

AUTOESTIMA ESCOLAR



Existen varios conceptos de autoestima, sin embargo, todos coinciden en una idea central: es conocerse así mismo, es la función de velar por uno mismo, es autodefenderse, valorarse, autoestimarse y auto observarse. La autoestima es aprender a querernos, respetarnos y cuidarnos. Depende esencialmente de la educación en la familia, la escuela y el entorno.

Las causas que bajan la autoestima son múltiples: el miedo, la tensión, los fracasos, las enfermedades, la angustia, la ansiedad, el sobrepeso, el incumplimiento de las metas, entre otras.

Cuando la autoestima está baja las personas se muestran ansiosas, aburridas, inoperantes, asustadas, irresponsables, , tristes, indiferentes, agresivos, tímidos, autosuficientes, celosos, apáticos, indiferentes, evasivos, violentos, desconfiados, inexpresivos, defensivos, inconsistentes, pesimistas, inactivos, rígidos. Además, tienden a discriminar, ofender, descuidar su cuerpo, perder el tiempo, posponer decisiones, hablar mal de los demás.

Por el contrario las personas de autoestima alta encuentran sus motivos en el éxito y el progreso en el trabajo, la familia, la escuela y la sociedad. Encuentran el sentido de la vida en el amor a los demás y en el amor que reciben de estos. Las personas autoestimadas sienten suyos los sufrimientos de los demás y luchan por ellos. Sienten la belleza de la vida y aprovechan todas las posibilidades que se les ofrece para el desarrollo personal y social. Las personas con Autoestima alta se muestran confiados, responsables, coherentes, expresivos, racionales, intuitivos, cooperativos, solidarios y deseosos de cooperar y correr riesgos. Además, son amistosos, autónomos, optimistas, alegres, activos, operativos, tolerantes, pero críticos a la vez y de buen humor. Se muestran deseosos de aprender y trabajar, agradecen, reflexionan, producen, se socializan, son comunicativos, disfrutan la vida, aman y cuidan su cuerpo y su salud.



Vamos a medir con este ejercicio nuestra autoestima ponles un número a los siguientes aspectos en tu vida en una escala de 1 a10, siendo 10 el máximo de autoestima

- | | |
|------------|-------------|
| a) Amor | 12345678910 |
| b) Amistad | 12345678910 |
| c) Familia | 12345678910 |
| d) Alegría | 12345678910 |
| e) Estudio | 12345678910 |

Suma las cantidades y multiplica por dos. El máximo será 100. Así tienes la autoestima hoy. De ahora en adelante aprenderás a pensar positivamente y verás como aumenta.

¡Cúidense, no salgan a la calle, lávense las manos constantemente!