



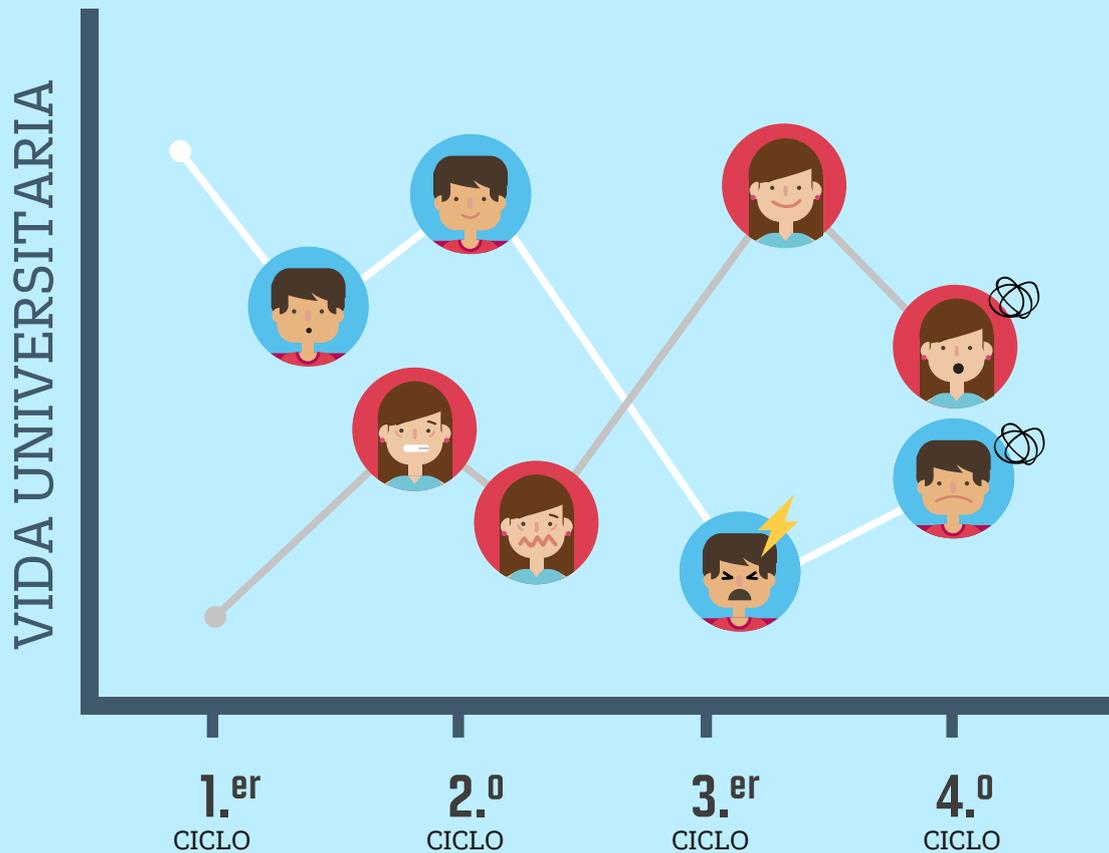
GUÍA INFORMATIVA UPC

La autoaceptación

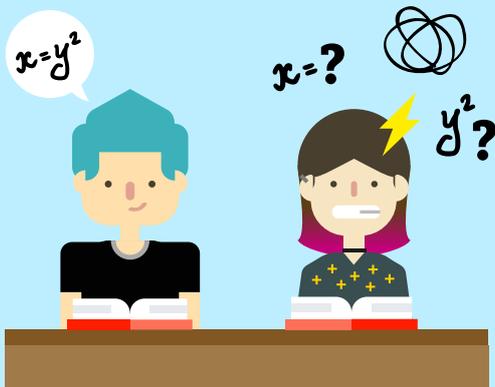
exígete, innova



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES



DURANTE LOS PRIMEROS CICLOS, ALGUNOS PODEMOS SENTIRNOS DESORIENTADOS Y SUFRIMOS CIERTAS DIFICULTADES PARA ADAPTARNOS A LA VIDA UNIVERSITARIA.



