



LA AUTOESTIMA



FACILITADOR: MG.PS.EDWARD ROJAS SAGÁSTEGUI

¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

Se puede definir como el resultado emocional que surge si aceptamos y nos gusta nuestro auto concepto.

La autoestima, no es un concepto fijo y estable, se manifiesta de forma cambiante en función de nuestra situación vital y nuestras circunstancias y se va modificando a lo largo de nuestra vida.





FORMACIÓN Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

La formación de la autoestima es un proceso que comienza en la infancia. Durante nuestra vida, se va desarrollando y va cambiando. Cuando la familia no establece la diferencia entre la identidad global del menor (su «forma de ser») y su comportamiento ante una situación concreta, la autoestima se ve afectada.



NIVELES DE AUTOESTIMA



AUTOESTIMA REACTIVA

- Es aquella en la que nuestra autoimagen y autovaloración dependen de la aprobación y estima que recibimos de las demás personas.



AUTOESTIMA ACTIVA

- Es aquella en el que nos esforzamos continuamente por dar una imagen positiva y de valor ante nosotros mismos y ante los demás.



AUTOESTIMA PROFUNDA O DE VIVENCIA DE AMOR

- Es aquel en el que nuestra conciencia se expande hacia la totalidad, viviéndonos y aceptándonos desde este estado de conexión con la esencia



¿CÓMO EXPLICAMOS LA CONDUCTA DE LOS DEMÁS Y COMO ME INFLUYE A MI Y A MI AUTOESTIMA

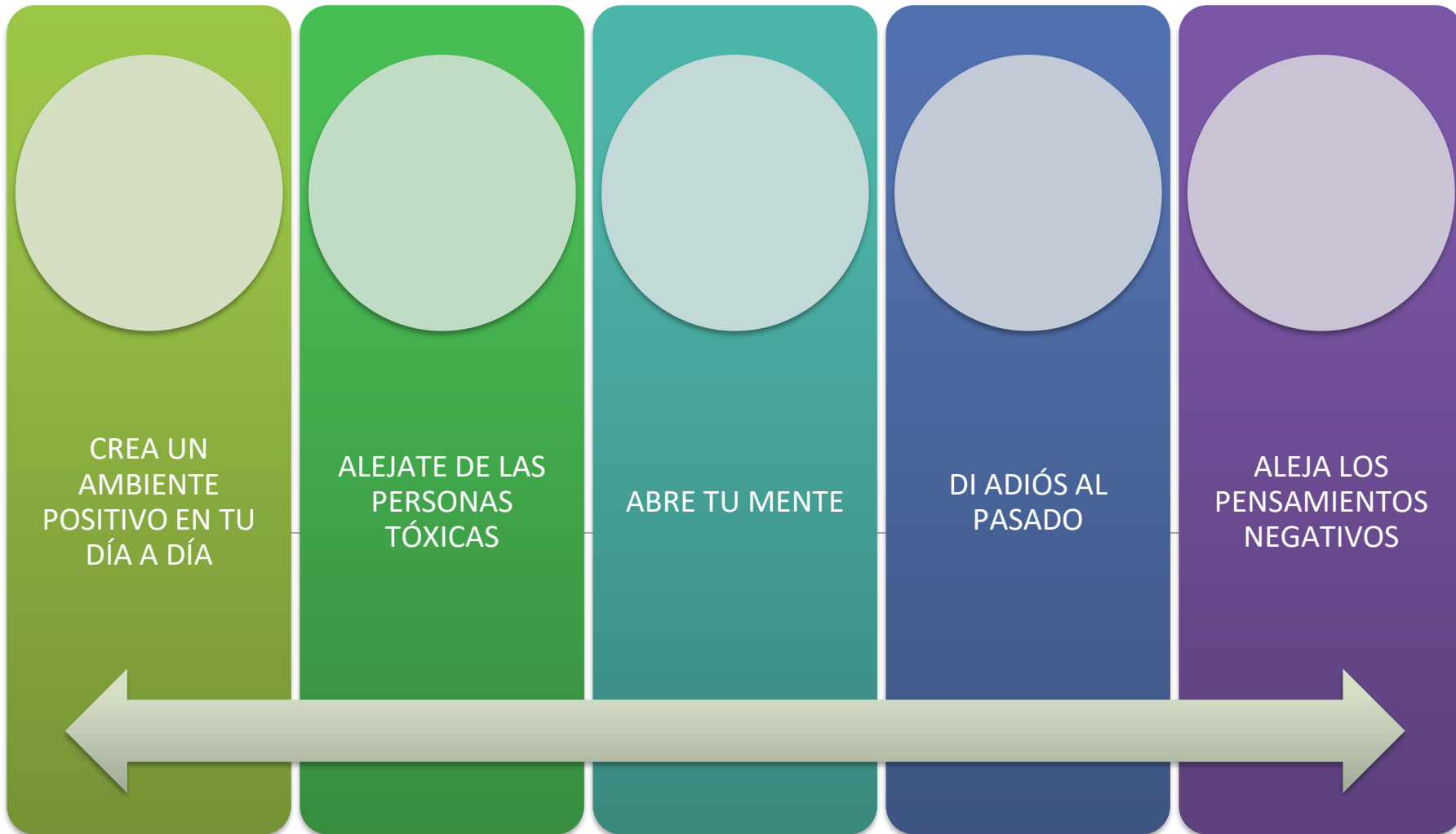
La conducta de los demás influye en la conformación de un constructo de un factor biogenético y psicoambiental.

temperamento + carácter = estructura de personalidad.



Cada personalidad es única en su configuración dependiendo de la bio - codificación y decodificación del cerebro humano.

¿CÓMO CONSTRUIR UNA AUTOESTIMA POSITIVA?



TÉCNICAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

**BUSCA Y ENCUENTRA
EL ORIGEN DE TU
BAJA AUTOESTIMA**

**SUSTITUYE TUS
OBJETIVOS POR
VALORES**

**IDENTIFICA TUS
FORTALEZAS**

**CONVIERTE TUS
PENSAMIENTOS
NEGATIVOS EN
RESPUESTAS
RACIONALES**

**SEPARATE DE TUS
MIEDOS**

HAZ EJERCICIO