

Técnicas para mejorar la autoestima

Tema 1. ¿Qué es y cómo influye la autoestima en las etapas de mi vida?

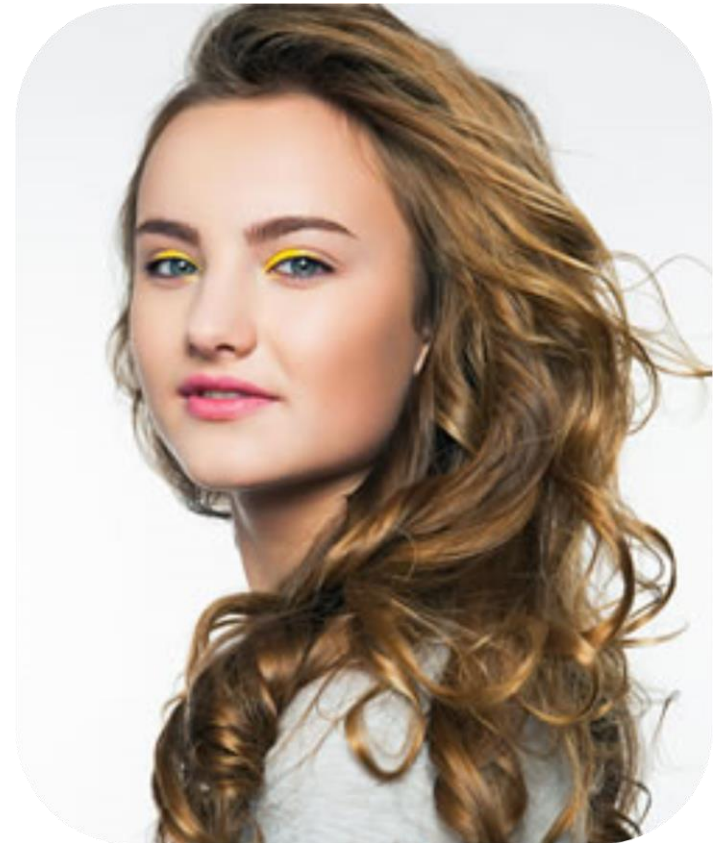


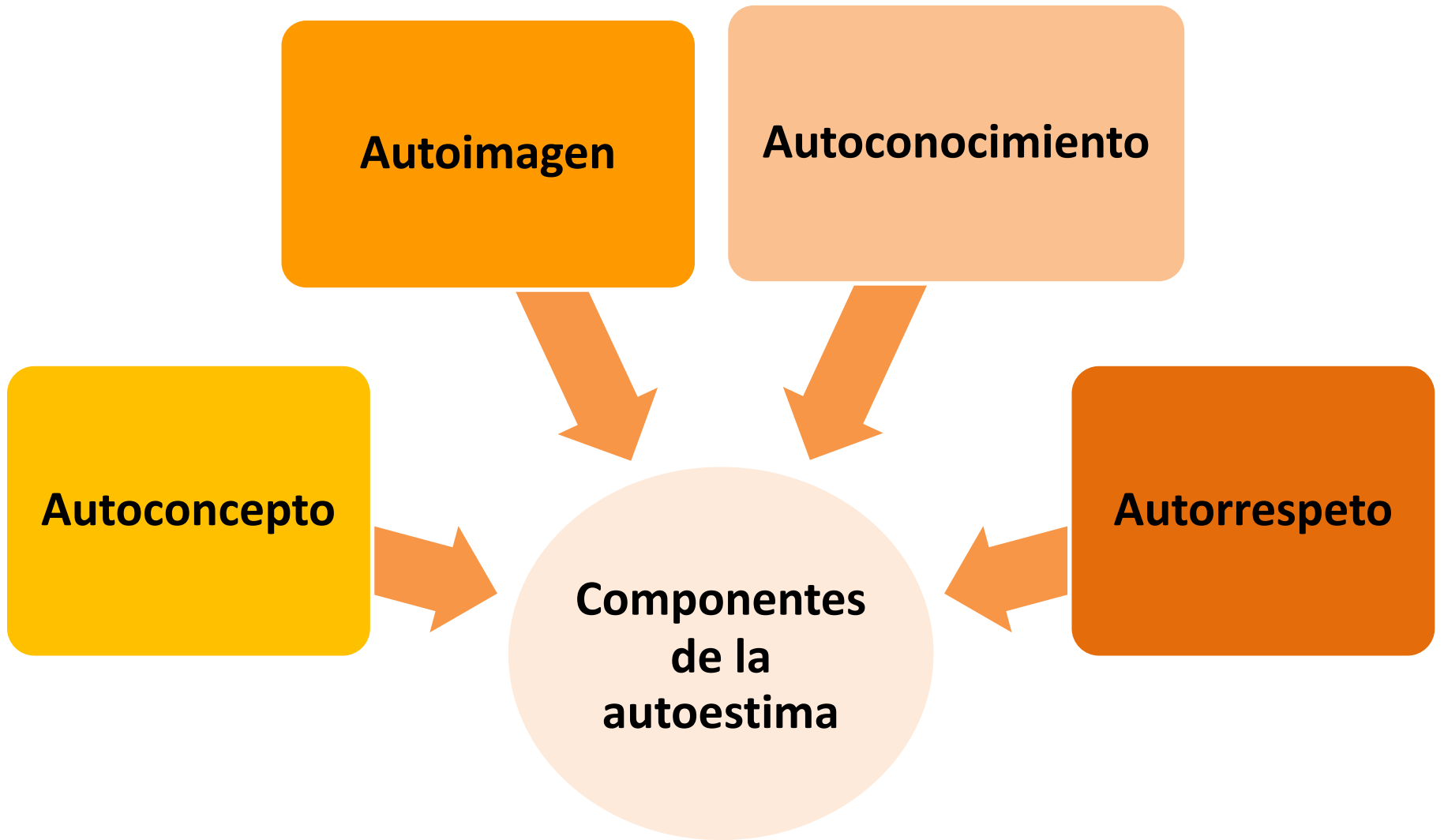
Tema 1. ¿Qué es y cómo influye la autoestima en las etapas de mi vida?

