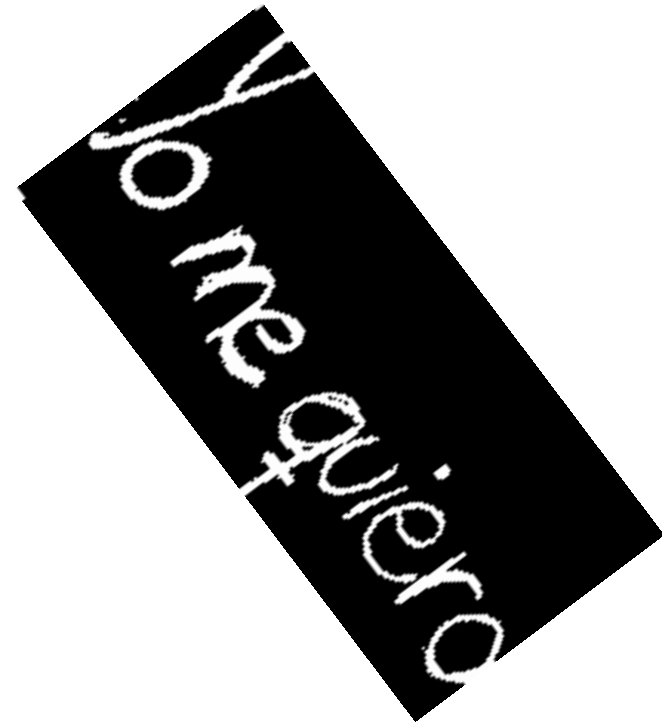


AUTOESTIMA

AUTOESTIMA

En Psicología: La Autoestima es la percepción emocional que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse como el amor hacia uno mismo.





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).

Así como de lo que los demás dicen pensar de nosotros (heteroconcepto) y sentir hacia nosotros (heteroestima), aceptando todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, sabiendo y afirmando que en cualquier caso siempre somos valiosos y dignos.





Implica, por lo tanto, respetarnos a nosotros mismos, y también ayudar a los demás a hacerlo. La autoestima es el requisito indispensable para unas relaciones interpersonales sanas.



CAUSAS DE UNA BAJA AUTOESTIMA

- ***Creencias inadecuadas:*** ideas inflexibles y limitantes sobre cómo debemos ser.
- ***Autoexigencias:*** Escala de requerimientos personales muy altos, poco realistas e inalcanzables.
- ***Descalificaciones:*** desvalorización de aptitudes, habilidades y talentos personales que no alcanzan los estándares requeridos.

- ***Diálogos internos negativos:*** pensamientos que nos decimos a nosotros mismos sobre lo que somos o lo que hacemos.
- ***Carencia de estímulos positivos:*** Ausencia de calificaciones positivas acerca de cómo somos como personas y sobre nuestras conductas.
- ***Emociones negativas:*** Los pensamientos e imágenes negativas provocan emociones también negativas como rabia y tristeza
- ***Victimización:*** Sentirse víctima por todo lo malo que les ocurre

CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS CON BAJA AUTOESTIMA

- **Son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Solo toman una decisión cuando tienen seguridad en un 100 por ciento que obtendrán los resultados**
- **Piensan que no pueden, que no saben nada.**
- **No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.**

- **Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.**
- **Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.**
- **Son aisladas y casi no tienen amigos,**
- **No les gusta compartir con otras personas.**
- **Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo.**

- **Manejan mucho sentimiento de culpa cuando algo sale mal**
- **En resultados negativos buscan culpables en otros**
- **Creen que son los feos**
- **Creen que son ignorantes**
- **Se alegran ante los errores de otros.**

- **Temen hablar con otras personas.**
- **Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad**
- **No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.**
- **No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.**

- **No se preocupan por su estado de salud**
- **Son pesimistas, creen que todo les saldrá mal**
- **Cree que es una persona poco interesante**
- **Cree que causa mala impresión en los demás**
- **No le gusta esforzarse**
- **Siente que no controla su vida**

CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS CON ALTA AUTOESTIMA

- **Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.**
- **Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.**
- **Son seguros de si mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.**
- **Creen que todas las personas los aman.**
- **Hablan en extremo y son escandalosos.**

- **No toman en cuenta a nadie para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.**
- **Por lo general la gente los rechaza. Por sabelotodo.**
- **Se aman en forma enfermiza a sí mismo.**
- **Me siento atractivo (No necesariamente en el aspecto físico)**
- **Tengo mucha seguridad en mi mismo**

- **Creen que son las personas mas interesantes de la tierra**
- **Cree que le gana a cualquiera en todo**
- **Cree que es el cuerpo mas bello**
- **Cree que impacta a cualquiera que lo conoce**
- **Le gusta que lo elogien**
- **Cree que todas las personas están obligadas a amarlo**

- **Siento que realmente soy mi mejor amigo**
- **Cree que nunca se equivoca, pero ataca a los demás cuando se equivocan**
- **Siento que nadie es más que como yo como persona**
- **Cuida en forma enfermiza de su salud.**
- **Optimista en extremo**

- **Casi siempre tengo una actitud amigable con los demás; los acepto sin juzgarlos**
- **Me siento feliz y plenamente a gusto conmigo mismo**
- **Siente que merece tener mas que los demás**
- **Quiere tener lo mejor en ropa, perfume, y objetos materiales.**

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA AUTOESTIMA NORMAL

- **Siendo conscientes de nuestra potencia para el cumplimiento de nuestros objetivos y metas.**
- **Tener presente siempre el concepto de resiliencia, que es la capacidad de todos los seres humanos para hacer frente a las adversidades, superarlas y ser transformados positivamente por ellas.**

- **Aprendiendo a poner límites, confrontando a las personas que nos rodean con una conducta asertiva. Esto se logra: Con comportamientos firmes y auténticos para defender nuestros derechos respetando los de los demás, sin ser agresivos ni sumisos.**
- **Detener nuestros diálogos internos (descalificaciones internas sobre lo que somos o lo que hacemos) y concentrarnos en pensamientos positivos (calificaciones), como por ejemplo: "Soy capaz de lograr lo que me propongo".**

- **Siendo conscientes de nuestras emociones y expresarlas.**
- **Descubrir cuáles son nuestros "deberías"**
- **Aprender a tomar decisiones adultas, establecer expectativas elevadas y realistas para nuestra vida sin sumisión ni descalificación.**



ERES ALGUIEN
MUY IMPORTANTE.
QUIÉRETE.

BRASERS