OTROS PODEMOS NOTAR CIERTAS **INCONGRUENCIAS ENTRE LAS MATERIAS QUE VAMOS CURSANDO Y NUESTRAS EXPECTATIVAS CON LA CARRERA QUE ELEGIMOS.**



PERO SI YO ELEGÍ LA CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO...

¿POR QUÉ TENEMOS QUE LLEVAR CICLOS DE MATEMÁTICA?

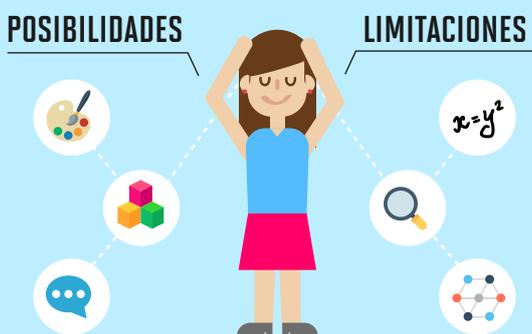


TAMBIÉN ES POSIBLE QUE EXPERIMENTEMOS ALGUNOS **FRACASOS ACADÉMICOS A PESAR DE HABERNOS PREPARADO PARA LA EVALUACIÓN.**



PERO SI YO ME PREPARÉ PARA EL EXAMEN...

¿POR QUÉ ME SAQUÉ ESTA NOTA?



TODO ESTO GENERA QUE NOS ENCONTREMOS CON DIFERENTES SENSACIONES: IRRITABILIDAD, ESTRÉS, CULPA, TRISTEZA.

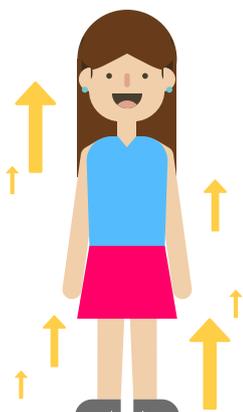
ESTE CÚMULO DE SENTIMIENTOS NOS PROVOCA UNA SENSACIÓN DE INESTABILIDAD QUE, FINALMENTE, AFECTA NUESTRO BIENESTAR.

En este sentido, **tomar conciencia de lo que somos capaces, de nuestras posibilidades y limitaciones, se vuelve una tarea fundamental**, pues es la base de nuestra posibilidad de crecimiento, realización personal y bienestar.

POR ESTOS MOTIVOS, EN ESTE FOLLETO VEREMOS ALGUNOS **TEMAS IMPORTANTES QUE GIRAN EN TORNO A LA AUTOACEPTACIÓN.**

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CRECIMIENTO PERSONAL

EL BIENESTAR PSICOLÓGICO TIENE QUE VER CON EL ALCANCE DE LOS VALORES QUE HACEN QUE UNO MISMO SE SIENTA VIVO Y AUTÉNTICO, Y NOS PERMITE LOGRAR EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL.



PARA ABRAHAM MASLOW, EL SER HUMANO TIENE LA **TENDENCIA E IMPULSO HACIA UN DESARROLLO CONSTANTE Y A LA SUPERACIÓN PERSONAL.**

Sin embargo, este proceso de crecimiento personal se llevará a cabo una vez que el individuo tenga satisfechas sus necesidades más básicas, para que, de esta forma, pueda enfocarse en su desarrollo individual.

El crecimiento personal vendría a ser el logro de todas las potencialidades, capacidades y talentos personales en respuesta a la **vocación y la visión que cada uno siente sobre la base de su propio autoconocimiento y autoaceptación.**

En este sentido, **el bienestar psicológico** está asociado a la **autoestima y al autoconcepto**, factores importantes para el funcionamiento óptimo de las personas.

