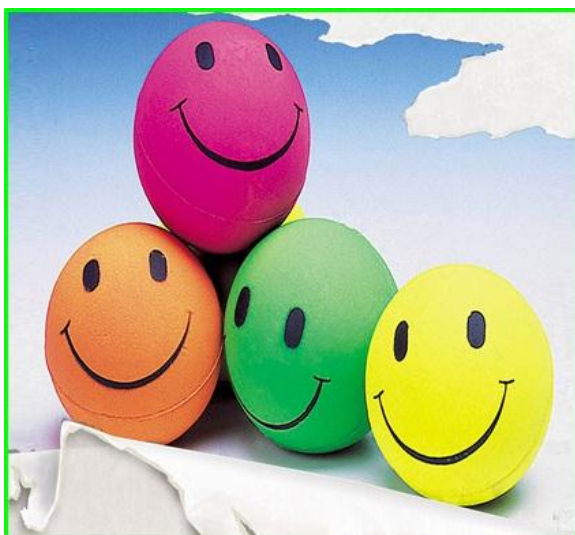




INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ MEDELLÍN

CONVIVENCIA

AUTOESTIMA



La **autoestima** es el aprecio que cada quien siente por sí mismo. Una autoestima alta nos hará más seguros de nosotros, nos dotará de una mayor capacidad para enfrentar cualquier situación o problema que se nos presente, nos protegerá de riesgos, nos ayudará también a tomar buenas decisiones, a resistir la presión, a pedir trato digno y respeto a los Derechos Humanos.

Una persona con una buena autoestima se respeta, se siente segura de sí misma, sabe lo que quiere y demuestra confianza al

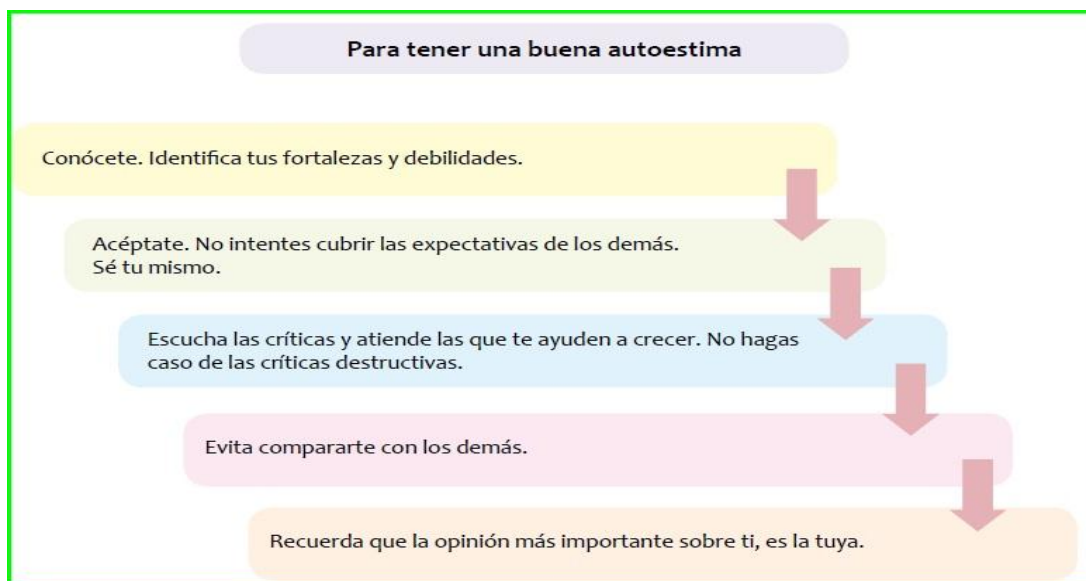
enfrentar las situaciones difíciles que se le presentan.

La autoestima se forma a partir de:

- La idea que tienes de ti mismo,
- Lo que sientes por ti y
- Lo que haces.

Estos tres elementos están íntimamente relacionados, ya que si tienes una buena opinión con respecto a ti, sentirás un gran aprecio por ti mismo y eso te llevará a hacer

cosas que pudiste pensar que no eras capaz de hacer. En el siguiente esquema te presentamos algunas ideas para tener una autoestima equilibrada.



En muchos casos, en la autoestima de las personas influye la opinión de los demás, por ejemplo, te importa lo que tus papás opinan de ti y esperas la aprobación de tu familia para hacer algunas cosas.

