



*El Valor de los Valores...*

*Mi Autoestima.*

*¡Descubriendo mi valor personal!*

# *El Valor de los Valores...*



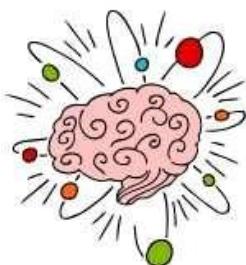
## *Mi Autoestima.*

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica.

Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

# COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

## COGNITIVO



IDEAS  
OPINIONES  
CREENCIAS  
PERCEPCIONES  
ESQUEMAS DE  
PENSAMIENTO

## AFECTIVO



VALORES ,  
SENTIMIENTOS  
ADMIRACIÓN  
RECHAZO

## CONDUCTUAL



INTENCIÓN,  
DECISIÓN  
DE ACTUAR Y  
EJECUTAR  
COMPORTAMIENTOS

# ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA

SEGURIDAD

SER CAPAZ Y  
COMPRENDER  
SUS LIMITACIONES  
Y POSIBILIDADES

PROpósito

TENER METAS  
REALISTAS

PERTENENCIA

SER  
SOCIALMENTE  
ACEPTADO

COMPETENCIA  
PERSONAL

CAPAZ  
ENFRENTAR  
PROBLEMAS  
MODO POSITIVO

IDENTIDAD

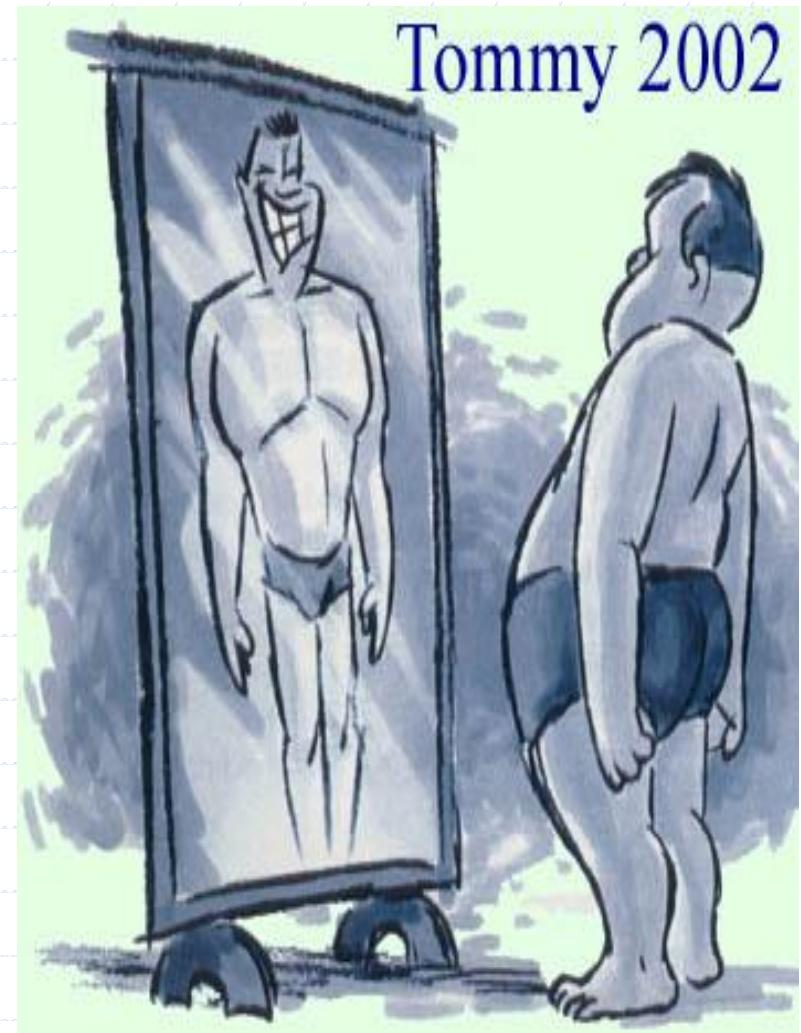
IMAGEN Y  
CONOCIMIEN  
TO DE SI  
MISMO

AFECTO

CAPACIDAD  
DE DAR Y  
RECIBIR

# AUTO CONOCIMIENTO

El auto conocimiento es conocer las partes que componen al "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.



# AUTO CONCEPTO

El auto concepto es una serie de creencias acerca de uno mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.



