

IMPRA



REVISTA IMPRA

ENAMÓRATE DE TI, DE LA
VIDA. Y LUEGO DE QUIEN
TÚ QUIERAS.

JULIO DEL AÑO 2,023

CONTENIDO

01

AMOR PROPIO

Según Walter Riso: "Amarse a sí mismo es poner un dique de contención al sufrimiento".

02

NUEVA MAMÁ

Junto a un bebé llega la paciencia, la locura, las noches largas y el amor infinito.

03

DÉJAME CONTARTE

¡Eres la estrella más brillante de la noche!

04

LA AUTODESTRUCCIÓN

Quererme más y mejor: desarrollar una autoestima alta e independiente de lo que hago y de la valoración de los demás.

05

EL AUTOESTIMA

El ser humano se diferencia del resto de los seres vivos en la capacidad para establecer una identidad propia y valorarla.

06

MI EXPERIENCIA EN CEDEPCA

Aprendí que en momentos difíciles no debo de rendirme.

AMOR PROPIO.

SEGÚN WALTER RISO: 'AMARSE A SÍ MISMO ES PONER UN DIQUE DE CONTENCIÓN AL SUFRIMIENTO'.

"Nunca se nos ha dicho ámate, sino ama a tu prójimo como a ti mismo. La sociedad donde vivimos nos ha enseñado a predicar el amor hacia los demás y condena el amor propio, olvidando que el requisito para querer a otra persona es querernos nosotros primero. Y amarse a sí mismo es poner un muro a enfermedades, un dique de contención contra el sufrimiento mental".

Durante nuestra infancia nos enseñan una serie de conductas de cuidado de nuestro cuerpo, sin embargo, perdemos de vista los aspectos psicológicos. Y lo cierto es que la construcción del autoestima "es un aprendizaje como cualquier otro. Es importante enseñar a un niño a que no se autocastigue". Prestar atención a la educación emocional de un niño, mejorará según este experto, las posibilidades de un crecimiento mental sano.

"La gente que tiene una buena autoestima es la mejor superviviente ante una situación de crisis, porque las personas que se quieren a sí mismas desarrollan mejores estrategias para afrontarla", menciona Riso. "Por el contrario –dice– muchas veces nos regodeamos en el dolor. La cultura nos ha enseñado a llevar un garrote invisible, pero doloroso, con el que nos golpeamos cada vez que equivocamos el rumbo o no alcanzamos las metas personales".

"Amarse a uno mismo es la capacidad genuina de reconocer, sin vergüenza ni temor, las fortalezas y virtudes que poseemos, integrarlas al desarrollo de nuestra vida y volcarlas en los demás de manera efectiva y compasiva".

Toda tú eres hermosa, amada mía, y en ti no hay mancha.
Cantares 4, 7.

Basándonos en el versículo anterior, podemos darnos cuenta que Dios nos ama por el siempre hecho de ser creación de él, por lo tanto nosotros debemos aceptarnos tal cual somos, amar cada parte de nuestro ser, sin importar los defectos que tengamos, y así cumplir con nuestro propósito en esta vida.



AMOR PROPIO.

SEGÚN WALTER RISO: "AMARSE A SÍ MISMO ES PONER UN DIQUE DE CONTENCIÓN AL SUFRIMIENTO".

Hace unos días leía en un libro una pregunta muy interesante del psicólogo Walter Riso. ¿Cuánto tiempo posas frente al espejo viéndote para que los demás te acepten? Es algo curioso pero muy cierto ya que está pregunta aplica para hombres y mujeres; niños y niñas. Basándonos en la pregunta muchas veces nosotros mismos nos quitamos el valor que tenemos por querer agradar a las demás personas, pero ¿Qué pasa con agradarnos a nosotros mismos? ¿Dónde queda el darnos ánimos, amor a nosotros mismos?

Son preguntas sencillas que nos llevan a pensar realmente qué estamos haciendo con nuestra vida, ya que por agradar a los demás, vamos apagándonos poco a poco y dejando de ser lo que un día fuimos, ese brillo que cada uno de nosotros tiene se apaga por querer encajar en una sociedad machista, y envidiosa.

Nos dejamos influenciar por los comentarios de personas que nos rodean y "quieren lo mejor para nosotros".

Creo que tendríamos una mejor sociedad si cada uno de nosotros pudiera vivir de la manera más adecuada, amándose y respetándose.

**Profa.
Estefany Aracely Pinto**



AMOR PROPIO.

