

AUTOESTIMA



Psicólogo Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

Vivir consciente para reforzarla

TEST
(Verdadero o Falso)

- 1.- ¿Te comparas con los demás continuamente? V () F ()
- 2.- ¿Te sientes muy seguro/a en algunos aspectos de tu vida, pero en otros la inseguridad te bloquea? V () F ()
- 3.- ¿Te exiges siempre más? V () F ()
- 4.- ¿Necesitas hacerlo todo perfecto para sentirte bien contigo mismo/a? V () F ()
- 5.- ¿Sientes que nunca es suficiente o que tú no eres suficiente? V () F ()
- 6.- ¿Te criticas continuamente por tus debilidades o errores? V () F ()

(Verdadero o Falso)

7.- ¿Te avergüenzas de alguna parte de ti que quieres ocultar a los demás? V () F ()

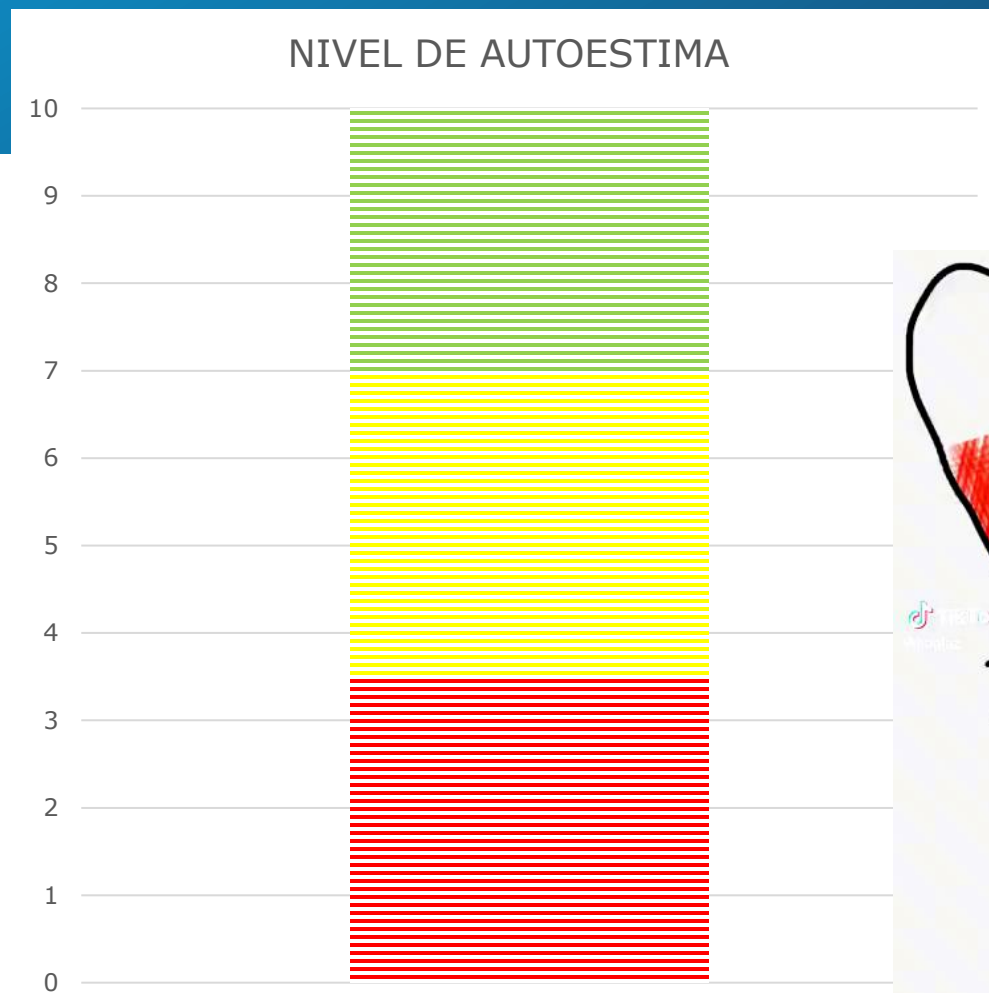
8.- ¿Crees que, si fueras más guapo/a, más inteligente o más simpático/a entonces sí serías feliz? V () F ()

9.- ¿Tienes sueños por los que no te atreves a luchar porque sientes que no vas a ser capaz de alcanzarlos? V () F ()

10.- ¿Te autosaboteas con hábitos poco saludables o comportamientos que te hacen daño? V () F ()

SUMA DE RESPUESTAS FALSAS (F): _____

TEST AUTOESTIMA



Definición de Autoestima

La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos, la valoración que realizamos basándonos en nuestras experiencias.



