

CARTILLA AUTOESTIMA

¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda y de las experiencias que vamos adquiriendo.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes que son transmitidos por personas importantes en su vida, que la alientan o la desilusionan.

AUTOESTIMA POSITIVA

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir".

No cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

Actitudes que indican una Autoestima positiva

- Creer firmemente en ciertos valores y principios y estar dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones de otras personas. Sentirse muy segura al momento de modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Ser capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplear demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tener mucha confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Considerarse y sentirse igual a cualquier otra persona, reconociendo diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Dar por hecho que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No dejarse manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconocer y aceptar en sí mismo sentimientos positivos y negativos y estar dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

- Ser capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Ser sensible a las necesidades de los otros. Respetar las normas de convivencia generalmente aceptadas y reconocer sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

AUTOESTIMA BAJA

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Es muy importante entender es que no podemos hacernos cargo toda la vida de los problemas que amargaron o hirieron a nuestros padres y madres. Basta con empezar a investigar de que manera nos afectaron esas actitudes, para comenzar a liberarnos de sus efectos y no repetir nada de esto con los propios hijos e hijas, con nuestros amigos, con cualquiera persona con quien nos relacionemos.

Actitudes o Posturas habituales que indican Autoestima Baja

- Ser muy duros en la autocrítica y mantenerse en un estado de insatisfacción consigo mismo.
- Ser muy sensible a la crítica que le hace otra persona, y por esto sentirse exageradamente atacado, herido. Echarle la culpa de los fracasos a los demás o a la situación y terminar con resentimientos contra sus críticos.
- Indeciso por miedo exagerado a equivocarse.
- Mantener deseos innecesarios por complacer a los demás. No atreverse a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de los otros.
- Tener sentimientos continuos de culpa, por conductas que no siempre son malas. Exagerar la magnitud de sus errores y delitos y lamentarse indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Irritarse frecuentemente por cosas de poca importancia, o por cosas propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Presentar tendencias defensivas. Ser un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo a sí mismo) y una indiferencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

ELEMENTOS DE LA AUTOESTIMA

Existen siete aspectos que hacen referencia al grado de AUTOESTIMA que manejan las personas:

☉ **LA AUTOIMAGEN**

Es como me percibo, ni mejor, ni peor; sino como realmente soy. Me veo con claridad, con defectos y virtudes.

☉ **LA AUTOVALORACIÓN**

Me aprecio como una persona importante para mí mismo y los demás. Me valoro positivamente.

☉ **LA AUTOCONFIANZA**

Es cuando tomo conciencia de mi imagen y me valoro, tengo la convicción interna de mi propia capacidad para lograr mis metas.

☉ **EL AUTOCONTROL**

Actúo de acuerdo con lo que deseo, evitando las consecuencias negativas que puede tener mi conducta. Se relaciona con la anticipación, ya que debo pensar que si actúo de una manera u otra puedo causar con mi comportamiento, una consecuencia no deseada.

Me permite expresar mis emociones de la manera y el momento que yo quiero. No me siento llevado por la ira o el rencor, sino que controlo lo que hago o digo.

☉ **LA AUTORREALIZACIÓN**

Expreso y desarrollo adecuadamente mis capacidades para vivir una vida satisfactoria, que sea provechosa para mí y para los demás.

☉ **LA AUTORECOMPENSA**

Soy capaz de reconocer mis logros y satisfacciones, por ello puedo premiarme simbólica y/o materialmente.

INVENTARIO DEL CONCEPTO DE MÍ MISMO



- ❖ Aspecto físico
- ❖ Cómo me relaciono con los demás
- ❖ Rasgos positivos y negativos de mi personalidad
- ❖ Cómo me ven los demás
- ❖ Rendimiento en mi trabajo
- ❖ Cómo ejecuto mis tareas cotidianas
- ❖ Cómo es mi funcionamiento mental
- ❖ Cómo me percibo y siento en el ámbito sexual

LECTURAS DE ANÁLISIS

EL FRACASO UN DESAFIO A SUPERAR

“Reír es correr el riesgo de parecer tonto.

Llorar es correr el riesgo de parecer sentimental.

Acercarse a los demás es correr el riesgo de verse comprometido.

Mostrar tus sentimientos es correr el riesgo de aparecer transparente ante los demás.