El amor propio es la relación que tenemos con nosotros mismos. Esconocerse y aceptarse tal y como somos. Eso no implica que pensemos que somos perfectos, si no que también podamos reconocer nuestras imperfecciones sin dejar de valorarnos.

Tener amor propio y autoestima está muy relacionado, pero no es exactamente lo mismo. El autoestima se nutre del valor que le damos a todas las cosas de nuestra vida. El amor propio va un paso más allá: es la aceptación incondicional de nuestro ser. No depende de quién somos o qué hacemos. Amarte te libera de muchas cadenas que nosotros mismos nos enganchamos.

Pero ojo con esto: en ninguno de los casos estariamos hablando de sentirte superior a los demás, al contrario, cuando tu autoestima y amor propio son buenos, no necesitas compararte con los demás, eres feliz y te sientes bien con quién eres y con lo qué tienes y no te comparas o exiges ser como los demás o como los demás quieren que seas.

Pero ¿qué pasa cuando no tienen amor propio las personas? tienden a sentirse insuficientes, inseguras, solas, con miedo, vergüenza y culpabilidad constante. Este estado de vulnerabilidad expone a más abusos, porque las personas no se creen con derecho a ser respetada y valorada y es aquí en donde se aprovechan de ellas y las hacen sentir menos, que no valen nada y es donde siento que si no tenemos amor propio, nunca serás suficiente para ti mismo.

Amar también es elegir a diario, cuidar de lo que eres, construirte, mejorar, darte esos gustos, tratarte bonito a ti mismo sin esperar que alguien más lo haga, porque, para qué esperar que alguien más te ame tal y como eres, cuando tú misma lo puedes hacer; nunca digas no puedo; tú puedes y eres capaz de hacerlo y hazlo por ti misma y no por los demás.

**Lexy Gabriela Barrientes
Cuarto Magisterio "A"**



NUEVA MAMÁ

“JUNTO A UN BEBÉ LLEGA LA PACIENCIA, LA LOCURA, LAS NOCHES LARGAS Y EL AMOR INFINITO”.



Solía tener la habilidad de resolver todos mis miedos y problemas de la manera más cómoda posible, sin embargo mi vida dio un giro inesperado, mis sueños y metas, mi percepción de la vida y mi círculo cercano tornó en mi contra, al menos así lo vi en ese momento. Quiero comenzar este artículo, mencionando a Dios, quien nunca me abandonó y fortaleció mi fe, y esperanza.

Cuando una mujer joven se embaraza, los estereotipos y sociedad dicen que **SU PROYECTO DE VIDA SE ACABÓ**, o en palabras muy sencillas y comunes, que **ARRUINÓ SU VIDA**, pero ¡Dios Santo!, cuánta maldad puede hacer esta ignorancia y maldad del ser humano, ya que, me tocó vivirlo en carne propia, cuando quedé embarazada la frase que más escucha era precisamente esa “arruinó su vida”, y de parte de amigas cercanas y compañeras, la murmuración constante.

Como madre puedo decir que todo lo que una mujer afronta, acepta y sufre vale totalmente la pena, la vida y lo que va más de ella, un bebé cura, un bebé da paz, un bebé da amor y ganas de sobresalir en todas las áreas de la vida. No importa que tu familia te vea mal, no importa que las que decían ser tus “AMIGAS” dejen de serlo, ya que, si realmente hubiera existido una amistad envés de hacerte a un lado y excluirte, hubiesen estado presentes en ese momento de tu vida; pero realmente cuando nace en ti una **NUEVA MADRE**, todo eso deja de importar y en mi caso así fue, ya que no solo nació en mí una nueva madre, sino que, hoy tengo el reto más grande de mi vida **SER LA MEJOR AMIGA** de mi hija Alessia.



NUEVA MAMÁ

“JUNTO A UN BEBÉ LLEGA LA PACIENCIA, LA LOCURA, LAS NOCHES LARGAS Y EL AMOR INFINITO”.

NV

Mi vida cambió en todos los aspectos, pero hoy en día vivo la etapa más bonita de mi vida, una etapa llena de amor, felicidad y retos, para poder ser una BUENA MADRE, hoy tengo muchas facetas, hoy por hoy, soy MADRE, MAESTRA Y ESTUDIANTE y el orden nunca cambiará, ya que, antes de cualquier situación en la vida siempre mi prioridad será ser una muy buena MADRE para mi pequeña, el gran amor de mi vida. La vida no se arruina por un bebé, las prioridades cambian y la vida te mejora, porque es totalmente cierta la frase “YO LE CAMBIO EL PAÑAL, PERO ELLA ME CAMBIÓ LA VIDA”.

