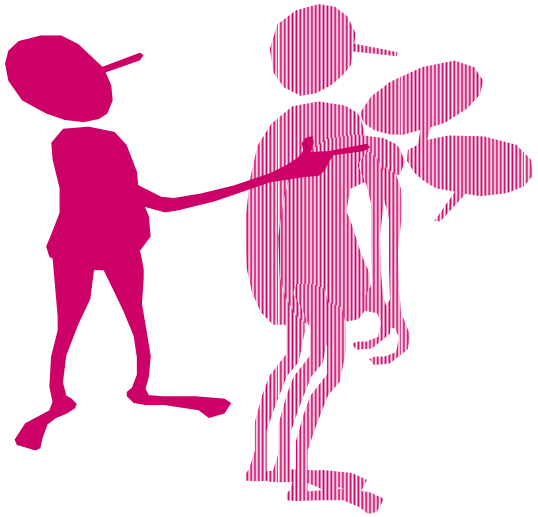
Autoestima

Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

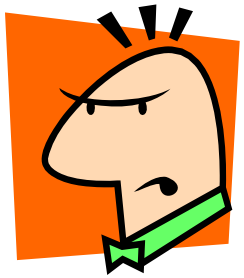
Autoestima

Recurso psicológico; factor de protección que ayuda a preservar el bienestar físico, emocional y espiritual.



Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

Una definición de autoestima



Apreciar mi propio valor e importancia. Tener el suficiente carácter para sentirme confiable ante mí mismo y actuar responsablemente ante los demás.

Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

La autoestima

Se basa en conocer los siguientes elementos:

- Necesidades
- Deseos
- Habilidades
- Limitaciones

} **Reales**

Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

Componentes de la autoestima

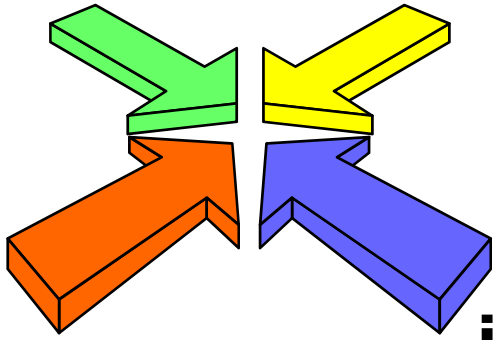
- El amor.
- La confianza.
- El respeto por uno mismo.
- La eficiencia personal.
- El autoconcepto.

Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

Autoconcepto

Suma de las creencias que se tienen acerca de uno mismo y que manifestamos en nuestra conducta.

- ***Autoconcepto intelectual:*** **lo que pienso y creo que soy.**



- ***Autoimagen:*** **la idea, creencia o imagen que tengo de mi cuerpo.**

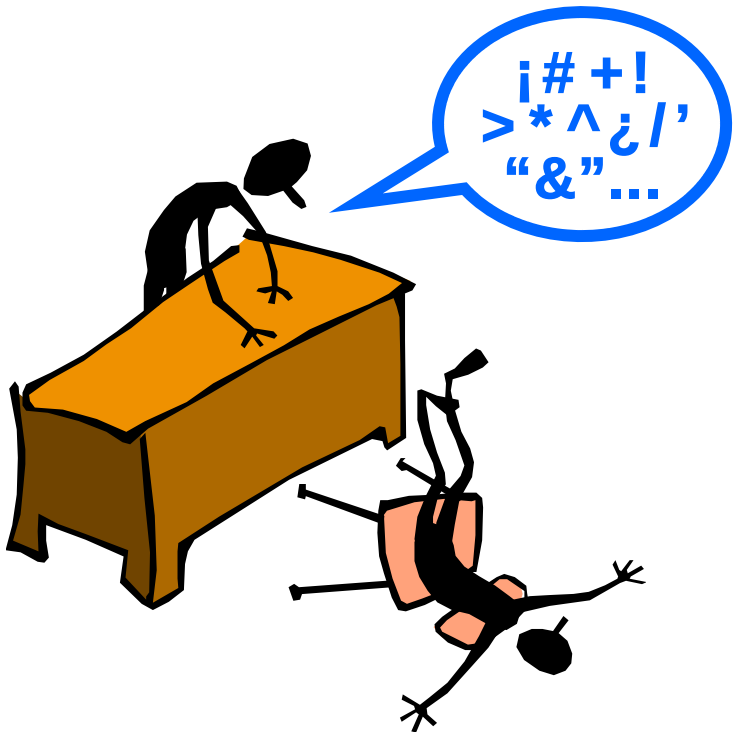
Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

