



AUTOESTIMIA Y MOTIVACIÓN



PROGRAMA NACIONAL DE CERTIFICACIÓN VIRTUAL

MODULO 6



FUMOLIJUP

INDICE

•	Introducción	3
•	¿Qué es la Autoestima?	3
•	Fundamentos de la Autoestima	3
•	Grados de Autoestima	3
•	Indicios de Alta y Baja Autoestima	4
•	Condiciones Básicas de la Autoestima	4
•	Repercusión de los desequilibrios de autoestima en adolescentes	4
•	Importancia de la Autoestima Positiva	4
•	Algunos pasos para mejorar la autoestima	5
•	Motivación	6
•	Tipos de Motivación	6
•	Desmotivación	6
•	Beneficios de la Motivación	6
•	9 Claves para motivarse	6
•	Videos de apoyo	7

I. INTRODUCCION

El autoconcepto es básicamente la imagen que tenemos de nosotros mismos (conocer como soy físicamente e internamente). Esta imagen se forma a partir de un buen número de variables, pero es particularmente influenciado por nuestras interacciones con las personas importantes en nuestras vidas.

Incluye la percepción de nuestras capacidades y nuestra propia singularidad, y a medida que envejecemos estas auto-percepciones se vuelven mucho más organizadas, detalladas y específicas. Auto concepto es una parte importante de la autoestima.

II. ¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

III. Fundamentos de la Autoestima

La intensidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por uno mismo, es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el sólo hecho de poder pensar constituye la base de su suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad. Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta.

IV. Grados de Autoestima

La autoestima es un concepto gradual. La autoestima se va desarrollando a lo largo de nuestra existencia. Para ello intervienen diversos factores que influyen en todos los aspectos de su vida tales como factores experienciales y percepciones personales y de las personas cercanas.

Posteriormente tu nivel de autoestima se ve reflejado en el nivel al que llegues como ser humano, en el trato con la gente, en el colegio o universidad, en el amor hacia tu pareja, tus padres, tus amigos y, en general, en el nivel que alcances en todas tus relaciones.

En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de dos estados:

- Autoestima alta: equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, sintiéndose capaz y valioso; aceptándose como persona. Si tu autoestima es alta, aumentará la probabilidad de que, ante las dificultades de la vida, tú te esfuerces.

Ejemplo: Te sientes seguro y capaz:

No temas enfrentarte a nuevos desafíos y tareas, siempre estás dispuesto a aprender y probar. Es posible que a veces las cosas no salgan como te imaginas, pero tienes la confianza para volver a intentarlo. El error también forma parte del aprendizaje y lo sabes.

- Baja autoestima: autoevaluación negativa prolongada y sentimientos negativos sobre uno mismo y sobre las propias capacidades caracterizada por expresión verbal negativa sobre uno mismo, expresión de vergüenza o de culpa; tiene la dificultad para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás.

Las personas con autoestima baja buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás y suelen tener dificultad para ser ellas mismas y poder expresar con libertad aquello que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir “no” al otro sin sentirse mal por ello. Lo más probable es que renuncie a enfrentarse con las situaciones que juzga difíciles, o si las enfrenta, lo más probable es que no dé lo mejor de sí mismo.

Existen límites en la evaluación que nos damos como persona, una autoestima por encima del promedio llega a ser una persona que se siente superior en comparación de los demás, y una persona por debajo del promedio se siente inferior. Como antes habíamos mencionado en el módulo de liderazgo es importante reconocer nuestro rol en el área que se desarrollan y buscar el bienestar personal y del equipo de trabajo.

V. Indicios de Alta y Baja Autoestima

JOVENES CON BAJA AUTO ESTIMA

En ocasiones pueden ser agresivos.
No expresan sus sentimientos.
Tratan de imitar a los demás.
Les cuesta creer en sus propias habilidades.

Suelen ser niños tímidos.
No logran manejar sus emociones.
Cuando se equivocan, se culpabilizan.
Se frustran fácilmente.
Pierden fácilmente la motivación.
Todo lo ven más difícil de lo que es.
Son niños dependientes de sus padres.
Continuamente necesitan la aprobación del otro.
No saben comunicarse de una forma adecuada.




