

No te conformes con existir: Mejora tu autoestima viviendo para ti y para otros.



Biblio-Info Series

Ofrecido por:

**José
Maldonado**



SAGRADO

Universidad del Sagrado Corazón

“Aquel que procura asegurar el bienestar ajeno, ya tiene asegurado el propio.”

Confucio

“Podéis encadenarme, podéis torturarme, podéis destruir este cuerpo, pero nunca encarcelarás mi mente”.

Gandhi

“Y de hacer bien y de la ayuda mutua no os olvidéis, porque de tales sacrificios se agrada Dios.”

(Hebreos 13:16, Nueva Versión Internacional)

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La **autoestima** es un concepto del cual se habla mucho pero, en muchas ocasiones no es bien comprendido. En términos generales, los profesionales de la conducta lo han definido como:

- La valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

La **Real Academia Española** la define como:

- Valoración generalmente positiva de si mismo.



Durante los próximos minutos abordaré el tema de la autoestima desde la perspectiva de este concepto como una *actitud hacia uno mismo y un elemento de nuestro ser que se puede educar y mejorar.*

ENAMÓRATE DE TI



SAGRADO

Universidad del Sagrado Corazón

La importancia de la autoestima

- ✓ Garantiza nuestra proyección futura en la sociedad.
- ✓ Constituye el núcleo de nuestra personalidad.
- ✓ Afecta nuestro estado general de salud.

Como indiqué antes, la autoestima se puede educar, mejorar y ver como una actitud que podemos asumir para mejorar nuestra salud integral y desempeño en todas las facetas de nuestra vida.



En el libro titulado *Tus Zonas Erróneas*, Dyer (1976) dice que “el estado de salud es un estado natural, y los medios para lograrlo están dentro de las posibilidades de cada uno de nosotros” (p.8).

Vivir sano es un **asunto holístico** que envuelve todo tu ser. Otro autor, profesional de la conducta, expone lo siguiente:

Pero el cuerpo no es autónomo, sino, un esclavo fiel de la mente.

El cuerpo es la primera y más exacta construcción de la mente; él

manifiesta y expresa los contenidos de las emociones, deseos y

pensamientos. Cuando una persona tiene ideas fijas, dogmáticas

e inflexibles, tiende a mostrar también facciones duras, labios apretados, músculos

tensos y rigidez de movimientos.

(Massó, 2001, p. 14).

Sanar la autoestima

Llegaste a la Universidad. Tienes entre 17 a 19 años de edad. Has pasado muchas dificultades en tu vida, personas relevantes en tu vida te han marcado; algunas positivamente, otras, negativamente.

No obstante, tu proceso de maduración no ha terminado. De hecho, nuestro proceso de maduración termina cuando morimos. Inclusive, es posible desaprender cosas para volver a aprender otras de una manera distinta. El autor José Antonio Alcántara, resalta la importancia de este proceso cuando expone lo siguiente:

“La causa de que en los objetivos, programaciones y actividades escolares se descuide la educación de la autoestima, estriba en la ignorancia o inadvertencia de su influencia decisiva en todo el proceso de maduración personal”. (Alcántara, 2005, p.9)



Sanar la autoestima

Tú y yo podemos hacernos responsables de la renovación de nuestro auto concepto. ¿Cómo? Pues renovando nuestra mente. Recuerda que ya hemos establecido que la autoestima es una actitud que asumimos hacia nosotros mismos. No es meramente un sentimiento espontáneo sobre el cual no tenemos ningún tipo de control.

La responsabilidad primaria de que podamos vivir una vida sana no debe recaer en el médico, el psicólogo, el maestro o un familiar. Ciertamente todos los anteriores pueden ser recursos de apoyo. No obstante, tú y yo podemos hacernos responsables de nuestra salud integral.

A continuación algunos consejos.



Sanar la autoestima

- Aprende a manejar los pensamientos negativos sobre ti mismo.
- Busca (como objetivo) el logro en vez de la perfección.
- Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.
- Prueba cosas nuevas.
- Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.
- Fíjate metas y diseña un plan para alcanzarlas.
- No subestimes tus opiniones e ideas.
- Colabora en una labor social.
- Haz ejercicio.
- Procura pasarlo bien.



ALCANZANDO MI AUTOESTIMA

Camino a la Autorealización



Autoconocimiento
"He aprendido a conocerme"

Autoconcepto
"Soy inteligente"

Autoevaluación
"Me equivoqué"

Autoaceptación
"Es mi forma de ser"

Autorespeto
"Yo puedo lograrlo"

Autoestima
"Soy Feliz"

SAGRADO

Universidad del Sagrado Corazón

¿Qué hace una autoestima saludable?

- ✓ Condiciona el aprendizaje.
- ✓ Sirve para superar las dificultades personales.
- ✓ Fundamenta la responsabilidad.
- ✓ Apoya la creatividad.
- ✓ Determina la autonomía personal.
- ✓ Posibilita una relación social saludable.
- ✓ Garantiza la buena proyección futura de la persona.
- ✓ Constituye el núcleo de la personalidad.



Hazte cargo de tu momento presente

Debemos hacer un justo balance entre la planificación de los asuntos de nuestra vida, mirando al futuro y aprender a hacernos cargo de dichos asuntos un día a la vez.

Piénsalo, ayer pasó, mañana no sabemos si llegará.

Sin embargo, tenemos el día de hoy; y nuestro tiempo y nuestra vida es muy valiosa para desperdiciarla.



¡Gracias por
su atención!

Referencias

Alcántara, José A. (2005). *Educar la autoestima*. Ediciones Ceac.

Massó, F. (2001). *¡Ponte a vivir!: Valores y autoestima*. Ediciones Eneida.

Dyer, W. (1994). *Tus zonas erróneas*. (7^{ma}. Ed.). Ediciones Grijalbo, S.A.