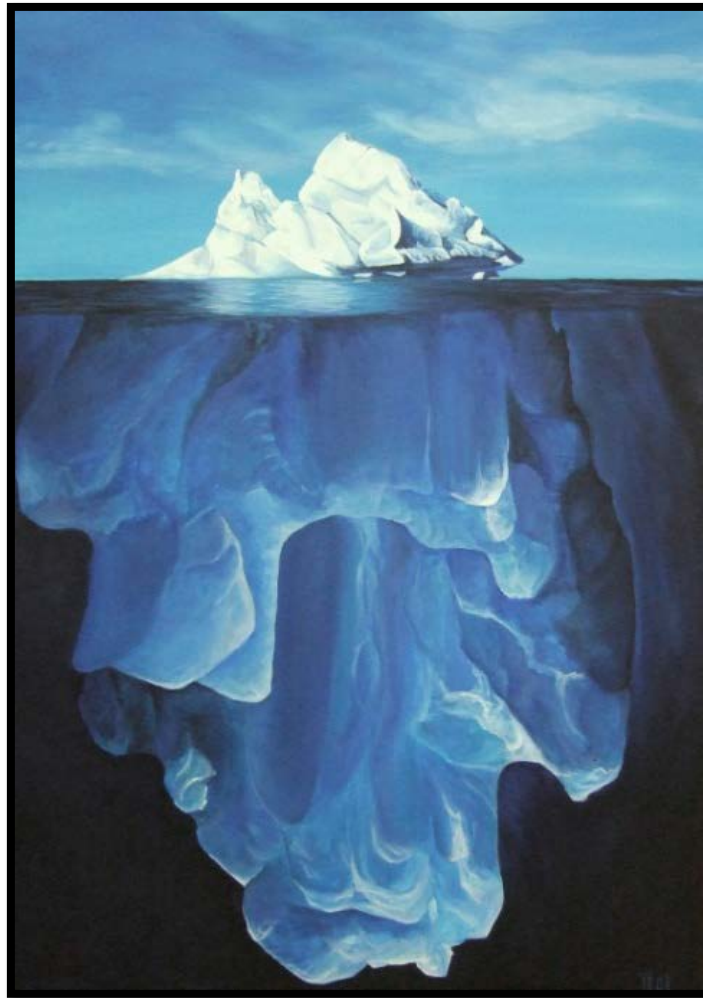


Programa Iceberg



Autonomía emocional

La autonomía emocional es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

LA AUTOESTIMA

El conocimiento de uno/a mismo/a es un gran paso en la inteligencia emocional: si no nos conocemos difícilmente podremos conocer cómo son los demás.

La propia estima y valía, un buen autoconcepto, empieza ya a establecerse en los primeros años de vida y permite a éste enfrentarse a sus problemas, a los cambios. El hecho de potenciar su autoconocimiento emocional será una herramienta muy útil para desarrollar aquellas emociones positivas, aquellas que más le ayudaran en la vida.

Conocerme a mí misma

Si quieres tener una autoestima positiva es importante que te gustes a ti misma. Para empezar lo primero es conocerse a sí mismo de una forma tan sencilla como es responder a la pregunta ¿QUIÉN ERES TÚ?, e intentar responderla una y otra vez, decenas de veces. Tu autoestima será positiva si el número de cosas positivas es mayor que el de cosas negativas.

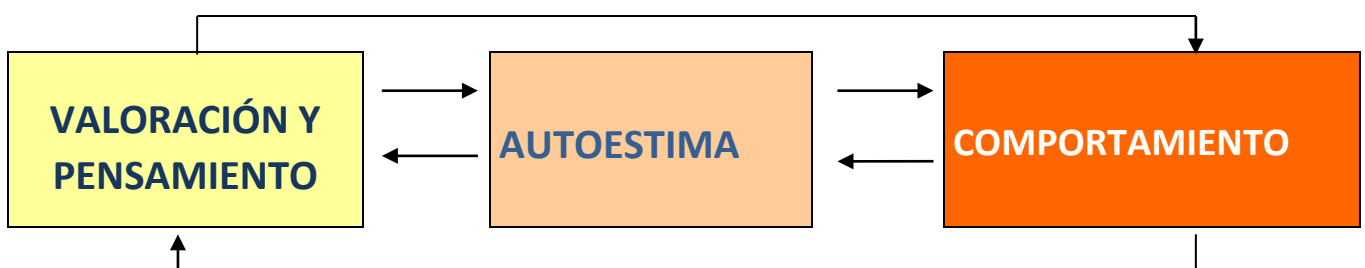
Ten en cuenta que lo que opines sobre ti misma va a influir en tu comportamiento, y éste va a influir en cómo te veas, es decir en la autoestima.

EJEMPLO:

Pienso: ¡Soy un desastre! ¡Otra vez he vuelto a suspender!

