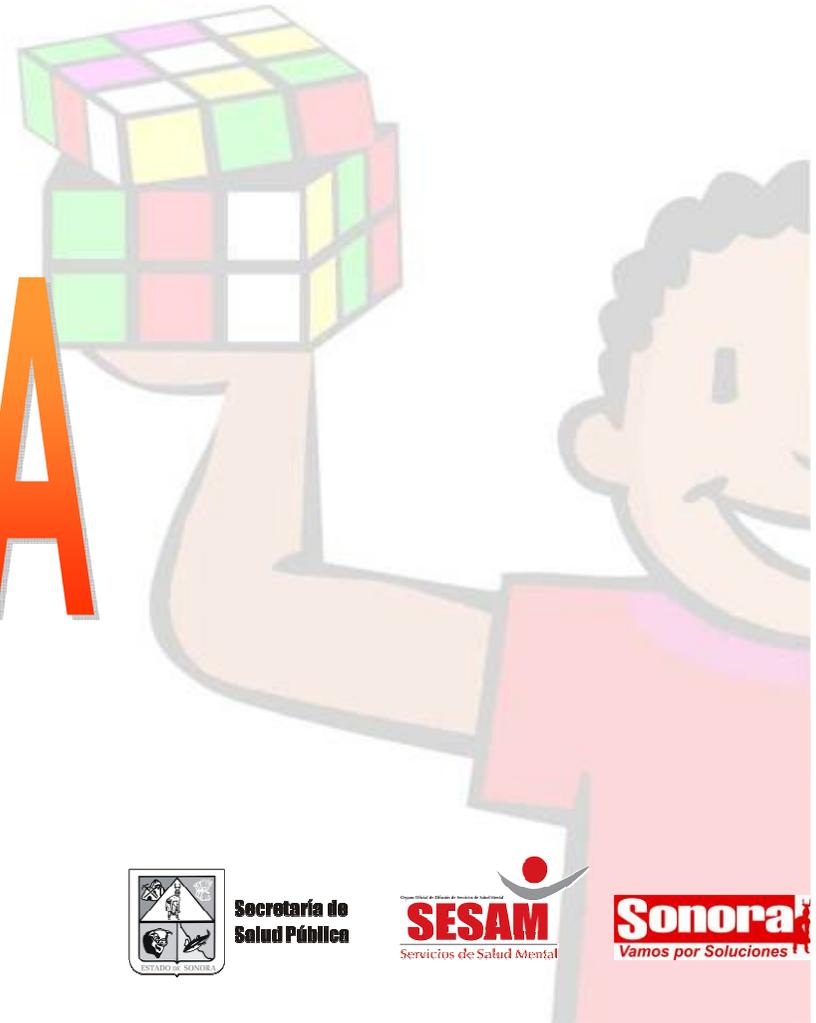




# AUTOESTIMA

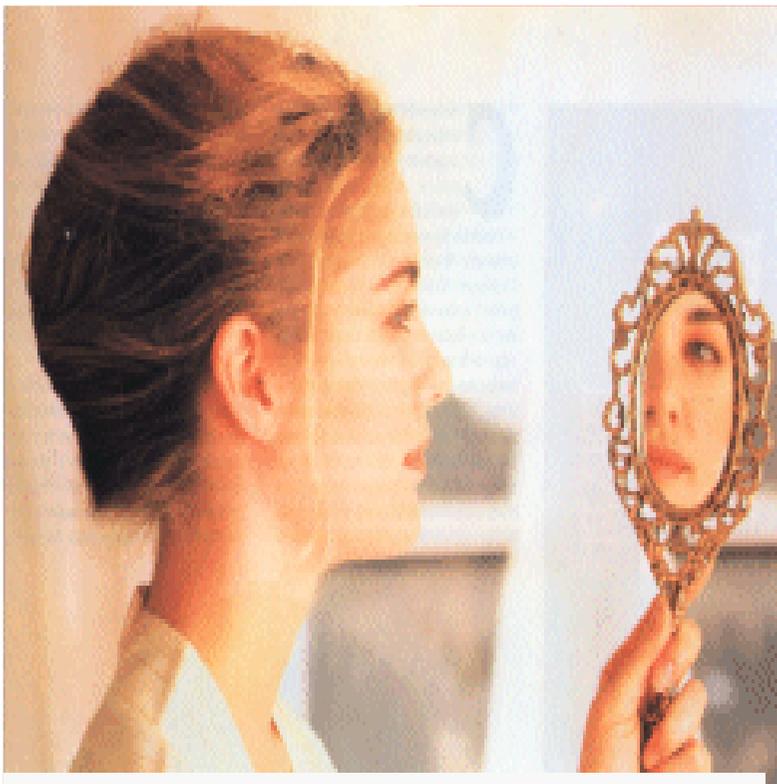


**“La peor  
desgracia  
que le puede  
suceder a un  
hombre es  
pensar mal  
de sí mismo”.**



Göethe

# Autoestima



**Es la capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo. Es lo que cada uno siente por sí mismo, no lo que otros piensen y sienten sobre mí.**



Secretaría de  
Salud Pública



**Sonora**  
Vamos por Soluciones

# ¿Qué no es autoestima?

- ✗ No es un engreimiento ruidoso
- ✗ No es egoísmo ni egocentrismo
- ✗ No es el conocimiento
- ✗ No es sinónimo de “éxito”
- ✗ No es comprar cosas materiales,  
ni hacerse cirugías.