No importa lo que piensen las personas, y está muy bien dicha la frase siguiente: “EL PEOR ENEMIGO DE UNA MUJER, ES PRECISAMENTE OTRA MUJER”. Dios es grande y bondadoso, y me dio el mejor regalo de mi vida, a mi pequeña Alessia Daylana a quien adoro inmensamente, y espero que algún día pueda leer este pequeño artículo y que sepa que, a pesar de ser joven, mi mayor anhelo es su FELICIDAD. Y hoy por hoy, Dios ha puesto en nuestro camino a seres humanos tan lindos que nos apoyan en este largo caminar.

**CON AMOR,
PARA TI PEQUEÑA ALESSIA**



**Profa.
Dalia María Villatoro**



DÉJAME CONTARTE

Ya ha pasado un tiempo desde que te fuiste, se que ya no te puedo ver, te extraño mucho, extraño tu voz, tu sonrisa, tus abrazos, cada una de las acciones que me convirtieron en quien soy ahora. Siempre tenías amor para mí y con tan solo un abrazo tuyo me transmitías paz cuando ya no podía más, ¡gracias por todo! Te fuiste muy pronto pero se que desde donde estas eres feliz, que ya no sientes dolor, ¡eres la estrella más brillante de la noche!.

No te miento ha sido muy difícil seguir sin ti, pero sabes algo esas personas que tu me dejaste para que me acompañaran durante mi largo caminar han servido de mucha ayuda, mi mamá, mi papá y mis dos tíos han sido de mucho apoyo para seguir cumpliendo mis sueños y he seguido luchando para cumplir cada una de ellas.

Déjame contarte que logre ese sueño de dar clases siendo maestro, las personas que tu me dejaste acompañándome se pusieron feliz cuando les di la noticia que uno de mis grandes sueños se había cumplido. Tu me decías que solo confiara en que todo era a su tiempo y si todo llega a su debido tiempo.

Poco a poco voy cumpliendo cada una de mis metas, déjame contarte que cada ángel que tu me has puesto en el camino me ha ayudado a salir adelante, te cuento que ya falta poco para cumplir otro de mis grandes sueños y gracias ti y a mi Dios lo lograré.

El año pasado intente ingresar a la Universidad queriendo estudiar la carrera de Psicología pero por cosas de la vida no logré ingresar y este año ejercí mi profesión como maestro, profesión que logre celebrarla contigo, aún recuerdo haya por el 2,019 en el mes de Noviembre ver tu rostro de felicidad ver que yo había cumplido mi primer sueño, esa alegría fue tan grande y tu abrazo fue mi refugio para decir si lo logré y estoy orgulloso porque gracias al esfuerzo de mis papás había logrado tener no solo un pedazo de papel que me recordaba que me había graduado de maestro si no al sacrificio que ellos tuvieron para darme una parte de sus corazón para que mis alas estuvieran listas para volar y seguir luchando por cada uno de mis sueños y nunca darme por vencido.

DÉJAME CONTARTE

Quiero que de mi parte le susurres a Dios, que siempre le he agradecido por los padres que me ha regalado, que ha sido uno de los tesoros más valioso que he tenido y a pesar de las luchas que han tenido, siempre hemos salido adelante con los principios que tu siempre nos enseñaste.

Déjame contarte que estoy ya estudiando una carrera universitaria y siento que este es mi camino, este es el camino que Dios y con tu ayuda me han preparado. Agradezco a éas personas que me han ayudado con su luz, a encontrarme a mi mismo, que han sido a las que puedo ir a contarte lo mucho que siempre te he extrañado.

He visto a mi mamá rezar de rodillas y pedir por todos nosotros, eso es algo que he agradecido todos los días se que sus oraciones me bendicen y desde el cielo tu también has pedido por nosotros, para que seamos siempre como te ha gustado una familia unida.

No te despediste de mí la última vez que te fuiste al hospital, porque sabías que no te hubiera dejado ir, me consolaste, como siempre, diciéndome ¡voy a regresar! Mi corazón ese día se fue contigo y prometí que te regalaba mis fuerzas y mi alma para que nunca te faltara a ti.

