

# Promoviendo la autoestima en nuestros estudiantes



"Cuando aprendes a ser dueño de tus pensamientos, de tus emociones, de tus pasiones y de tus deseos, la vida deja de ser una lucha y se convierte en una danza".

Louise Hart.

# ¿A QUÉ LLAMAMOS AUTOESTIMA?

Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso (a), digno (a), que vales la pena y que eres capaz, y afirmarlo. Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo.



# ¿EN DÓNDE ESTA EL ORIGEN DE LA BAJA AUTOESTIMA ?

- ✦ En lo que nos rodea, a medida que nos desarrollamos desde que somos niños, la sociedad nos enseña a poner "etiquetas" de lo que esta bien y de lo que no está, en muchos casos, sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar.



*HE AQUÍ UNA LISTA DE LO "QUE NO ESTA BIEN" (LO QUE NOS ENSEÑARON A DESPRECIAR O A MIRAR POR ENCIMA DEL HOMBRO)*

◆ Extranjeros

◆ Hombres de color

◆ Los que hablan de otra forma

◆ Miembros de otras iglesias

◆ Los pobres

◆ Altos o los bajos

◆ Mujeres y niñas que no son hermosas

◆ Gente que no viste a la moda

◆ Alcohólicos

◆ Gente sin hogar

◆ Gente que come con el tenedor equivocado

◆ Discapacitados

◆ Homosexuales

◆ Infectados con VIH

◆ Gente obesa

◆ Gente tímida

◆ Ancianos

◆ Gente que no tiene coche

◆ Gente que vive de la asistencia social

*HE AQUÍ UNA LISTA DE LO "QUE NO ESTA BIEN" (LO QUE NOS ENSEÑARON A DESPRECIAR O A MIRAR POR ENCIMA DEL HOMBRO)*

- ✦ Esta lista puede ser aún mas grande, en ella puedes estar tú, pero lo que mas importa es pensar que todos tenemos algo en lo que podemos destacar, y que si hay algo que cambiar, nunca es tarde para empezar.



# UN SUEÑO

- ◆ ***Sueños improbables se agitaban en la mente del pequeño Edson cuando se echaba en su cama, hecha con cajas de embalaje, en la barraca en que vivía con su familia. Durante un rato antes de dormir, se abstraía de los ruidos del barrio de barracas, del calor y de los mosquitos para cultivar sus ideales: conocer todo el mundo, convertirse en un famoso científico y ... viajar por las estrellas. Esta última idea, que al principio le parecía más una fantasía infantil que una perspectiva de futuro, comenzó a hacerse mas fuerte cuando en una noche de luna llena, el brillo de una estrella se filtró por un agujero del techo de su vivienda y se quedó palpitando en sus ojos.***



# UN SUEÑO

- ✦ ***A partir de ese día, adoptó aquella estrella como su hada madrina y comenzó a contarle mentalmente lo que pasaba en su corazón y todo lo que anhelaba en la vida; e incluso al ser niño se atrevía a desafiarle a su hada madrina: Si eres realmente mi hada madrina, continúa brillando, y si no, apágate para siempre- le decía.***



# UN SUEÑO

- ✦ **Como no podía ser de otra manera, la estrella seguía brillando. Y él proseguía, con mas confianza sus conversaciones con ella.**
- ✦ **Cuando amanecía, el barrio de barracas se despertaba para enfrentarse a un duro día más; las mujeres pasaban con latas de agua en equilibrio sobre la cabeza, los obreros se apresuraban para no llegar tarde a su trabajo, muchos niños comenzaban a jugar y a ensuciarse de barro sus pantalones, sin embargo Edson salía con sus libros para estudiar. Durante años, lloviese o hiciese sol, él pasaba con la cartera en la mano, sus objetivos en la mente y, en su corazón, la seguridad que conseguiría alcanzarlos.**



# UN SUEÑO

- ✦ **Muchos decían que era un loco, que nadie del barrio de Barracas podría conseguir jamás lo que el quería... Pero la estrella brillaba para él a través de los agujeros de su techo. Ese niño pobre tenía una firme esperanza, y la lejana estrella, cada vez que aparecía en su barraca, le reafirmaba que podía contar con su protección de hada madrina; eso le permitió marcarse metas cada vez más osadas que se fueron concretando poco a poco.**



# UN SUEÑO

- ★ ***Hoy aquel niño tiene 23 años. Dentro de una semana embarcará para iniciar un período de prácticas de astronomía, a nivel de doctorado, en los principales observatorios del mundo; va a reunirse con un reducido grupo de licenciados seleccionado entre candidatos de decenas de países con la misión de participar en un equipo superespecializado de la NASA.***