JOVENES CON ALTA AUTO ESTIMA

Defienden sus pensamientos.
Escuchan a los demás.
Son propositivos.
Expresan sus sentimientos.
No intentan ser igual que los demás.

Reconocen sus fortalezas y debilidades.
Valoran sus esfuerzos.
Buen desarrollo social.
Son independientes.
Buen manejo de las emociones.
Saben manejar la frustración.
Aprenden de sus errores.
Su personalidad es espontánea.
Buena comunicación con su familia.




VI. Condiciones Básicas de la Autoestima

Nadie nace con un nivel de autoestima determinado. La autoestima se alcanza por medio de diferentes factores vivenciales que influye en la vida de cada persona, a medida que van creciendo y aprendiendo adquieren un nivel de autoestima sin embargo eso no quiere decir que no puede mejorarlo, si es posible. Por esa razón veremos cuáles son los factores que nos afectan en el diario vivir.

VII. Repercusión de los desequilibrios de autoestima en adolescentes

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano; es básica y efectiva una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia. El no tener una autoestima impide nuestro crecimiento psicológico, cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida.

Los desequilibrios de autoestima pueden presentarse de formas como las siguientes:

TRASTORNOS PSICOLOGICOS

Ideas de suicidio, falta de apetito, Pesadumbre, poco placer en las actividades, se pierde la visión de un futuro.

TRASTORNOS DE CONDUCTA

Descuido de las obligaciones y al aseo personal, mal rendimiento en las labores, tendencia a utilizar sustancias nocivas.

TRASTORNOS AFECTIVOS:

Dificultad para tomar decisiones, enfoque vital derrotista, miedo, ansiedad, irritabilidad.

TRANSTONOS SOMATICOS

Insomnio, dormir inquieto, anorexia, tensión en músculos de la nuca, enfermedades del estomago.

VIII. Importancia de la Autoestima Positiva

La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno, comprende mucho más que ese sentido innato de autovalía, que es nuestro derecho al nacer; es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de esta. El aprecio y valoración que tenemos las personas de sí, es verse uno mismo con características positiva con la confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos que la vida nos presenta conociendo el derecho a ser felices, de ser dignos y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.



Cómo mejorar la autoestima en 8 pasos

- 1. Dejar los pensamientos negativos sobre ti mismo** nunca serán un buen aliado.
- 2. No busques la perfección, busca la felicidad** aceptate como eres.
- 3. Aprende de tus errores** los errores no siempre son fracasos o algo negativo.
- 4. Experimenta situaciones nuevas** sal de tu zona de confort, prueba situaciones nuevas y experimenta.
- 5. Identifica que cosas puedes cambiar y cuales no** proponte cambiarlo y seguro lo lograras.
- 6. Tener un proyecto de vida** debes tener claro que quieres y para dónde vas.
- 7. Siéntete orgulloso de lo que piensas** expresa tus ideas o pensamientos.
- 8. Realiza actividad física y come saludable** aporta seguridad y es un gran aliado para tu salud.



IX. Algunos pasos para mejorar la autoestima

Para mejorar tu autoestima, aquí te presentamos algunos consejos para empezar:

1. Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo, cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.
2. Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.
3. Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.
4. Experimenta con actividades diferentes que te pongan en contacto con tus aptitudes.
5. Identifica lo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo.
6. Fíjate metas, sobre que te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo.
7. Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas. No tengas miedo de expresarlas.
8. Colabora en una labor social. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.
9. ¡Haz ejercicio! mitigarás el estrés y estarás más sano y más feliz.
10. Disfruta pasando tu tiempo con personas que te importan y haciendo cosas que te gustan. Relájate y pásalo bien y no dejes tu vida en suspenso.

X. Motivación

La motivación juega un papel fundamental a la hora de lograr metas y objetivos en los negocios, y es igual de importante para las empresas que trabajan en un ambiente de equipo o en un lugar de trabajo compuesto por operarios que trabajan de forma independiente. Para crear y mantener un alto nivel de motivación es importante asegurarse de que los objetivos y los valores de cada trabajador se corresponden con la misión y la visión de la organización. Esto puede conducir a una mayor productividad, una mejora en la calidad del trabajo y una ganancia financiera en todos los departamentos.