**Actitud**

**Hábitos**

**Puntos fuertes y  
débiles**

**Logros**

# **Autoevaluación**



**¿Por qué es tan importante?**

# Elementos del Autoestima





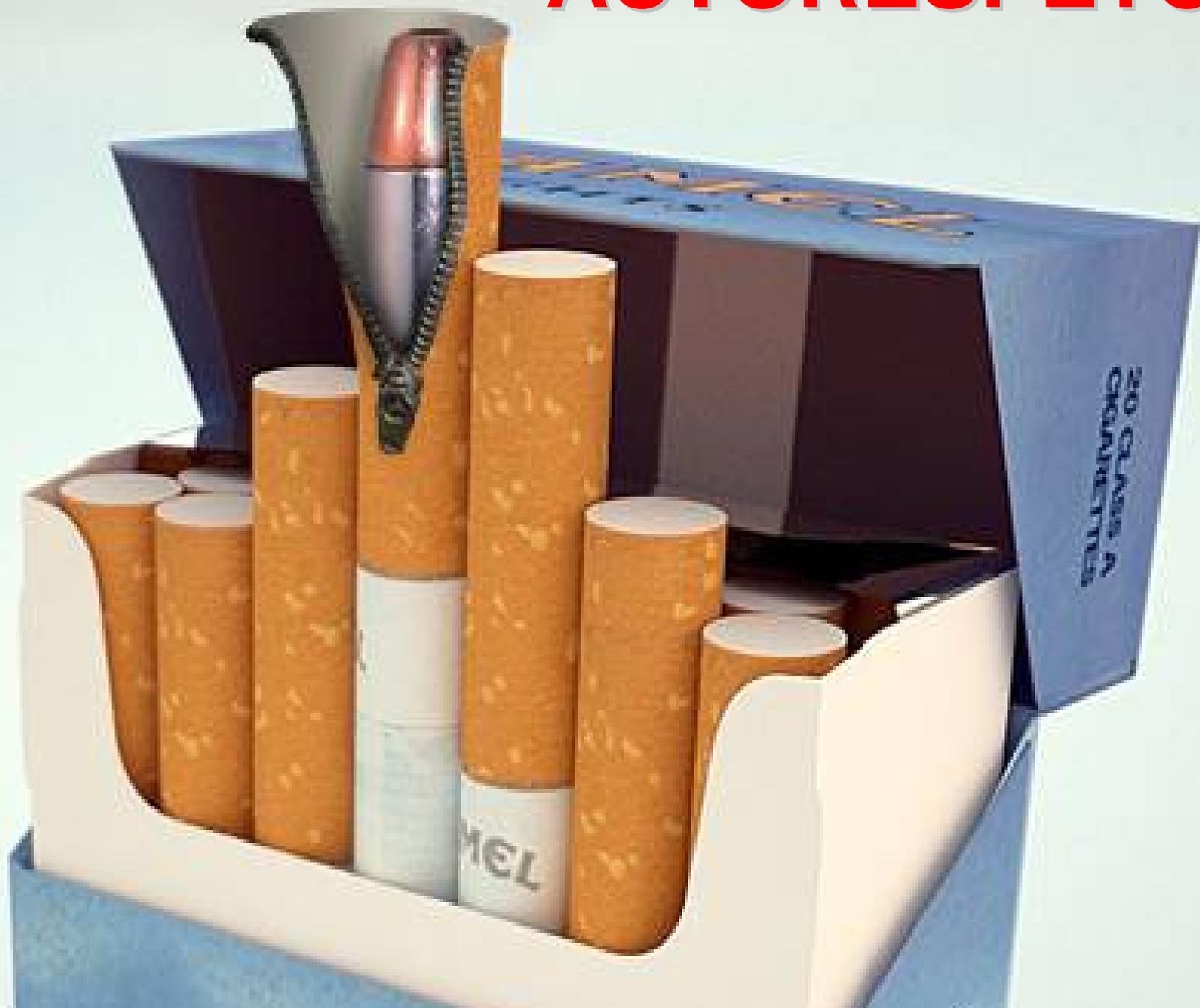
# AUTOACEPTACIÓN





# **AUTOVALORACIÓN**

# AUTORESPEITO



# AUTOCONCEPTO



**La manera en  
que me percibo  
tiene profundas  
consecuencias  
en cada aspecto  
de nuestra  
existencia.**



# Alta Autoestima

- ✓ Persona eficiente
- ✓ Inteligente
- ✓ Seguro de si
- ✓ Se acepta como es
- ✓ Aprecia sus talentos
- ✓ Reconoce sus limitaciones

