



**Colegio República Argentina
Rancagua**

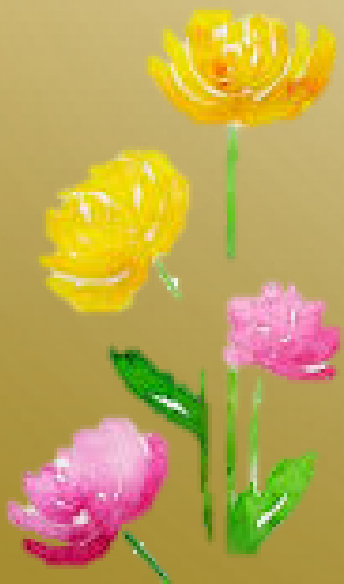
DERECHO A UNA AUTOESTIMA POSITIVA

PSICÓLOGA: DANIELA CAROCA VENTURA.

**ENCARGADA DE CONVIVENCIA ESCOLAR.
SANDRA NAVARRO FLORES.**



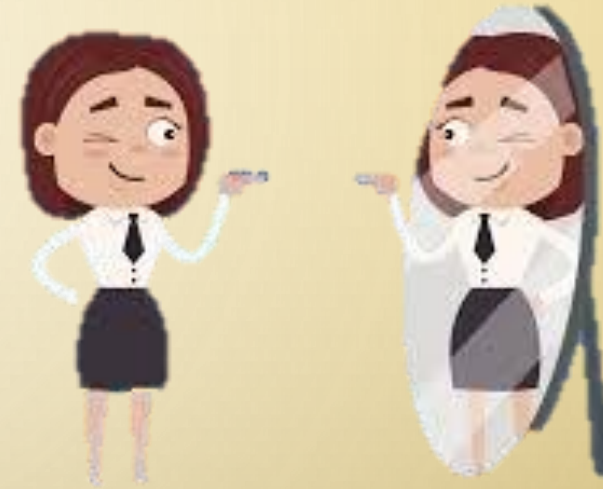
Sí solo te dieras cuenta, cuán importante eres para la vida de aquellos que conoces, cuán importante podrías ser para la gente que aún no has soñado conocer. Hay algo de tí que dejas en cada persona que conoces.





¿Qué es la 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.**



La Autoestima es algo dinámico

La vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, y no se trata de algo estático que “se tiene o no se tiene” sino que puede variar según las circunstancias:



La autoestima comienza a formarse durante la infancia, de hecho este suele ser un período crítico en su desarrollo y las experiencias tempranas pueden determinar la manera de vernos a nosotros mismos, las opiniones y valoraciones que recibimos a edad temprana van creando nuestra autoimagen, poniendo «etiquetas» que más adelante establecerá la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos



Cuando pasamos por experiencias como un abandono, críticas negativas destructivas, falta de afecto o reconocimiento, rechazos, o alguna experiencia de abuso emocional o físico, nuestra autoestima se ve afectada.



La autoestima no es solamente “quererse a uno mismo” sino que implica todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos, que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida





CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA AUTOESTIMA

La autoestima **implica a varios “Auto”**: Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoaceptación, Autorespeto, entre otros.





¿CÓMO PUEDO AUMENTAR Y/O MEJORAR MI AUTOESTIMA?

Muchas personas se preguntan si hay alguna manera de mejorar su propia autoestima.

Obviamente no existe ninguna poción mágica, sino que debemos tomar conciencia, que solo, **cada persona puede mejorar, con base a la constancia y siguiendo algunos consejos apoyados en la evidencia científica.**





ALGUNOS CONSEJOS



1. DEJA DE MACHACARTE

Tenemos que ser realistas tanto con nuestras **virtudes** como con nuestros **defectos**. **No somos perfectos**, pero la intención no es serlo. El **objetivo es ser feliz**. Así que para lograrlo debemos aceptar las cosas que no hacemos tan bien y aprender de ello. Y por supuesto, no restarle importancia a las cosas que sabemos hacer bien, sino valorarlas como se merecen.



Vamos a observar y ser conscientes de lo bueno que tenemos, de lo bueno que somos, de lo bueno que hacemos.
¿Por qué seguir pensando que soy un desastre?
¿A dónde me ha llevado este tipo de razonamiento?



2. EMPIEZA A PENSAR EN POSITIVO

Cambia tus pensamientos.

El "no puedo" por "voy a intentarlo", "voy a tener éxito" "me va a ir bien".

Parece muy trivial, pero forzarse un poco a mirar las cosas buenas de la vida, nos puede ayudar a salir de la dinámica negativa.

Si nos damos cuenta de que tenemos muchas cosas a valorar, es más fácil que salgamos de lo negativo.

3. PONTE METAS REALISTAS

Y que puedas cumplir.

Metas a las cuales sea relativamente fácil llegar.

Poco a poco las podemos aumentar, y veremos que paso a paso estamos consiguiendo lo que nos proponemos.

Si fracasamos, aprendamos de ello sin culparnos de nuestros errores, ya que fallar es una manera de saber cómo hacerlo de manera distinta la siguiente vez. **Atrévete a afrontar retos.**





4. NO TE COMPARES

Cada persona es un mundo y tú eres el dueño del tuyo. Céntrate en ti. En tu vida.

Envidiando e idealizando la vida del resto lo único que conseguiremos es sentirnos desgraciados.

Todos tenemos algo bueno que aportar, y de nosotros depende encontrar el camino indicado.



5. ACÉPTATE Y PERDÓNATE

Escribe una carta en la que describas todo aquello que no te gusta de ti, y todo aquello de lo que te sientes culpable.

No te guardes nada. Léela con atención y valora lo que puedes mejorar.

Despídete de esa carta y pártela en mil pedazos.

A partir de ese momento empieza de cero, con todo lo que has aprendido pero dejando atrás la culpabilidad. **Aún estás a tiempo de hacer borrón y cuenta nueva.**





6. HAZ CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS ACERCA DE TI MISMO

Que todo lo que te digas sirva para mejorar, no para estancarse y culpabilizarte.

Asimismo, aprende a encajar las críticas de forma que no te afecten.



7. TRÁTATE CON CARIÑO Y RESPETO, SIEMPRE



Eres lo mejor que te ha pasado, así que demuéstratelo. Tienes derecho a ser feliz. Y hacer feliz a los demás contagiándoles tu optimismo.



8. REGÁLATE TIEMPO

Haz actividades que te hagan feliz.

Es la mejor manera de encontrarse con uno mismo y desarrollar tus habilidades sin prisa pero sin pausa.



9. SUPERA TUS OBSTÁCULOS

Hay personas que viven arrastrando mochilas llenas de peso: trabajos que no les satisfacen, relaciones que no les aportan nada, hábitos que no les gustan... **Para superar todos estos obstáculos**, es preciso **tomar cierto control** sobre la situación, pensar en positivo y tratar de cambiarlas.





10. CADA NOCHE ANTES DE ACOSTARTE...



Piensa en las cosas buenas que te ha traído el día, los **retos superados**, los **errores** que hemos cometido y cómo los podemos mejorar.

Intenta, durante 30 días, poner en práctica estos consejos.

Ya verás que cuando finalice te sentirás mejor y muchos de los síntomas que sentías desaparecerán.

Y recuerda, hay una única persona capaz de cambiar tu vida, y esa persona, ¡eres tú!



Trabajando nuestra Autoestima

1. Listado de nuestras fortalezas:

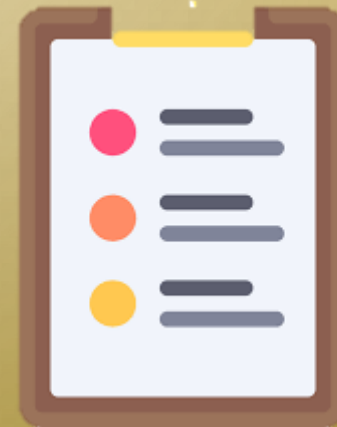


Muchas veces **recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas.. pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos.**

Para ello vamos a hacer una recopilación de tus fortalezas, es una forma de darles más peso:

Busca una libreta para trabajar (física o virtual 😊) y realiza tres listas:

- ✓ En una lista selecciona los **elogios** que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida
- ✓ En otra lista, enumera las **capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.**
- ✓ En un tercer listado enumera, **cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo** (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)





TE COLOCO UN PEQUEÑO EJEMPLO:

Elogios Recibidos:

- ✓ “Eres muy divertido”
- ✓ “Se te dan bien los niños”
- ✓ “Dibujas muy bien”



Mis Fortalezas:

- ✓ Soy paciente.
- ✓ Sé escuchar a los demás.
- ✓ Soy respetuoso con las opiniones de otros.
- ✓ Soy generoso.

Estoy orgulloso de:

- ✓ Cómo afronté y superé una enfermedad grave que tuve.
- ✓ Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento.
- ✓ Haberme sacado el carné de conducir a la primera.





Puede que en un principio te cueste recordar situaciones, elogios, etc. Tómate tu tiempo. Sería recomendable que dedicaras varios días a ésta tarea: te aconsejo ir completando poco a poco tu registro, durante al menos una semana.

Una vez tengas el listado reflexiona:



En los elogios recibidos

- ❖ ¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa:
- ❖ ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti misma?

En cuanto a tus fortalezas:

- ❖ ¿Qué dicen de ti misma?
- ❖ ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?
- ❖ ¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?



En cuanto a las cosas de las que estás orgullosa:

- ❖ ¿Qué dicen de ti misma? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

Haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores y ponlo en algún lugar en el que puedas verlo frecuentemente.





2. Hablar con el espejo

Cada día frente al espejo debes mirarte a los ojos, y hablar adoptando un tono de voz y postura «como si» te sintieras segura y confiada.

En ese ejercicio lo más importante es el espejo, mirarte a los ojos, reconocerte: y luego decirte **qué vas a hacer hoy por ti, darte un consejo, un halago o ánimo para el día**

Puede que al principio te resulte incómodo, artificial o ridícula, pero has de superar esa sensación y hacerlo cada día durante al menos 3 semanas, como un reto. ¿te atreves?
Los mensajes pueden ser siempre los mismos o diferentes: **pueden tener que ver con lo que vas a hacer, con tus cualidades, o mensajes de ánimo y aprobación.**

No se trata de mentirte o darte mensajes irreales, nada de «Todo va a salir estupendo» o «eres la mejor persona del mundo».

se trata de conectar contigo, adoptar una postura erguida, calma, y hablarte con tono cariñoso.

- ✓ Hoy voy a hacer (tal cosa) por mí. (Ir al gimnasio , ir a tomar café con mi amiga.)
- ✓ Soy bueno/a resolviendo (tal o cual cosa)
- ✓ Soy (+ cualidades positivas que tengas.)
- ✓ Hoy voy a terminar (tal o cual cosa)
- ✓ Doy gracias por ...(algo que agradezcas)

Conectar contigo y trabajar tu aceptación y comunicación interna es el primer paso para una buena relación contigo mismo 😊





lifeder.com

Tú mismo, al igual que cualquier otra
persona en el universo, te mereces tu
propio amor y afecto

-Gautama Buddha



*Si deseas amor,
verdadero amor,
aprende primero
a amarte a ti mismo.*

No necesito
Ser mejor
Que alguien...

Solo necesito
Cada día
para
Ser Una Mejor Version
De mi mismo.