Autoconcepto



El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo. La autoestima es un componente del autoconcepto y se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento (uno mismo); es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella.

Pensamientos y Autoestima

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar): la autodevaluación.

Si se han vivido muestras de falta de aprecio, de desconfianza, los mensajes devaluativos pueden llegar a interiorizarse y hacerse propios. Se incorporan al autoconcepto como creencias.



Baja Autoestima



La baja autoestima tiene importantes consecuencias para la vida. A veces, se manifiesta en la elección inadecuada de la pareja, la desorganización y la frustración en el trabajo, los sueños y las metas que nunca se cumplen, el estilo de vida autodestructivo, el bajo rendimiento, la dependencia de la opinión ajena, etc.

Distorsiones que deterioran la autoestima

Hipergeneralización

A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento:

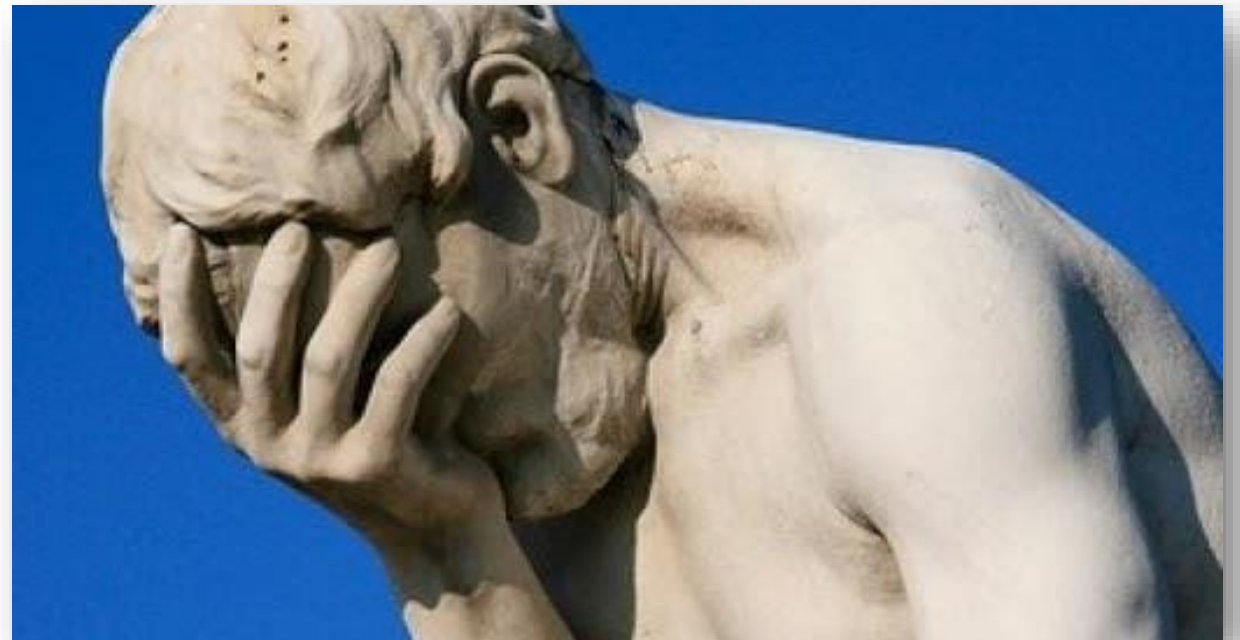


"He fracasado una vez" (en algo concreto); "**!Siempre fracasaré!**" (se interioriza como que se fracasará en todo).

