

PILARES DE LA AUTOESTIMA

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo de Humano
Mtra. Edith Guadalupe Martínez Morales



ÍNDICE

Unidad I. **PERSONALIDAD**

3. Autoestima:

- Pilares de la autoestima

- ✓ Vive conscientemente

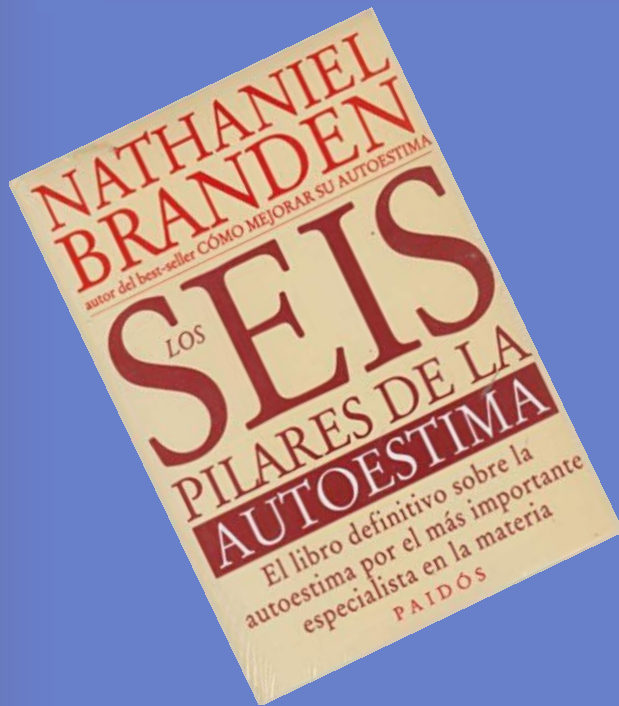
- ✓ Acéptate a ti mismo

- ✓ Asume la responsabilidad sobre tu mismo

- ✓ Autoafírmate

- ✓ Vive con propósito

- ✓ Ten integridad personal



VIVE CONSCIENTEMENTE



Si no eres consciente de que existes, de tu existencia, de los actos que realizas y de que lo que haces influye en ti y en los demás, iras perdiendo eficacia en todo lo que hagas y perderás el respeto por ti mismo.



Por la mañana, estas consciente de
que estás vivo, respiras.



Tú puedes elegir como será tu día,
adonde ir, que hacer, tú decides.

La forma más simple de resentir la autoestima es evadirse de la realidad.



