

Autoestima y valores cognitivos



Autoestima

Valórate siempre de forma positiva.

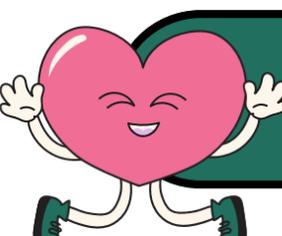
Es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.



Las "Aes" de la Autoestima

Un aprecio que incluye todo lo positivo.

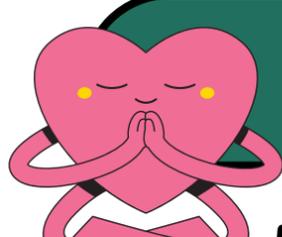
- Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano.
- Aceptación tolerante de nuestras limitaciones.
- Afecto: actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa.
- Atención: cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.



Aprendamos a desarrollar nuestra autoestima.

Tres fases: Afirmación recibida, propia y compartida.

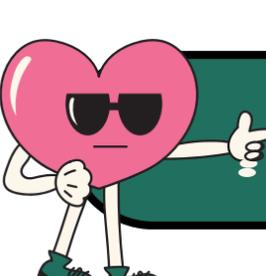
- Deleitarse con el aprecio, aceptación, afecto y atención.
- Pensar positiva y realistamente acerca de nosotros mismos.
- Cuanto más damos, más recibimos, si se da sinceramente de todo corazón.



Asertividad

Expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara.

Es la capacidad de identificar sus derechos, aspiraciones y necesidades; expresándolos y logrando llevarlos a cabo, sin afectar a los demás. Por lo tanto, una persona asertiva, no es ni agresiva ni pasiva.



Factores Cognitivos

Existen distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo.

Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.