Me comporto: ¡Tiro la toalla!, hoy en vez de repasar me voy a la calle con mis amigos

Mi autoestima: ¡No sirvo para estudiar! ¡Mejor me dedico a otra cosa!



Todos tenemos una percepción de cómo somos en los diferentes ámbitos de la vida. Cuando hablamos de la autoestima distinguimos cinco áreas:

1. **AREA SOCIAL.** Esta área incluye los sentimientos que tiene uno mismo acerca de la amistad. ¿Los demás me incluyen en sus actividades, tienen en cuenta mis ideas, me tienen simpatía?
2. **AREA ACADEMICA.** Es la evaluación que tiene uno mismo como estudiante. Ej.: Soy bueno en matemáticas. O ¡No valgo para las ciencias!
3. **AREA FAMILIAR.** Refleja los propios sentimientos como perteneciente a una familia.
4. **LA IMAGEN CORPORAL.** La autoestima en éste área se basa en la satisfacción de cómo es y actúa el propio cuerpo. Ej.: ¡No me gustan mis piernas, son demasiado gordas!
5. **LA AUTOESTIMA GLOBAL.** Es la valoración general de uno mismo, y se basa en la evaluación de todas las áreas anteriores.

El autoconcepto

La percepción de uno mismo es equivalente al autoconcepto. El autoconcepto es la visión objetiva de las habilidades, características y cualidades propias.

Pero el problema con el que nos encontramos es que nunca somos objetivos, ya que siempre nos vamos a comparar con el ideal que tengamos, esto es, el mismo ideal de uno,



que es la imagen de la persona que a uno le gustaría ser.

Cuando la percepción y el ideal de uno mismo se equiparan, la autoestima es positiva. Por ejemplo: un chico

que valora el éxito académico y es un buen estudiante se sentirá bien consigo mismo.

Pero cuando existe una discrepancia entre la percepción y el ideal, conlleva problemas con la autoestima. Por ejemplo, una chica cuyo ideal es ser popular pero que en realidad tiene pocos amigos y amigas.

La influencia de los demás

Nuestra autoestima va a depender de lo que los demás piensen de nosotros/as y de lo que nosotros/as pensamos de nosotros/as mismos/as.

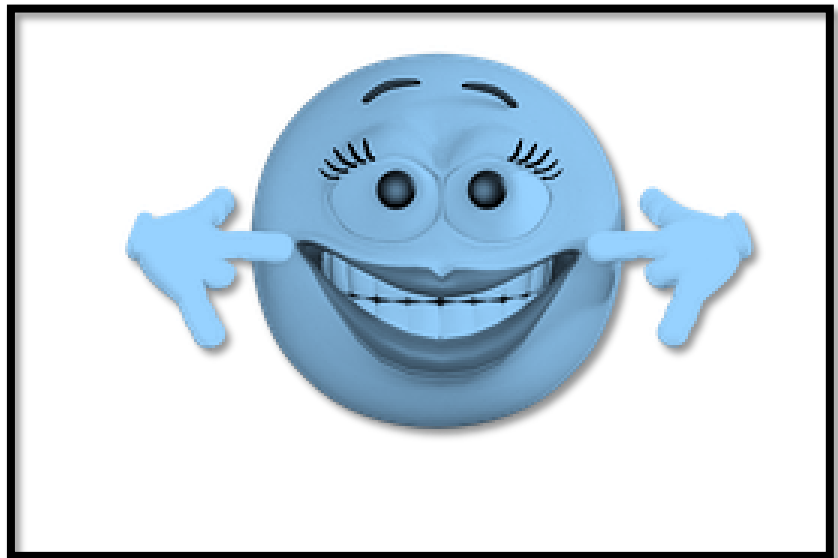
Nuestra autoestima se construye a partir de las personas que nos rodean, de las experiencias, vivencias y sentimientos que se producen durante las etapas de la vida.

Las etapas más importantes para su adquisición son la infancia y la adolescencia.

La visión que tiene la persona de sí mismo, viene determinada por la valoración que han hecho las personas más importantes de su vida (padres y profesores). Por tanto, va a ser muy importante la calidad de la relación entre el niño y los adultos importantes en su vida.

Condiciones asociadas a una alta autoestima en el alumnado

1. Que la persona joven experimente una aceptación de sus pensamientos, sentimientos y de su valor como persona.
2. Que la persona joven tenga definidos unos límites claros, justos, no opresores y negociables.
3. Que experimente respeto hacia su dignidad como ser humano: sin violencia, ni humillaciones, ni ridículo.
4. Los padres deben tener normas morales y de rendimiento que transmitirán a sus hijos e hijas.
5. Los padres y profesores con una alta autoestima transmiten uno modelo positivo adecuado.
6. La persona joven que recibe respeto de los adultos tiende a aprender a respetarse a sí mismo.



