



Tumolijup

PROGRAMA NACIONAL DE CERTIFICACION VIRTUAL



MODULO #6

AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN



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.

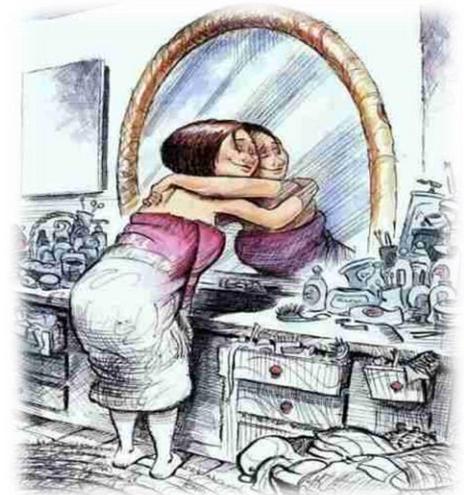
En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de dos estados:



- **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, 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

Características que indican buena autoestima	Características que indican baja autoestima
<ul style="list-style-type: none"> - Creer firmemente en ciertos valores y estar dispuesto a defenderlos. - Actuar confiando en su propio juicio sin miedo a que a otros les pueda parecer mal. - No pensar excesivamente en lo ya pasado o lo que podrá pasar. - Confianza en sí mismo frente a posibles problemas. - No sentirse inferior a cualquier otra persona. - Considerarse una persona valiosa dentro de su entorno próximo. - No dejarse manipular. - Ser capaz de disfrutar de aspectos agradables de la vida. - Saber respetar las normas de convivencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autocrítica dura y constante. - Sensibilidad extrema hacia la crítica. - Indecisión crónica. - Deseo innecesario por complacer a los demás, no saber decir no. - Perfeccionismo exagerado consigo mismo. - Culpabilidad excesiva por los errores, exagerando la magnitud de estos sin llegar a perdonarse. - Irritabilidad constante hacia los demás y hacia si mismo. - Tendencia a ser negativo en la vida.

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.

1. EL DESARROLLO DEL SENTIDO DE PERTENENCIA: Basadas en familia, consiste: la persona integra un determinado grupo social. Dependiendo que tipo de familia tengamos así vamos a desarrollar la pertenencia.

2. EL DESARROLLO DEL SENTIDO DEL PODER: Todas las personas desean alcanzar ciertas metas en la vida, estas se alcanzan de acuerdo al potencial que hay en cada uno de nosotros y el esfuerzo invertido.

3. EL DESARROLLO DEL SENTIDO DE SINGULARIDAD: Cada persona es única, tiene sus propias normas de vida y sentimientos por lo que es necesario que cada uno de nosotros descubramos y apreciemos lo que valemos, de esa manera valoraremos a los otros.

4. EL DESARROLLO DE MODELOS: Quizá en ningún momento de la vida es tan importante para el niño tener puntos de referencia modelos o ejemplos a quien imitar como es la etapa de la adolescencia. Estos modelos proporcionan patrones de conducta al joven que introyecta en su vida, los cuales le ayudan a formar su propia escala de valores, objetivos e ideales necesarios en el proceso de consolidar su identidad.

VII. Repercusión de los desequilibrios de autoestima en adolescentes

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano; es básica y efectúa 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 AFECTIVOS:

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



TRASTORNOS DE CONDUCTA

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



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 auto valía, 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.



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. Investigación: ¿En qué consideras que se basa la valoración personal de los jóvenes panameños?

XI. MOTIVACION

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.

XII. ¿QUÉ ES LA MOTIVACION?

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.

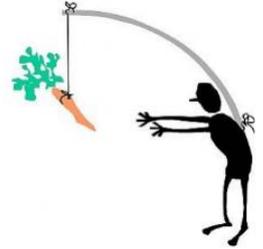
La motivación es un motor interno que conecta mente y voluntad en la consecución de un plan de acción que conecta con un fin que la persona visualiza de un modo frecuente para reafirmarse a sí misma en la importancia de llevar a cabo ese esfuerzo necesario.



XIII. TIPOS DE MOTIVACION

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 autorrealización 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.



XIV. DESMOTIVACION

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.
- Autocomplacencia: pérdida de interés en la comida, aunque no hayas comido por horas.
- Pensamientos Negativos: el extremo de éstos son los pensamientos suicidas.

XV. BENEFICIOS DE LA MOTIVACION

- ✚ 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.



XVI. 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



XVII. Investigación. ¿Qué te motiva mantenerte en FUMOLIJUP?

XVIII. VIDEOS 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>