual que los jóvenes presenten problemas de autoestima. Es un periodo de crecimiento y desarrollo personal en el que el grupo de iguales, la familia y los medios de comunicación ejercen una fuerte influencia en la valoración propia de cada individuo.

La autoestima en los adolescentes es clave para su desarrollo. Debemos trabajar en ellos la autoaceptación, el autoconcepto, la responsabilidad y la tolerancia a la frustración.

**El autoconcepto: es la representación mental global que tenemos de nosotros mismos.** Se nutre del autoconocimiento. Por ejemplo “soy muy impulsivo cuando tomo decisiones”, “me divierte pasear con mi perro por el parque”, “soy muy competitivo cuando juego al fútbol”.

### ¿Cuándo se forma la autoestima?

La autoestima se va forjando desde el nacimiento, al igual que el autoconcepto. Es, a su vez, fruto de la interacción de distintos factores:

Por un lado, genéticos (**temperamento**)

Por otro, los ambientales (personales, sociales y culturales).

### ¿Para qué sirve la autoestima?

Erik Erikson, conocido psicoanalista experto en el desarrollo psicosocial, determina que la adolescencia es un proceso de búsqueda de identidad y de sentido personal.

Por tanto, aunque se establezca usualmente en términos de crisis y de caos hormonal es saludable y contribuye al fortalecimiento del ego del adulto. La conquista de la identidad tiene que ver con la función que se desea desempeñar en el futuro y con las fuerzas educativas a seguir. **La búsqueda de la identidad es una tarea vital.**

Por tanto, la autoestima contribuye a que nos aceptemos a nosotros mismos y que valoremos nuestras cualidades. Al igual que sabemos cuáles son nuestros defectos, debemos ser conscientes de las fortalezas que tenemos y sacarlas a relucir.

No es ser egocéntrico, es ser realista y alimentar nuestra autovaloración. **La autoestima es una muestra de respeto hacia ti mismo y hacia los demás.** Solo el que se respeta se hace respetar. Al igual que únicamente el que se valora, se pone en valor ante el resto de personas.

### **CONFIANZA**

#### **Por qué es tan importante la confianza y la seguridad en uno mismo:**

La confianza en nosotros mismos nos ayuda a sentirnos preparados para hacer frente a las experiencias de la vida. Cuando estamos seguros de nosotros mismos, tendemos a acercarnos a la gente y a las oportunidades, no a alejarnos de ellas. Y, si las cosas no funcionan al principio, la seguridad en nosotros mismos nos ayuda a probarlo de nuevo.

**ACTIVIDADES:**

1- COMPLETAR EL CUADRO:

¿Qué es el autoconocimiento, autoconcepto?	
¿Por qué es importante autocontrolarnos?	
¿Para qué es importante conocernos?	
Define la AUTOESTIMA	
¿Cómo me doy cuenta que el otro me valora?	
¿Cómo fortalezco mi confianza?	

- 2- Sugerir 6 consejos para mantener en equilibrio la autoestima alta. Compartimos la respuesta.
- 3- Escribir un cuento, una historia o historieta sobre lo leído, en la cual se puedan ver los conceptos aprendidos.