Comunicar tus sueños e ideas a la gente, es arriesgarse a perderlos.

Esperar es correr el riesgo de sentir el dolor.

Intentar algo es correr el riesgo de fracasar.

El mayor peligro que hay en la vida es no arriesgarse a nada, porque el que no se arriesga a nada, no hace nada, no tiene nada y nada es. Tal vez así evite el sufrimiento y la pena pero, sencillamente no podrá aprender, ni sentir, ni cambiar, ni madurar, ni vivir, ni amar.

Sólo quien se arriesga es libre. Mantenerse escondido, Extraviarse a sí mismo por culpa de las ideas autoderrotistas es morir”

Leo Buscaglia

CUANDO ME AMÉ DE VERDAD

Kim e Alison McMillen

Cuando me amé de verdad...
Comprendí que
En cualquier circunstancia
Yo estaba en el lugar correcto...
En la hora correcta...
En el momento exacto...
Entonces, me relajé...
Hoy sé que eso tiene nombre... **AUTOESTIMA**

Cuando me amé de verdad...
Me di cuenta
Que mis angustias y sufrimientos emocionales
No pasan de ser una señal de que voy en contra de mis verdades
Hoy se que eso es... **AUTENTICIDAD**

Cuando me amé de verdad...
Deje de desear que mi vida fuese distinta
Y comencé a ver
Que todo lo que sucede contribuye a mi crecimiento.
Hoy a eso le llamo... **MADUREZ**

Cuando me amé de verdad...
Comencé a entender como es ofensivo forzar
alguna situación o a alguien solo para realizar
Mis deseos, aún sabiendo que no es el momento
O la persona no está preparada, inclusive yo mismo.
Hoy sé que el nombre se esto es... **RESPETO**

Cuando me amé de verdad...
Comencé a despojarme de todo lo que no fuera saludable...
Personas, tareas, cualquier cosa
Que me desanimara.
En principio, mi razón me llamó la atención acerca de esa
actitud de “egoísmo”.
Hoy sé que se llama... **AMOR PROPIO**

Cuando me amé de verdad...
Dejé de temerle a mi tiempo libre
Y de hacer grandes planes.
Abandoné proyectos a muy largo plazo.
Hoy hago lo que considero correcto, lo que me gusta, cuando quiera
Y a mi propio ritmo.
Hoy sé que eso es... **SIMPLICIDAD**

Cuando me amé de verdad...
Desistí de querer tener siempre la razón,
Y con eso cometí menos errores.
Entonces descubrí la ... HUMILDAD

Cuando me amé de verdad...
Dejé de revivir el pasado
Y de preocuparme por el futuro.
Ahora me mantengo en el presente,
Que es donde la vida realmente ocurre.
Hoy vivo un día a la vez...
Eso es... PLENITUD

Cuando me amé de verdad...
Entendí que mi mente puede perturbarme y decepcionarme.
Pero cuando la coloco al servicio del corazón
Se torna una enorme y valiosa aliada.
Todo eso es... ¡SABER VIVIR!

LOS TEMORES

“El temor es aquella manifestación de ansiedad, preocupación o nerviosismo ante una acción determinada, cómo: hablar, cantar, presentar un examen”

“Pero en realidad, no le tememos a estas cosas, sino a las consecuencias negativas tanto físicas como emocionales: vergüenza, mediocridad, dolor o muerte”

“Por lo anterior el temor comienza como un pensamiento o una expectativa y termina acumulándose en forma de tensión física”

CÓMO MEJORAR MI AUTOESTIMA

- ❖ Conocerme a mí mismo, cuidarme, valorarme y aceptarme.
- ❖ Ser responsable de mis propias actuaciones.
- ❖ No esperar ser correspondido cuando hago algo por los demás.
- ❖ Respetarme a mí mismo. No subestimarme.
- ❖ Perdonarme las fallas. Todos nos equivocamos...
- ❖ Valorar mis logros y desarrollar aquellos aspectos de mi personalidad en los que soy valioso.
- ❖ Actuar de forma coherente con lo que opino, sin tener que justificarme ante los demás.
- ❖ Proponerme metas.
- ❖ Mantener conmigo mismo un lenguaje positivo que favorezca el control de mis impulsos y mi autoestima.
- ❖ No basar toda mi vida en la renuncia y el sacrificio. Tratar a los demás como me gustaría ser tratado.