LA AUTOESTIMA: CLAVE DEL DESARROLLO PERSONAL

Resumen:

Esta charla quiere ser una reflexión sobre la importancia de la autoestima como base para alcanzar el desarrollo personal y la felicidad a la que todo ser humano aspira y tiene derecho.

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta de manera decisiva a todos los aspectos de nuestra vida, desde la manera en que funcionamos en nuestras relaciones familiares, como en el trabajo, con la pareja, en el sexo, etc.

El desarrollo de nuestra autoestima nos capacita para:

- para aceptarnos y para querernos
- para entendernos y entender.
- para respetarnos y respetar.
- para liberarnos de la culpa.
- para vivir de manera responsable.
- para ser protagonistas de nuestra vida.
- para tomar decisiones en nuestra vida.

Si somos capaces de respetar nuestro propio espacio, construirlo día a día y disfrutar de nuestra propia compañía, estaremos en definitiva, potenciando eso que llaman AUTOESTIMA.

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

INTELIGENCIA ACADÉMICA ≠ **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

APTITUD	ACTITUD
(Capacidades de razonamiento, percepción, memoria, abstracción, creatividad, etc.)	(Relación con uno mismo y con los demás, autoestima, capacidad de enfrentarnos a los problemas, de tomar decisiones, capacidad de adaptación …)
CONOCIMIENTOS FORMACIÓN ACADÉMICA C.I.	**ACTITUD PARA IR POR LA VIDA NECESARIA PARA NUESTRO BIENESTAR**

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

INTELIGENCIA EMOCIONAL

"Inteligencia Emocional es la capacidad que tiene un individuo de tomar conciencia de sus propias emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones, acentuar la capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social que lo lleve a abrir las posibilidades de desarrollo personal"

Daniel Goleman

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se refiere a una serie de ***habilidades o competencias emocionales***, tanto en la **relación con uno mismo**, como en la **relación con los demás.**

RELACIÓN CON UNO MISMO (I. INTRAPERSONAL)	RELACIÓN CON LOS DEMÁS (I. INTERPERSONAL)
AUTOESTIMA: AUTOCONOCIMIENTO/ AUTOVALORACIÓN	**HABILIDADES SOCIALES:** - **COMUNICACIÓN** - **EMPATÍA** - **ASERTIVIDAD**

Ambas interactúan y se relacionan entre sí.

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

AUTOCONCEPTO (Dimensión cognitiva)	AUTOESTIMA (Dimensión afectiva)
Lo que pienso de mí: sobre mi forma de ser, mis capacidades, posibilidades, recursos y también, sobre mis limitaciones.	**- Lo que me valoro y respeto.** **- Sentimiento de capacidad y de valía personal para enfrentarse a los desafíos de la vida.** **- Confianza y respeto por uno mismo.** **- Sentir que uno tiene derecho a ser feliz.**

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

¿CÓMO POTENCIAR LA AUTOESTIMA?

- **AUTOCONOCIMIENTO**
- **AUTOACEPTACIÓN**
- **AUTODISCIPLINA**

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

➢ AUTONOMÍA

¿CÓMO POTENCIAR LA AUTOESTIMA?

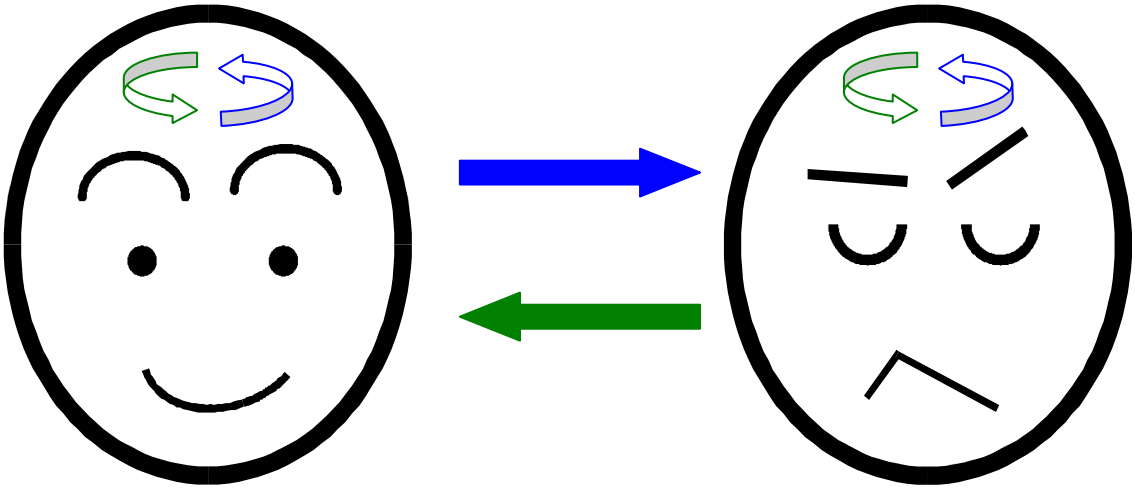
LAS 5 REGLAS DE ORO PARA SER FELÍZ

1. Dormir bien
2. Alimentarse adecuadamente
3. Hacer ejercicio
4. Relacionarse
5. Diálogo interno

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

COMUNICACIÓN INTRA E INTERPERSONAL

- PODEMOS EXPLICAR EL PROCESO DE COMUNICACIÓN ASÍ:



- CADA VEZ QUE TE COMPLEMENTAS NEGATIVA O POSITIVAMENTE CON ALGUIEN DE AFUERA

(INTERPERSONALMENTE) ES PORQUE DENTRO DE TU CABEZA FUNCIONA UN COMPONENTE INTRAPERSONAL.

AUTOCONOCIMIENTO: ¿qué observar?

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4º C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

¿CÓMO POTENCIAR LA AUTOESTIMA?

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es

Paseo de Tomás Morales, nº 91

Tel.:928-231-022

AUTOESTIMA

LOS DEMÁS		MI AUTO…
PIENSAN **VEN** **VALORAN**	**YO SOY** **Mundo emocional** **(equilibrio)**	**CONCEPTO (Lo que pienso de mí)** **IMAGEN (Lo que veo de mí)** **VALORACIÓN (El valor que siento hacia mí)**

Paseo de Tomás Morales, nº 91, 4ºA C.P.:35004 Tel.:928-231-022
dialogos@correo.cop.es