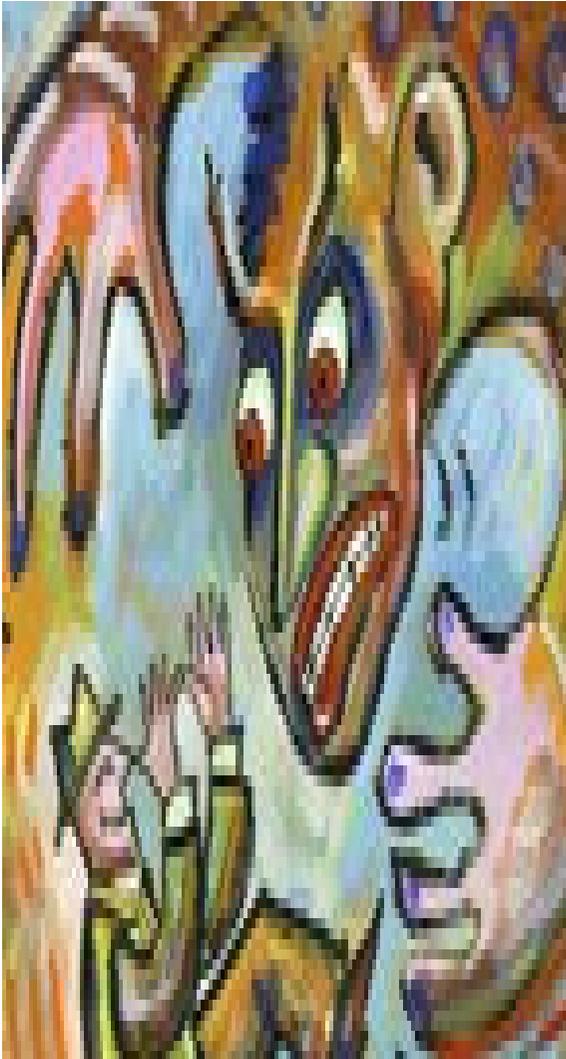


# Baja Autoestima

- ✗ Incapaz.
- ✗ Devaluado.
- ✗ Miedo a mostrarse tal cual es.
- ✗ Evita tomar decisiones.
- ✗ Niega sus capacidades y habilidades.
- ✗ Poca confianza en si y en sus acciones.

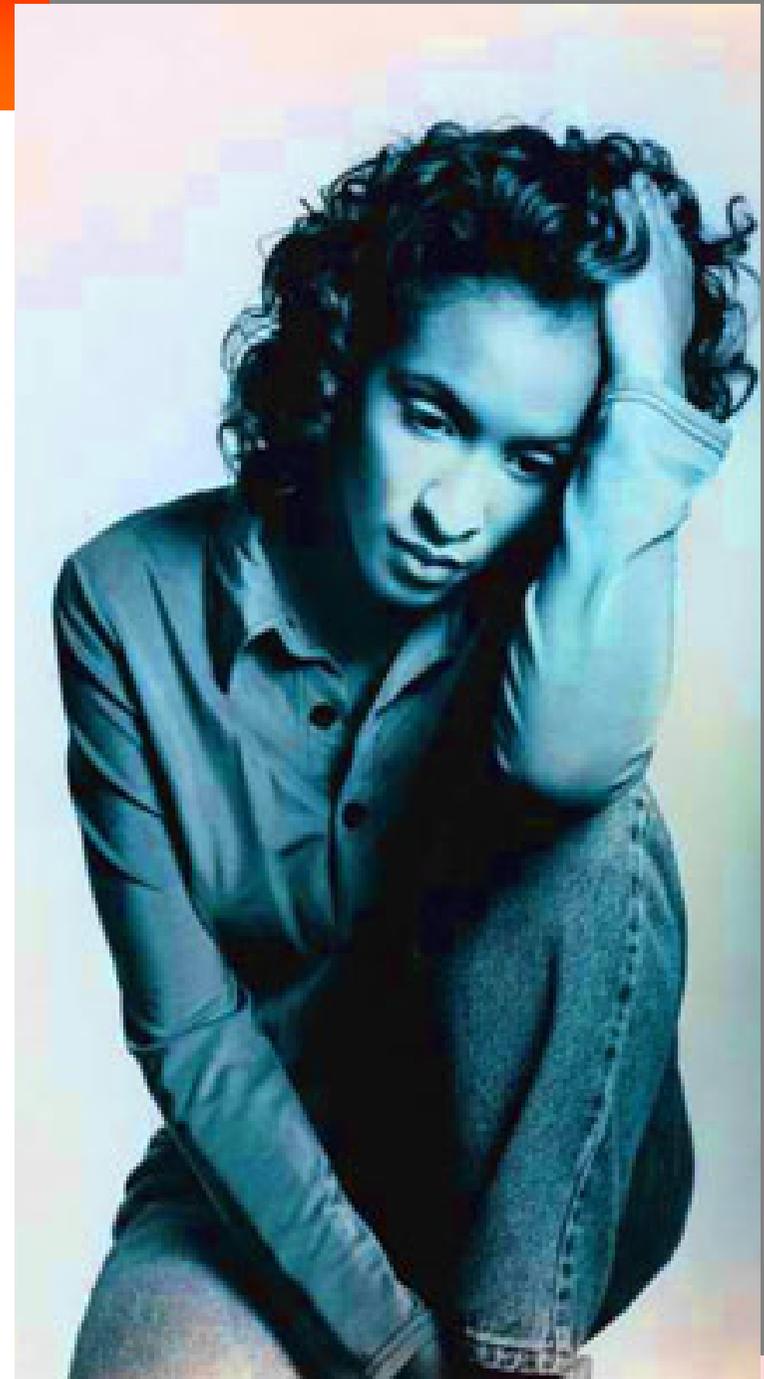


# Enemigos de la Autoestima



- ◆ **Pensamientos erróneos (sentirse poco valioso)**
- ◆ **Miedo a la crítica y a la desaprobación**
- ◆ **Desconocer nuestras capacidades**
- ◆ **Perfeccionismo (plantearse metas irreales)**
- ◆ **Dependencia (económica y/o emocional)**
- ◆ **Inacción**

¿Donde  
empieza a  
dolerme la  
autoestima?