Autoestima saludable

- **Respeto por las decisiones propias y ajenas.**
- **Aprecio por uno mismo.**
- **Orgullo por las habilidades y capacidades propias.**
- **Aceptación de las carencias y de los aspectos negativos propios.**

Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

Enemigos de la autoestima



- **Pensamientos erróneos.**
- **Miedo a la crítica y a la desaprobación.**
- **Desconocimiento de las capacidades reales.**
- **Perfeccionismo.**
- **Temor al fracaso o al éxito.**

Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

Enemigos de la autoestima

- **Planteamiento de metas irreales.**
- **Necesidad de controlar a otros.**
- **Dependencia económica y emocional de otros.**
- **Inacción.**

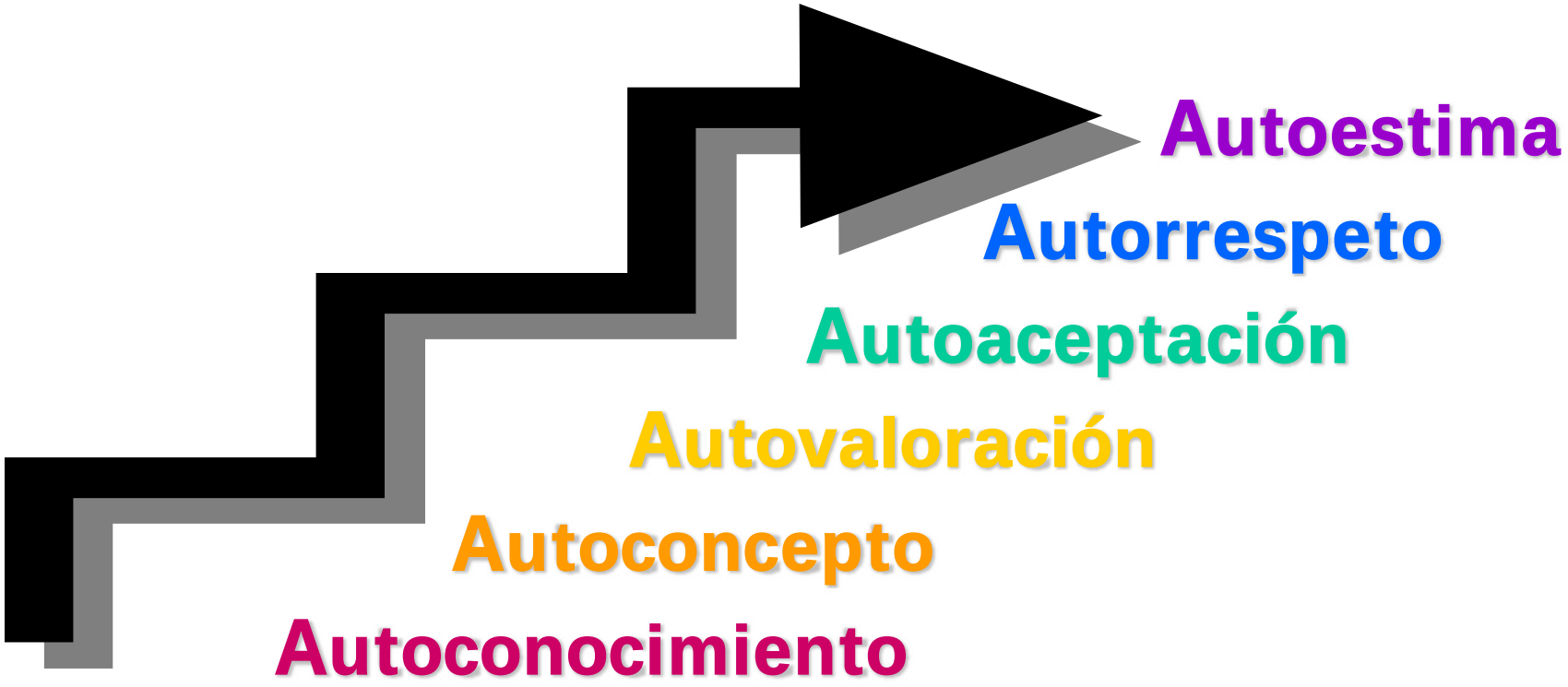
Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

- **Necesidad de aprobación, compulsión y culpa.**

- **Desarrollo y reconocimiento satisfactorio.**

Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

Elementos para una autoestima saludable



Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

Pilares de la autoestima

Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.

Autoestima

Material didáctico para fines educativos, sin fines comerciales.
©Imágenes: Microsoft Corporation. Todos los derechos reservados.
©Textos: FISAC. Todos los derechos reservados.