



apuntes e_mocionales



Ester Motos Guerra MAESTRA DE PRIMARIA Y PEDAGOGA CERTIFICADA EN DISCIPLINA POSITIVA @recetasdemaestra

¿Conoces la diferencia entre autoestima y autoconcepto?



La forma en la que nos hablamos tiene un impacto en el bienestar emocional.

En este mundo en el que vivimos en el que la inmediatez forma parte nuestro día a día debemos parar un segundo para ser conscientes de los mensajes que nos mandamos y el impacto que tienen en nuestra vida.

Este ejercicio de conexión y escucha interior es esencial para fomentar nuestra autoestima y autoconcepto. Son palabras que se relacionan con la salud y el bienestar emocional y mental, ya que te ayudarán a desarrollar una buena identidad personal, identificar qué quieres y hasta dónde quieres llegar en tu vida.

El término autoconcepto hace referencia a las ideas o características que forman la imagen mental de cómo somos; es una información objetiva, racional y lógica. Mientras que la autoestima es la valoración subjetiva, desde una perspectiva emocional e irracional, que hacemos sobre cada una de esas características propias que nos definen.

Hacer una lectura interna de tu autoestima y autoconcepto te ayudarán a tener una idea más real y ajustada de lo que piensas sobre ti y cómo te relacionas conti-

go mismo, cómo te tratas, los mensajes que te mandas, etc.

A continuación, te ofrecemos unos *tips* para que puedas fomentar tu autoestima y autoconcepto a través del autocuidado y la seguridad emocional y personal:

1. Identifica y potencia tus puntos fuertes. Eres único y eso ya te hace especial, así que disfruta y confía en ti y sobre todo en lo que eres capaz de hacer.

2. Quiérete y no te compares con los demás. Disfruta del proceso más importante que es vivir, sin comparaciones y exigencias por ser como los demás. Acepta y aprende a disfrutar de tu esencia, de cómo eres, de lo que haces y transmites.

3. No centres todas tus fuerzas en la búsqueda de la perfección continua. Disfruta de tus procesos personales y de tu evolución como resultados de la constancia y del esfuerzo.

4. Acoge tus emociones. Es esencial identificar nuestras emociones y acogerlas sin juicios ni bloqueos, sino validar-

las ya que te ayudarán a conocerte y son clave en tu proceso de construcción personal.

5. No te aísles y llena tu vida de personas que te sumen. Es importante formar parte de un grupo, sentirnos parte activa y sobre todo vivir experiencias sociales que nos ayuden a crecer personal y emocionalmente.

6. Valora lo que haces. Es importante celebrar cada logro o meta alcanzada por pequeña que sea, pero sobre todo disfruta y valora cada paso que das en ese camino hacia la meta que te has marcado.

7. Sé más flexible. No nos podemos mover de forma exclusiva en los extremos de que todo es blanco o negro ya que nos hace adoptar una postura rígida que invita a la frustración cuando aparecen situaciones imprevistas que forman parte de la realidad y de la propia vida. Confía en ti y acepta que la gama de los grises también pueden formar parte de la historia.

¡Quiérete y abrázate para vivir la vida! ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_escritos



2º de Bachillerato Colegio Santo Domingo de Silos

Reflejo de un asesinato

— Yo la vi morir, vi como se desplomaba en el frío suelo de la habitación mientras la luz de la luna iluminaba tu rostro. Entonces observé la locura en tus ojos y la sangre en tus mejillas. Fui corriendo a buscar ayuda pero por algún motivo temían de mi. Me miraban con miedo, huían... Al volver, ella no estaba, no quedaba ni rastro de la sangre. Tú la mataste y aún así te ríes porque sabes que no te detendrán por ello. — Cariño, ¿otra vez estás hablándole al espejo? Prepárate rápido, tenemos que ir a por tu hermana, ayer en tu ausencia desapareció sin motivo.

*Ganadora del segundo premio en la categoría de Bachillerato del Concurso de Microrrelatos del Festival Aragón Negro



SI VES QUE MARGINAN, VES QUE INTIMIDAN, O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456 NOSOTROS TE AYUDAMOS