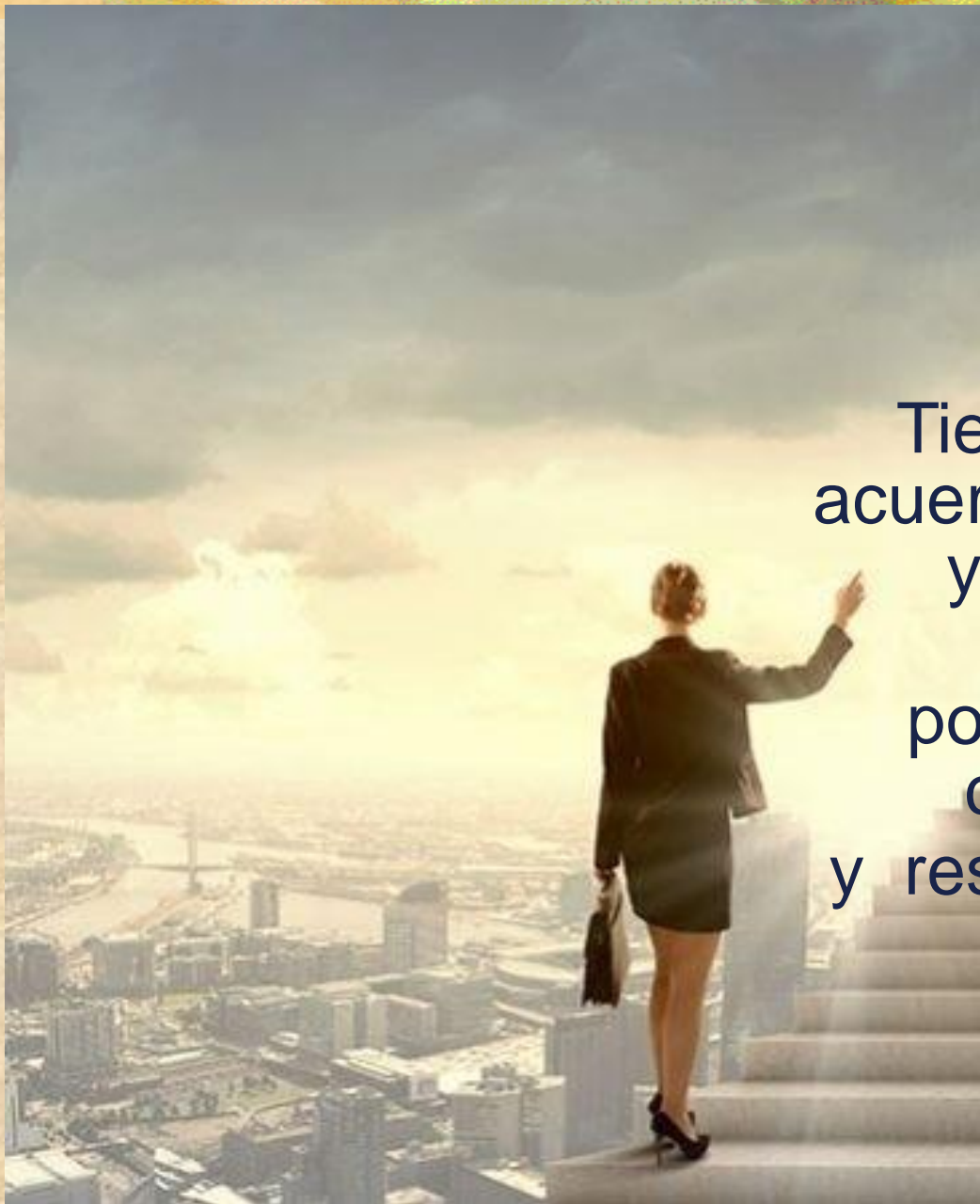
Cuando dices:
“yo sé que tengo un problema,
pero prefiero no pensar en eso”
te evades.

Algunos dicen:

“sí, yo se que con mi actitud, con mi carácter podrido estoy dañando a mi familia, pero... no hago nada”.



Eso también es vivir inconscientemente porque si yo sé que con mi actitud estoy dañando a mi familia, tengo que ponerme las pilas y hacer algo.

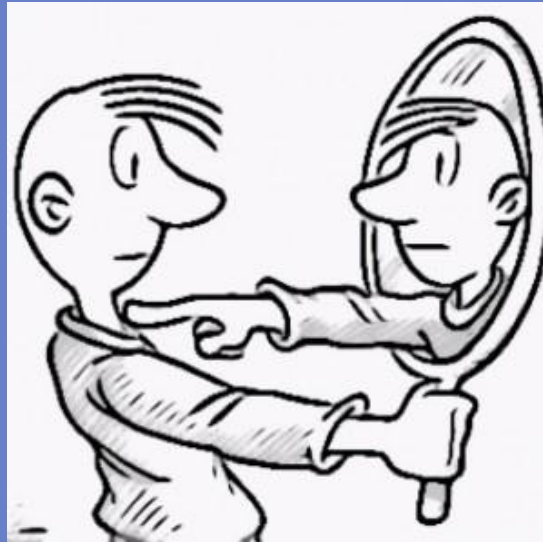


Tienes que vivir de acuerdo a los valores y a las metas que tienes, ponte de acuerdo contigo mismo y respeta tus creencias y tu opinión.

ACÉPTATE A TI MISMO



• Estar de tu lado es aceptarte como eres, reconocer tus emociones y las experiencias que has vivido.



Como pienso y como siento, tal vez,
cada día tengas que luchar con un
pensamiento obsesivo,
un pensamiento angustiante o de derrota.




