

RESILIENCE BUILDER PROGRAM®-UNIVERSAL

TEMA 5: Autoestima

La clase aprendió sobre la autoestima, que es lo que los estudiantes creen acerca de ellos mismos y como se sienten acerca de ellos mismos y sus habilidades. Puede haber tres posibles fuentes de autoestima, que lo incluyen a uno mismo, a otras personas y a los eventos. Es importante saber que todos reconocen o celebran sus fortalezas y logros de diferentes maneras. La autoestima se trata de aceptar nuestros logros, pero no de presumir ante los demás.

LECTURA RECOMENDADA*

Libro ilustrado:

I Am Every Good Thing por Derrick Barnes y Gordon C. James



*Los libros están escritos en inglés.

HABILIDADES

- “Ser dueño de nuestros puntos fuertes”, lo que significa que, incluso si nos va mal en algo en lo que generalmente somos buenos, no pensar que hemos fracasado.
- Ser flexible en la forma en que pensamos acerca de nosotros mismos y nuestro desempeño en lugar de pensar de una manera de “todo o nada”. Ser amable con nosotros mismos y felicitarnos usando un diálogo interno positivo.
- Aceptar los elogios de los demás, en lugar de subestimar la importancia con comentarios como “fue solo una casualidad”. También puede sentirse bien felicitar a alguien cuando hace un buen trabajo en un proyecto de clase o cuando uno maneja su decepción si pierde un juego.

RESÚMEN

- La autoestima es lo que creemos y sentimos acerca de nosotros mismos y nuestras habilidades. Incluso cuando las cosas no salen como queremos, podemos usar un diálogo interno positivo para manejar estos sentimientos.
- La autoestima puede provenir de tres fuentes: uno mismo, otras personas y eventos.
- Parte de sentirnos bien acerca de quiénes somos es apreciar cuando alguien señala algo bueno sobre nosotros o algo que logramos.

PRÁCTICA EN CASA

Cuando su familia esté toda junta, como en una comida o en el carro, practique no solo darse cumplidos entre ustedes mismos, sino también recibirlos diciendo "gracias". Como recordatorio, los elogios deben centrarse en los rasgos de carácter o fortalezas de la otra persona y no en la apariencia, la ropa u otros elementos materiales.