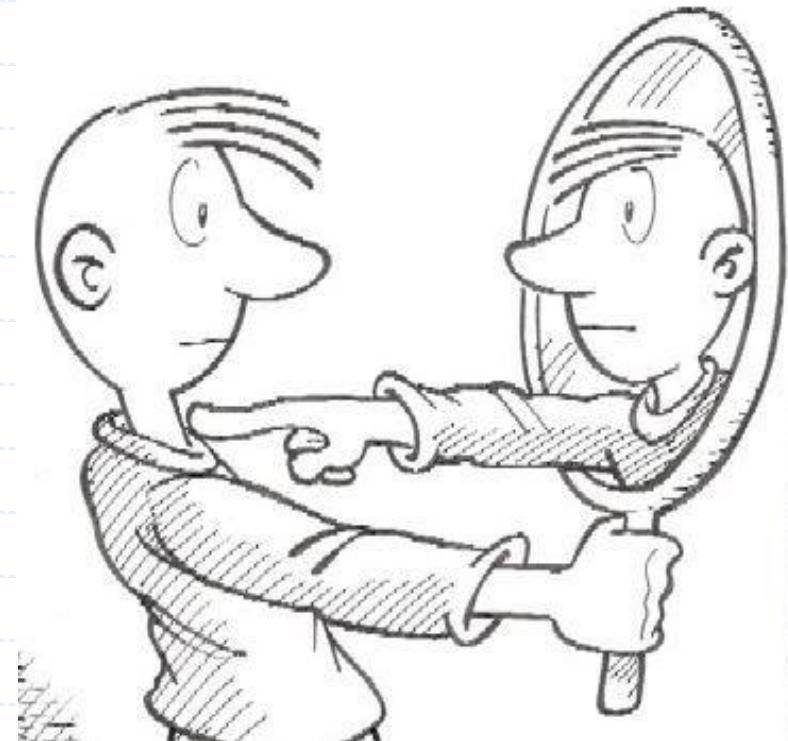
# AUTO EVALUACION



La auto evaluación 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 para la persona lo son, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

# AUTOACEPTACION

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. Sin auto aceptación la autoestima es imposible. Nos quedamos bloqueados en un hábito de conducta de autorrechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no podemos ser felices.



# AUTO RESPETO

Auto respetarse es atender, hacer caso a las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según nuestros propios valores, y expresar nuestros sentimientos y emociones, sin hacernos daño ni culparnos. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

*¡Me Quiero  
Mucho!*



# LA AUTOESTIMA EN EL TRABAJO



La autoestima de un individuo define la calidad de las relaciones interpersonales (con otras personas), intrapersonales (consigo mismo) y con su entorno (con lo que le rodea). Por lo tanto en su vida profesional puede afectar positiva o negativamente.

Es una habilidad personal que requiere de acciones claves en el comportamiento adulto. De esta forma la autoestima es un paradigma del éxito personal y se expresa en : UN YO con autodominio , que acepta sus responsabilidades , es integro y confiable socialmente, empático y sensible con todos, se entiende a si mismo, aprendiendo a cooperar con los demás.



# NIVEL BAJO DE AUTOESTIMA

- Creencias irracionales
- Autocrítica, rigorista y desmesurada, con pensamientos negativos.
- Vulnerabilidad y susceptibilidad a la crítica
- Miedo exagerado a equivocarse, indecisión
- Deseo excesivo de complacer por miedo a perder el afecto de los demás
- Culpabilidad se acusa y se condena “sin perdonarse” por sus errores.
- Irritabilidad constante siempre a punto de estallar nada le satisface
- Tendencia depresivas, negativismo exagerado .sin gozo de la vida.



# NIVEL ALTO DE AUTOESTIMA



- Tiene valores y principios definidos
- Actúa con confianza y sin sentimiento de culpa.
- No tiene preocupaciones excesivas sobre el pasado y el futuro.
- Reconoce sus talentos y habilidades
- Se considera una persona interesante, valiosa y productiva.
- Está siempre dispuesto a colaborar
- Reconoce y acepta en si mismo sentimientos positivos y negativos.

# TÉCNICAS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA

## **BUSCA DENTRO DE TI:**

**ESCÚCHATE A TI MISMO MAS QUE A LOS DEMÁS:** Analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

**CONVIERTE LO NEGATIVO EN POSITIVO:** Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución...

### **MENSAJES NEGATIVOS**

"No hables"

"¡No puedo hacer nada!"

"No esperes demasiado"

"No soy suficientemente bueno"

### **CONVERTIDOS EN AFIRMACIONES**

"Tengo cosas importantes que decir"

"Tengo éxito cuando me lo propongo"

"Haré realidad mis sueños"

"¡Soy bueno!"

# TECNICAS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA

## **DATE UNA OPORTUNIDAD Y RECONOCE TUS CUALIDADES;**

Puedes pensar en 5 ejemplos que te hacen especial. Por ejemplo: Soy sincero, mis jefes siempre confían en mí, amigable, me encanta bailar, experto en la cocina. Siempre tenemos cualidades en que podemos destacar, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.