Distorsiones que deterioran la autoestima

Designación global

Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal y la situación concreta en que sucedió: "!Que torpe (soy)!".



Distorsiones que deterioran la autoestima

Sesgo cognoscitivo o filtrado

Se presta atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo.



Distorsiones que deterioran la autoestima

Pensamiento polarizado



Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. "Es blanco o negro". "Estás conmigo o contra mí". "Lo hago bien o mal".

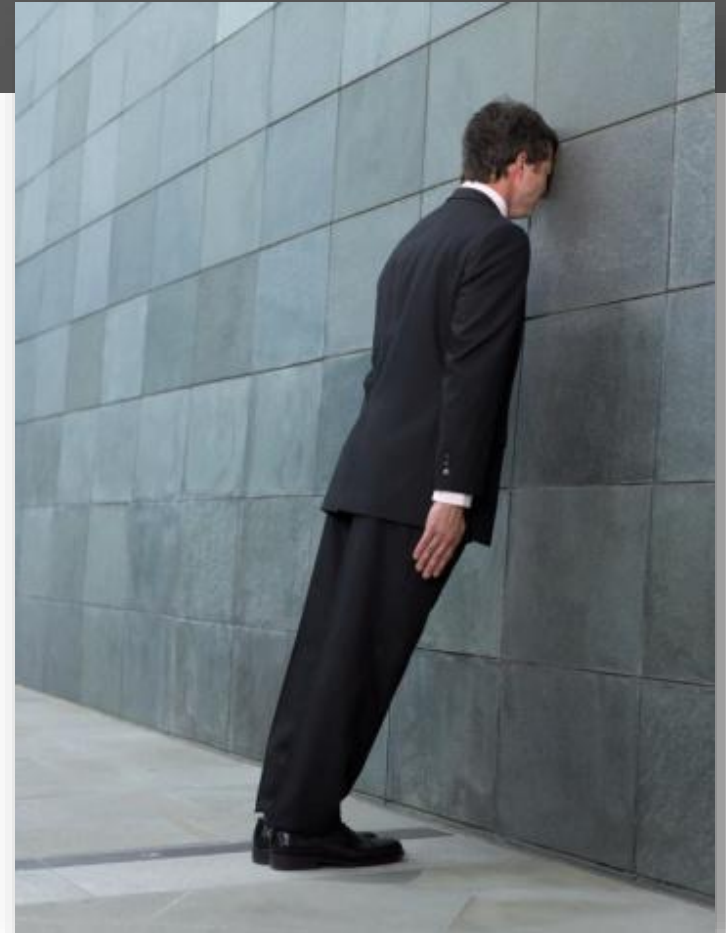
No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. "O es perfecto o no vale".

Distorsiones que deterioran la autoestima

Autoacusación

Uno se encuentra culpable de todo.

"Tengo la culpa, ¡tendría que haberme dado cuenta!".



Distorsiones que deterioran la autoestima

Personalización



Suposición de que todo tiene que ver con uno mismo y la persona se compara negativamente con todos los demás.

"!Tiene mala cara, qué le habré hecho!".

Distorsiones que deterioran la autoestima

Lectura de pensamiento

Creencia de que los demás no tienen interés en uno, que no se les da gusto, que piensan mal de uno sin evidencia real de ello.

Son suposiciones que se fundamentan en cosas superficiales y no comprobables.



Distorsiones que deterioran la autoestima

Falacias de control



Se siente que se tiene una responsabilidad total con todo y con todos, o bien que no se tiene control sobre nada, que se es una víctima desamparada.

