

A ginger cat is shown in profile on the left, looking towards a dark wooden oval mirror on the right. Inside the mirror, a lion's head is reflected. The text 'LA AUTOESTIMA' is overlaid in yellow, bold, italicized font across the bottom of the image.

LA AUTOESTIMA

+ [a] [aduya]

¿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.



+ [a] [aduya]

**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



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.



+ [a] [aduya]

**“Cuando aprendemos a
conocernos en verdad
vivimos”**



+ [a] [aduya]

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”



+ [a] [aduya]

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



+ [❤️] [aduya]

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



+ [a] [aduya]

4. AUTOACEPTACION.

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



+ [a] [aduya]

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



+ [❤️] [aduya]

5. AUTORESPECTO

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.

+ [♥] [aduya]

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.



+ [❤️] [aduya]

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.



Yo me quiero

♀





GRACIAS POR SU ATENCION