



Boletín Mensual

JULIO 2024



Seguridad y Autoestima

La autoestima es la evaluación personal del propio valor y competencia. Una autoestima saludable se manifiesta en una actitud positiva hacia uno mismo, confianza en las habilidades propias y una sensación de valía personal. En contraste, una baja autoestima puede causar inseguridad, autocrítica excesiva y falta de confianza en uno mismo.



Autoestima

La infancia es fundamental para establecer una autoestima saludable. Los niños que reciben amor, apoyo, aliento y experiencias positivas que refuerzan su valía personal tienden a desarrollar una autoestima sólida con el tiempo.



Autoimagen

La autoimagen es la percepción que tenemos de nosotros mismos en términos de apariencia física, habilidades, personalidad y roles sociales. Este proceso se desarrolla desde la infancia y se ve influenciado por diversos factores a lo largo de la vida.



Autoconcepto

El autoconcepto nos lleva a explorar nuestra identidad y nuestras creencias sobre quiénes somos y qué podemos lograr. Ciento esencial para interpretar nuestras experiencias y relacionarnos con el mundo.

Autoimagen



Infancia temprana: En esta etapa, los niños comienzan a reconocerse a sí mismos y a distinguirse de los demás.

1 Edad Preescolar

Los niños en esta etapa comienzan a desarrollar una comprensión más completa de su identidad y de cómo encajan en el mundo que les rodea.

Pueden empezar a formar opiniones sobre sí mismos en función de su apariencia, habilidades y logros.

2 Edad Escolar

Durante los años escolares, la autoimagen puede estar influenciada por las interacciones con compañeros, maestros y figuras de autoridad. Los niños comienzan a compararse con otros y a desarrollar una mayor conciencia de su posición social.

3 Adolescencia

La adolescencia es una etapa especialmente importante en el desarrollo de la autoimagen, ya que los adolescentes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos.

Pueden surgir preocupaciones sobre la apariencia física, la aceptación social y el rendimiento académico.

Autoconcepto

1 Académico

Se refiere a cómo uno se percibe a sí mismo en términos de rendimiento académico, habilidades intelectuales y logros educativos.

2 Social

Incluye la percepción de uno mismo en relación con otras personas, como la capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales.

3 Emocional

Se refiere a la percepción de uno mismo en términos de sus emociones y estados de ánimo, así como la capacidad para manejar y regular las emociones.

4 Físico

Incluye la percepción de uno mismo en términos de apariencia física, salud y habilidades físicas.

5 Moral

Se refiere a la percepción de uno mismo en términos de sus valores, creencias y sentido de la moralidad.

Competencia Sexual



La competencia sexual se refiere a la capacidad de una persona para entender, explorar y expresar su sexualidad de una manera saludable y satisfactoria.

Implica tener conocimientos precisos sobre la anatomía, la fisiología y la salud sexual, así como habilidades para comunicarse de manera abierta y respetuosa sobre temas relacionados con la sexualidad. También implica la capacidad de tomar decisiones informadas y responsables sobre la actividad sexual, establecer y mantener relaciones sexuales consensuadas y placenteras, y cuidar de la propia salud sexual y reproductiva.

¿Tú que opinas?

Autoestima como Imagen:

¿Cómo describirías tu percepción personal de tu apariencia física y cómo afecta tu autoestima?

¿Qué influencia tienen los estándares de belleza cultural y social en tu autoimagen?

¿Cómo crees que tu autoimagen ha evolucionado a lo largo de tu vida y qué eventos o experiencias han sido más significativos en este proceso?



Autoestima como Seguridad:

¿Cuál es tu nivel de confianza en tus habilidades y capacidades? ¿Cómo afecta esto tu autoestima?

¿Qué estrategias utilizas para manejar la autocritica o los momentos de inseguridad?

¿Cómo crees que tus experiencias pasadas han contribuido a tu sentido actual de seguridad en ti mismo/a?

Autoconcepto Sexual:

¿Cómo definirías tu identidad sexual y cómo afecta esto a tu autoconcepto en general?

¿Qué aspectos de tu sexualidad consideras más importantes para tu autoconcepto y por qué?

¿Cómo influyen las normas sociales y culturales en tu autoconcepto sexual y cómo manejas estas influencias en tu vida diaria?



Espero tus respuestas al siguiente correo: marisol21@gmail.com