Esperé siempre tu regreso con ansias, sabía que a pesar de la distancia, tú siempre estabas pensando en tu hogar y tu familia. No se cuánto hayas sufrido por los tratamientos en ese lugar

Recuerdo ese día Miércoles 04 de Agosto del 2,021, fue uno de los días más difíciles, que con solo recordarlo me invade una tristeza profunda porque entre llantos, mi tía me avisó de tu partida una partida; que me dolió tanto, porque no lograste despedirte de mi, de darme un gran abrazo como solías dármelo. Me tocó ser yo quien le avisara a toda mi familia que tu ya no regresarías, en ese momento supe lo fuerte y valiente que tu me habías preparado.

Gracias, porque la noche de ese día tú me visitaste en mis sueños, me dijiste que yo te preparara tu tacita de café y un abrazo, porque tú ibas a llegar y estabas muy feliz de saber que toda tu familia te estaba esperando. Al verte en ese ataúd supe que una parte de mí se estaba yendo contigo, estaba despidiendo en ella a esa gran abuelita que tuve; solo quiero decirte que gracias por todo, gracias porque de pequeño nunca me faltó ese abrazo, tus consejos, tu incomparable tacita de café, tus tortillas recién salidas del comal, que comíamos con sal juntos y tu incomparable sonrisa que me transmitían paz.

Déjame decirte que mi corazón está feliz al saber que tú ya no sufres dolor; te pido, de favor, que nunca te olvides de mí, nunca me dejes solito y que cada vez que Diosito te de permiso, me visites en mis sueños y me dejes abrazarte un ratito, porque extraño ese abrazo tuyo que tanto me ha hecho falta.

DÉJAME CONTARTE

Déjame contarte que no me daré por vencido y seguiré luchando por mis sueños; espero que me veas triunfar desde el cielo; no me queda más que decirte que te extraño mamita, te esperaré con ansias en alguno de mis sueños y dejaremos pendiente el último abrazo, por el momento te mando un besito hasta el cielo. Te quiero.



**Prof.
Anthony Regilson Chiac**

LA AUTODESTRUCCIÓN EMOCIONAL

“Todos estamos hechos de recuerdos, algunos simplemente no se aguantan. Y sueños que, aunque quieras, nunca se levantan, y es que está mintiendo quien te diga que es cuerdo en realidad, pues todos cargamos con un nudo en la garganta” (MORAT)

Seguramente en más de alguna ocasión has escuchado la palabra destrucción o autodestrucción; las conductas autodestructivas implican aquellas acciones que nos infringen daño de manera física y/o emocional; pueden ser conductas directas como lesionarme de algún modo, conductas autolíticas o de suicidio, donde hay un objetivo claro de dañarse a uno mismo, o bien aquellas conductas que también me perjudican o me dañan de una forma más indirecta: el abuso de comida, de alcohol, de drogas, conductas sexuales de alto riesgo, permanecer en dinámicas relacionales tóxicas conmigo mismo, con los demás o con la pareja.

Por término medio, y como bien he señalado, el comportamiento autodestructivo suele ser síntoma de otros problemas psicológicos subyacentes. Por lo general, esconden tras de sí un trauma, una realidad dolorosa que fragmenta desde bien temprano el equilibrio interno de la persona. Tras ello, en lugar de aplicar mecanismos de afrontamiento para lidiar con esa situación vivida, lo que se hace es desplegar una serie de conductas claramente dañinas para uno mismo. ¿La razón? Lo que buscan es canalizar de algún modo el sufrimiento acumulado, la rabia que no se va, la tristeza que persiste y esa angustia que se entremezcla con la frustración.

Una de las características psicológicas que pudiera constituir la génesis de este tipo de comportamientos, es una baja autoestima, la persona tiene un autoconcepto y autoimagen propia devaluada y negativa, en muchos casos se mantiene o se actúa en base a la creencia de que esa persona merece ser castigada por algo que ha hecho o de lo que se siente culpable, esto deriva en infringirse este tipo daño y entrar en una espiral de autodestrucción de la que resulta difícil salir.

También puede suceder, que cosas que nos disgustan o afectan de otros, no somos capaces de externalizarlas: porque no sabemos expresarlas, porque les quitamos importancia y porque nos preocupa o tememos cómo va a ser la reacción de los demás si lo hacemos, esta ira no expresada y reprimida, se vuelca de manera negativa contra nosotros.

