

LA AUTOESTIMA



Autoestima positiva (alta, normal)

La persona se valora, se acepta, se quiere, se respeta y se gusta tal y como es.

EJ. "Creo en mis posibilidades", "Respeto lo que soy...", "Confío en superar un problema", "Por supuesto que puedo conseguirlo", "Me siento bien"...

Una persona con la autoestima alta

- Son conscientes de qué cosas pueden hacer bien y cuáles pueden mejorar
- Se sienten bien con ellos/as mismos/as.
- Expresan su opinión de manera libre.
- No tienen miedo a hablar con otras personas.
- Saben identificar y expresar de manera correcta sus emociones a otras personas.
- Participan en las actividades de grupo espontáneas sin problemas.
- No tienen miedo ni se bloquean ante un posible reto.
- Luchan por alcanzar lo que quieren.
- Son capaces de disfrutar con las cosas divertidas del día a día.
- Se aventuran en nuevas actividades.
- Preguntan cuando tienen dudas o no saben algo sin miedo al qué dirán.
- Defienden su posición ante los demás.
- Son capaces de reconocer sus errores, fallos y equivocaciones de manera natural.
- No les molesta que digan sus cualidades.
- Conocen sus puntos fuertes y tratan de sobreponerse a sus defectos.
- Son responsable de sus acciones.

AUTOESTIMA BAJA

La persona no se acepta, no se gusta, no se quiere y no se valora en sus cualidades.

EJ. "No voy a poder, yo no sirvo para...", "Mi hermano sí que vale, ya podría parecerme un poquito a él...", "Total, para lo que me va a servir...", "Me siento mal"...

Una persona con la autoestima baja se caracteriza por:

- Piensan que no pueden, que no van a ser capaces, que no saben nada
- No valoran sus talentos o cualidades. En ellos las cualidades son minúsculas o inexistentes, mientras que en los demás las perciben inmensas y grandes.
- Le tienen miedo a lo nuevo, a lo desconocido, a la incertidumbre y por ello evitan los riesgos.
- Suelen ser personas muy ansiosas y nerviosas.
- Son personas pasivas, evitan tomar la iniciativa y tomar decisiones
- Tienden a aislarse.
- Evitan participar en las actividades de grupo espontáneas sin problemas
- Temen hablar en público y con otras personas.
- Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Se dan por vencidos y "tiran la toalla" antes de realizar cualquier actividad.

- No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas y manejarla de manera correcta.
- Les cuesta aceptar las críticas.
- Les cuesta reconocer cuando se han equivocado.
- La CULPA siempre está en ellos/as cuando algo sale mal.
- Se alegran ante los errores de otros.
- No se preocupan demasiado por su estado de salud.
- Son pesimistas, creen que todo les saldrá mal.
- Buscan líderes sobre los que pasar desapercibidos para realizar sus tareas.
- Les cuesta centrarse y alcanzar sus metas.
- Sienten que no controlan ni son dueños/as de su propia vida.

FACTORES INFLUYEN EN UNA AUTOESTIMA BAJA

- ❑ Amor condicionado e interesado.
- ❑ La repetición constante del “no”.
- ❑ Inconsistencia en las reglas de conducta.
- ❑ Indiferencia de los padres.
- ❑ Reglas familiares muy rígidas y poco flexibles.
- ❑ Pérdidas importantes durante infancia de seres queridos: padre, madre u otros familiares.
- ❑ Padres sobreprotectores.
- ❑ Padres muy permisivos.

FACTORES INFLUYEN ALTA AUTOESTIMA

- Ser tratados con mucho amor y respeto.
- Ofrecer seguridad.
- Aplicar normas conductuales firmes, pero nunca violentas.
- Enseñar a respetar al resto de personas.
- Convencer al otro de que logrará todo lo que se proponga.
- Cuidar, no sobreproteger.
- Ayudar a que sea independiente

ELOGIOS RECIBIDOS

EJ. "Eres muy divertida" "Se te dan bien los niños"
"Dibujas muy bien".etc



MIS FORTALEZAS Y VALORES SON...

EJ. "Soy paciente. Sé escuchar a los demás. Soy respetuosa con las opiniones de otros. Soy generosa, etc



ESTOY ORGULLOSA DE ...

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



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 mismo?

En cuanto a tus fortalezas:

- ¿Qué dicen de ti mismo?
- ¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?

En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso: