



AUTOESTIMA



AUTOESTIMA

Yoverdijero



**ES LA EVALUACIÓN QUE HACEMOS DE
NOSOTROS MISMOS**

**ES LA SUMA DE CONFIANZA Y RESPETO
HACIA UNO MISMO**

LA AUTOESTIMA ESTÁ FORMADA POR TRES COMPONENTES:

COGNITIVO

PENSAMIENTOS, IDEAS, CREENCIAS, VALORES:

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

CONDUCTUAL

LO QUE DECIMOS Y HACEMOS.

AFECTIVO

LO QUE SENTIMOS. EL VALOR QUE DAMOS A LAS SITUACIONES, COSAS Y PERSONAS QUE NOS RODEAN Y A NOSOTROS MISMOS, SENTIR QUE TENEMOS DERECHO A SER FELICES Y A DISFRUTAR.





La percepción emocional puede fácilmente llegar a sobrepasar en sus causas a la racionalización y la lógica del individuo. Por ello, tener una buena autoestima implica ser conscientes de nuestras virtudes y nuestros defectos (autoconcepto).

¿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.



LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

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

DE ELLO DEPENDE :

- **CÓMO SE RELACIONA CON LOS DEMÁS**
- **CÓMO LE IRÁ EN SUS ESTUDIOS**
- **QUÉ TAN CREATIVO SERÁ EN SU TRABAJO**
- **CÓMO RESOLVERÁ SUS PROBLEMAS**

Y LAS DECISIONES IMPORTANTES QUE TOMARÁ EN SU VIDA





TIPOS DE AUTOESTIMA:

BAJA PASIVA

BAJA AGRESIVA

MEDIANA

ALTA



¿DÓNDE ME CLASIFICO?

AUTOESTIMA BAJA PASIVA

No se defiende

Sin metas

Sufrido

Triste

Acomplejado

Derrotista

Complace para
ser aprobado

FRACASO

Pasivo

Se aísla

No se halla

Inseguro

Temeroso

Se ofende fácilmente

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





AUTOESTIMA BAJA AGRESIVA



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

**Se siente bien
consigo mismo**

Es Comprensivo

**Reconoce lo bueno en
los demás**

**Lleva las riendas
de su vida**

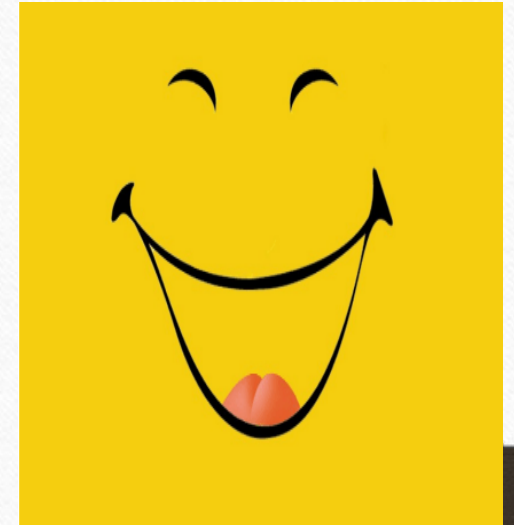


Las personas con Autoestima Alta:

**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.**



¿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.