

Autoestima



▣ **Aprecio:** Prémiese por sus logros, los pequeños y los grandes. Recuerde que sus experiencias son únicamente tuyas. ¡¡¡¡Disfrútelas!!!!

▣ **Amor:** Aprenda a querer a la persona tan única que es USTED. Acepte sus éxitos y fallos.

PENSAMIENTO POSITIVO SOBRE USTED MISMO

Algunos síntomas de baja Autoestima:

- ▣ Falta de confianza en sí mismo.
- ▣ Bajo rendimiento
- ▣ Visión distorsionada de uno mismo y de los demás.
- ▣ Una vida personal infeliz.

Si confrontas problemas, te sientes insatisfecho/a contigo mismo/a y necesitas ayuda, visita la Oficina de Orientación y Consejería Profesional.

Tu **CONSEJERO PROFESIONAL** te espera.



Decanto de Estudiantes
Servicios de Consejería Profesional
Ponce, Puerto Rico

Preparado por:
Harrison Santiago
Consejero Profesional

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La **autoestima** es el concepto que tenemos de nuestras valías y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

Es la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, tú tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad.

¿PORQUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de vital importancia para la vida personal, profesional y social.

El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el cual se puede interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

LA AUTOESTIMA PUEDE CAMBIARSE

La autoestima no es algo estático sino que puede cambiarse y ser modificada a lo largo de nuestra vida. Para que sea potenciada es importante observar los factores que influyen en la formación de la misma porque, conociéndolos estaremos en condiciones de modificarlos y corregir aquellos aspectos que limitan la confianza en nosotros mismos.

⊕ **La autoestima se forma a través de la observación y apreciación que cada persona hace de sí misma.**

⊕ **También contribuyen las creencias que cada uno de nosotros tenemos acerca de la imagen que las demás personas tienen de nosotros.**

⊕ **Cambiar la autoestima supone modificarla para aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales.**

Es importante mantener una autoestima saludable.

¿CÓMO MANTENER UNA AUTOESTIMA SALUDABLE?

- ❑ **Aceptación:** Identifique y acepte sus cualidades y defectos.
- ❑ **Ayuda:** Planee objetivos realistas
- ❑ **Tiempo:** Saque tiempo regularmente para estar solo con sus pensamientos y sentimientos. Aprenda a disfrutar de su propia compañía.
- ❑ **Credibilidad:** Preste atención a sus pensamientos y sentimientos. Haga aquello que le hace sentir feliz y satisfecho.
- ❑ **Animo:** Tome una actitud “puedo hacerlo”
- ❑ **Respeto:** No trate de ser alguien más orgulloso de ser quien es.