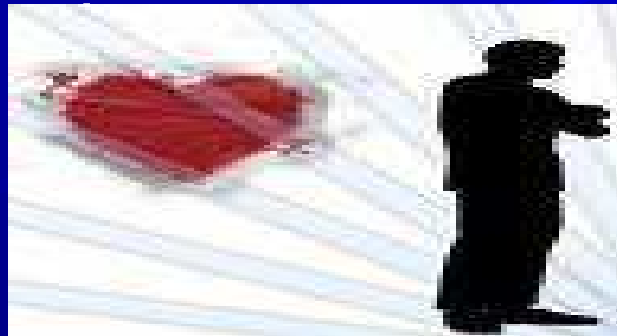
# UN SUEÑO

- ✦ *Esta es la historia de un chico del barrio de barracas de Vigário Geral en Rio de Janeiro.*
- ✦ *Dr. Lair Ribeiro - de su libro "Aumente su Autoestima"*



## ¿CÓMO RECUPERAR LAS TÉCNICAS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA?

- ✦ BUSCA DENTRO DE TI:
- ✦ **ESCÚCHATE A TI MISMO MAS QUE A LOS DEMÁS:** Analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.
- ✦ **CONVIERTE LO NEGATIVO EN POSITIVO:** Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución,



# CONVIERTE LO NEGATIVO EN POSITIVO

<b>MENSAJES NEGATIVOS</b>	<b>CONVERTIDOS EN AFIRMACIONES</b>
<b>"No hables"</b>	<b>"Tengo cosas importantes que decir"</b>
<b>"No puedo hacer nada"</b>	<b>"Tengo éxito cuando me lo propongo"</b>
<b>"No esperes demasiado"</b>	<b>"Haré realidad mis sueños"</b>
<b>"No soy suficientemente bueno"</b>	<b>"¡Soy bueno!"</b>

# DATE UNA OPORTUNIDAD Y RECONOCE TUS CUALIDADES:

- ✦ Puedes pensar en 5 ejemplos que te hace especial. P. ejm: Soy sincero, mis jefes siempre confían en mí, amigable, me encanta bailar, experto en la cocina. Siempre tenemos cualidades en que podemos destacar, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.



# ACÉPTATE TAL COMO ERES, SIN APROBAR DENTRO DE TI LOS COMPORTAMIENTOS BAJOS:

- ✦ La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y el autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienes en la cara no "le guste" a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y verás que ellas están funcionando bien. Me debo comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás.



# ACEPTA TUS SENTIMIENTOS:

- ✦ Cuando alguien te hace una broma, sonríe. Trata de disfrutar prácticamente de todo. Y si a veces hay cosas que te puedan poner triste, piensa que eso es pura casualidad, y que eso tendrá que pasar porque la vida se a inventado para vivirla lo mejor que podamos.



# CUIDA DE TI MISMO (A):

- ✦ Aprende a ser independiente, y a no depender de los demás. Las parejas sobreviven mas tiempo cuando ambos tratan de ser lo mas independientes el uno del otro.



# ATIENDE TUS NECESIDADES:

- ✦ Alimento, agua, vestido; seguridad y cobijo; querer y pertenecer; autoestima, y la autorrealización. De vez en cuando no estaría mal que te dieras el gusto de ir a lugares que son una postergación para ti, aunque resulten caros, pero atiende tus necesidades, pero date ese gusto. No debemos ser postergadores del presente si para ello no hay una razón importante.



# ALIMENTA TU CUERPO ALIMENTA TU ESPÍRITU:

- ✦ La salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física esta relacionado con la práctica de un estilo de vida saludable: No drogas, "comer para vivir y no vivir para comer", y la práctica de un deporte sano. La risa es uno de las formas de tratamiento en algunos hospitales.



# MANTENTE EN MOVIMIENTO:

- ✦ El ejercicio te hace sentir bien, las "endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio", y nos sentimos bien. No está demás el gimnasio, los aeróbicos, la natación, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar.



# DEJA DE HACERLO:

- ✦ Deja de usar sustancias psicoactivas (drogas). Si consumes alcohol hacerlo con moderación. Si fumas deberías dejar de hacerlo. Ahora existen terapias antitabaquismo de mucho éxito (chiclets, parches, bupropion, etc), nunca es tarde para empezar una vida sana. El autoestima es quererse a uno mismo, y quererse a uno mismo es optar por una buena salud.



# EXAMINA TUS VERDADES:

- ✦ Piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, probablemente cada uno de los testigos de una versión diferente; ¿cuáles son tus primeras decisiones o "verdades que recuerdas haber tomado en la vida?... ¿cuáles son tus creencias respecto del amor?, ¿de los niños?, ¿de la autoridad?, ¿de Dios?, ¿de los políticos?.