## **ACÉPTATE TAL COMO ERES, SIN APROBAR DENTRO DE TI**

**LOS COMPORTAMIENTOS BAJOS:** La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y el autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienes en la cara no "le guste" a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y verás que ellas están funcionando bien. Me debo comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás

# TECNICAS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA

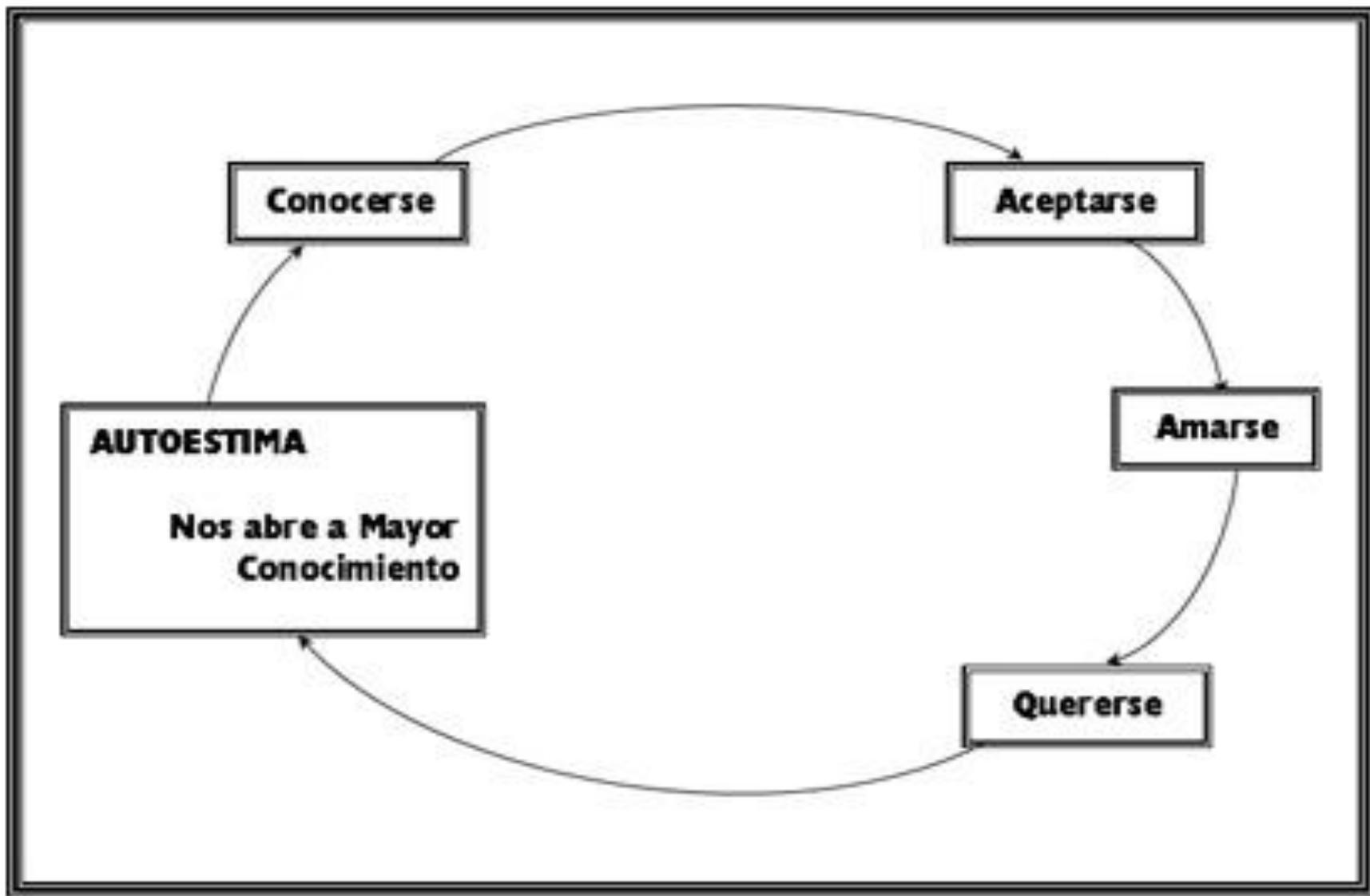
**ACEPTA TUS SENTIMIENTOS:** Cuando alguien te hace una broma, sonríe. Trata de disfrutar prácticamente de todo. Y si a veces hay cosas que te puedan poner triste, piensa que eso es pura casualidad, y que eso tendrá que pasar porque la vida se a inventado para vivirla lo mejor que podamos.

**CUIDA DE TI MISMO (A):** Aprende a ser independiente, y a no depender de los demás. Las parejas sobreviven mas tiempo cuando ambos tratan de ser lo mas independientes el uno del otro.

**BUSCA FUERA DE TI:**

**LA CONFIANZA:** Cuando nos perciben como dignos de confianza, los demás estarán dispuestos a ser honestos y abiertos con nosotros. Di elogios con honestidad. Acepta y respeta las diferencias. Respeta tus fronteras y las fronteras de los demás.

# CICLO DE LA AUTOESTIMA



# AYUDA A TU ESTIMA



Aquí estoy,  
siempre que  
lo necesites.





**GRACIAS !!!!**

Facilitador:

**G&G Prevención Integral, C.A.**