Para desarrollar una autoestima adecuada en los alumnos, el profesor tendría que:

- ✓ **Transmitir mensajes que muestren al alumnado confianza en la competencia y respeto**
- ✓ **Prestar atención o resaltar el potencial de la alumna y del alumno.**
- ✓ **Utilizar un lenguaje basado en la cortesía y el respeto**
- ✓ **Tener mucha PACIENCIA**
- ✓ **Fomentar el desarrollo de ciertos valores relacionados con la autoestima: AMISTAD, CONFIANZA, APRECIO, COOPERACIÓN, CREATIVIDAD, COLABORACIÓN, AYUDA, COMPARTIR...(quien posea estos valores favorecerá el aumento de la autoestima de sí mismo y de los demás)**
- ✓ **Sería perjudicial ofrecer unas nociones de autoestima para “sentirse mejor” desconectadas de nociones relativas a RESPONSABILIDAD, ELECCIÓN MORAL Y CONSCIENCIA.**
- ✓ **No hacer comparaciones entre alumnos**
- ✓ **No hablar de las limitaciones del alumno/a, sino de sus potencialidades**

Las relaciones interpersonales



Si entendemos la autoestima como la capacidad para afrontar retos, uno de estos retos es relacionarse eficazmente con los demás.

Una relación eficaz con los demás sería aquella relación con la cuál experimentamos la mayoría de las veces nuestras interacciones como algo positivo y eficaz, tanto para nosotros como para los demás.

Sabemos que ciertas aptitudes apoyan la competencia en las

interacciones humanas. Estas aptitudes son:

- ✓ El respeto a uno mismo y a los demás
- ✓ La solución de problemas (en vez de buscar a quién culpar)
- ✓ La comunicación (verbal y no verbal)
- ✓ La escucha activa
- ✓ La empatía

La autocomunicación positiva

- ✂ Son los pensamientos acerca de cada uno/a de nosotros/as que hacen que nuestra autoestima sea más positiva.
- ✂ Nos ayuda a aceptarnos tal y como somos.
- ✂ La autocomunicación positiva supone hacernos cumplidos y afirmaciones que nos den ánimos. No es presumir, ya que presumir es creerte por encima de los demás.
- ✂ Decirnos cosas buenas, ciertas y que nos animen es una manera saludable de cuidarnos.

La autocomunicación negativa

- ✂ Es los pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre los demás.
- ✂ Las críticas negativas incluyen calificativos como “tonto/a” o “gordo/a”. Cada vez que nos hablamos a nosotros/as mismos/as de esta forma negativa, dañamos nuestra autoestima.

Si nos decimos que somos feos/as, tontos/as o torpes, nuestra autoestima será más negativa. Sin embargo, si nos decimos que nos caemos bien aunque tengamos puntos débiles, nuestra autoestima se hará más positiva.

Las comunicaciones positivas y/o negativas también nos pueden venir dadas por lo que los demás nos dicen. Cada uno de nosotros quisiera cambiar algo de sí mismo, pero algunas cosas no se pueden cambiar. No podemos cambiar muchos aspectos de nuestras familias o de nuestra apariencia, sin embargo, hay otras que pueden cambiarse haciendo un esfuerzo. (Haciendo deporte podemos mejorar nuestra habilidad física, cuidando nuestra higiene y nuestra alimentación podemos mejorar nuestro aspecto físico).

Cuidar nuestro cuerpo, hacer deporte , vestirnos a nuestro gusto nos beneficia, pero lo que no tiene sentido es tratar de compararse con nadie. **CADA UNO DE NOSOTROS SOMOS IRREPETIBLES** y no necesitamos parecernos a nadie.

En Resumen: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- ✓ Es disfrutar de las cosas
- ✓ Es estar contento contigo mismo
- ✓ Es tener facilidad para dar y recibir cumplidos
- ✓ Es reconocer los errores y estar abierto a las críticas
- ✓ Es comunicar los sentimientos

LA AUTOESTIMA ES EL CONCEPTO QUE TENEMOS DE NUESTRA VALÍA PERSONAL Y DE NUESTRA CAPACIDAD

Una persona con autoestima positiva:

- ✓ Está satisfecha de lo que hace y se evalúa de forma positiva
- ✓ Continuamente intenta mejorar
- ✓ Es capaz de afrontar cualquier reto
- ✓ Tiene confianza en sí misma



Una persona con baja autoestima:



- ✓ Nunca está a gusto con lo que hace
- ✓ No sabe encontrar aspectos de sí misma de los que sentirse orgullosa
- ✓ Muestra a menudo una actitud positiva que no es tal, en un intento de demostrar que es una persona adecuada
- ✓ También se puede retraer para evitar que los demás le rechacen

Vídeo recomendado: “Ejemplos de resiliencia”



https://www.youtube.com/watch?v=R_eMV94E5eI

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com