



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DEL ESTADO DE HIDALGO



SISTEMA DE **UNIVERSIDAD**  
**VIRTUAL**

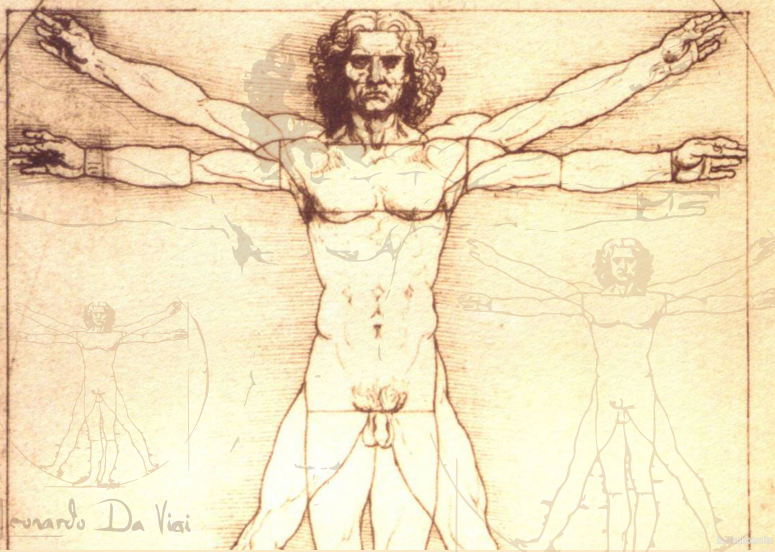
Programa Institucional  
Actividades de Educación

para una **Vida Saludable**

**Unidad 1 Salud y  
Prevención a las Adicciones**

**1.6 “Autoestima e Identidad”**

***Lic. Suhail Velázquez Cortés***



<http://www.uaeh.edu.mx/virtual>

## LA AUTOESTIMA



La “autoestima” es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida.

Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las plantea. Por el contrario, los que suelen autolimitarse y fracasar.



responsabilidades que la vida tienen una autoestima baja

Las personas somos complejas pocas palabras. Como existen es importante no hacer o dos aspectos. Ejemplos:

y muy difíciles de definir en tantos matices a tener en cuenta generalizaciones a partir de uno

- Podemos ser muy habladores con los amigos/as y ser callados/as en casa.
- Ser un mal jugador de fútbol no indica que seamos un desastre en todos los deportes.
- Que no nos salga bien un examen no significa que no sirvamos para los estudios.

## ¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?



El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

Durante la adolescencia, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (Forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr. La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma que incluye pensamientos como:



- **Sobregeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (En algo concreto); ! Siempre fracasaré! (Se interioriza como que fracasaré en todo).
- **Designación global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: !Que torpe (soy)!
- **Pensamiento polarizado:** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.
- **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, ! Tendría que haberme dado cuenta!.
- **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. !Tiene mala cara, qué le habré hecho!.
- **Lectura del pensamiento:** Supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.
- **Falacias de control:** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.
- **Razonamiento emocional:** Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos , sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. "Si es que soy un inútil de verdad"; porque "siente" que es así realmente.

## FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA



La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar nuestra autoestima:

1. Convierte lo negativo en positivo:	Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución:	
	<b>Pensamientos negativos:</b> "No hables" "¡No puedo hacer nada!" "No esperes demasiado" "No soy suficientemente bueno"	<b>Pensamientos alternativos:</b> "Tengo cosas importantes que decir" "Tengo éxito cuando me lo propongo" "Haré realidad mis sueños" "¡Soy bueno!"
2. No generalizar:	Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".	
3. Centrarnos en lo positivo:	En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.	



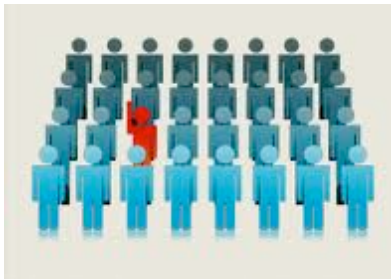
<b>4. Hacernos conscientes de los logros o éxitos:</b>	Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese “observar lo bueno” consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pida a los alumnos/as que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígales que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.
<b>5. No compararse:</b>	Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos “peores” que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos “inferiores” a otras personas.
<b>6. Confiar en nosotros mismos:</b>	Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.
<b>7. Aceptarnos a nosotros mismos:</b>	Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.
<b>8. Esforzarnos para mejorar:</b>	Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.

## LA IDENTIDAD



**La identidad** es una necesidad afectiva ("Sentimiento"), cognitiva ("Conciencia de sí mismo y del otro como personas diferentes") y activa (El ser humano tiene que "tomar decisiones" haciendo uso de su libertad y voluntad).

La identidad es como el sello de la personalidad. Es la síntesis del proceso de identificaciones que durante los primeros años de vida y hasta finales de la adolescencia la persona va realizando.



Se puede afirmar, entonces, que la identidad tiene que ver con nuestra historia de vida, que será influida por el concepto de mundo que manejamos y por el concepto de mundo que predomina en la época y lugar en que vivimos. Por lo tanto, hay en este concepto un cruce individuo-grupo-sociedad, por un lado, y de la historia personal con la historia social, por otro.



Así entonces hay una identidad como totalidad, como universo, que incluye varias partes o subsistemas:

- 1. IDENTIDAD SEXUAL O DE GÉNERO:** implica asumir las cuestiones inherentes al sexo biológico, la feminidad, la masculinidad, el rol como hombre, como mujer, y como tales en relación al otro.
- 2. IDENTIDAD FÍSICA:** Implica aceptación del propio cuerpo, y de este en relación al otro (quizás es en la relación sexual cuando uno se encuentra desnudo frente al otro donde se enfrenta mayormente esto, o ponerse en malla para ir al club, o la playa etc.) De hecho en los trastornos alimentarios Bulimia, anorexia, obesidad, vemos como el cuerpo es algo que genera vergüenza, rechazo, sentimientos de culpa (Casos de abuso sexual). Por ello se evita el mostrarlo (Usar ropas de talles más grandes, o que no marquen la silueta, aún cuando se sea delgado, en hombres no usar shorts, sino pantalones largos, he visto casos de soriasis en donde se usan hasta camisas de manga larga por la vergüenza que es también un gran dolor de mostrar el cuerpo).
- 3. IDENTIDAD PSICOLÓGICA:** Sentimientos auto estimativos, resolución de conflictivas familiares. Tipos de actitud. Control y manejo de los impulsos instintuales, agresivos emocionales. Autoconocimiento: quien soy, quien quiero ser, como serlo. Estructura de personalidad, dinámicas inconscientes.
- 4. IDENTIDAD SOCIAL:** Grupo social de pertenencia (Clase social), religioso, grupos secundarios de interacción (Amigos, compañeros de estudio, trabajo). Los grupos sociales actúan como redes de apoyo y de sostenimiento o marco de referencia para el sujeto.
- 5. IDENTIDAD MORAL:** Valores, códigos de ética personal, (A veces la religión actúa como proveedor de códigos de moral, lo que está bien y no hacer) también incluye las pautas sociales y culturales.





**6. IDENTIDAD IDEOLÓGICA:** Filosofía de vida. Creencias.

7. **IDENTIDAD VOCACIONAL:** Proyecto de vida, realización de una vocación o descubrimiento de lo que quiero hacer y ser en cuanto a profesión y ocupación.

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

Alvarez, M. (2011). *Psicología Organizacional. La construcción de la Identidad*. Recuperado de: <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/identidad.html>

Marcuello García, A. A. (2011). *Psicología Online. La autoestima*. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>