

Auto-Estima



ADSO 2115

ADSO 4155

Autoestima

- Percepción valorativa de mi ser, de mi manera de ser, de quien soy yo, del conjunto de características corporales, mentales, y espirituales que configuran mi personalidad

Como nacen la autoestima

- Se comienza a los 5-6 años de edad
- Se aprende, fluctúa y la podemos mejorar
- Puede ser la responsable de éxitos y fracasos

Síntomas de Baja autoestima



- Autocrítica rigorista
- Hipersensibilidad a la crítica
- Indecisión crónica
- Deseo innecesario de complacer
- Perfeccionismo
- Hostilidad flotante
- Depresión

Autoestima Positiva



- Cree firmemente en sus valores y principios
- Confiado en su propio juicio
- No se acobarda por sus fracasos
- No se deja manipular
- Reconoce y acepta sus sentimientos y acciones
- Capaz de disfrutar
- Sensible a las necesidades de otros

Valor artificial

A blurred, high-angle photograph of several people walking in a brightly lit hallway or office space. The image is intentionally out of focus, creating a sense of movement and a busy, modern environment. The lighting is soft and even, highlighting the silhouettes and general shapes of the individuals.

- Culto a la belleza
- Culto a lo material

Sugerencias para mejorar la autoestima

- Amarse a uno mismo
- Tener fe en uno
- Analizarse uno mismo
- Perdonarse y aceptar el hecho de que nadie es perfecto
- Ejercite el pensamiento positivo

Pensamiento positivo y su importancia

- Personas optimistas
 - Ven el lado amable de las cosas
- Personas pesimistas
 - Todo lo ven negativo

Pasos para tener una actitud positiva

Modificar los procesos del pensamiento.

- Evitar
 - ver las cosas sólo en blanco o negro
 - exagerar o minimizar la importancia de los errores o de los logros ajenos
 - generalización excesiva que hace ver lo negativo, como un patrón de fracasos
 - despreciar experiencias positivas

Autoelogiarse

- Expresarse bien de sí mismo

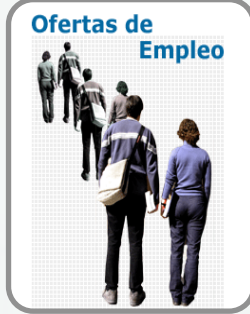
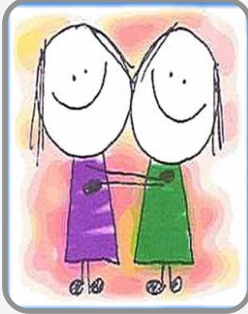
Recurrir a la visualización

- Verse como bueno y productivo
- Proyectarse haciendo cosas buenas

**¿Está el vaso de tu vida
medio lleno o medio vacío?**



¿Cuál es tu rol?



Estudiante

Amigo

Empleo

Familia

Comunidad

?

Conteste



- Como eres para..

- Tus amigos

- Tus profesores

- Tus padres

- Tus supervisores

- Para ti

Enfrentemos la ansiedad

- Factores que provocan la ansiedad
 - Conflicto de roles
 - Ambigüedad
 - Autoestima **insuficiente**

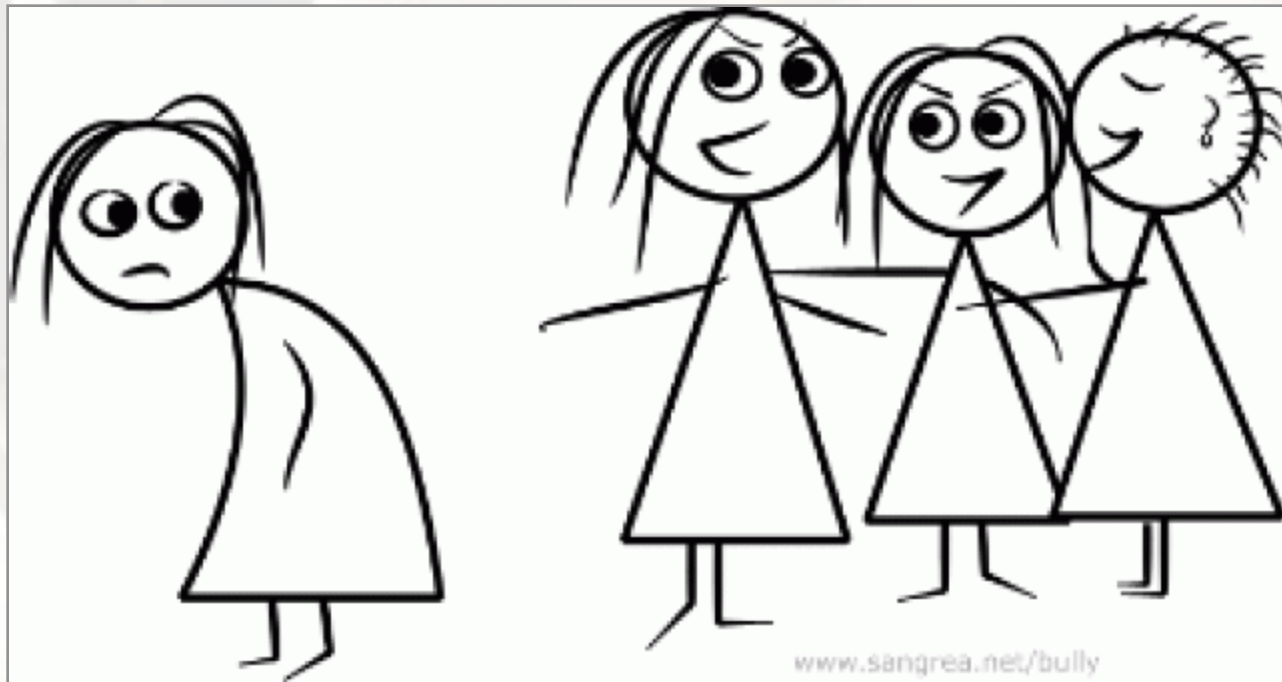
Mecanismos de defensa perceptual son utilizados para enfrentar la ansiedad.

Mecanismos de defensa- Estrategias inconscientes que protegen la autoestima y evitan o aminoran los sentimientos amenazadores. Pueden producir resultados positivos o negativos.

- Impiden enfrentar el problema real (algunos)

Frente a las figuras de autoridad

Mantenga una mente abierta y evite prejuicios.



Referencias

- Dalton, M., Hoyle, D. & Watts, M. (2007) Relaciones Humanas. Tercera Edición: México: International Thomson Editores, S.A.