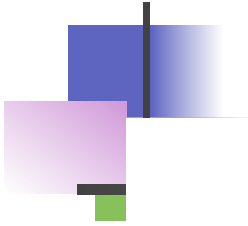


LA AUTOESTIMA

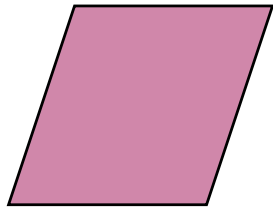


La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica.

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



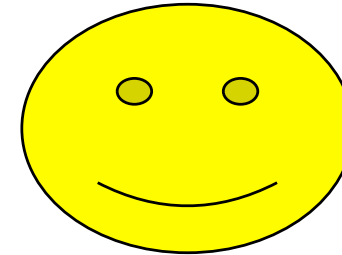
IDEAS
OPINIONES
CREENCIAS
PERCEPCIONES
ESQUEMAS DE
PENSAMIENTO

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 DE
ENFRENTAR
PROBLEMAS DE
MODO POSITIVO**

IDENTIDAD

**IMAGEN Y
CONOCIMIEN
TO DE SI
MISMO**

AUTO CONOCIMIENTO

Tommy 2002

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.



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.



EN CONCLUSION LA AUTOESTIMA

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 .





Baja autoestima

- Creencias irracionales
- Autocrítica,rigorista y desmesurada.con pensamientos negativos.
- Vulnerabilidad y susceptibilidad a la critica
- 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 sí mismo sentimientos positivos y negativos.