

Autoestima – estudiantes de secundaria

¿Qué es la autoestima?

Es un sentimiento que tenemos relacionado con nuestra personalidad. Es la valoración, percepción y evaluación emocional que tienes de ti. Influye en cómo te ves, cómo te sientes con tus habilidades y en cómo te relacionas con los demás. Este sentimiento puede cambiar con el tiempo. Una autoestima equilibrada te ayudará a sentirte bien contigo y a que sepas que eres una buena persona, alguien agradable, valioso y capaz.



Tienes una autoestima equilibrada si...

- Te agrada como eres.
- Ves y reconoces las cosas positivas que tienes.
- Te sientes orgulloso de ti y de lo que puedes conseguir.
- Estás feliz de la persona que eres.
- Crees y confías en ti.
- Te sientes aceptado tal y como eres.

Una baja autoestima se caracteriza por:

- Creer que no eres tan bueno como los demás.
- No ves las cosas positivas que tienes.
- Piensas más en lo que no puedes hacer que en lo que sí puedes.
- Te sientes inseguro de ti.
- Te rindes con demasiada facilidad.

¿Cómo mejorar tu autoestima?

- Busca ayuda de tus padres y maestros; ellos pueden ayudarte a aprender cosas nuevas.
- Los buenos amigos también pueden ayudar cuando: te incluyen, te tratan con respeto, amabilidad e igualdad. Esto te ayuda a sentirte aceptado.
- Identifica las cosas que eres capaz de hacer.
- Haz una lista de tus cualidades y tus fortalezas.
- Convierte los "No puedo" en "Yo puedo".
- Esfuérzate al máximo.
- Pasa tiempo con la gente que quieres.
- Haz cosas buenas por los demás.
- Piensa en las cosas buenas que has hecho en el pasado.



Autoestima – estudiantes de primaria

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el pensamiento que tienes sobre ti. Es quererte, aceptarte y sentirte bien contigo.

¿Cómo puedes tener una buena autoestima?

- Trata de aprender cosas nuevas cada día que te gusten y te hagan sentir bien.
- Haz amigos y trátalos bien.
- Practica tus actividades favoritas.
- Ayuda a los demás, sé amable con todos.
- Intenta llevar a cabo todo lo que quieras conseguir, lo único imposible es lo que nunca intentas.
- Si fallas en algo, no te rindas nunca, aprende de tu error y trátalo de nuevo.



Cuando tienes una buena autoestima:

- Te sientes feliz y seguro.
- Crees en ti y sabes que eres importante y capaz.
- Enfrentas los momentos difíciles con valentía.
- Sabes que eres único y especial.

Autoestima - maestros

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es tener la capacidad de respetarse, apreciarse, valorarse y reconocerse a uno mismo, partiendo de nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias. Está relacionada directamente con la autoimagen, el autoconcepto y la autoaceptación. Se trata del reconocimiento propio de nuestras cualidades e incluso de nuestros defectos.



¿Cómo les ayuda a tus estudiantes que les enseñes sobre la autoestima?

- Aprenden a respetarse, apreciarse, valorarse y reconocerse a sí mismos.
- Se adaptan a las circunstancias que los rodean de manera más fácil y llevadera.
- Les permite estar en sintonía con su propia realidad.
- Se desarrollan y crecen como persona.

¿Cómo fomento la autoestima en mis estudiantes?

- Utilizo frases motivadoras cuando hacen bien el trabajo o demuestran un progreso.
- Brindo retroalimentación de manera positiva, enfocándome en la mejora y el aspecto a corregir en lugar de centrarme en el niño.
- Les dejo saber que creo en ellos, esto los anima a creer en ellos mismos.
- Les ayudo a que conozcan sus fortalezas y sus áreas de oportunidad. Esto los anima a querer continuar haciendo las cosas buenas y mejorar las no tan buenas.
- Les propongo retos, de esta manera se verán capaces de cumplir objetivos.
- Hacerle ver que un error no es más que una oportunidad de seguir aprendiendo.
- Adapto los objetivos y la dificultad de las tareas a sus posibilidades.
- Enfatizo en la participación y sus intervenciones en clase.
- Muestro interés en cada estudiante y lo que le afecta a cada uno individualmente.



Autoestima – padres, madres y encargados

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es algo que se va formando durante toda la vida, es la impresión que tiene una persona sobre sí misma. Ésta se forma a través de sentimientos, emociones y experiencias y está compuesta por los siguientes elementos:

- ✓ Autoimagen: es la manera en que nos vemos a nosotros mismos físicamente.
- ✓ Autoconcepto: se refiere a cómo nos percibimos en términos de nuestra personalidad, nuestras capacidades y nuestro rol en la sociedad.

¿Por qué es tan importante que tu hijo tenga una buena autoestima?

- Le ayudará a conocerse mejor a sí mismo.
- Se acepta de manera incondicional, tanto con sus virtudes, como con sus defectos.
- Tendrá una actitud positiva sobre sí mismo.
- Le permite relacionarse mejor con los demás.
- Atiende y entiende mejor cuáles son sus necesidades.

¿Cómo puedes ayudar a tu hijo a desarrollar una autoestima equilibrada?

- Destaca tanto sus acciones positivas como aquellas que necesita mejorar.
- Proponle metas realistas u oriéntalo para que sea él mismo quien se las proponga y pueda cumplirlas.
- No lo compares ni permitas que se compare con las demás personas.
- Permítele poner en práctica actividades que le gusten y dale su tiempo para que las lleve a cabo.
- Resalta sus fortalezas.
- Hazle ver que lo único imposible es aquello que no intenta.
- Recálcale que los fracasos no son más que oportunidades de aprendizaje y crecimiento.



- Incúlcale la necesidad de contar con autodisciplina y autocontrol, así como el de ser motivado, apoyado y reconocido.