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

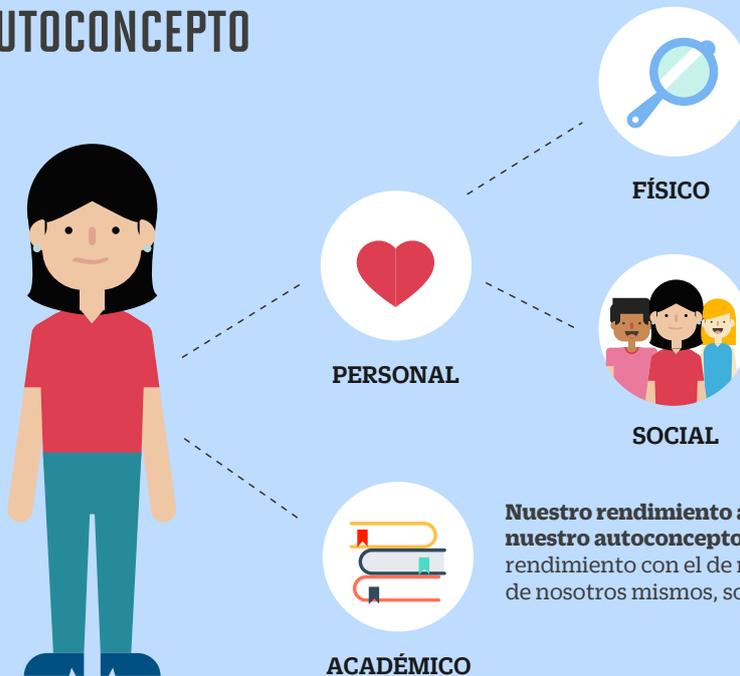


La autoestima es la forma que tenemos de pensar, amar, sentir y comportarnos con nosotros mismos.

Tiene consecuencias importantes en distintos aspectos de nuestras vidas y condiciona nuestra forma de percibir y experimentar nuestro entorno. En este sentido, el nivel de autoestima que tenemos afecta nuestra relación con los demás e influye en nuestra calidad de vida.

Mientras que la autoestima es la parte afectiva de nosotros mismos, el autoconcepto es la parte cognitiva, es decir, lo que pensamos sobre nosotros mismos, y ambos conceptos se relacionan entre sí. **El autoconcepto integra las percepciones y creencias que uno tiene de sí mismo, de modo que implica un incentivo fundamental para regular nuestra conducta y para un adecuado funcionamiento personal, en este caso, en el contexto académico.** Además, el autoconcepto está influenciado por dos dimensiones significativas: el autoconcepto académico y el autoconcepto personal, el cual engloba los autoconceptos físico y social.

AUTOCONCEPTO



Cómo nos sentimos con nuestro cuerpo y aspecto está influenciado por los estereotipos sociales. Sin embargo, el autoconcepto tiene mayor importancia cuando nos sentimos cómodos con nosotros mismos.

Implica el grado de aceptación que percibimos en los demás, así como de las competencias y habilidades sociales que exhibimos en nuestras relaciones interpersonales.

Nuestro rendimiento académico afecta la dimensión académica de nuestro autoconcepto. La comparación que hacemos de nuestro rendimiento con el de nuestros compañeros, y con lo que esperamos de nosotros mismos, son factores que intervienen en esta dimensión.

SI ANALIZAMOS TODAS ESTAS DIMENSIONES, NUESTRO BIENESTAR PSICOLÓGICO ESTÁ INFLUENCIADO POR VARIOS FACTORES: RENDIMIENTO ACADÉMICO, AUTOPERCEPCIÓN FÍSICA, PERTENENCIA A DIFERENTES GRUPOS, ETC.