1. Componentes de la autoestima

2. ¿Cómo se desarrolla la autoestima en la infancia y adolescencia?

3. ¿Cómo se manifiesta la autoestima en la adultez?





Componentes de la autoestima

- ❖ **Autoconcepto:** es la imagen que tenemos de nosotros mismos, es la forma en que nos percibimos a nosotros mismos. Lo que piensas de ti mismo en privado.
- ❖ **Autoimagen:** está en el nivel subconsciente, es lo que pensamos de cómo nos vemos ante los demás. Lo que pensamos de nosotros mismos ante los demás.
- ❖ **Autoconocimiento:** es la forma en que te conoces y reconoces tus atributos.
- ❖ **Autorrespeto:** implica hacer valer tus derechos y forma de pensar.

¿Cómo se desarrolla la autoestima en la infancia y adolescencia?

Niño



Los padres son las primeras figuras en dar al niño confianza personal y por medio de eso se forma el concepto de autoestima. Las figuras cercanas (familiares) colocan “etiquetas”, que van definiendo a la persona.

Adolescente



El círculo social se amplía. Las figuras importantes que más ayudan a definir la autoestima son: los compañeros, maestros y amigos.

¿ Cómo se desarrolla la autoestima en la infancia y adolescencia?



- Es independiente.
- Sabe administrar su tiempo y dinero.
- Busca amistades positivas.
- Seguro de si mismo.
- Asume con responsabilidad tareas.
- Afronta retos.

¿ Cómo se desarrolla la autoestima en la infancia y adolescencia?



- Manifiesta curiosidad por aprender cosas nuevas.
- Se siente orgulloso de sus logros.
- Amplía gama de emociones y sentimientos.
- Tiene tolerancia a la frustración.
- Sabe expresar y modular emociones y sentimientos.

¿Cómo se manifiesta la autoestima en la adultez?

- Sabe y acepta las cualidades y defectos.
- Sabe que se posee algo bueno y sentirse orgulloso de ello.
- Se libera de conceptos negativos sobre uno mismo.
- Acepta que se es importante.
- Vive responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que gusta y lo que no.



Cómo se manifiesta la autoestima en la adultez?



- Aprende a aceptarse a través de lo que se siente y se es.
- Se libera de la culpa de evaluar lo que se quiere y piensa.
- Actúa de acuerdo con lo que se desea, siente y piensa, sin tener como base la aprobación de los demás.
- Siente que es responsable de uno mismo, ya que genera confianza en uno mismo y en los demás.

Cómo se manifiesta la autoestima en la adultez?

- Vive auténticamente al aprender a ser congruente entre la forma de sentir y de actuar.
- Fomenta la autoestima en los otros, ya que así se refleja la autoestima.
- Ama como persona y comprende que es un derecho propio que todos tienen.



Créditos

- Experto de contenido: Yahaira A. González Chapa
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.