LA AUTOESTRUCTURACIÓN EMOCIONAL

CÓMO SALIR DE ESA DINÁMICA AUTOESTRUCTIVA:

LO PRIMERO ES COMPRENDER LA PROBLEMÁTICA QUE ENTRAÑA ESTE TIPO DE CONDUCTAS AUTOLESIVAS: EL AUTOCONOCIMIENTO ES LA PIEZA CLAVE PARA EMPEZAR A CAMBIAR ESTOS PATRONES DE COMPORTAMIENTO DAÑINOS POR OTROS MÁS SALUDABLES Y BENEFICIOSOS PARA NOSOTROS MISMOS; ENTENDER CUALES SON MIS TENDENCIAS EN RELACIÓN A MI ESTADO EMOCIONAL, LA RELACIÓN QUE MANTENGO CONMIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS, ASÍ COMO FUNCIONA LA CULPA EN PERPETUAR ESTE TIPO DE COMPORTAMIENTOS Y LAS CONSECUENCIAS REALES QUE ESTÁ TENIENDO, FUNCIONAR Y COMPORTARME DE ESTE MODO.

QUERERME MÁS Y MEJOR: DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA ALTA E INDEPENDIENTE DE LO QUE HAGO Y DE LA VALORACIÓN DE LOS DEMÁS, POTENCIAR MIS CUALIDADES Y MI VALÍA PERSONAL, Y CAMBIAR EL SENTIMIENTO DE CULPA POR LA RESPONSABILIDAD, ESTO IMPLICA CONSTRUIR UNA NARRATIVA MÁS AGRADABLE, PROPOSITIVA, APRENDER DE LOS ERRORES SIN MENOSPRECIARME Y BUSCAR SOLUCIONES QUE ME AYUDEN A PROGRESAR EN LA VIDA E INCREMENTEN MI AUTOCONCEPTO Y MI SATISFACCIÓN PERSONAL, ESTO IMPLICA, MOVILIZARME HACIA DELANTE, Y NO QUEDARME FIJADO EN EL PASADO.

COMPRENDER, GESTIONAR Y EXPRESAR MIS EMOCIONES: ENTENDER EL PAPEL DE LAS EMOCIONES, QUÉ FUNCIÓN CUMPLEN Y APRENDER A SENTIRLAS, CUANDO ES NECESARIO Y APRENDER A EXPRESARLAS DE UNA FORMA SANA Y BENEFICIOSA.

Y, POR ÚLTIMO, PERO NO MENOS IMPORTANTE, FAVORECER EL AUTOCUIDADO Y SER SIEMPRE LOS PRIMEROS, ESTO NO IMPLICA DEJAR DE ATENDER Y CUIDAR A OTROS, PERO NUNCA EN DETRIMENTO DE NUESTRO BIENESTAR; PRACTICA Y ESTABLECE CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO: BUSCA TIEMPO PARA TI, HAZ COSAS QUE TE GUSTAN Y TE AGRADEN, CONECTA CON LA MOTIVACIÓN Y EL DISFRUTE DE CUIDARTE A TI, TU CUERPO Y EMOCIONES.

“SI SIENTES QUE YA NADA TIENE CASO Y DUELE EL PESO DE LA GRAVEDAD, SIEMPRE HAY REFUGIO EN UN ABRAZO, SIEMPRE HAY ALGUNA LUZ EN LA CIUDAD. TENEMOS QUE SALIRNOS DEL ENGAÑO DE QUE UNA FOTO MUESTRA LA VERDAD, DEJAR DE COMPARARNOS CON EXTRAÑOS, QUE NADIE ES TAN PERFECTO EN REALIDAD” (MORAT)



**Profa.
Ramony Francisca García**

AUTOESTIMA

EL SER HUMANO SE DIFERENCIA DEL RESTO DE LOS SERES VIVOS EN LA CAPACIDAD PARA ESTABLECER UNA IDENTIDAD PROPIA Y VALORARLA. LA AUTOESTIMA, ES LA BASE PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO, YA QUE LA MAYORÍA DE LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS COMO ANSIEDAD, DEPRESIÓN, BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR O LABORAL, ABUSO DE SUSTANCIAS, ETC. ESTÁN EN PARTE GENERADOS POR UNA BAJA AUTOESTIMA.

LA AUTOESTIMA, ES LA DISPOSICIÓN A CONSIDERARSE COMPETENTE PARA HACER FRENTE A LOS DESAFÍOS BÁSICOS DE LA VIDA, EFICACIA PERSONAL, Y SENTIRSE MERECEDOR DE AFECTO Y ACEPTACIÓN, RESPETO A UNO MISMO.