Todos estos afectan nuestra autoestima y es trascendental tener un nivel adecuado de esta, pues de esa manera afrontaremos mejor situaciones estresantes y de alta carga emocional de la vida cotidiana, a pesar de los posibles fracasos que pueden acontecer. Además, aumenta nuestra resistencia a la frustración y a la crítica, y facilita la comunicación que tenemos con los demás.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON ALTA AUTOESTIMA?



SE MUESTRAN FIRMES

con respecto a sus valores y principios frente a los demás, pero tienen también la confianza suficiente como para cambiarlos si sienten que hay algo incorrecto.



NO MALGASTAN EL TIEMPO

rumiando sucesos del pasado, ni imaginando sueños irreales que podrían suceder en el futuro.



CONFÍAN EN SUS PROPIOS JUICIOS

y no les preocupan las críticas de los demás.



MUESTRAN CONFIANZA

en su capacidad para resolver los problemas.



SE PERCIBEN AL MISMO NIVEL QUE LOS DEMÁS,

a pesar de las diferencias posibles en ciertas habilidades o estatus.



SE CONSIDERAN PERSONAS INTERESANTES Y VALIOSAS PARA OTROS.

Pueden darse cuenta de sus emociones y compartirlas con los demás si lo creen importante.

¿CÓMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA?

LA AUTOESTIMA SE DESARROLLA DE MANERA CONTINUA; SIN EMBARGO, LAS BASES DE ESTA SE ENCUENTRAN EN NUESTROS PRIMEROS AÑOS EN TRES MOMENTOS DIFERENTES:



Si seguimos estos tres momentos, podremos ver que, para mejorar nuestra autoestima, es importante que exploremos diferentes aspectos de nuestras vidas, quiénes somos y quiénes nos gustaría ser, lo cual implica la aceptación de aspectos tanto positivos como negativos.

AUTOACEPTACIÓN



Según Albert Ellis, la autoestima implica una autoevaluación que hacemos sobre nosotros mismos a partir de los éxitos o fracasos que tengamos de nuestras metas o ideales, y de las opiniones de personas que nos son significativas.

Una valoración errónea de nosotros mismos puede originar malestar emocional y llegar a generar algún tipo de trastorno psicológico.



◀ Ellis señala que sentir baja autoestima es algo irracional, porque nadie puede alcanzar el éxito o el fracaso en su totalidad.

De esta forma, **propone como alternativa la importancia de desarrollar un amor incondicional a nosotros mismos a partir de la autoaceptación.**

Esto implica querernos sin calificarnos en ninguna escala de valores, de modo que le podemos dar mayor importancia a lo que somos y no tanto a lo que hacemos. De esta forma, **la autoaceptación está implícita en la autoestima, ya que, si una persona tiene una autoestima alta, es muy probable que también tenga una relación de amistad y aceptación con ella misma.**



◀ Solemos pensar que la autoaceptación involucra la aprobación de todas nuestras facetas, ya sean físicas o psicológicas, sin considerar la necesidad de algún cambio en nosotros. **Sin embargo, esto no es totalmente cierto.**

Si tenemos un tipo de conducta que nos hace infelices o que hace peligrar nuestra salud o integridad, es necesario modificarla.

ACEPTACIÓN IMPLICA CAMBIAR AQUELLO QUE SE PUEDE CAMBIAR Y ACEPTAR AQUELLO QUE NO SE PUEDE CAMBIAR, SIN JUZGAR.



◀ La autoaceptación supone, entonces, asumir nuestros pensamientos, sentimientos y conductas de modo realista y tolerante.

Esto implica integrar en nuestro autoconcepto los aspectos positivos de nosotros mismos junto con nuestras limitaciones. **Esta integración se puede lograr a partir de un constante trabajo de autoconocimiento.**

¿CÓMO DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO?

LA VENTANA DE JOHARI ES UNA HERRAMIENTA MUY ÚTIL PARA EL AUTOANÁLISIS. SU PRINCIPAL VENTAJA ES QUE **SE PUEDE APLICAR EN CUALQUIER ÁREA DE NUESTRAS VIDAS.**

Para conocernos, es importante considerar la existencia de cuatro áreas que se generan a partir de la relación entre el concepto que tenemos de nosotros mismos y el concepto que los demás pueden tener de nosotros.