Este concepto es el generador de  
conflicto:

yo ideal

VS

yo real



El valor que  
tenemos por el  
solo hecho de ser  
quien somos es el  
tipo de valor que  
debemos tener en  
cuenta



# Aceptarse

Es uno de los desafíos mas grandes de salud y significa :

**“No pelearme  
conmigo mismo  
por ser como soy”**

... no estar enojado por no ser como los otros quieren que sea.





# Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

1. Valórate por lo que eres.
2. Cuida tu apariencia y tu salud. Acepta y ama lo que no se puede cambiar.
3. Reconoce tus errores y aprende de ellos.
4. Cuando te sientas triste o deprimido, no te encierres en tí mismo. Busca y pide ayuda.
5. Escucha tu voz interior.



Secretaría de  
Salud Pública



**Sonora**  
Vamos por Soluciones



# Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima

6. Refuerza tu identidad propia siendo cada vez más tú mismo.
7. Reprograma tu vida como quieres ser.
8. Ten paciencia y comprensión contigo mismo y con los demás.
9. Repara las ofensas cometidas y el tiempo desperdiciado y pide disculpas cuando sea necesario.
10. Vive conscientemente.



Secretaría de  
Salud Pública



**Sonora**  
Vamos por Soluciones

APRENDE A  
PERDONAR

SONRIE  
A LA VIDA



**SOLO NOSOTROS  
TENEMOS  
LA LLAVE  
PARA  
CAMBIAR.**



RA TODO  
BUENO  
QUE HAY  
TI

# Seis pilares de la autoestima

- La práctica de vivir consciente.
- La práctica de aceptarse a sí mismo.
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- La práctica de la auto afirmación.
- La práctica de vivir con un propósito.
- La práctica de disfrutar.

# La Autoestima como Factor Protector

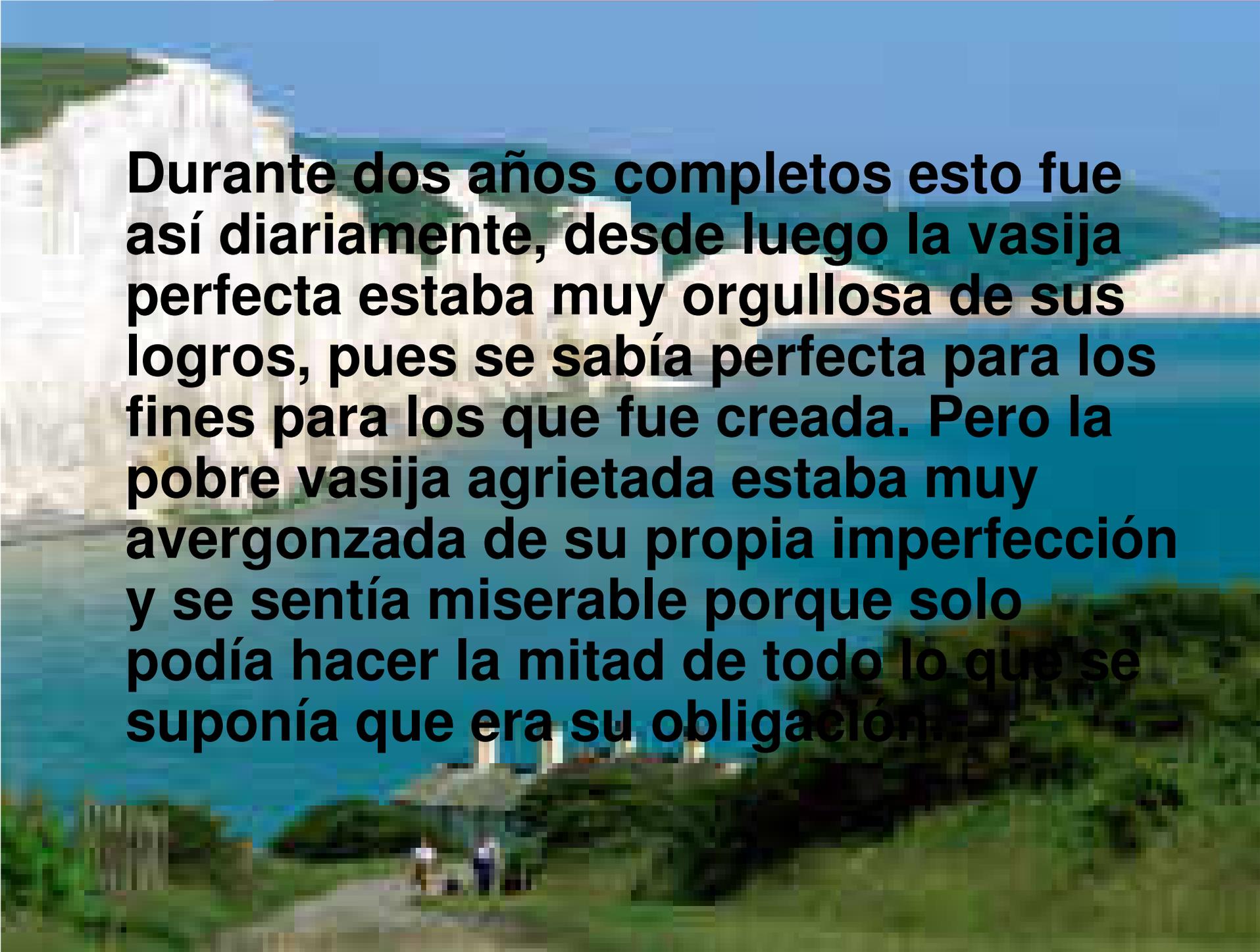
Lo que una persona piensa de sí mismo tiene gran influencia en la manera como enfrentará su destino. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos, por lo tanto, la autoestima puede ser la clave del éxito o del fracaso.



