



## **Tutoría: “Las emociones: La autoestima”**

### **OBJETIVOS**

1. Adquirir un conocimiento general de lo que es la **AUTOESTIMA** y de la importancia que tiene desarrollar una alta autoestima para relacionarnos de forma adecuada con los demás.
2. Valorar lo importante que es cada uno.
3. Descubrir las cualidades positivas y pensar en las cosas buenas de cada uno.
4. Aumentar la autoestima personal.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

1. Leemos, subrayamos y comentamos el siguiente texto

#### **¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

La autoestima es el concepto que tenemos de nosotros mismos, el valor que damos a nuestra valía personal, la confianza que tenemos en nuestros actos y en nuestras posibilidades de alcanzar el éxito con el esfuerzo que sea necesario. Es el conjunto de opiniones, sentimientos, sensaciones,...que tenemos sobre nosotros y sobre nuestra capacidad personal. Se asimila a conceptos como imagen personal, autoidentificación, autosatisfacción, seguridad en sí mismo...

#### **Características de una persona con autoestima:**

- Es una persona sincera consigo misma, que conoce sus posibilidades y sus limitaciones. Se acepta como es, reconociendo sus méritos y sus defectos
- Es una persona capaz de enfrentarse a nuevos retos y de esforzarse por mejorar. Acepta y asume que todo avance supone un esfuerzo, un trabajo y un riesgo de fracaso
- Es alguien que expresa sus opiniones, sentimientos y emociones, pero se muestra tolerante con las opiniones, sentimientos y emociones de los demás.
- Es una persona responsable en su trabajo y en sus relaciones humanas, capaz de tomar iniciativas de forma autónoma, y está predispuesta a aceptar las iniciativas e ideas de los demás, si éstas son positivas

#### **Una buena autoestima:**

- **Favorece el aprendizaje:** nos permite enfrentarnos a él con mayor confianza y responsabilidad y, por tanto, con mayores posibilidades de éxito.
- **Ayuda a superar dificultades:** con una buena autoestima seremos capaces de enfrentarnos a los fracasos y problemas
- **Incrementa nuestra iniciativa personal:** la búsqueda de experiencias enriquecedoras, el deseo de autorrealización personal

- **Desarrolla la creatividad** : una persona sólo puede ser creativa cuando tenga confianza y seguridad en sí misma, cuando no dude de sus capacidades y cuando no le dé miedo ser original.
- **Estimula la autonomía personal**: nos da confianza en nuestras propias iniciativas, nos da capacidad de tomar decisiones, de elegir nuestras propias metas y nos hace estar a gusto con nuestros logros
- **Posibilita unas relaciones sociales satisfactorias**: nos hace más tolerantes, con más sentido del humor, nos permite aceptar mejor a los demás. Nos hace más colaboradores. Si nos estimamos, podremos estimar a los otros y reconocer sus valores .

## ¿CÓMO FUNCIONA LA AUTOESTIMA?

Consta de tres ejes básicos:

- **COGNITIVO** (pensamiento): Indica la idea, opinión, creencia o percepción que tenemos de nosotros mismos.
- **APECTIVO** (sentimiento): es la valoración de lo que en nosotros hay de positivo o negativo; es un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros mismos. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales.
- **CONDUCTUAL** (comportamiento): supone la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es el esfuerzo por alcanzar el reconocimiento, la consideración y el respeto ante los demás y ante nosotros mismos.

Estos tres ejes están interrelacionados continuamente:

- **Ejemplo 1:** Si creo que no tengo cualidades para aprender una tarea (pensamiento), me sentiré mal conmigo misma e insegura (sentimiento), por tanto, a la hora de afrontar dicho trabajo me comportaré de una forma torpe (conducta) con lo cual, me sentiré aún peor (sentimiento) y confirmaré que no sirvo para ese trabajo (pensamiento)
- **Ejemplo 2:** Si creo que puedo aprender inglés (pensamiento), me sentiré tranquila y segura de mí misma (sentimiento), prestaré más atención a las explicaciones del profesor (conducta), por lo que comprenderé mejor lo que me están enseñando y me sentiré bien conmigo misma (sentimiento), porque pensaré que fui capaz de aprender (pensamiento)

## ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA:

La autoestima es como una escalera que consta de una serie de peldaños que hay que ir subiendo y afianzando.

