

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



***ES PENSAR BIEN DE
NOSOTROS MISMOS,
ES QUERERNOS REALMENTE.***

ESTÁ FORMADA POR:



- + **SENTIR QUE VALGO COMO PERSONA**
- + **POR LO QUE SOY,**
- + **NO POR MI APARIENCIA O MIS POSESIONES.**

- + **SABER QUE PUEDO SER ÚTIL,**
- + **QUE SOY COMPETENTE,**
- + **QUE TENGO DONES O CARISMAS QUE**
- + **PUEDO OFRECER O COMPARTIR CON LOS DEMÁS.**

- + **SENTIR QUE TENGO DERECHO A**
- + **SER FELIZ Y DISFRUTAR.**



- + **ES LA SUMA DE:**
- + **CONFIANZA Y RESPETO A MÍ MISMO.**

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

LO QUE UNA PERSONA PIENSA DE SÍ MISMO TIENE UNA GRAN INFLUENCIA EN LA MANERA COMO ENCARA SU DESTINO.

DE ELLA DEPENDE :

CÓMO SE RELACIONA CON LOS DEMÁS,

CÓMO LE IRÁ EN SUS ESTUDIOS

Y QUÉ TAN CREATIVO SERÁ EN SU TRABAJO,

CÓMO RESOLVERÁ SUS PROBLEMAS

Y LAS DECISIONES IMPORTANTES QUE

TOMARÁ EN SU VIDA.



LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

SE HA INVESTIGADO A FONDO QUE LA MAYORÍA DE LOS DESÓRDENES PSICOLÓGICOS Y ALGUNOS DE LOS FISIOLÓGICOS QUE PADECEMOS, TIENEN SU ORIGEN EN UNA BAJA AUTOESTIMA.



ALGUNOS DE LOS MÁS DAÑINOS SON:

DEPRESIÓN

ALCOHOLISMO

NEUROSIS

PORNOGRAFÍA

SUICIDIO

PROSTITUCIÓN

DROGADICCIÓN

MAL TRATO

TIPOS DE AUTOESTIMA:



BAJA PASIVA

BAJA AGRESIVA



MEDIANA

ALTA

¿DÓNDE ME CLASIFICO?

AUTOESTIMA BAJA PASIVA



LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA PASIVA, NO CONOCE NI RESPETA SUS PROPIOS DERECHOS





AUTOESTIMA BAJA AGRESIVA

Criticón

Sin control

Superficial

Ofensivo

FRACASO

Inseguro

Egoísta

Agresivo

Irresponsable

Impositivo

Envidioso

**EL PRESUMIDO, ENGREÍDO O PREPOTENTE
TIENE EN REALIDAD UNA BAJA AUTOESTIMA.
NECESITA SOBRESALIR, APARENTAR
Y LLAMAR LA ATENCIÓN PARA SENTIRSE IMPORTANTE.
LA GENTE DE BAJA AUTOESTIMA AGRESIVA,
NO CONOCE NI RESPETA LOS DERECHOS
DE LOS DEMÁS.**



¿QUE ES LA BAJA AUTOESTIMA?

**SON SENTIMIENTOS NEGATIVOS,
INCONSCIENTES NO RESUELTOS,**

**QUE OCULTAN UN ENOJO CONTRA OTROS Y
CONTRA NOSOTROS MISMOS;**

**PRODUCEN DOLOR, RABIA, TRISTEZA O
DEPRESIÓN.**

AUTOESTIMA MEDIANA



Tímido

Irresponsable

Sale del Paso

Del Montón

Barco sin Timón

Conformista

MEDIOCRE

Indiferente

Indeciso

Metas Inconclusas

Apático

Tibio

Lo deja todo
para Mañana

Borrego

No intenta
cambiar

AUTOESTIMA ALTA

Ama la Vida

**Piensa antes de hablar
y actuar, es asertivo**

Responsable

**Se defiende
sin agredir**

**Controla su agresividad y
sus instintos**

Activo

**Acepta sus errores
y aprende de ellos**

Se Adapta

FELICIDAD

Corrige sin lastimar



Confía en sí mismo

Es Comprensivo

**Se siente bien
consigo mismo**

**Lleva las riendas
de su vida**

**Reconoce lo bueno en
los demás**

Las personas con Autoestima Alta:

- **No se siente ni más ni menos que los otros.**
- **Se respeta a sí mismo y respeta a los demás.**

Nuestra Autoestima puede variar; un día sentir alegría, otro, tristeza y otras veces coraje o rabia.