Distorsiones que deterioran la autoestima

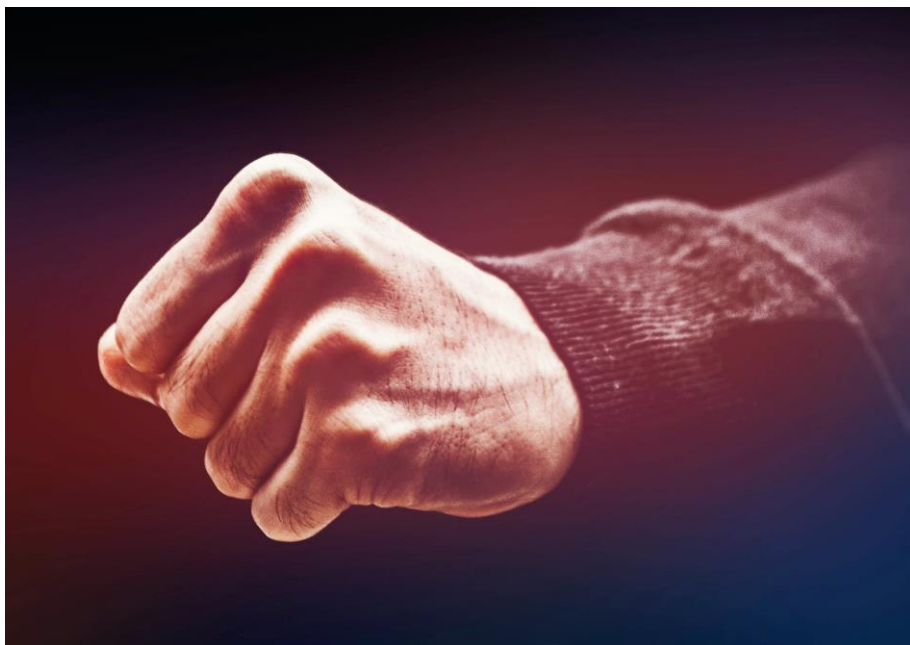
Falacias de control



Se siente que se tiene una responsabilidad total con todo y con todos, o bien que no se tiene control sobre nada, que se es una víctima desamparada.

Los pilares de la Autoestima

Vivir Consciente



Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos.

Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.

Los pilares de la Autoestima

Aceptarse a sí mismo

Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito.

Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también con los errores del pasado.

La aceptación es clave para reforzar la autoestima, no implica que no estemos dispuestos a mejorar, sino que comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.



Los pilares de la Autoestima

Autorresponsabilidad



Comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, deseos, valores y creencias; esto implica también que somos responsables de nuestra felicidad.

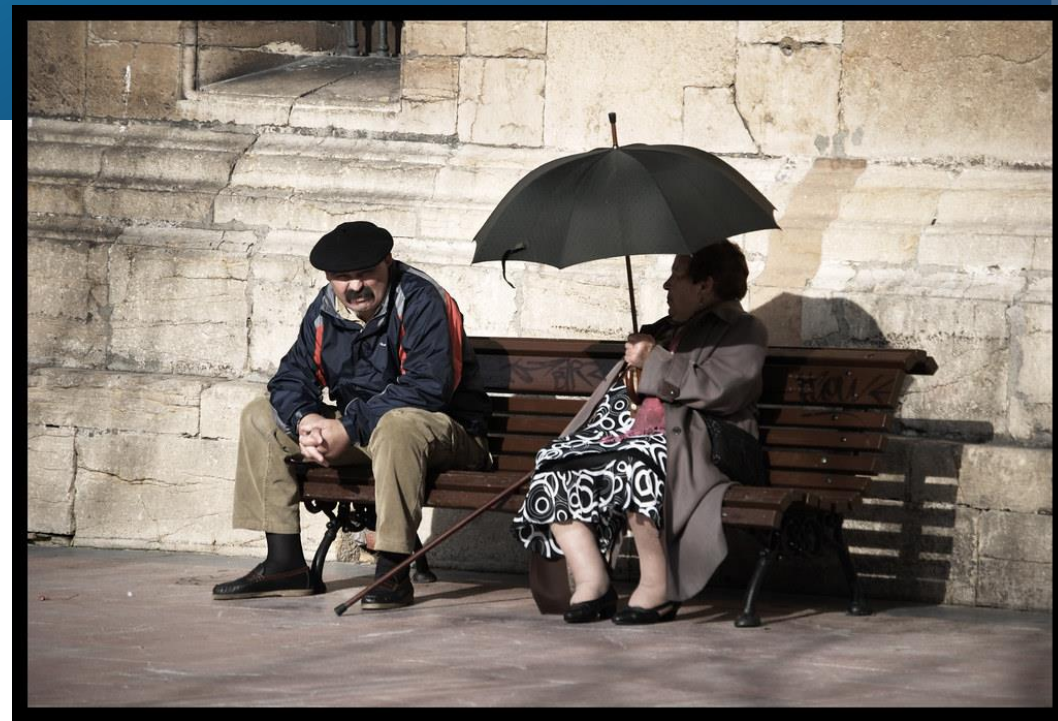
Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas.