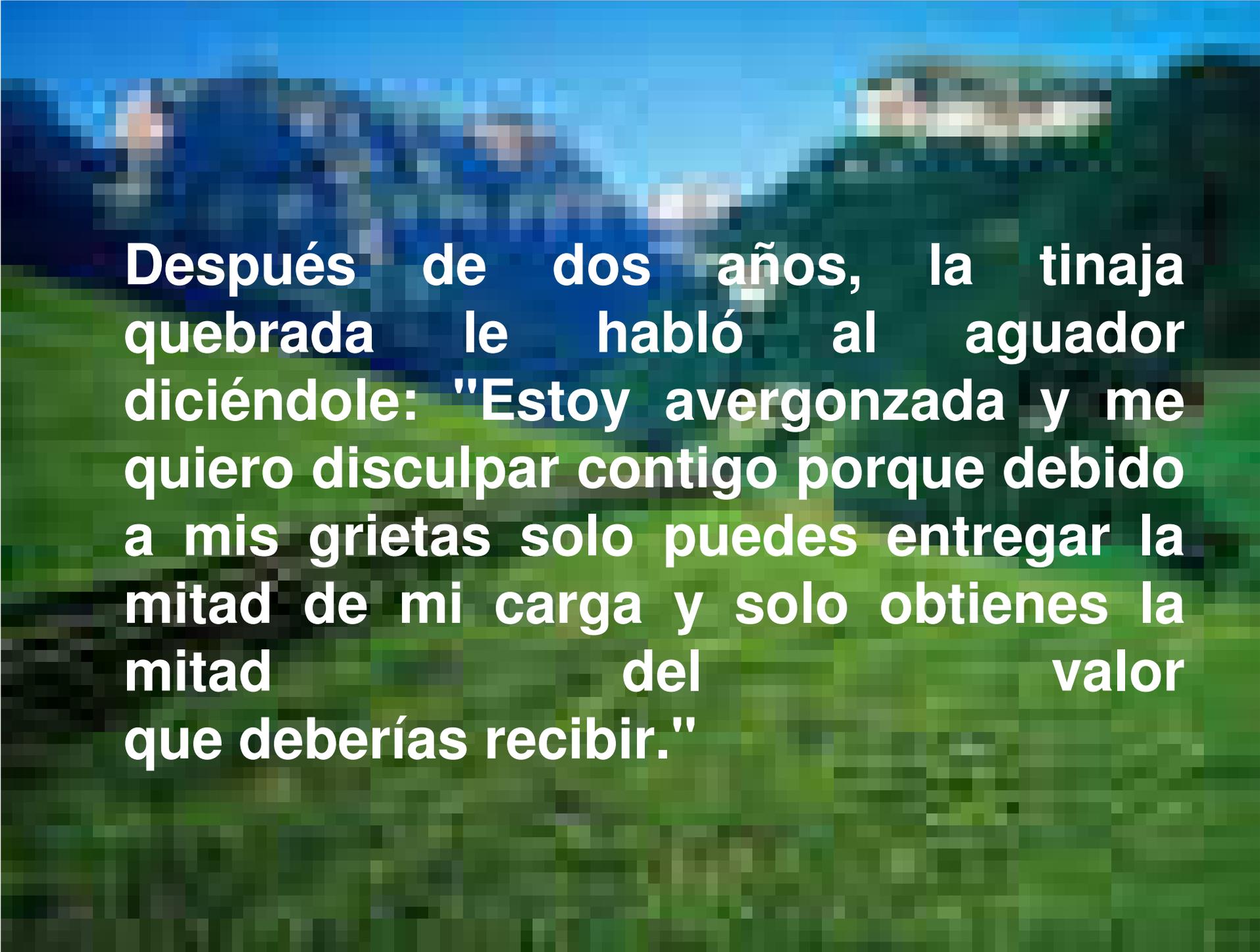
# LA VASIJA AGRIETADA

- Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua.





