



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO



Módulo 1.

Autoconocimiento y desarrollo

Tema 3

Desarrollo de autoestima y confianza en sí misma.

La autoestima

Los estudios sobre **la autoestima** nos hablan de la importancia que tiene la **aceptación** que tenemos de nosotras mismas. La capacidad que tenemos de establecer un juicio propio nos permite asignarle un valor. La autoestima es definida como una actitud, un sentimiento, una imagen, la cual es **representada por la conducta** (Zenteno, 2017).

De acuerdo con la OMS, la autoestima es un **estado completo de bienestar**, que toma en cuenta tanto el aspecto social, como el físico y psicológico. Este concepto valorativo de nuestro ser se va construyendo poco a poco, se puede aprender y reaprender, ya que tiene su base en los sentimientos, sensaciones y experiencias vividas desde la infancia, que se van interiorizando durante nuestra vida. (Escorcía y Mejía, 2015).

La autoestima comprende dos variables:



La autoimagen o autoconcepto (variable cognitiva): se refiere a la autopercepción y al conocimiento que cada persona posee de su propia personalidad de modo que se desdobra pasando a ser objeto y sujeto de su propia percepción.

La autoestima (variable afectiva): hace referencia a la valoración afectiva global que hace una persona sobre sí misma, sus habilidades, logros y expectativas, es decir la forma en la que evalúa su propio desempeño.

Factores que intervienen en el desarrollo de la autoestima

Los diferentes escenarios donde las mujeres nos hacemos presentes, como el núcleo familiar, las instituciones educativas, las empresas u organizaciones; así como los modelos que encontramos en redes sociales y en el mundo virtual, son estímulos positivos o negativos para el desarrollo de la autoestima.



Debe existir un **equilibrio en el nivel de autoestima** que se posee, ya que tener una alta autoestima puede caer en arrogancia y querer estar siempre por encima de los demás, buscar tener siempre la razón, narcisismo o dependencia psicológica, al buscar recibir siempre comentarios positivos sobre las cualidades que se poseen para sentirse feliz. Por otro lado, tener una baja autoestima impacta en la manera de relacionarse con otros, ocasionando en la mayoría de las veces un aislamiento social, frustración con una misma y con los pensamientos que se tienen, hasta un desequilibrio emocional que puede ocasionar ansiedad y depresión.

¿Cómo identificar una alta autoestima?

Las personas que muestran activamente confianza, curiosidad, iniciativa e independencia suelen tener un **alto nivel de autoestima**, que les permite creer sus propias ideas y enfrentarse a los retos con confianza, concluir todas las actividades que inician, así como adaptarse a los cambios y sentirse bien en las transiciones, tolerar la frustración y tener la capacidad para manejar la crítica de otros.



La **autoestima positiva** provee de un conjunto de beneficios para nuestro bienestar y calidad de vida, que se ven reflejados en el desarrollo de la personalidad y en la percepción satisfactoria de la vida. Las personas con una autoestima sana podrán tener confianza en sí mismas y ser el tipo de persona que quieren ser. Decir "sí" o "no" cuando se quiere y no cuando se sienta presionada, es otro de los resultados de una buena autoestima (Vidal en Zenteno, 2017).

La autoestima se puede cuidar entendiendo que la diversidad es algo presente, cada persona es diferente, se deben dejar de lado los estereotipos, fortalecer las relaciones de confianza consigo misma y con los demás, establecer metas pequeñas que permitan darse cuenta de que sí es posible y aumentar la confianza. Ser conscientes de nuestras cualidades y vernos a través de nuestra propia mirada y la de otros nos permite conocer y mejorar nuestra autoestima.

01

02

03



REFERENCIA

- Zenteno, M. (2017). La autoestima y como mejorarla. División de Investigación Ciencia y Tecnología. *Ventana Científica* Vol. 8 N°13. Recuperado de <https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventana-cientifica/article/view/12>
- Mitja, J. y Serrano, E. (2022). La autoestima como base de una buena salud mental. *Salud Mental 360*. Recuperado de <https://www.som360.org/es/blog/autoestima-como-base-buena-salud-mental#:~:text=La%20autoestima%20es%20la%20valoraci%C3%B3n,sus%20open%20samientos%20sentimientos%20y%20experiencias>.
- Escorcía, I., Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582015000100013#:~:text=Un%20sentimiento%20o%20concepto%20valorativo,e%20interiorizando%20durante%20nuestra%20vida.

Lecturas

- Castro, S. (2023). *Autoestima: Qué es y 10 técnicas para mejorarla*. Recuperado de <https://www.iepp.es/que-es-autoestima-tecnicas-para-mejorarla/>

Videos

- Aprendemos Juntos 2030. *¿Qué significa tener una buena autoestima?* Silvia Congost, psicóloga [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gQCobqzrTXk>
- Ted x Talks. *¿Cuánto te quieres del 1 al 10?* | MARÍA HERREJÓN | TEDxRealejo [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=dJR2qFaXdNY>