Influye nuestro estado de ánimo, lo que nos suceda, las personas que nos rodean, etc., sin embargo, al tomar conciencia de que nosotros somos responsables de restaurar nuestra autoestima, podemos recuperarla.

Formación de la Autoestima:

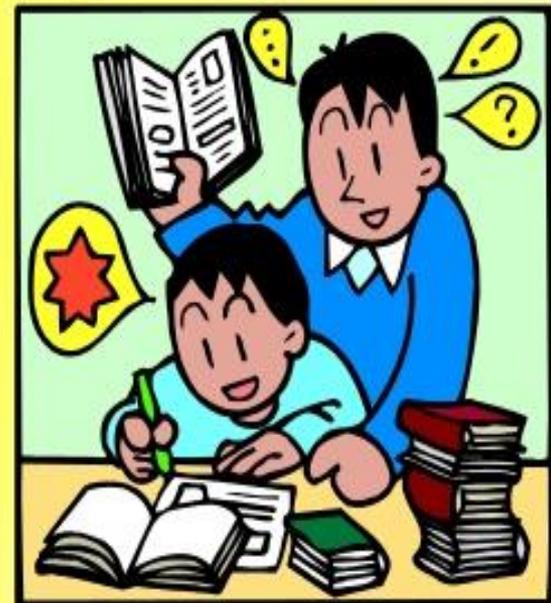
**LA AUTOESTIMA Y LA COMUNICACIÓN ESTÁN
MUY RELACIONADAS**

EL EFECTO SERÁ POSITIVO O NEGATIVO

FORMARÁ PARTE DE NUESTRA PERSONALIDAD,

DE LA MANERA DE JUZGARNOS

Y DE RELACIONARNOS CON LOS DEMÁS.



¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

Daña

- Crítica
- Desprecio
- Agresión
- Ironía
- Burla
- No aceptación
- Comparación
- Indiferencia
- Incomprensión
- Rigidez
- Amor condicionado
- Sobreprotección

Fortalece

- Respeto
- Reconocimiento
- Apoyo
- Confianza
- Motivación
- Aceptación
- Compañía
- Caricias
- Comprensión
- Criterio
- Amor incondicional
- Firmeza

Padres, maestros, familiares y compañeros.

¿Cuándo se formó la imagen que tengo de mí mismo?

- # EN LA INFANCIA ESTÁ LA BASE DE LA AUTOESTIMA;

EL NIÑO ES COMO UNA ESPONJA QUE ABSORBE TODO LO BUENO Y LO MALO SIN CAPACIDAD DE DISCERNIR Y PROTEGERSE.



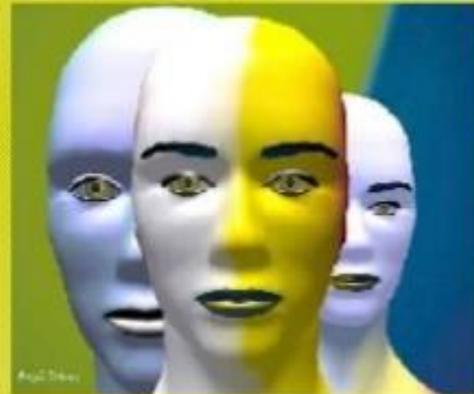
- # EN LA ADOLESCENCIA, LA AUTOESTIMA SE CONTINÚA O SE RECONSTRUYE;

EL ADOLESCENTE QUE TOMA CONCIENCIA DE SU AUTOESTIMA, PUEDE COMENZAR A TRABAJAR CON ELLA.



Mecanismos de Defensa o Máscaras

Sirven para protegernos y cubrir lo que no queremos que los demás descubran sobre nuestra personalidad.



Es necesario trabajar en superar nuestros miedos y temores, para liberarnos de éstas, pues nos convierten en personas falsas y perjudican nuestras relaciones humanas.

Las Máscaras más Comunes



**El
Agresivo**

Autoritarismo y Rigidez: Exige perfección y es inflexible.

Prepotencia: Abusa de su poder y se siente superior.

Controlador: Manipulación y chantaje.

Cinismo: Presume de lo que debería estar avergonzado.

Negación: No reconoce sus errores.

Proyección: Señala sus errores en los demás.

Justificación: Culpa a otros o usa pretextos.

Racionalización: Se autoengaña.