- **AUTOCONOCIMIENTO: ¿QUIÉN SOY?** Las distintas partes que componen el YO, sus manifestaciones, necesidades y habilidades  
**“Cuando aprendemos a conocernos, es cuando vivimos de verdad”**
- **AUTOCONCEPTO: ¿QUÉ SOY?.** Muy relacionado con el autoconocimiento. Consiste en ponerle etiqueta a todo aquello que somos.  
**“Dale a un hombre una imagen pobre de sí mismo y acabará siendo esclavo de los demás”**

- **AUTOEVALUACIÓN: ¿CÓMO ES LO QUE SOY?**, refleja la capacidad interna de evaluar las cosas; si nos resultan interesantes, enriquecedoras, satisfactorias, si nos hacen sentirnos bien, si nos permiten crecer y aprender.

**“El sentirse devaluado es , en la mayoría de los casos, la base de los problemas que tiene el ser humano”.**

- **AUTOACEPTACIÓN: ¿SOY TODO LO QUE CONOZCO?** Es admitir y reconocer todas las partes de uno mismo como un hecho, como la forma de ser y de sentir; sólo a través de la aceptación se puede cambiar lo que se quiere mejorar.

**“La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valor es fundamental para lograr sus deseos”.**

- **AUTORESPETO: ¿TOLERO LO QUE SOY?** Es expresar y manejar de forma conveniente los sentimientos y emociones sin hacer daño ni sentirse culpable. Es buscar y valorar todo aquello que le haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

**“La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo”**

- **AUTOESTIMA: ¿ ME QUIERO?** Es la suma de todos los pasos interiores. Si una persona se conoce a sí misma, es consciente de sus valores, crea su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades, se acepta y se respeta, tendrá una buena autoestima.

**“Sólo podemos querer al otro, cuando hayamos aprendido a querernos a nosotros mismos”**

## CUESTIONARIO DE AUTOIMAGEN

En las cuestiones que te proponemos a continuación, vas a analizar con **sinceridad**, cómo te ves a ti mismo.

Responde pensando que no hay respuestas **correctas** o **incorrectas** y expresa lo que de verdad sientes en cada situación.

Marca con una **X** la casilla correspondiente, según te ocurra a ti, lo que se indica en cada cuestión.

|   | <b>Sí, casi siempre</b> | <b>A veces</b> | <b>No, casi nunca</b> |
|---|-------------------------|----------------|-----------------------|
| 1 Tengo peor suerte que los demás             | 3                       | 2              | 1                     |
| 2 Me gusta correr riesgos, aventuras          | 3                       | 2              | 1                     |
| 3 Soy limpio/a                                | 1                       | 2              | 3                     |
| 4 Soy muy trabajador/a                        | 1                       | 2              | 3                     |
| 5 Me siento triste                            | 3                       | 2              | 1                     |
| 6 Soy sincero/a                               | 1                       | 2              | 3                     |
| 7 Me dejo llevar por la pereza                | 3                       | 2              | 1                     |
| 8 Confío en resolver mis problemas            | 1                       | 2              | 3                     |
| 9 Me gustaría cambiarme por otra persona      | 3                       | 2              | 1                     |
| 10 Las cosas nuevas atraen mi curiosidad      | 1                       | 2              | 3                     |
| 11 Hago las cosas lo mejor que sé             | 1                       | 2              | 3                     |
| 12 Soy descuidado/a                           | 3                       | 2              | 1                     |
| 13 Hago las cosas peor que los demás          | 3                       | 2              | 1                     |
| 14 Mi comportamiento es tímido                | 3                       | 2              | 1                     |
| 15 Mis compañeros cuentan conmigo             | 1                       | 2              | 3                     |
| 16 me cuesta mucho hablar en público          | 3                       | 2              | 1                     |
| 17 A los demás les agrada mi compañía         | 1                       | 2              | 3                     |
| 18 Mis padres respetan mis sentimientos       | 1                       | 2              | 3                     |
| 19 Cedo con mucha facilidad                   | 3                       | 2              | 1                     |
| 20 Gasto bromas a mis amigos/as               | 1                       | 2              | 3                     |
| 21 Mis padres esperan demasiado de mí         | 3                       | 2              | 1                     |
| 22 Creo que los demás se burlan de mí         | 3                       | 2              | 1                     |
| 23 Si tengo que decir algo, lo digo           | 1                       | 2              | 3                     |
| 24 Me ven como alguien solitario/a, aislado/a | 3                       | 2              | 1                     |
| 25 Creo que si propongo algo, no lo aceptarán | 3                       | 2              | 1                     |

