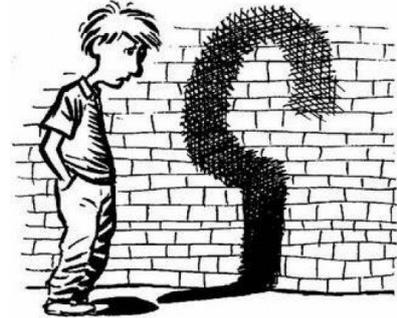


AUTOESTIMA

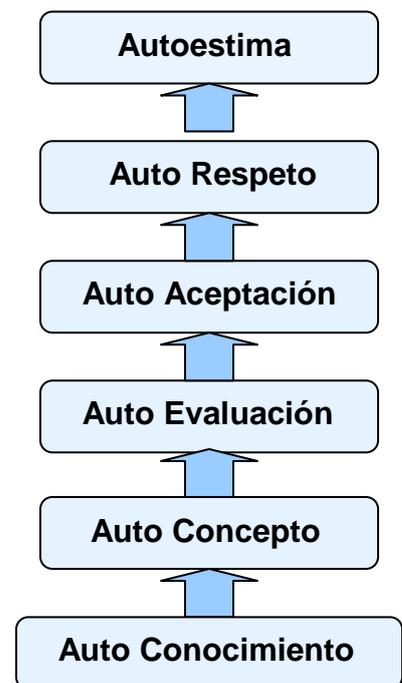
DEFINICION

Es el juicio que realiza cada ser humano de sus propias actitudes, sentimientos, capacidades y conocimientos. Es la valoración de uno mismo. Cuando se tiene autoestima, la persona se siente valiosa y capaz; es apta para asumir cualquier circunstancia de su vida (Auto-conocimiento y Auto-aceptación).



Durante los primeros años de vida, los éxitos y los fracasos, y la forma de como somos tratados en cada ocasión por nuestra familia, maestros, amigos dan como resultado la creación de la imagen de nosotros mismos que llevamos dentro, y en consecuencia, a establecer un nivel propio de autoestima. Por esto la calidad de las experiencias vividas durante la infancia juega un papel predominante en el establecimiento del nivel de autoestima.

No se trata solo de sentirse bien consigo mismo, se trata de ser una persona capaz de encariñarse con su propio proyecto de autorrealización.



NIVELES

Autoestima Elevada

- Ⓢ Ser la persona que quiere ser
- Ⓢ Respetar las ideas y actitudes propias y las de los demás
- Ⓢ Reconocer y expresar su talento y el de los demás
- Ⓢ Disfrutar más de los demás
- Ⓢ Ofrecer más de sí mismo al mundo
- Ⓢ Mantener la confianza en sí mismo
- Ⓢ Permanecer tolerante
- Ⓢ Procurarse una mejor salud física y mental
- Ⓢ Producir mas dinero
- Ⓢ Expresar mejor sus sentimientos y emociones
- Ⓢ Relacionarse con personas positivas y por ende exitosas
- Ⓢ Valorar mas el tiempo
- Ⓢ Confiar mas en sus propias capacidades
- Ⓢ Dar ejemplos positivos a sus hijos
- Ⓢ Perdonar y perdonarse



Autoestima Baja



- Ⓢ Presentan incapacidad para expresar sus sentimientos y emociones
 - Ⓢ No planifican su vida, la improvisan
 - Ⓢ Descuidan su cuerpo, su imagen y su salud
 - Ⓢ Celan a los amigos y a la pareja
 - Ⓢ Se denigran frecuentemente
-
- Ⓢ Desarrollan falsas enfermedades (psicosomáticas)
 - Ⓢ Pierden el tiempo en acciones que no los benefician
 - Ⓢ Desconocen sus propios talentos
 - Ⓢ Son aburridos y resentidos
 - Ⓢ Se creen inferiores o superiores en extremo

- Ⓢ Actúan con indiferencia e irrespetan a las demás personas
- Ⓢ Tienen necesidad de destacar
- Ⓢ Usualmente llegan tarde y mienten
- Ⓢ Personas conflictivas que humillan y maltratan

TIC PARA MEJORAR UNA BAJA AUTOESTIMA

Para mejorar una baja autoestima, Usted debe:

- ★ Aceptarse tal cual es
- ★ Tener siempre pensamientos positivos
- ★ Resaltar sus cualidades y la de los demás
- ★ Reforzar su auto-confianza
- ★ Aceptar que todos somos importantes
- ★ Aprender de los éxitos y de los fracasos
- ★ Aprender que los demás no determinan su propio valor, solo Usted determina su autoestima
- ★ Tener la capacidad de enfrentar cualquier reto o desafío, por que Usted tiene la capacidad como cualquier otro ser humano de pensar y lograr todo cuanto se proponga.

Pautas de autoayuda

- Ⓢ Escúchate a ti mismo más que a los demás
- Ⓢ Convierte lo negativo en positivo
- Ⓢ Date una oportunidad y reconoce tus cualidades
- Ⓢ Acéptate tal como eres
- Ⓢ Acepta tus sentimientos
- Ⓢ Cuida de ti mismo
- Ⓢ Atiende tus necesidades, date gusto
- Ⓢ Alimenta tu cuerpo alimenta tu espíritu
- Ⓢ Mantente en movimiento, haz ejercicio
- Ⓢ No consumas sustancias psicoactivas (alcohol, cigarrillo, etc.)
- Ⓢ Examina tus verdades y examina tus decisiones
- Ⓢ Busca el amor dentro de ti
- Ⓢ Descubre tus habilidades y convierte las debilidades en fortalezas

- ② Libérate del estrés.
- ② Cuando tengas una preocupación respira profundamente y plantea soluciones.
- ② Aprende a no sentir ira (respira profundamente)
- ② Elige tus momentos para estar en soledad o sentirse acompañado.
- ② Adquiere confianza en ti mismo
- ② Aprende a escuchar para que seas escuchado
- ② No te compares cada uno es único
- ② Aprende a perdonar y olvidar
- ② Disfruta de tu trabajo hace parte e tu vida diaria.