# LA VERGÜENZA:

- ✦ La vergüenza es un sentimiento profundo que te inmoviliza. Los mas desvergonzados son los niños. La vergüenza deriva en debilidad, incompetencia, incapacidad; entonces?... ¿investiga quién te juzga? y sepárate de esa fuente.



# EL AMOR DENTRO DE TI:

- ✦ **Tienes unos segundos para pensar en tu primer amor..., te recuerdas aquello?, pero me temo que los recuerdos que tengas no hayan sido de tu primer amor, es que el primer amor es uno mismo, si quieres que la gente te quiera, te respete, te de amor,... primero ámate a ti mismo e irradia felicidad. Cuando estés frente a un espejo simplemente sonríe. La felicidad nace de uno mismo, y puede nacer hasta de las pequeñas cosas que a ti te suceden, es cuestión de aprender a sentirla.**



# DESCUBRE Y RECLAMA LAS PARTES QUE TE FALTAN:

- ✦ Cada persona tiene distintos aspectos del Yo. Algunos son visibles, otros no lo son. Si tengo miedo para hablar en público es una debilidad, si dejo el miedo se convierte en una fortaleza. Quizá tienes habilidades para la pintura y hasta ahora no lo sabes. El hombre nunca termina de aprender.



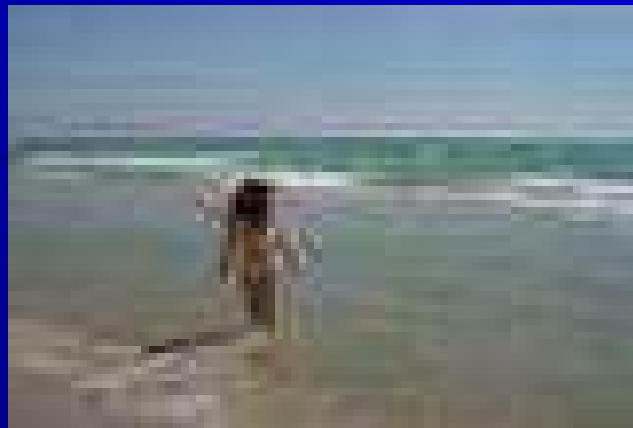
# PENSAR EN TODO O EN NADA:

- ✦ No debemos pensar en que todo es blanco o es negro, eso te crea ansiedad. Nadie es perfecto, porque todos somos diferentes, algunos tenemos unas cualidades en las que destacamos mejor que otros.



# ALIVIAR LA TENSIÓN:

- ✦ El estrés es una epidemia en estos momentos, como aliviarlo?, pasa algún momento a solas durante el día, tomate unas mini-vacaciones durante el día, e imagina que estas en una playa maravillosa. Duerme lo suficiente. Practica algún deporte.



# RESPIRA:

- ✦ Cuando tengas una preocupación respira profundamente y plantea soluciones.



# ABANDONA LA IRA:

- ✦ La ira es un momento de locura. En relación a la ira, mas que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte de cólera, piensa si merece la pena; cuenta hasta diez y respira profundamente.



# ELIGE TUS MOMENTOS:

- ✦ Cada ser humano tiene derecho a elegir el momento de estar en soledad y el momento de estar con los amigos, con el novio (a), con el esposo (a), o con los familiares; se tú quien debe decidir, sin que ello lleve a algún enfrentamiento.



# BUSCA FUERA DE TI:

- ✦ **LA CONFIANZA:** Cuando nos perciben como dignos de confianza, los demás estarán dispuestos a ser honestos y abiertos con nosotros. Di elogios con honestidad. Acepta y respeta las diferencias. Respeta tus fronteras y las fronteras de los demás.



# JUEGA MAS:

Haz del momento de la diversión una prioridad, hoy y todos los días. Es bueno jugar con los niños algunas veces. Motívate con el trabajo que realizas, ríete de ti mismo si quieres, ríe en soledad... reír en soledad no es una locura cuando uno es conciente de lo que le motiva reírse.



# APRENDE A ESCUCCHAR DE VERDAD:

- ✦ La mayoría de las personas creen saber escuchar, sin embargo muy pocas saben hacerlo de verdad. Has preguntas que lleven a la persona a ir mas lejos: ¿y entonces que pasó?, ¿cómo fue eso?, ¿cómo te sentías?. El mejor conversador es aquel que sabe escuchar de verdad.



# DEJA DE HACER COMPARACIONES:

- ✦ Ni de tú mismo con otras personas.  
Ni de las personas con las demás. Si  
deseas llamar la atención a alguien  
hazlo en privado.



# PERDONA Y OLVIDA:

- ✦ El perdón no excusa el comportamiento. No significa la aprobación. Más bien implica estar dispuestos a ver con compasión. La persona que te hizo daño probablemente hizo lo que hizo por su propia debilidad y sus limitaciones.