Las Máscaras más Comunes



El Pasivo

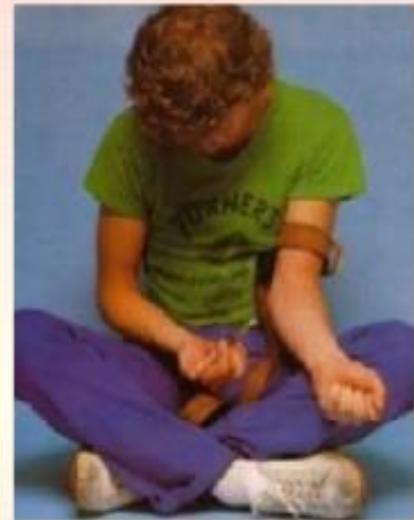
**Dependencia, evasión, retracción,
sumisión, lambiscón.**

**Masoquismo, víctima, depresión,
parlanchín, chismoso.**

**Chantaje, justificación, manipulación,
payaso.**

Más máscaras.

La **hipocresía** y la **mentira** son máscaras que pueden utilizar tanto el agresivo como el pasivo, así como también la **compensación** con adicciones: drogas, alcohol, sexo, comida, materialismo, etc.



Todas las máscaras tienen como centro la **NEUROSIS**, la cual se define como un estado de insatisfacción, enojo constante y falta de amor a uno mismo, a los demás, a Dios y a la vida.

¿CÓMO SANAR LA AUTOESTIMA HERIDA Y LIBERARME DE MIS MÁSCARAS?

DARNOS CUENTA.

COMPRENDER Y PERDONAR.

SANAR NUESTRO NIÑO HERIDO.

EJERCITARNOS EN DESAPRENDER LO NEGATIVO.

REEMPLAZAR IDEAS NEGATIVAS POR NUEVAS Y POSITIVAS.

SER MÁS AUTÉNTICO, SER YO MISMO.



LO QUE DIFERENCIA AL SER HUMANO DE LOS ANIMALES ES:

LA CONCIENCIA.



**LA CAPACIDAD DE ESTABLECER UNA
IDENTIDAD Y DARLE UN VALOR.**

**DEFINIR QUIEN ES Y DECIDIR SOBRE SU
PROPIA VIDA.**

FORMAS DE PROTEGER NUESTRA AUTOESTIMA:



1. **Confróntalo. Hazlo responsable de lo que te dice.**
 2. **Pregúntale sin temor: ¿Qué dijiste?**
 3. **Los cobardes se retraen cuando te ven valiente y seguro de tí mismo, o quizá sea una mala comunicación que vale la pena aclarar.**
1. **Si hay algo de verdad en lo que te dice, acéptalo con madurez y pide disculpas sin sentirte humillado.**

Es de sabios reconocer errores y es de grandes pedir perdón.

Protege tu Autoestima:

1. No te comportes como mártir o víctima (pobre de mí).

2. No lo tomes como algo personal. Recuerda que la persona agresiva, tiene dentro un niño agredido, por lo tanto, tú no eres el blanco.

1. Ignóralo. Ve de quién viene.

2. No te pongas en el flechero. Nadie quiere estar cerca de gente cruel o desagradable.

9. Aprende a reírte de ti mismo.

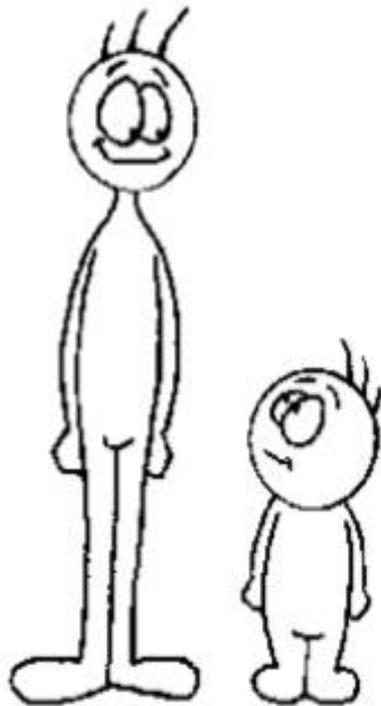
10. No te tomes demasiado en serio.



Protege tu Autoestima:

1. No somos moneditas de oro.

No podemos gustarle a todo el mundo.



3. Desahógate con un buen amigo.

4. Recuerda: **NADIE TE PUEDE HACER SENTIR INFERIOR SIN TU CONSENTIMIENTO.**

NO LE DES LAS RIENDAS DE TUS EMOCIONES A NADIE.

Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

1. Valórate por lo que eres. Haz una lista de tus cualidades, aptitudes y logros.

Recuerda que todos somos importantes porque Dios no hace basura. Quiérete y acéptate.



Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

- 1. Cuida tu apariencia y tu salud. Acepta y ama lo que no se puede cambiar. Si rechazas algo de ti, tu nariz, tus piernas, tu color, tu estatura, etc., se vuelven tus enemigos y causa de sufrimiento inútil.**



A veces por fijarte tanto en tu apariencia, te olvidas de lo esencial y dejas de apreciar todo lo bueno que tienes.

En vez de lamentarte de lo que careces, aprende a disfrutar de lo que tienes. **Valóralo y agradéclo.**

Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

1. *Reconoce tus errores y aprende de ellos.*

Los obstáculos , errores y deficiencias son parte de nuestra vida. Una buena autoestima nos permite reconocer nuestras limitaciones y defectos como un reto para superar, lo cual nos hace crecer y madurar.

- 1. *Cuando te sientas triste o deprimido, no te encierres en tí mismo. Busca y pide ayuda.*** En las noches de tu vida recuerda que siempre sale el sol.



Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

1. **Escucha tu voz interior.**

¿Qué te dice a ti mismo? Ojo con las frases negativas "¡Ay no puedo!", "Soy un tonto", "No tengo pegue", etc.



Haz higiene mental, piensa y habla bien de tí mismo; "Soy importante", "Soy valiosa", "Tengo muchas cualidades", etc.

Cambia tus pensamientos negativos a positivos: "Me va a ir bien", "Puedo arriesgarme", "Sí lo voy a lograr".

Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

1. Refuerza tu identidad propia siendo cada vez más tú mismo.

No busques en el clóset ajeno, lo que está en el propio clóset.



No permitas que tu autoestima dependa de la opinión de los demás.

Sé espontáneo y auténtico.

Y libérate de tus máscaras.

Desarrolla tu poder personal, confiando en tus propias fuerzas, "Puedo ser mejor", "Tengo capacidad", "Puedo hacerlo mejor".

Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

1. *Reprograma tu vida como quieres ser.*

Construye tu realidad cada día con nuevas y positivas actitudes de vida:

"La vida es bella"

"Puedo elegir ver la vida de un modo diferente"

"Puedo ser positivo"

"Puedo aprender a disfrutar".



Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

1. Ten paciencia y comprensión contigo mismo y con los demás.

"Estoy aprendiendo"

"Puedo ser más paciente y tolerante"

"Puedo aprender a escuchar a las personas"

"Puedo ser más amable y servicial".

La gente amable es muy agradable.



Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

- 1. Repara las ofensas cometidas y el tiempo desperdiciado y pide disculpas cuando sea necesario.***

El perdón sana las heridas y cura la autoestima.
Perdónate a ti mismo y a los que te han ofendido



Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

1. *Vive conscientemente.*



Sé responsable de tu vida.

Trázate metas, Avanza.

Elige actividades y amigos que te hagan crecer.

Ayuda a gente necesitada.

Sube la autoestima a quienes lo necesitan.

Y TU ESPÍRITU SE LLENARÁ.

Construcción y Reconstrucción de mi Autoestima.

1. ***Acércate a Dios y pídele su ayuda.***

Él te ama incondicionalmente, y te creó con un propósito. Tu vida es una misión que irás descubriendo, y realizarla con amor te hará feliz y le dará sentido a tu existencia.



En vez de preguntarte:

¿Cuánto me quieren?

**¿Quién me hará
compañía?**

¿Quién me hará feliz?

**¿Qué tiene el mundo
para darme?**

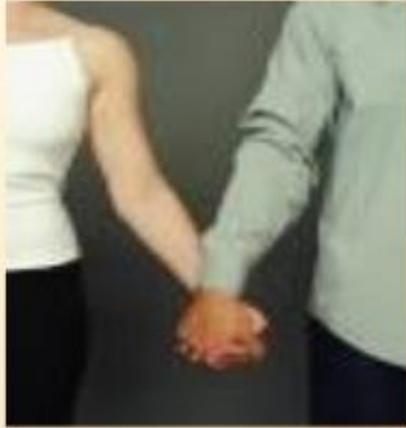
Mejor pregúntate:

**¿Cuánto quiero a los
demás?**

**¿Quién necesita de mi
compañía?**

**¿A quién puedo hacer
feliz?**

**¿Qué tengo yo para
darle al mundo?**



APRENDE A PERDONAR



MIRA HACIA ADELANTE



SONRIE A LA VIDA

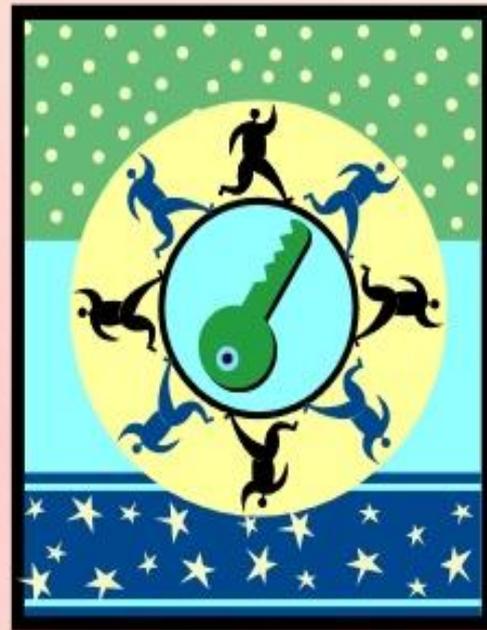


**HAZTE AMIGO DE
TI MISMO**



CONVIVE CON AMIGOS

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



**MIRA TODO LO BUENO
QUE HAY EN TI**



**SI DAMOS AMOR, RECIBIREMOS AMOR
AMA LA VIDA
ES EL MEJOR REGALO QUE DIOS NOS DA**

EQUIPO PROMOTOR DE PATERNIDAD RESPONSABLE

1. LA LEY DE LO TRASCENDENTAL

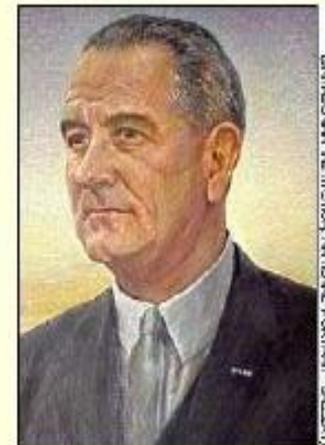
Las cosas trascendentales solo se pueden lograr en trabajo en equipo. Es imposible hacerlo solo. Piensa en cualquier persona que haya logrado algo trascendental y te darás cuenta que directa e indirectamente ha habido muchas personas involucradas. Has pensado en algo trascendental que quisieras hacer? Para ello necesitas un equipo, así que no puedes hacerlo solo.

1. LA LEY DE LO TRASCENDENTAL

Los equipos hacen participar a más gente; elevan el potencial del líder y atenúan sus debilidades; proveen múltiples perspectivas sobre cómo satisfacer una necesidad o alcanzar una meta.



El presidente Lyndon Johnson afirmó:
“No hay problema que no podamos resolver juntos y muy pocos que podamos resolver por nosotros mismos”



¿Por qué permanecemos solos?

1. El Ego

- Muchas veces nuestro orgullo no nos permite trabajar en equipo porque queremos sobresalir y que se diga que es un logro propio. Todos sabemos



2. Inseguridad

- Muchas veces creemos que no estamos a la altura para ser miembros de un equipo, por nuestros conocimientos o actitudes y esa inseguridad no nos ayuda para tener la disposición para el trabajo en equipo.



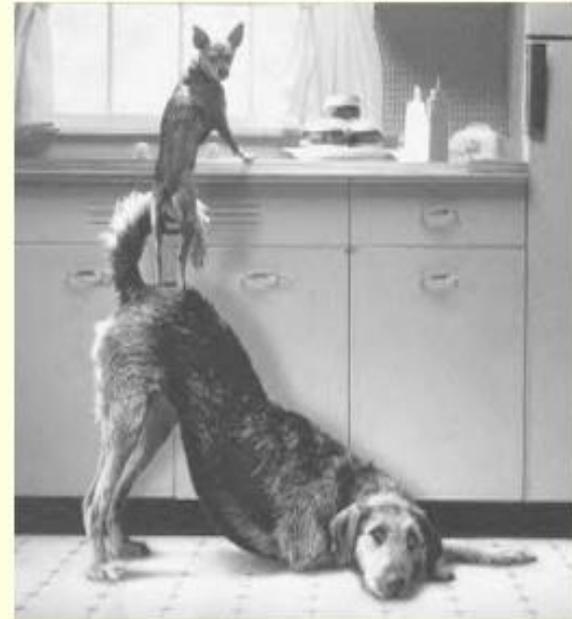
¿Por qué permanecemos solos?

- **3. Ingenuidad**

- Asumimos que la gente que está a nuestro alrededor no va a querer ayudarnos y esto impide que pidamos ayuda libremente.