¿Qué es la motivación?

La motivación es uno de los sentimientos más vitales que existen porque nos aportan una gran energía. Este sentimiento surge como consecuencia de un alto grado de implicación en la consecución de una meta que nos estimula de verdad. Generalmente, por pura ley natural, tendemos a sentirnos más motivados en el inicio de un nuevo proyecto que cuando llevamos un tiempo en el mismo.

La motivación es un motor interno que conecta mente y voluntad en la consecución de un plan de acción que conecta con un fin que la persona visualiza de un modo frecuente para reafirmarse a sí misma en la importancia de llevar a cabo ese esfuerzo necesario.

XI. Tipos de Motivación

El grado de motivación de cada individuo no es directamente proporcional al valor de aquello que lo provoca, sino que es la importancia que le da la persona que lo recibe la que determina la fuerza o el nivel de motivación. A continuación, explicaremos los distintos tipos de motivación:

1. Motivación extrínseca: deseo de ejecutar una conducta a causa de las recompensas prometidas, el temor al castigo, por el dinero o el reconocimiento por parte de los demás. Este tipo de motivación hace referencia a que los estímulos motivacionales vienen de fuera del individuo y del exterior de la actividad.
2. Motivación intrínseca: deseo de ejecutar una conducta y de ser efectivo por propio interés. Hace referencia a la motivación que viene del interior del individuo más que de cualquier recompensa externa. Se asocia a los deseos de auto realización y crecimiento personal, y está relacionada con el placer que siente la persona al realizar una actividad. La motivación intrínseca es el tipo de motivación más vinculado a una buena productividad, ya que allí donde se da el individuo no se limita a cumplir los mínimos necesarios para obtener la recompensa, sino que se involucra personalmente en lo que hace y decide poner en ello gran parte de su empeño.

XII. Desmotivación

Generalmente definido como un sentimiento de desesperanza ante los obstáculos, o como un estado de angustia y pérdida de entusiasmo, disposición o energía. Aunque la desmotivación puede verse como una consecuencia normal en las personas cuando se ven bloqueados o limitados sus anhelos por diversas causas, tiene consecuencias que deben prevenirse.

Las siguientes son algunas señales de desmotivación:

- Falta de sueño: la mente y alma están llenas de preocupaciones.
- Falta de descanso: produce la falta de orientación y cansancio.
- Auto complacencia: pérdida de interés en la comida, aunque no hayas comido por horas.
- Pensamientos Negativos: el extremo de éstos son los pensamientos suicidas.

XIII. Beneficios de la Motivación

- En la creatividad: La gente motivada piensa con mayor claridad, con lo que desarrolla mayor creatividad.
- En tu energía: Cuando estamos motivados necesitamos menos sueño, nuestra misma emoción nos da energías.
- En la flexibilidad: Cuando las circunstancias cambian, somos más flexibles y nos adaptamos mejor a los cambios.
- Sin duda, en la salud: Las personas motivadas y con pensamientos positivos se mantienen más saludables.
- La motivación se contagia a los demás, propagándose rápidamente.
- Reconocimiento: Las personas motivadas destacan sobre el resto.
- Productividad: La gente motivada es más productiva.
- Estabilidad: La gente motivada es más estable.

XIV. 9 Claves para motivarse

1. No olvides nunca pensar en positivo
2. Elabora un diario personal que refleje tus progresos
3. Imagínate logrando tus propósitos, cada día
4. Un día puedes fallar... pero no dos
5. La sana competencia entre amigos es una gran fuente de motivación
6. Prepara tu mente para los momentos de bajón
7. Haz una lista con tus razones para seguir motivado

8. Descubre tus verdaderas pasiones
9. Inspírate con las pequeñas cosas del día a día

XV. Vídeos de apoyo

1. Video motivacional: <https://www.youtube.com/watch?v=3P4bCeUp8QI>
2. Persigue tus sueños: https://www.youtube.com/watch?v=b2UyFJ_GMZc
3. Nunca te des por vencido: <https://www.youtube.com/watch?v=WD93g9XvU2g>



PROGRAMA NACIONAL DE CERTIFICACIÓN
VIRTUAL