



LA AUTOESTIMA

¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

La palabra autoestima, se compone de dos términos: “auto” que significa uno mismo y “estima” que se refiere a la consideración, cariño o aprecio que se siente por algo o alguien.



+[][aduya]

Es el sentimiento que tiene una persona hacia si misma, contestar a la pregunta *¿quién soy?* Y responderla con la descripción de las características personales, como se piensa y como se actúa.



**El concepto positivo de sí mismo,
potenciará la capacidad de las personas
para desarrollar sus habilidades y
aumentar el nivel de seguridad personal,
mientras que un concepto negativo
enfocará a la persona hacia la derrota**



ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

AUTOESTIMA

AUTORRESPETO

AUTOACEPTACIÓN

AUTOEVALUACIÓN

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO

1. AUTOCONOCIMIENTO

Me permite ser consciente de mis virtudes, defectos y sobretodo posibilidades para seguir desarrollándome. Me doy cuenta de que tengo habilidades, destrezas y capacidades, pero sobretodo me defino como persona.



+[][aduya]

“Cuando aprendemos a
conocernos en verdad
vivimos”



2. AUTOCONCEPTO

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



+[][aduya]

“Dale a una persona una
imagen pobre y terminara
siendo esclavo”



3. AUTOEVALUACION

Capacidad interna para considerar si algo me beneficia, esto es, me ayuda a crecer o por el contrario, constituye algo negativo, esto es, algo que entorpece mi desarrollo como persona



**“El sentirse devaluado e
indeseable es en la mayoría de
los casos las bases de los
problemas humanos”**



4. AUTOACEPTACION.

Admito en mí todas mis características, sin realizar comparaciones con los demás, o queriendo copiar modelos porque experimento insatisfacción frente a mí.



+[][aduya]

“La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su valor juegan un papel de primer orden en el proceso creador”



5. AUTORESPETO

Estar atento a mis necesidades y buscar la manera de cubrirlas de manera oportuna y sin dañar a los demás



+[][aduya]

“La autoestima es un
silencioso respeto por uno
mismo”



6. AUTOESTIMA

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.



+[][aduya]

“Sólo podemos amar
cuando nos hemos amado
a nosotros mismos”



CLASES DE AUTOESTIMA

1. Positiva: No es competitiva ni comparativa. Esta constituida por dos importantes sentimientos: la capacidad y el valor . Esta actitud deriva en la confianza, el respeto y el aprecio que una persona pueda tener de si misma.



2. relativa: oscila entre sentirse apta o no, valiosa o no, que acertó o no como persona. Tales incoherencias se pueden encontrar en personas, que a veces se sobrevaloran, revelando una autoestima confusa.



3. Baja: es un sentimiento de inferioridad y de incapacidad personal, de inseguridad, de dudas con respecto a uno mismo, también de culpa, por miedo a vivir con plenitud.







GRACIAS POR SU ATENCION