LA MANERA EN QUE NOS VEMOS A NOSOTROS MISMOS, CONDICIONA NUESTRA MANERA DE ESTAR Y ACTUAR EN LAS DIFERENTES ÁREAS IMPORTANTES DE LA VIDA: PERSONAL, LABORAL, SOCIAL, RELACIÓN DE PAREJA, ASPIRACIONES, ETC., DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE TENER UNA ALTA AUTOESTIMA.

LA AUTOESTIMA, ESTÁ FORMADA POR FACTORES INTERNOS (CREENCIAS, CONDUCTAS, IDEAS, ETC.) Y FACTORES EXTERNOS (CULTURA EN LA QUE EL INDIVIDUO SE DESARROLLA, EXPERIENCIAS VIVIDAS Y MENSAJES RECIBIDOS DE LAS PERSONAS SIGNIFICATIVAS; FAMILIA, EDUCADORES, ETC.).

LAS ETAPAS INICIALES DE LA VIDA, SON DE VITAL IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO DE UNA AUTOESTIMA “SANA O POSITIVA”. LOS BEBES, A TRAVÉS DE LOS CUIDADOS Y DE LA EDUCACIÓN RECIBIDA, HAN DE IR SALIENDO DE UNA RELACIÓN DE TOTAL DEPENDENCIA CON SUS PADRES A UNA MAYOR AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA. PARA QUE ESTE PROCESO SEA EXITOSO, SE HA DEBIDO AFIANZAR DE MANERA ESTABLE Y SEGURA UNA BASE DE SEGURIDAD Y CONFIANZA EN SÍ MISMO QUE A SU VEZ, LES PROPORCIONARÁ UNA ALTA AUTOESTIMA.

ESTA BASE, SE IRÁ FORMANDO A TRAVÉS DEL EQUILIBRIO ENTRE LA PROTECCIÓN Y LA LIBERTAD, EL RESPETO, UN CONTEXTO DEFINIDO CON NORMAS Y LÍMITES CLARAMENTE DEFINIDOS, LA ACEPTACIÓN DE SUS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS Y LA CONSIDERACIÓN DE SU PROPIA PERSONA.

LA PERSONA QUE POSEE UNA BAJA AUTOESTIMA, PUEDE PRESENTAR DIFICULTADES A LA HORA DE TOMAR DECISIONES, PRESENTAR MIEDO ANTE LO DESCONOCIDO Y NUEVO, MOSTRARSE RÍGIDO E IRRACIONAL, MOSTRARSE DEPENDIENTE Y COMPLACIENTE EN SUS RELACIONES, VENIRSE ABAJO ANTE LAS DIFICULTADES CON MAYOR FACILIDAD, RECURRIR A PROCEDIMIENTOS DEFENSIVOS (IRRITABILIDAD) O EVITATIVOS (NO AFRONTAMIENTO DE LAS SITUACIONES, CONSUMO DE SUSTANCIAS, ETC.) PARA PODER HACER FRENTE A LA INSEGURIDAD Y ANSIEDAD QUE EXPERIMENTA.

AUTOESTIMA

POR EL CONTRARIO, UNA PERSONA CON UNA ALTA AUTOESTIMA POSEE SENTIMIENTOS DE CONFIANZA, AUTOEFICACIA Y SEGURIDAD EN SÍ MISMA, SE MUESTRA MÁS FLEXIBLE, REALISTA E INDEPENDIENTE, POSEE MAYOR FACILIDAD PARA ADAPTARSE A LOS CAMBIOS, ES PERSEVERANTE ANTE LAS DIFICULTADES, ES ASERTIVO, ES MENOS SUSCEPTIBLE A LA CRÍTICA Y SE MUESTRA ABIERTO A APRENDER DE LOS ERRORES.

