



Que es Auto estima?

Lo Que No es, Auto-Estima

No es amor a sí mismo en un sentido egoísta: el Auto-elogio y el alarde.

No es un inventario intelectual de nuestros talentos ,habilidades ,carácter, personalidad o logros.

¿conoces a 'grandes personajes' que se han vuelto alcohólicos o drogadictos o se han suicidado para escapar de un 'yo' que han llegado a odiar?

Lo Que es, Autoestima

Una emoción, un sentimiento. Es cuan afectuosos y amorosos realmente nos sentimos hacia nosotros mismos, en base a nuestro sentido individual de valía e importancia personal.

Inicia en la niñez y es continuamente reforzado por el acondicionamiento cultural.

Cambiar nuestros sentimientos a cerca de nosotros mismos implica una revisión profunda de nuestro nivel de conciencia.

**El mito de la perfección:
la sensación amenazante de que
debiéramos ser mejores o debiéramos
hacer mas, aunque no sepamos por qué
o como.**

**Reacciones emocionales negativas a las
experiencias que han hecho que nos
sintamos dependientes e inferiores. 'Eres
un inutil', 'Eres incapaz, no lograras salir
adelante'**

Como podemos 'ver' nuestra Auto estima

**a. Como percibimos el ambiente,
la vida, las personas que nos
rodean, nuestras relaciones...**

**b. Determinan nuestras
reacciones emocionales,
estados de ànimo ,actitudes...**

La Vida es...

- 1.
- 2.
- 3.

Mi relación con...

- a. mi mismo
- b. mi familia
- c. los demás
- d. la naturaleza/ el universo
- e. con Dios

Componentes del Autoestima

AUTOCONCEPTO

Es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto actuará como tonto; si se cree inteligente, actuará como tal.



AUTOCONOCIMIENTO

Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.



Sub-personalidades ò ' Yoes'

- a. en casa
- b. en el colegio
- c. con mis amigos
- d. a solas

Quien soy Yo – Roles/acciones -Valoracion

1.

2.

3.

4.

AUTOEVALUACIÓN



Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.



AUTOACEPTACIÓN

Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.





AUTORRESPECTO

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima.

AUTOESTIMA



Que es Falta de Autoestima?

El Auto rechazo

Evaluación de autoestima

0 = no es verdad para mí

1 = algo verdadero o verdad solo parte del tiempo

2 = bastante verdadero o verdad aproximadamente la mitad del tiempo

3 = verdad la mayor parte del tiempo

4 = verdad todo el tiempo

- 1.Siento que nadie es mejor que yo como persona.-----
- 2.Estoy libre de vergüenza, censura y culpa. ----
- 3.Soy una persona feliz, libre de preocupaciones. -----
- 4.No tengo necesidad de probar que soy tan bueno o mejor que otros. -----
- 5.No tengo una fuerte necesidad de que la gente me preste atención y me dé su aprobación. -----
- 6.Perder no me afecta ni me hace sentir que soy 'menos que' los demás. -----
- 7.Me siento amoroso y amigable hacia mí mismo. -----

8.No siento que los demás son mejores que yo porque pueden hacer mejores cosas, tienen mas dinero, o

porque son mas populares. -----

9.Me siento cómodo con extraños y hago amigos fácilmente. -----

10.Mantengo mis propias ideas y aversiones. ---

11.No me siento herido por las opiniones y actitudes de los demás. -----

12.No necesito que me elogien para sentirme bien a cerca de mí mismo. -----

13.Me siento bien por la buena suerte y los triunfos de los demás. -----

14.No encuentro fallas en mi familia, mis amigos y otras personas. -----

15.No siento que siempre debo complacer a los demás. -----

16.Soy abierto y honrado y no tengo miedo de dejar que la gente vea como soy realmente. -----

17.Soy amigable, considerado y generoso hacia los demás. -----

18.No culpo a los demás por mis problemas y errores. -----

19.Disfruto estar solo con mí mismo. -----

20.Acepto cumplidos y regalos sin sentirme incomodo y sentir que necesito dar algo a cambio. -----

21.Acepto mis errores y derrotas sin sentirme avergonzado o que soy 'menos que'.-----

22.No siento necesidad de defender lo que pienso, siento , digo y hago. -----

23.No necesito que los demás estén de acuerdo conmigo ò que me digan que estoy en lo correcto. -----

24.No hago alarde sobre mi mismo, sobre lo que he hecho o sobre lo que mi familia tiene o hace. -----

25.No me siento degradado cuando me critican mis amigos y otras personas. -----

Total de Puntos:

Índice de autoestima (IAE)

Sume las calificaciones de todos los enunciados.

El índice puede variar entre 0 y 100.

Un IAE de 95 ó más indica una autoestima saludable. La experiencia enseña que cualquier calificación por debajo de 90 es una desventaja.

Una calificación de 75 ó menos es una desventaja seria;

un IAE de 50 ó menos indica una baja autoestima .

Como construir una Autoestima Sana?

Mira lo que implicaría tenerla

AUTOESTIMA ALTA



1. Usa su intuición y percepción
2. Es libre, nadie lo amenaza ni amenaza a los demás
3. Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan esto posible
4. Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos
5. Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente



AUTOESTIMA BAJA



1. Usa sus prejuicios
2. Se siente acorralado, amenazado. Se defiende constantemente y amenaza a los demás
3. Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya sintiéndose frustrado, enojado y agresivo
4. Es inconsciente del cambio, rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático
5. Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende

AUTOESTIMA ALTA



6. Acepta su sexo y todo lo relacionado con él
7. Se relacionan con el sexo opuesto de forma sincera y duradera
8. Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar
9. Se gusta a sí mismo y gusta de los demás
10. Se aprecia y respeta a sí mismo y a los demás

AUTOESTIMA BAJA



6. No acepta su sexo, ni lo relacionado con él
7. Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera
8. Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar
9. Se disgusta de sí mismo y le desagradan los demás
10. Se desprecia y humilla a los demás



AUTOESTIMA ALTA



11. Tiene confianza en sí mismo y en los demás
12. Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes
13. Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que los demás lo hagan
14. Toma sus propias decisiones y goza con el éxito
15. Acepta que comete errores y aprende de ellos

AUTOESTIMA BAJA



11. Desconfía en sí mismo y de los demás
12. Se percibe como copia de los demás y no acepta que los ellos sean diferentes
13. No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás
14. No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal
15. No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos



AUTOESTIMA ALTA



16. Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades , los defiende y desarrolla
17. Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno
18. Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros
19. Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan
20. Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás

AUTOESTIMA BAJA



16. No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por ende no los defiende ni desarrolla
17. Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento, vive una vida mediocre
18. No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros
19. se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás
20. Maneja su actividad destructivamente, lastimandose y lastimando a los demás



Pero sobre todo...

Se ama y se acepta tal como es en el aquí y el ahora, dejando que esa aceptación y ese amor, le nutran y acompañen en su camino por la vida, para sentirse siempre acompañado y amado; y en esa medida, poder acompañar y amar a otros en sus propios caminos.

El Desarrollo de la Autoestima

Por: L. S. Barksdale