Suma los puntos correspondientes a cada una de las respuestas que has marcado y consulta la siguiente tabla:

|                      |  |              |
|----------------------|--|--------------|
| Entre 25 y 29 puntos | Tienes una <b>EXCELENTE</b> IMAGEN DE TI | <b>ALTO</b>  |
| Entre 30 y 40 puntos | Tienes una <b>BUENA</b> IMAGEN DE TI     |              |
| Entre 41 y 59 puntos | Tienes una IMAGEN DE TI <b>NORMAL</b>    | <b>MEDIO</b> |
| 60 ó más             | Tienes una IMAGEN DE TI <b>NEGATIVA</b>  | <b>BAJO</b>  |

### **Actividad -1**

Te presentamos a continuación, varios casos para que identifiques qué protagonista tiene una buena autoestima y por qué. ¿Qué característica satisface según lo visto anteriormente?

| <b>CASOS</b>  | <b>CARACTERÍSTICA QUE CUMPLE</b> |
|---|----------------------------------|
| Estoy satisfecha de cómo me ha salido el trabajo, pero creo que debería haberme preocupado algo más por la presentación       |                                  |
| Me gustaría participar en el grupo de teatro que hay en mi centro aunque no tenga experiencia como actor/actriz               |                                  |
| Me ha emocionado la película, sobre todo cuando la protagonista arriesga su vida por salvar a un compañero                    |                                  |
| ¿Por qué no organizamos un equipo de baloncesto y pedimos permiso al director para utilizar las pistas después de las clases? |                                  |
| No te preocupes mamá, ya me encargo yo de ir a resolver todo el papeleo. Iré el sábado temprano                               |                                  |
| ¡Qué mal me ha salido este dibujo! Y ya es la cuarta vez que lo intento. En fin, descansaré un poco y volveré a intentarlo    |                                  |
| Yo no opino igual que tú; pero si te parece, podemos intentar hacerlo como dices y si no funciona probamos de otra manera     |                                  |
| Papá, me voy a casa de Juan; le prometí que lo ayudaría con los ejercicios de Lengua  |                                  |

## **Actividad - 2**

Aquí tienes dos ejemplos de actuaciones en las que sus protagonistas muestran baja autoestima. Cámbialas para que muestren una buena autoestima

| <b>SITUACIÓN REAL</b>  | <b>¿CÓMO LA CAMBIARÍAS?</b> |
|--|-----------------------------|
| Pablo era un chico tímido y ansioso, ni destacaba en los estudios ni era bueno en los deportes. En su casa, sus padres y sus hermanos le decían que era muy infantil e inmaduro. Pablo no sabía si apuntarse al equipo de fútbol porque temía que no lo admitieran. Tampoco se atrevía a hablar con Eva, se cortaba mucho cuando estaba cerca de ella. |                             |
| Sandra sacaba muy buenas notas, era simpática y amable además de muy buena deportista. Sin embargo, como era más baja que sus amigas, se creía inferior a ellas. Iba siempre encogida, como escondida y nunca se atrevía a decir lo que pensaba por si ridiculizaban su opinión. Su mayor deseo era ser querida por todos, apreciada y estimada        |                             |

# Actividad - 3

Hasta ahora hemos hablado de otras personas, describe ocasiones de tu experiencia personal en las que mostraste una alta autoestima:

- Una dificultad que superaste con esfuerzo
- Una decisión que tomaste de la que te sientes orgulloso
- Una situación en la que fuiste responsable y sincero contigo mismo/a
- Una ocasión en la que defendiste (con razones y de forma adecuada) tus propuestas
- Una situación en que diste muestras de optimismo y buen humor

## **NOS COMPROMETEMOS PARA LOS PRÓXIMOS DÍAS**

Todos estamos de acuerdo en que **la autoestima está condicionada por el trato y las respuestas que recibimos de los demás**. Por tanto, todos podemos contribuir a mejorar la autoestima de nuestros compañeros/as.

- A partir de hoy vamos ser **más tolerantes con las conductas de los compañeros** que puedan provocar algún malestar en la clase. Les diremos con amabilidad lo que nos molesta de su comportamiento y les pediremos que cambien su forma de actuar para facilitar la convivencia y el clima de la clase.
- A partir de hoy vamos a **limitar al máximo las críticas y comentarios despectivos**. Nuestras críticas se reducirán a sugerencias constructivas que contribuyan a mejorar las situaciones conflictivas.
- A partir de hoy vamos a **aceptar con mayor frecuencia las ideas, opiniones y propuestas de nuestros compañeros** e intentaremos ayudarles siempre que nos lo pidan.
- A partir de hoy vamos a **poner de manifiesto muchas más veces los aspectos y conductas agradables y positivas** de nuestros compañeros