No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede, también somos conscientes de que existen situaciones que se escapan de nuestro control.

Los pilares de la Autoestima

Autoafirmación

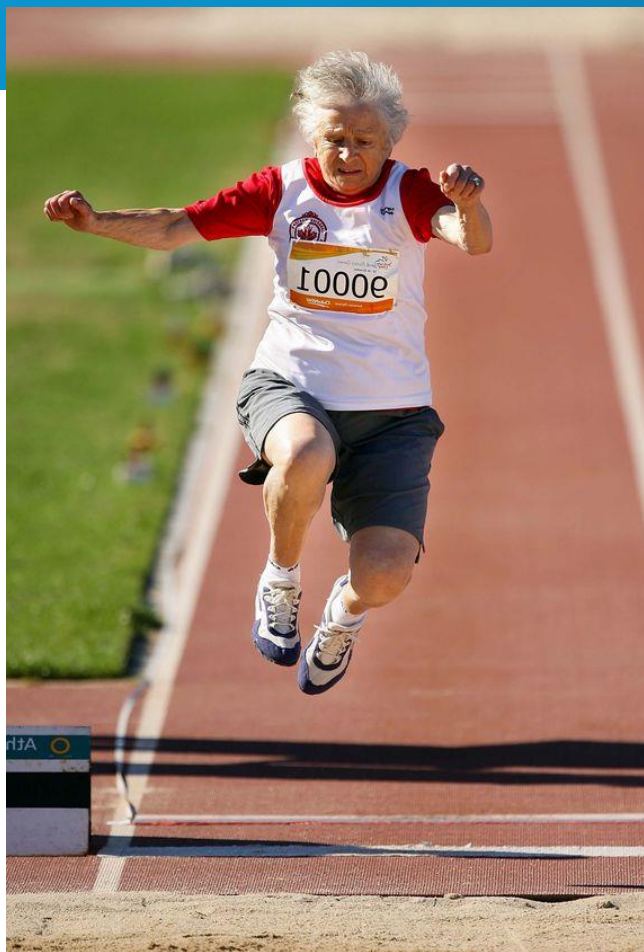
Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos.



Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.

Los pilares de la Autoestima

Vivir con propósito



Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas, sino que dependen de nosotros mismos.

También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino. Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

Los pilares de la Autoestima

Integridad Personal

Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar.

Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo.

Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose.



La Falsa Autoestima



La falsa autoestima es la ilusión de tener una eficacia y dignidad fuera de la realidad, es una protección para disminuir la ansiedad y proporcionarnos un sentido falso de seguridad para aliviar nuestras necesidades de una auténtica autoestima.

Como las personas que disfrutan de un éxito mundano, que son ampliamente estimadas, y están profundamente insatisfechas, ansiosas o deprimidas.

EL RESPETO A UNO MISMO

- La autoestima se expresa en el gusto que la persona experimenta en dar y recibir cumplidos, en las expresiones de afecto y aprecio.
- En estar abierta a la crítica y en el alivio al reconocer los errores, porque la autoestima no está ligada a la imagen de ser perfectos.
- La autoestima se expresa a sí misma cuando las palabras y los movimientos de una persona se caracterizan por la tranquilidad y la espontaneidad, que reflejan el hecho de que la persona no está en guerra consigo misma.



Expresión de la Autoestima



La autoestima se expresa en sí misma en la armonía existente entre lo que uno dice y hace y en la forma de mostrarse, expresarse y de moverse.