# ALARGA LA MANO Y CONECTA:

- ✦ Haz una lista de las personas mas importantes en la vida ¿saben ellas lo importante que son para ti?, ¿cuándo fue la última vez que la escribiste o lo llamaste?. Encuentra un interés común con gente que sea importante para ti.



# ESTABLECIENDO LAS FRONTERAS:

- ✦ Pide permiso antes de traspasar las fronteras, debes entender que todas las personas tienen un mundo interior que debemos respetar y que no debemos traspasar a menos que ellas nos lo permitan.



## RESPONSABILIDAD-LA TUYA, LA MIA Y LA NUESTRA:

- ✦ Responsabilidad significa estar dispuestos a responder y ser capaces de hacerlo. Si algo no sale bien, distingue en lo que es tu responsabilidad y la de los demás.



# NOTA LAS CONEXIONES:

- ✦ Alargar la mano y conectar con otras personas nos proporciona una sensación de bienestar y de apoyo. El buen humor y el trato agradable nos permitirá llegar a mas y ganar mas amigos.



# EN EL TRABAJO:

- ✦ Es bonito trabajar en equipo pero con independencia, el éxito tuyo será el éxito de todos y te sentirás a gusto en lo que forma parte de tu vida cotidiana, el trabajo.



# ASPIRA A LO MAS ALTO Y PLANIFICA EL PRESENTE:

- ✦ "Lo mas importante es vivir el presente, el pasado únicamente sirve para no volver a cometer los errores que has tenido, el futuro es el presente que vivirás cuando ese día llegue"



# ENCUENTRA LA FUENTE:

- ✦ La fuente esta en uno mismo. Todos los días tiene lugar algún milagro que ni siquiera reconocemos: un cielo azul, unas nubes blancas, unas hojas verdes, los curiosos ojos negros de un niño. Puedes desarrollar una práctica espiritual que te mantenga en el camino día a día. Es bueno disfrutar hasta de las pequeñas cosas que te da la vida



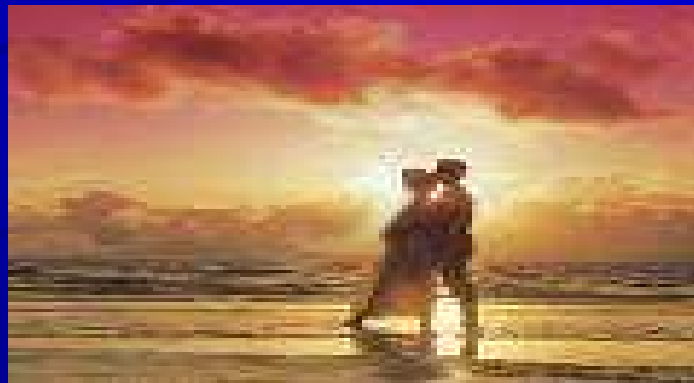
# ABANDONA EL PERFECCIONISMO:

- ✦ No es fácil ser perfecto, cuando únicamente eres un ser humano. Los perfeccionistas siempre buscan algo que este mal y lo encuentran y luego se sienten traumatizados por ello. Por tanto hay que tener prioridades y ordenarlas según lo que sea mas importante para tí.



# VALORA TUS TRIUNFOS:

- ✦ En nuestra sociedad de ganar-o-perder, la mayoría de las personas pasan un montón de tiempo sintiéndose perdedoras. Escribe tus 10 éxitos del día anterior. Percibe como sigues mejorando. Aprecia y celebra tu progreso.



# REINCIDIR:

- ✦ El éxito es levantarte más veces que las que caes. El éxito es el fracaso al revés, es el matiz plateado de esa nube incierta, que no te deja ver aún estando cerca.



# PROTEGE TU AUTOESTIMA:

Muchas personas hieren a los demás; sin embargo, quizá no se den cuenta de ello si sonreímos y lo soportamos; en el mundo todos pensamos diferente, y a veces quisiéramos que nos entendieran tal y como somos o queremos, pero eso casi resulta imposible, por eso es mejor aprender a entender a la gente, que buscar que la gente te entienda.



# ACEPTA LA OSCURIDAD:

- ✦ Aprende a sentirte mas cómodo con la incomodidad. Es importante ser curioso y experimentar cosas nuevas cada día. No temerle al fracaso te ayudará a decidir.



# PONTE METAS Y REALÍZALAS:

- ✦ Enumera las áreas importantes de tu vida: la familia, los amigos, la carrera, la economía, lo personal. Luego imagina que te gustaría tener en cada categoría y escríbelo. Por último, pon una fecha en cada punto. Una meta es un deseo con una línea de tiempo.



# MENSAJE

- ✦ Nunca nadie es tan pobre para no poder regalar una sonrisa, ni tan rico para no querer recibirla"...

Sandra Vargas Bonilla