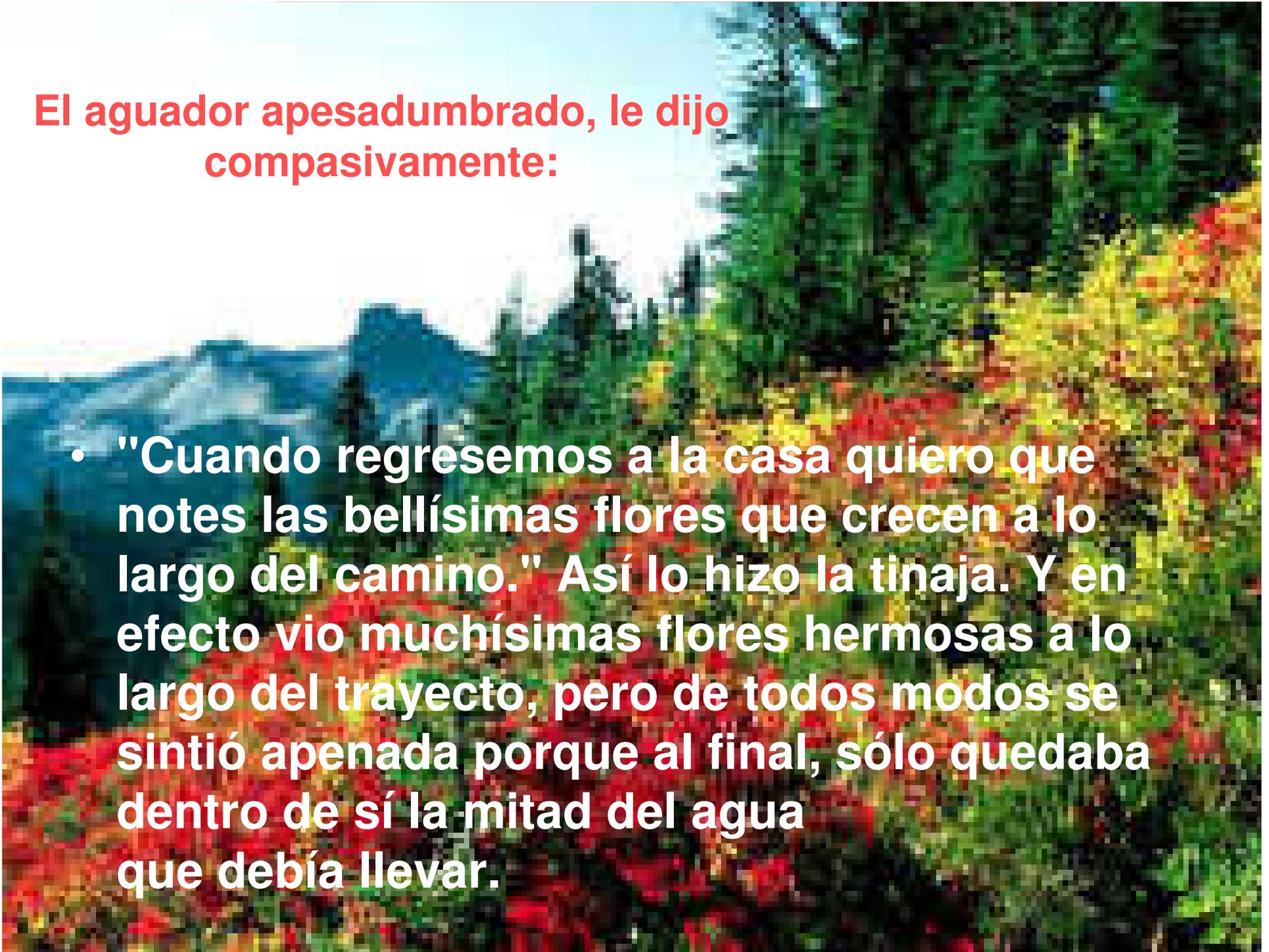
**Durante dos años completos esto fue así diariamente, desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.**