EL TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO, ES FUNDAMENTAL PARA QUE EL PACIENTE PUEDA MEJORAR SU AUTOESTIMA, OBTENIENDO UNA MAYOR SENSACIÓN DE VALÍA Y CAPACIDAD PERSONAL, QUE LE HARÁN IR SINTIÉNDOSE MÁS SEGURO Y LIBRE EN CADA UNO DE LOS CONTEXTOS EN QUE EL MISMO INTERACCIONA: FAMILIAR, SOCIAL, PROFESIONAL, ETC. A TRAVÉS DE LA PSICOTERAPIA, SE PERSIGUEN DOS OBJETIVOS FUNDAMENTALES: ALIVIAR EL MALESTAR PSICOLÓGICO Y FOMENTAR EL BIENESTAR DEL INDIVIDUO. ATENDIENDO A LAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES DE CADA PERSONA, TERAPÉUTICAMENTE, SE TRABAJAN TANTO LOS FACTORES INTERNOS COMO EXTERNOS, QUE HAN PROPICIADO DICHO MALESTAR, ES DECIR SE AYUDA AL PACIENTE A CAMBIAR LA PERCEPCIÓN QUE TIENE DE SÍ MISMO.

LOS PROBLEMAS DE AUTOESTIMA, PUEDEN SER SITUACIONALES O CARACTEROLOGICOS. LOS SITUACIONALES, RESPONDEN A MOMENTOS CONCRETOS, ES DECIR LA PERSONA PUEDE SENTIRSE SEGURA EN ALGUNOS ÁMBITOS: FAMILIAR, ETC. Y SENTIRSE INSEGURA EN OTROS CONTEXTOS; PROFESIONAL, ETC. LOS CARACTEROLOGICOS, RESPONDEN A EXPERIENCIAS VIVIDAS EN ETAPAS TEMPRANAS Y SUS CONSECUENCIAS SON MÁS GLOBALES, AFECTANDO A CASI TODAS LAS ÁREAS. EN AMBOS CASOS A TRAVÉS DEL TRABAJO TERAPÉUTICO SE AYUDA AL PACIENTE A AUMENTAR SU SENSACIÓN DE ESTIMA Y CONFIANZA EN SI MISMO.

LA PSICOTERAPIA, NO SOLO SE DIRIGE A ELIMINAR LOS ASPECTOS NEGATIVOS QUE HAN LLEVADO A LA PERSONA A TENER UNA AUTOESTIMA BAJA, SI NO QUE FOMENTA LA ADQUISICIÓN DE ASPECTOS POSITIVOS ESTABLES, ES DECIR, A POSEER UN MAYOR NIVEL DE CONSCIENCIA PARA QUE LA PERSONA PUEDA VIVIR DE MANERA MÁS REALISTA Y RACIONAL. EL TERAPEUTA AYUDARÁ A LA PERSONA A:

- MAYOR ACEPTACIÓN DE SI MISMO
- FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD DE UNO MISMO
- REDUCIR MIEDOS IRRACIONALES Y REACCIONES DEPRESIVAS
- APRENDIZAJE DE NUEVAS ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARNOS A UNO MISMO Y A LOS DEMÁS
- ESTABLECER UNA DEFINICIÓN CLARA Y REALISTA DE LAS METAS

AUTOESTIMA

"TU ERES TU PROPIO ENEMIGO"

LA EXPRESIÓN "TU ERES TU PEOR ENEMIGO" ENCIERRA A MENUDO UNA GRAN VERDAD. ES UNA REALIDAD DOLOROSA QUE MUCHO DE LO QUE NOS LIMITA EN NUESTRA VIDA SON NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS DE INDIGNIDAD Y ODIO HACIA NOSOTROS MISMOS.

PERO, ¿DE DÓNDE VIENEN ESTAS SENSACIONES? ¿CÓMO NOS INFLUYEN? ¿Y QUÉ PODEMOS HACER PARA VIVIR UNA VIDA LIBRE DE LAS DURAS ACTITUDES DE NUESTRA

"CRÍTICA INTERNA?

¿QUÉ ES REALMENTE LA VOZ CRÍTICA INTERIOR?

EN UNA RECENTE INVESTIGACIÓN, LOS PSICÓLOGOS ROBERT Y LISA FIRESTONE ENCONTRARON QUE EL PENSAMIENTO AUTOCRÍTICO MÁS COMÚN ENTRE UNA POBLACIÓN DIVERSA DE SUJETOS SOMETIDOS A PRUEBA ES "SOY DIFERENTE DE LOS DEMÁS". LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS SE VEN A SÍ MISMAS COMO DIFERENTES, NO EN UN SENTIDO POSITIVO O ESPECIAL, SINO EN UN SENTIDO NEGATIVO.