Muchas etiquetas tales como: “yo soy tímido”, “yo soy nervioso”, “yo soy malo para los deportes”, “yo soy mal genio”, etc. se afirman categóricamente, como si no pudieran cambiarse y sirven para evitar cierto tipo de actividades que no me gustan o ignorar algún defecto de personalidad. El «yo soy» sirve como un justificativo. Algunas de estas frases son etiquetas que otras personas nos pusieron y terminamos por creer que eran ciertas, como por ejemplo, «yo soy malo para las matemáticas». En otros casos, nosotros inventamos estas etiquetas para evitar tener que hacer cosas incómodas o difíciles, como por ejemplo, «yo soy tímida». Los «yo soy» actúan como un freno al desarrollo y crecimiento personal, creando un círculo vicioso que refuerza nuestro problema.

Para mejorar tu autoestima, trata de convertir tus pensamientos negativos en positivos, no te compares con los demás, confía en ti mismo y trata de mejorar cada día a través de la práctica y del autoconocimiento.

Algunos aspectos que influyen en tu autoestima son:

ASPECTO FÍSICO: La belleza es un aspecto positivo para todas las personas. El intento de conseguir belleza física es elogiado tanto en las chicas como en los chicos. Pero ¿no te extraña que haya modelos de belleza estándar? ¿Quién está creando esos modelos?

No te esfuerces en parecerte a estos modelos creados por otros, cada persona tiene su belleza personal, singular. Los parámetros para calificar la belleza son muy relativos. Seguramente te pasa que para ti será “bonita” la persona que globalmente te gusta.

Te puede atraer, gustar físicamente, un chico o una chica aunque no respondan a los modelos de belleza que socialmente nos presentan. Ten en cuenta que los gestos, los movimientos que haces, incluso la forma de hablar te pueden embellecer. La belleza es, definitivamente, un concepto muy amplio, que no se refleja simplemente en un espejo.

LOS/AS COMPAÑEROS/AS: Para todo el mundo es importante sentirse apreciado por la gente que le rodea, especialmente cuando se pasa tantas horas juntos como las que compartes durante tu vida escolar. Sin embargo, siendo tú la misma persona, ocurrirá que con unas personas congenies muy bien desde el principio y sin embargo con otras te cueste más o simplemente no haya sintonía. No te preocupes, ésa es una experiencia que tenemos todo el mundo, que le pasa a todas las personas, y que se debe a que no todos tenemos el mismo temperamento, los mismos gustos, el mismo sentido del humor... Si en un determinado momento no te sientes muy a gusto con el grupo que te rodea, intenta identificar qué es lo que te hace sentir incómodo/a, quizás aprendas algo sobre ti o sobre los demás que te pueda ser útil, que se pueda cambiar... Pero nunca pienses que ésa es una situación de la que eres culpable, que se va a repetir siempre, que algo falla en ti... La opinión que los demás tengan de ti no puede ser tan importante, nadie te conoce mejor que tú mismo/a.



LAS NOTAS: Seguro que casi todos/as hacen como que no les importan tanto las notas, pero seguro también que sienta mejor un 5 que un 2. Eso es normal, y aunque las malas notas, o resultados inferiores a los que esperabas sienten mal (porque no reflejan lo que has trabajado, o porque sí reflejan que no trabajas mucho y eso es algo que no te satisface), debes pensar que son notas de exámenes, no de ti como persona. Es importante que te tomes los estudios en serio para tener una mejor formación

y más oportunidades en el futuro, pero también debes saber que la inteligencia es una característica de los seres humanos que todos/as tenemos y que abarca aspectos mucho más amplios que los trabajados en el colegio, o en materias como matemáticas, inglés... Es muy difícil decir qué es la inteligencia. Todas las personas queremos sabernos inteligentes, pero no olvides que lo que nos hace preciosas personas incluye muchas cosas (la consideración por los demás, la actitud ante la vida, la curiosidad, la alegría...).



¡Cuidado con...!

Los estereotipos y los prejuicios. Todas las personas son valiosas por el hecho de existir, no requieres objetos lujosos, ni estar a la moda para ser valioso, tener dignidad y derechos.

El respeto de tu dignidad. Debes procurar siempre que se respete ante todo tu dignidad.

Lesionar la dignidad de los demás. Evita burlarte de otras personas, ofenderlos o ridiculizarlos. Recuerda tratar a los demás como quisieras que te trataran a ti.

La discriminación. No permitas que alguien te haga sentir menos, ni hagas sentir a otro compañero como una persona poco importante.

Tener una autoestima equilibrada no significa creerte más importante que el resto de las personas. Significa tener conciencia de lo valioso que eres como persona, pero sin creer que eres superior a los demás.