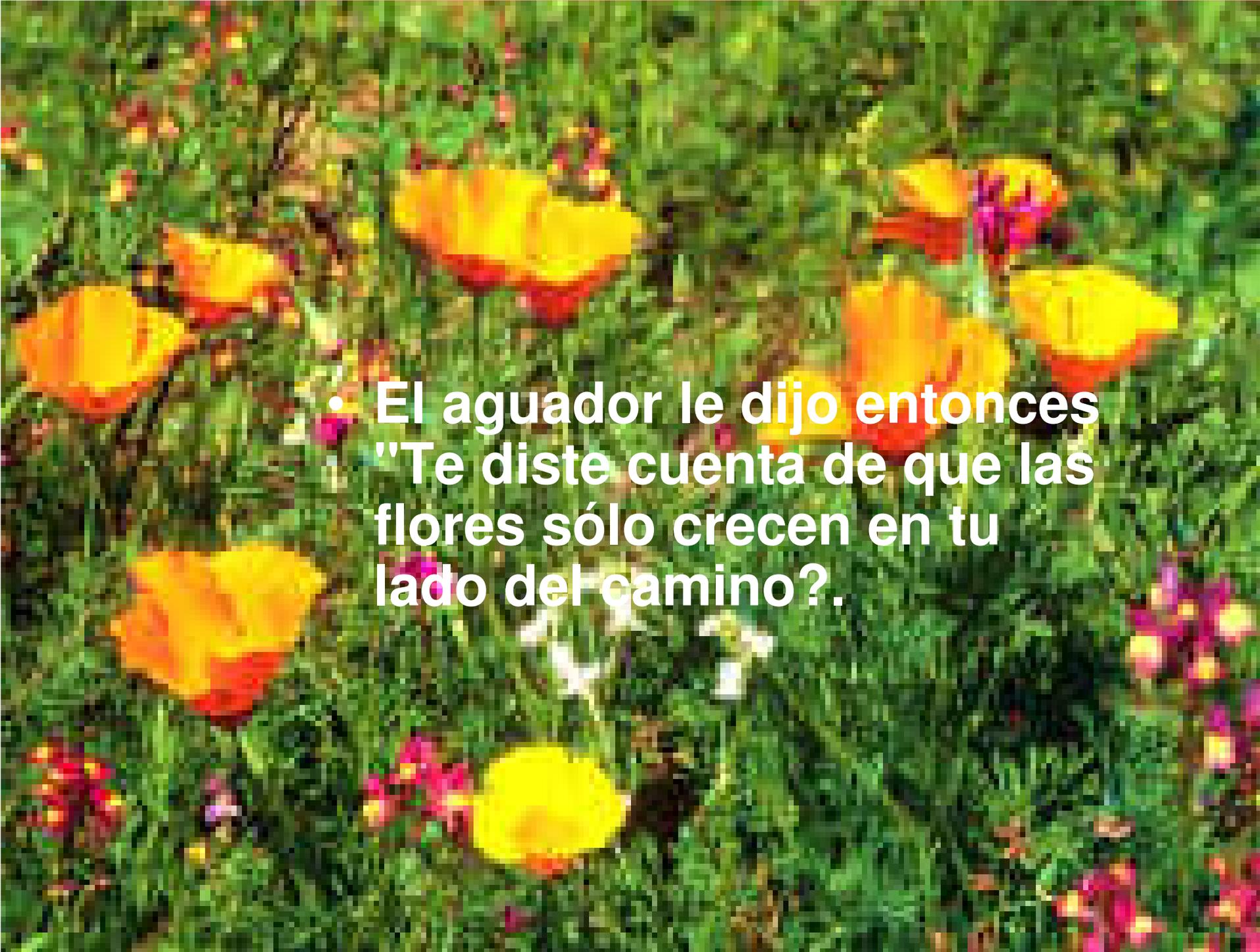


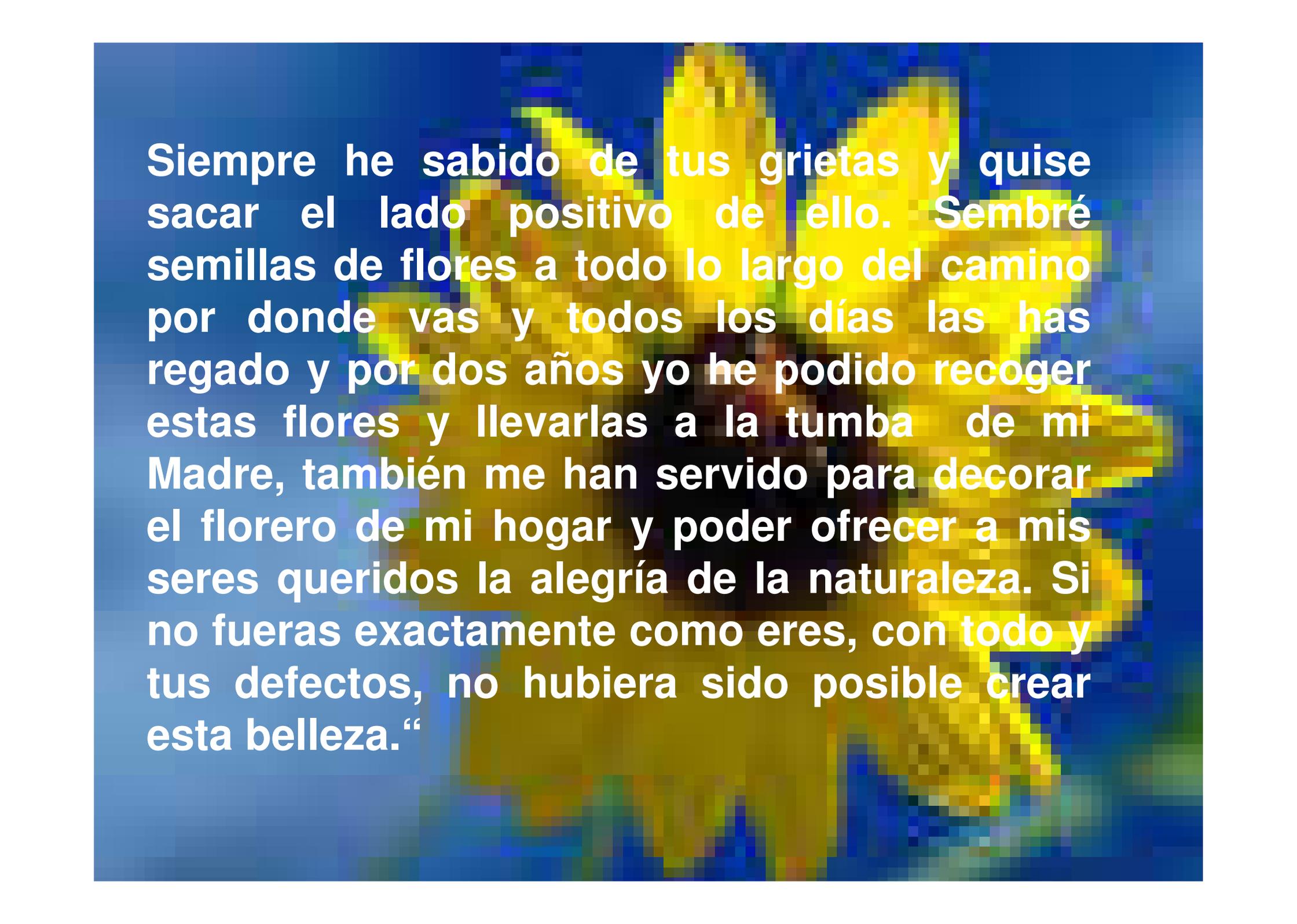
**Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole: "Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas solo puedes entregar la mitad de mi carga y solo obtienes la mitad del valor que deberías recibir."**