ESTAS SON LAS CUATRO ÁREAS:



- ▶ **ÁREA PÚBLICA**
Es el cuadrante de aquello conocido por uno mismo y también por los demás. Indica el grado en que nos damos a conocer a los demás a través de nuestra apertura y de compartir experiencias, ideas y sensaciones.
- ▶ **ÁREA OCULTA**
Es aquello que es conocido por uno mismo, pero desconocido para los demás. Aquí se incluyen algunos rasgos de nosotros que solemos evitar mostrar.
- ▶ **ÁREA CIEGA**
Son aquellos rasgos que desconocemos de nosotros mismos pero que los demás pueden ver. Algunas personas pueden decirnos ciertas cosas sobre nosotros que no sabíamos hasta ese momento. Pueden ser cosas positivas o negativas que generalmente nos producen sorpresa, pero que al mismo tiempo nos permiten conocernos más.
- ▶ **ÁREA DESCONOCIDA**
Aquí se incluye todo lo que desconocemos de nosotros mismos y que los demás tampoco conocen. Esta representa un área de crecimiento y aprendizaje, pues nos permite reconocer constantemente muchos aspectos de nosotros mismos.

CONOCERNOS COMPRENDE NO SOLO EL CONCEPTO QUE TENEMOS DE NOSOTROS, SINO TAMBIÉN LA INTEGRACIÓN DE LO QUE LOS DEMÁS PUEDEN VER EN NOSOTROS.

¿CÓMO ME AYUDAN LA AUTOACEPTACIÓN Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN MI DESARROLLO ACADÉMICO?

CUANDO NOS ENFRENTAMOS A UNA TAREA ACADÉMICA, OCURREN DOS HECHOS EN PARALELO.

Por un lado, nos cuestionamos el propósito de la tarea; le damos a esta un valor, interés e importancia. Por otro lado, nos cuestionamos también si somos capaces de llevarla a cabo, es decir, si disponemos de los recursos personales necesarios. **Ambos elementos nos generan una sensación, ya sea positiva o negativa, que nos lleva a la realización o al abandono de la tarea.**

Es por ello que reconocer nuestras fortalezas y debilidades nos permite tener en cuenta nuestras capacidades y adaptarnos a la realidad.



FORTALEZAS

Es algo en lo que somos competentes y tenemos bajo control. Son nuestras habilidades y destrezas para hacer algo.



SIEMPRE HE SIDO MUY BUENO CON LOS NÚMEROS.



DEBILIDADES

Son habilidades que aún no desarrollamos o aquellas en las que nos desempeñamos con un nivel bajo. Denotan una desventaja en comparación con otros, con posibilidades poco atractivas para el futuro. Constituye un obstáculo para la consecución de los objetivos.



LO MÍO NO ES EL ARTE, TODO ME SALE HORRIBLE... PERO PRACTICARÉ.

Si tomamos en cuenta la importancia del autoconocimiento y la autoaceptación, podemos usar nuestras fortalezas como puntos de apoyo que nos permitirán aprovechar las oportunidades que nos ofrece el entorno y, por otro lado, aceptar nuestras debilidades para trabajar en ellas. Todo esto tiene implicancias en nuestra autoestima y autoconcepto. La combinación de todos estos factores (autoconocimiento, autoaceptación, autoestima y autoconcepto) interviene de manera significativa en nuestro desarrollo académico y profesional.

BIBLIOGRAFÍA

Alonso, L. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). En: Salud Uninorte, 23(1), 32-42.

Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento (Tesis doctoral). Universidad de A. Coruña, España.

Gonzales, M. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. En: Aula, 11, 217-232.

Morrissey, George L., (2000). Pensamiento Estratégico. Edit. Prentice-Hall, México.



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