En la actitud de mostrar curiosidad y de estar abierto a las nuevas ideas, a las nuevas experiencias, a las nuevas posibilidades de vida.

En el hecho de que los sentimientos de ansiedad o inseguridad, si aparecen, serán menos agobiantes e intimidantes, pues aceptarlos, manejarlos y elevarse por encima, no es excesivamente difícil.

Expresión de la Autoestima

La autoestima se expresa a sí misma en la capacidad de disfrutar de los aspectos alegres de la vida, de uno mismo, de los demás.

En la flexibilidad personal al responder a situaciones y desafíos, ya que se confía en uno mismo y no se ve la vida como maldición o fracaso.

En el bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo mismo y con los demás.

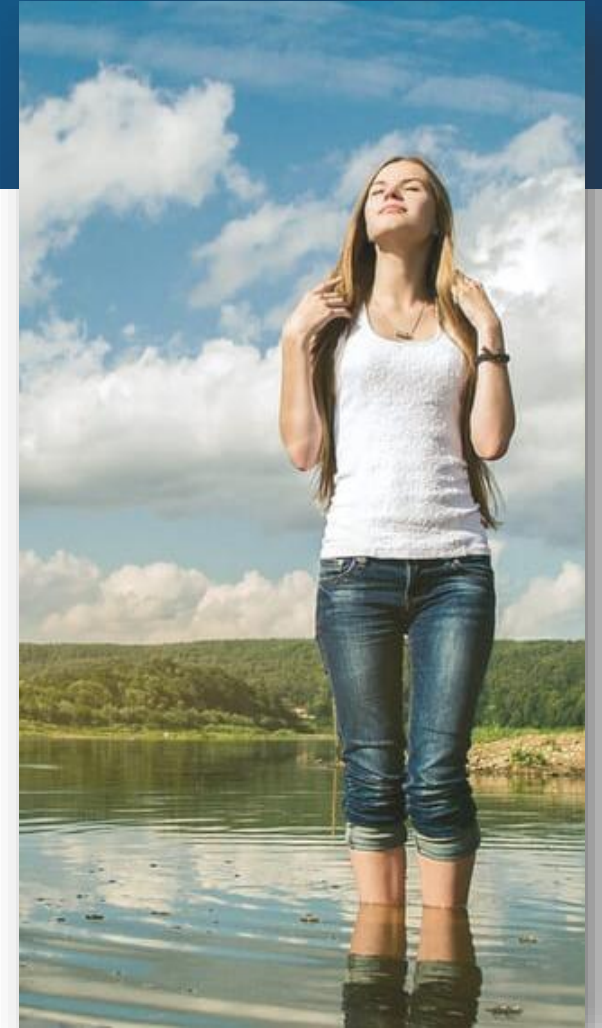
En la capacidad de preservar la calidad de equilibrio y de la dignidad en situaciones de estrés.



Expresión de la Autoestima

Físicamente en la persona con autoestima se observan, unos ojos que están alerta, brillantes y llenos de vida, un rostro relajado y con un color natural; una buena tersura en la piel, una mandíbula relajada, hombros relajados y rectos, manos relajadas y sueltas, los brazos cuelgan de forma fácil y natural, una postura carente de tensión, recta y equilibrada; el paso tiende a ser decidido, sin ser agresivo y recargado.

La autoestima es, por tanto, el razonamiento de que soy apropiado para la vida, soy competente y tengo valía; es estar consciente y confiado en mí mismo.



La práctica de vivir consciente

Significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

Significa más que solo ver y conocer; significa actuar sobre lo que vemos y conocemos.



La práctica de vivir consciente



El vivir de manera consciente es vivir siendo responsable hacia la realidad, no es necesario que nos tenga que gustar lo que vemos, pero reconocemos lo que existe en su debida dimensión.

” Porque si uno cree en sí mismo, no intenta convencer a los demás. Porque si uno está contento consigo mismo, no necesita la aprobación de los demás. Porque si uno se acepta a sí mismo, el mundo entero lo acepta también.”

Lao-Tse



Contacto



www.psicorealizacion.com



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram

[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056

Scan aquí para
descargar el
material de hoy

