

# Autoestima

*Es querernos realmente*



*Es la confianza y respeto*

*Nosotros mismos*

# ¿Cómo está conformada?

## Confianza + respeto a uno mismo

### 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.



# ¿Por qué es importante?

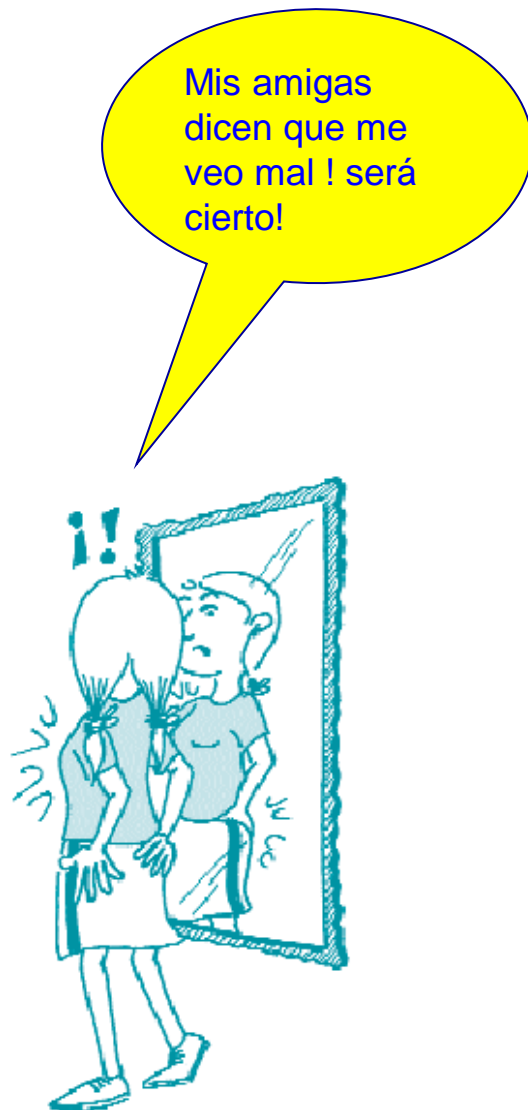
Podré relacionarme con los demás

Seré creativo en  
mi trabajo



Resolveré mis problemas tomando  
buenas decisiones en mi vida

# ¿Qué puede producir una baja autoestima?



# ¿Qué puede producir una baja autoestima?



# ¿Qué puede producir una baja autoestima?



# Tipos de autoestima



**Baja pasiva**

**Baja agresiva**



**Mediana**

**Alta**

***¿Dónde me clasifico?***

# Autoestima baja pasiva

No se defiende

Sin metas

Sufrido

Triste

Complace para ser aprobado

Acomplejado

Derrotista

**FRACASO**

Pasivo

Se aísla

No se halla

Inseguro

Temeroso

Se ofende fácilmente

Las personas con 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

Las personas con baja autoestima agresiva,  
*No conoce ni respeta los derechos de los demás.*

**Necesita sobresalir, aparenta y llama la atención para sentirse importante.**





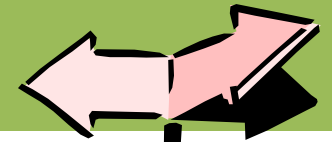
## *¿Que es la baja autoestima?*

**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**

**Se siente bien consigo mismo**

**Es Comprensivo**

**Reconoce lo bueno en los demás**

**Lleva las riendas de su vida**



# ¿Cómo se forma la autoestima?

## Daña

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

## Fortalece

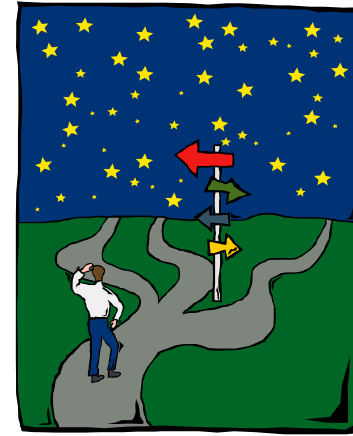
- Respeto
- Reconocimiento
- Apoyo
- Confianza
- Motivación
- Aceptación
- Compañía
- Caricias
- Comprensión
- Criterio
- Amor incondicional
- Firmeza

**Padres, maestros, familiares y compañeros.**

# ¿Qué hacer para mantener una buena autoestima?



**Aprende a perdonar**



**Mira hacia adelante**



**Sonríe a la vida**



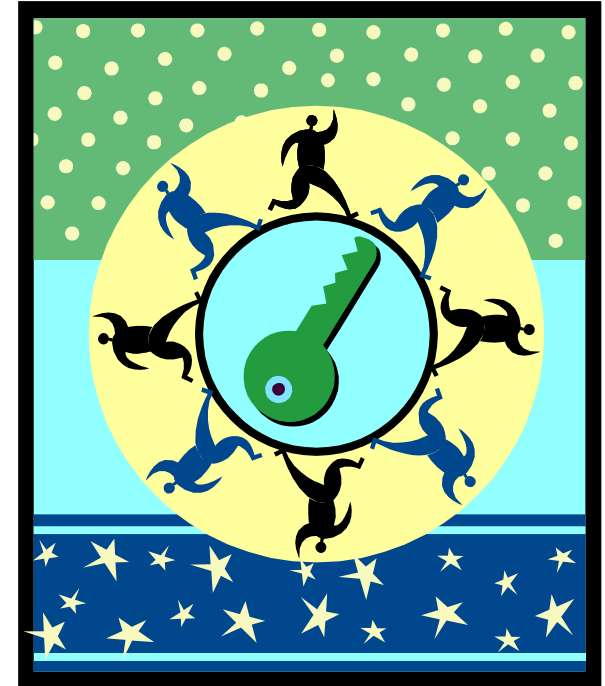
**Hazte amigo de  
Ti mismo**

# ¿Qué hacer para mantener una buena autoestima?



**Convive con amigos**

**Solo nosotros tenemos  
la llave para poder  
Cambiar.**



**Mira todo lo bueno  
Que hay en ti**