- **4. Temperamento**

- Nuestra forma de ser o tratar a las personas puede ser un impedimento para el buen trabajo en equipo .

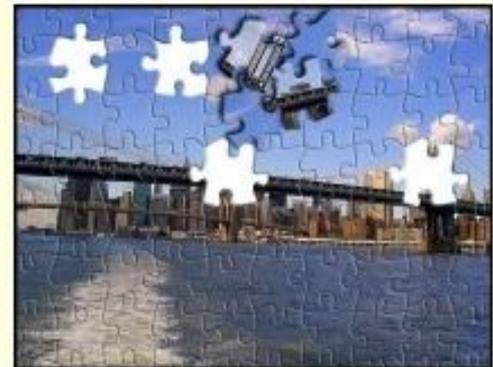
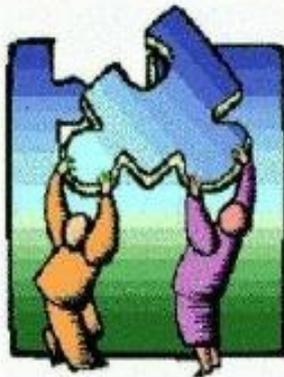


2. LA LEY DEL CUADRO COMPLETO

- La meta es más importante que la participación individual
 - Earvin “Magic” Johnson dijo: “No todos en un equipo campeón reciben publicidad, pero todos pueden decir que son campeones”.



Para trabajar en equipo es muy necesario que podamos tener clara cuál es la meta final y global que tiene el equipo, lo comparo a un rompecabezas donde no se sabe ni se aprecia cuál es la figura final hasta que todas las piezas han sido colocadas. Cada miembro posee una ficha y sin ella el cuadro no se ve completo.



Un Equipo que Ejemplifique la Ley del Cuadro Completo

1. Observe el cuadro completo

- Las personas de un equipo se sacrificarán y trabajarán juntos solo si se pueden ver hacia dónde se dirigen con el trabajo que ejecutan.



2. Mida su situación

- A las personas que viven para levantar equipos, no les preocupa ver el tamaño de la tarea que queda por hacer.



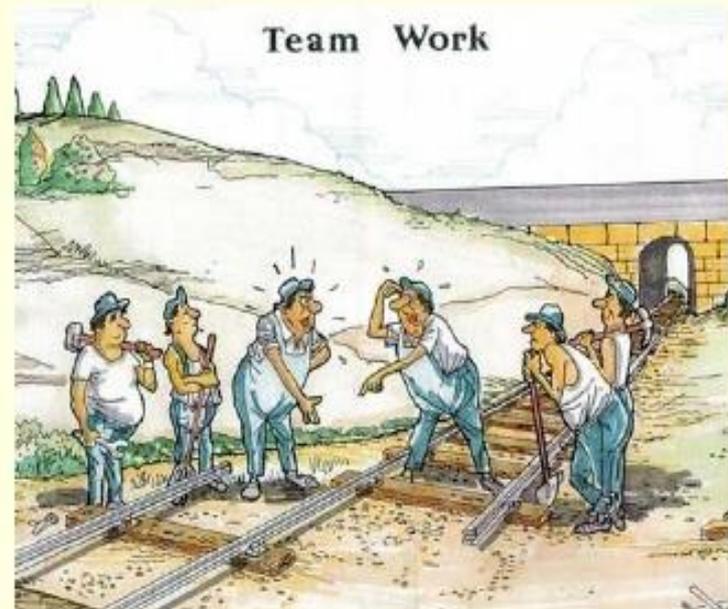
- **3. Organice los recursos que se necesitan**

- Mientras mejores sean los recursos de un equipo, menores serán las distracciones que tendrán los integrantes en su intento de alcanzar su meta.



- **4. Procúrese los integrantes correctos**

- Usted puede tener una gran visión, un plan preciso, estar lleno de recursos y un liderazgo formidable, pero si no cuenta con las personas correctas, no va a llegar a ninguna parte.



3. LA LEY DEL LUGAR IDONEO

- ¿Qué pasa a un equipo cuando uno o más de sus integrantes juegan constantemente en la posición que no es la de ellos?:
 - La persona equivocada en el lugar equivocado = Regresión
 - La persona correcta (persona con mucho talento o conocimientos) en el lugar equivocado = Confusión



- La persona correcta en el lugar correcto = Progreso
-

- PLURAL: Las personas correctas en los lugares correctos = Multiplicación