Algunas personas sienten que valen menos que las demás, que no tienen derechos y creen que merecen que las traten mal, que les nieguen amor o que se burlen de ellas. Eso no debe pasar. No es correcto que las personas sean maltratadas ni que les nieguen sus derechos. Todas las niñas y los niños merecen un trato digno y respetuoso; deben recibir amor, cuidados y protección, sin importar su apariencia, capacidades, estado de salud, creencias o costumbres.

En el siguiente cuadro te damos algunas ideas para que reconozcas que vales mucho y mereces respeto.

Conócele	● Observa cómo eres y reaccionas. ¿Cuáles son tus valores?; ¿con quiénes te gusta estar?; ¿qué te divierte?; ¿qué sabes hacer?; ¿qué piensas y qué sientes ante ciertas situaciones? ● Observa tu cuerpo y cara; todas tus características físicas. ¿Cómo has crecido?; ¿qué nuevas habilidades tienes?
Acepta cómo eres	● Identifica tus características positivas, lo que te gusta de ti. ● Reconoce en qué puedes mejorar y cómo puedes hacerlo. ● Reconoce lo que no puedes cambiar de tu persona y acéptalo. ● Comprende que todos tenemos diferentes capacidades. Algunos son buenos corredores, otros dibujan muy bien, algunos más saben cantar. No te compares con los demás, acepta cómo eres y trabaja para ser mejor cada día.
Exige respeto	● Establece límites: Nadie se debe burlar de ti, maltratarte, ofenderte, tocarte de manera indebida, darte un trato inferior, ni obligarte a hacer algo indigno o peligroso. ● Dialoga con tus familiares y maestros. La comunicación es muy importante para lograr respeto. ● Pide que respeten tus derechos, te protejan y brinden amor. ● Denuncia cualquier forma de maltrato y abuso.
Quiérete y valorate	● La opinión más importante es la que tú tienes de ti mismo. ● Para fortalecer tu autoestima (el sentimiento de aprecio y valoración hacia ti mismo) aprende a quererte, trata de lograr lo que te propones, enfrenta los problemas de manera positiva, respeta a los demás, no tengas miedo ante nuevas situaciones y cumple tus responsabilidades.

Para crecer sano(a) necesitas valorarte, pedir un trato respetuoso y sentirte segura o seguro de ti mismo. Así podrás defenderte cuando te quieran lastimar, impedirás que te obliguen a hacer algo peligroso o que te ofenda y rechazarás los malos tratos y la discriminación. Además recuerda que las personas que nos rodean pueden ayudarnos a exigir que nos respeten.

Cuando te conoces, valoras tus aspectos positivos y te aceptas como eres, tu autoestima se fortalece, pues te reconoces como una persona valiosa. Te sientes más seguro, lo que te ayudará a resistir las presiones, a evitar que otras personas te ofendan o influyan de manera negativa.

Cuidado con...

La influencia de los medios de comunicación. Trata de ser tú mismo, no imites el comportamiento de los artistas de televisión sólo porque está de moda, en ocasiones presentan conductas negativas. Si encuentras un modelo positivo, tómalo como ejemplo en tu forma de ser y de actuar. En esta categoría podemos incluir las redes sociales de Internet.

Lo que otras personas dicen de ti. Escucha la opinión de los demás, pero no dejes que los comentarios negativos te hagan sentir inseguro o te lastimen. Usa estas opiniones para mejorar y crecer. No permitas que te afecten las burlas.

Hacer sentir mal a otras personas. No hagas sentir mal a otra persona con un apodo o negándole su participación en un juego o actividad.



FUENTES DE CONSULTA

Zapata Avendaño, María Eugenia, et. al. Sexualidades: ¿Vivencia o Imposición? Educación en y para la Sexualidad con Enfoque de Género. Propuesta para optar al diploma en Género y Educación, Segunda Cohorte. Secretaría para las Mujeres- Centro Interdisciplinario de Estudios de Género (Universidad de Antioquia)- Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (Sede Académica Argentina). 2009.

Zapata Avendaño, María Eugenia. Planeación 2º periodo. I.E. Héctor Abad Gómez. 2016.

Serie Guías N° 6. Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas. Ministerio de Educación Nacional. 2004.

http://www.colombiaaprende.edu.co/html/productos/1685/articles172208_recurso_1.pdf

<http://www.seslp.gob.mx/pdf/Guia%20para%20alumnos%203o%20y%204o.pdf>

http://www.educandoenigualdad.com/wpcontent/uploads/2014/02/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=4ZYVogCYsdA&list=PLyxohTk_sxvWzRIqgofaachticOD5OIUi