INCLUSO AQUELLAS PERSONAS QUE PARECEN BIEN ADAPTADAS Y SON MUY QUERIDAS EN SUS CÍRCULOS SOCIALES TIENEN PROFUNDOS SENTIMIENTOS DE SER UN FRAUDE. ESTE SENTIMIENTO ACERCA DE NOSOTROS MISMOS ES COMÚN PORQUE CADA PERSONA ESTÁ DIVIDIDA EN DOS.

SEGÚN DESCRIBE EL DR. ROBERT FIRESTONE, CADA UNO DE NOSOTROS TIENE UN "YO REAL", UNA PARTE DE NOSOTROS QUE SE BASA EN LA AUTO-ACEPTACIÓN, ASÍ COMO UN "ANTI- YO", UNA PARTE DE NOSOTROS QUE SE AUTO RECHAZA. EL ANTI-YO SE EXPRESA MEDIANTE UNA "VOZ INTERIOR CRÍTICA". ESTA VOZ CRÍTICA ES COMO UN COACH INTERNO QUE COMENTA NEGATIVAMENTE CADA INSTANTE DE NUESTRAS VIDAS, INFLUYENDO ASÍ EN CÓMO NOS COMPORTAMOS Y CÓMO NOS SENTIMOS ACERCA DE NOSOTROS MISMOS.

ESTÁ AHÍ PARA SOCABAR NUESTRAS METAS: "¿QUIÉN TE CREEES QUE ERES?, NUNCA TENDRÁ ÉXITO". ESTÁ AHÍ PARA SOCABAR NUESTROS LOGROS: "¡ESTO NO VA A TERMINAR BIEN! TARDE O TEMPRANO VAS A METER LA PATA". ESTÁ AHÍ PARA SABOTEAR NUESTRAS RELACIONES: "ELLA REALMENTE NO TE AMA. NO DEBES CONFIAR EN ELLA".

TODOSEMO EN MAYOR O MENOR MEDIDA ESTA VOZ CRÍTICA. PARA MUCHOS DE NOSOTROS, ESTE PROCESO DE PENSAMIENTO ESTÁ TAN ARRAIGADO QUE APENAS NOS DAMOS CUENTA CUANDO SE PRESENTA. EN LUGAR DE RECONOCER ESTA VOZ COMO EL ENEMIGO DESTRUCTIVO QUE ES, NOS CONFUNDIMOS CON NUESTRO PUNTO DE VISTA REAL, Y CREEMOS TODO LO QUE NOS DICE ACERCA DE NOSOTROS MISMOS.

¿POR QUÉ ME ODIO A MÍ MISMO?

"ME ODIO A MÍ MISMO" ES UNA EXPRESIÓN INTERNA TRISTEMENTE COMÚN CONTRA LA QUE LUCHAN PERSONAS DE TODAS LAS EDADES. PERO ¿DE DÓNDE VIENEN ESTE TIPO DE PENSAMIENTOS? PARA LOS DOCTORES ROBERT Y LISA FIRESTONE ESTOS PENSAMIENTOS SE ORIGINAN EN LAS EXPERIENCIAS NEGATIVAS DE LA VIDA TEMPRANA. LA FORMA EN QUE SOMOS VISTOS MIENTRAS CRECEMOS Y LAS ACTITUDES DIRIGIDAS HACIA NOSOTROS CONFORMA CÓMO NOS VEMOS MÁS TARDE A NOSOTROS MISMOS.

**Joselin Ericka Caal
Segundo Básico**



MI EXPERIENCIA EN CEDEPCA

Aprendí que en momentos difíciles no debo de rendirme. En el mundo habitan hombres machistas y yo como mujer, tengo que vivir con paz interior; ningún hombre puede decirme qué hacer y qué no, y más si se trata de mi propio cuerpo. En Tamar, conoci mis derechos, mi dignidad, que es lo más valioso que las mujeres podemos tener.

Fue una experiencia muy bonita y especial Tamar, ya que, nos hace sentir lo importante que somos en un mundo machista, que lo único que los hombres desean es nuestro cuerpo y nuestra dignidad, nos hacen sentir que no somos nada; Tamar me ayudó a salir de una burbuja que me hacia sentir mal, yo sentía que no valía nada, lo cual cambió al conocer mis derechos, mi dignidad.

Gracias a Tamar que me ayudó a salir adelante.

**Iromy Alejandra Pinot
Cuarto Magisterio "B"**





**"EDUCAR NO ES DAR UNA CARRERA
PARA VIVIR, SINO TEMPLAR EL ALMA
PARA LAS DIFICULTADES DE LA VIDA".**