**El aguador apesadumbrado, le dijo  
compasivamente:**

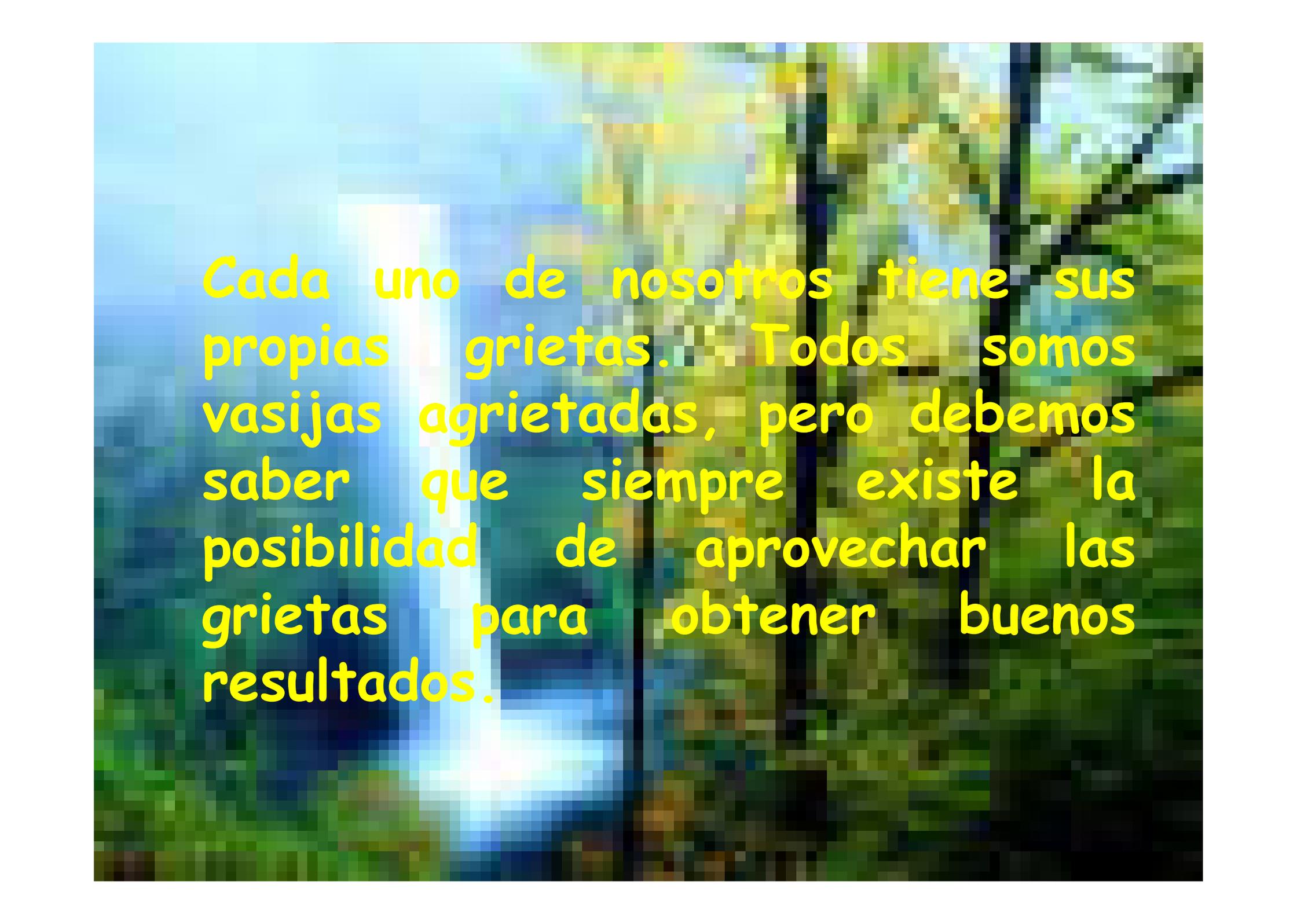
- **"Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino." Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.**



- 
- El aguador le dijo entonces "Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino?".



Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores y llevarlas a la tumba de mi Madre, también me han servido para decorar el florero de mi hogar y poder ofrecer a mis seres queridos la alegría de la naturaleza. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.“



Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.



**!Descubre la riqueza que hay en ti;**

**¡Quiérete,  
valórate,  
respétate y  
transfórmate!**

<http://habilidades.saludsonora.gob.mx>  
[habilidades@saludsonora.gob.mx](mailto:habilidades@saludsonora.gob.mx)



Secretaría de  
Salud Pública



**Sonora**  
Vamos por Soluciones

