



El poder de la autoestima

Por: ITQ

Para fortalecer su autoestima necesita: hacer una lista de victorias pasadas y repasarla continuamente, cuidar su arreglo personal, leer libros de superación personal y autoayuda, emprender proyectos, pertenecer a grupos de personas optimistas, ver películas motivacionales, atreverse a hablar en público y servir al prójimo.

El 5 de Noviembre a las 8:00 h, se llevó a cabo en el Gimnasio Auditorio del Campus Centro del Instituto Tecnológico de Querétaro (ITQ), la Conferencia “El Poder de la Autoestima”, impartida por el Dr. José Luis Ortiz, quien ha trabajado en esta temática en los últimos años y dictado un gran número de conferencias ante colectivos de empresas, instituciones educativas, gubernamentales y asociaciones religiosas. Este evento constituye el inicio de un proyecto piloto de desarrollo transversal de competencias para los estudiantes del Instituto Tecnológico de Querétaro que es liderado por el Ing. Alfredo Luna Navarro, Profesor del Departamento de Ciencias Básicas, contando con todo el apoyo de las autoridades del ITQ, especialmente de la Ing. Gloria Campos Hinojosa, Subdirectora de Planeación y Vinculación y de la Lic. Claudette Bonifant Cisneros, Jefa del Departamento de Comunicación y Difusión.

El desarrollo de una correcta autoestima constituye la base del desarrollo de competencias como el liderazgo, la comunicación efectiva, el trabajo en

equipo, el trabajo bajo presión y el aprendizaje por cuenta propia, etc. Ante alrededor de 150 asistentes entre alumnos, profesores y padres de familia, el Dr. Ortiz resaltó la importancia capital del desarrollo de una correcta autoestima, ya que como el hombre piensa, así es: aseveró. También indicó que el pensamiento más delicado y valioso es el que cada persona tiene de ella misma, ya que esta autoestima es la que le lleva a emprender acciones, a hacer cosas. Habló de tres tipos de autoestima: baja, alta y la correcta, sana o autoestima positiva en la que la gente se valora tal cual es. Comentó los rasgos que permiten diferenciar a cada uno de los tres niveles de autoestima. La psicodinámica de la autoestima, la forma en la que se va generando

y desarrollando la autoestima desde el nacimiento del individuo hasta la edad adulta constituyó la segunda parte de la conferencia. Finalmente, se habló sobre las estrategias que cualquier persona puede adoptar para fortalecer su autoestima, entre ellas: hacer una lista de victorias pasadas y repasarla continuamente, cuidar su arreglo personal, leer libros de superación personal y autoayuda, emprender proyectos, pertenecer a grupos de personas optimistas, ver películas motivacionales, atreverse a hablar en público y servir al prójimo. Se reservó un espacio para una sesión de preguntas y respuestas, en la que el público asistente participó por casi media hora planteando sus inquietudes sobre el tema y haciendo

valiosos comentarios y aportaciones para que este proyecto de desarrollo transversal de competencias se realice en una cantidad cada vez mayor de instituciones educativas.

El evento concluyó a alrededor de las 11:00 hrs y los participantes mostraron un elevado nivel de satisfacción de expectativas, calificando de forma general a esta charla como excelente, de gran aportación para profesores y padres de familia y llena de anécdotas y metáforas que les han permitido comprender mejor el tema.

Instituto Tecnológico de Querétaro