Reconoce que está ahí,
reconocerlo no quiere decir que estas conforme con esto
sino simplemente debes saber que existe.

Conoce tus debilidades,
tus puntos fuertes y tus
puntos débiles.



Esto te ayudará a ser humilde pero a no humillarte.

Hay quienes solamente reconocen sus puntos débiles y nunca sus fuertes.



Puede que estés luchando con algunos problemas, que no tengas la vida color de rosa, pero si estas de tu lado te vas a alentar a seguir adelante.

Vas a hacer lo que tengas que hacer y darte palabras de aliento, automotivarte.

ASUME LA RESPONSABILIDAD SOBRE TI MISMO



Asume actos y logros de tus metas,
asume que eres responsable de tu
felicidad, de tus elecciones, de tus
relaciones, de tus valores, de tu tiempo.



Debes asumir la
responsabilidad de todo lo
que hagas.

Todos los días tomas decisiones que son tu responsabilidad y esa elección tendrá una consecuencia.



Puedes tomar la decisión de hacer el examen y esmerarte o entregar la hoja en blanco y asumir las consecuencias.



Hay que aprender a afrontar la decisión que tomaste con el resultado que tiene como consecuencia.

AUTOAFÍRMATE



¿Tengo consciencia de que necesito ser amado?



Es como decir:

“Tengo derecho a vivir”.

Te autoafirmas.

Respetas tus derechos,
tus necesidades y tus valores.


La respuesta tendrá que ver con la autoestima que tengas.



No estamos hechos para ser uno más del montón,
ESTAMOS HECHOS PARA SOBRESALIR

VIVE CON PROPÓSITO





Vivir sin propósito es vivir al azar,
es ir a la deriva.

Es esperar que la suerte te toque en algún momento:
“No sé, espero que en algún momento me vaya bien
en la vida, que se me acaben los problemas”.

Eso es vivir a la deriva.


Ninguno debería levantarse por la mañana sin tener
un proyecto para el día.

No puedes levantarte y estar tres horas tomando té.
No puedes.

Es indigno para ti mismo vivir sin ningún plan.



No puedes mirar dos horas la telenovela o esa película.
Es indigno porque no haces nada valioso
y terminas no siendo nada.



Tenemos que tener el día programado
y no solo con actividades que impliquen esfuerzo,
sino también tener un tiempo de
devoción con nosotros mismos.



¿Qué significa eso?

“Esta hora me la dedico a mí, a lo
que me gusta:

dar-me un baño, salir de compras,
mirar un programa de TV o ir al spa”,

pero es un tiempo que está
programado dentro del horario.

Vivir con propósito significa que voy a disciplinarme.
Si no hago algo, mi vida no va a cambiar.

Alguien dijo:

“Si no cambiamos no crecemos,
si no crecemos, no vivimos”.

Si estoy triste y no hago algo, mi
tristeza no se va a ir.

Si tengo problemas económicos y
no tomo cartas en el asunto, mi
situación seguirá igual.



DISCIPLINA

- Virtud difícil de conseguir pero a la vez fácil si decides que tu vida tiene que cambiar,
- porque si todos pudiéramos tener hábitos saludables, no tendríamos ningún conflicto.



Disciplinarme significa:
“Voy a hacer algo para progresar”.

TEN INTEGRIDAD PERSONAL



Integración de ideales,
creencias, de las
convicciones que
tienes.

Porque cuando hablas
en contra de tu criterio,
te traicionas a ti mismo.



NO ENTIENDO PORQUE



**DIGO ALGO Y LUEGO
HAGO OTRA COSA**

memegenerator.es

Cuando digo una cosa y hago otra,
o cuando soy de una manera
cuando estoy solo
y cuando estoy con los demás
actúo diferente.

Problema:



Cuando hay baja autoestima,
no somos seres íntegros,
porque no sabemos qué pensamos,
ni lo que sentimos,
ni siquiera lo que queremos defender.
No sabemos ni para qué estamos.

Los errores son parte de tu
crecimiento,
sin ellos no veríamos el
camino a seguir.

“El cometer errores es común,
nos pasa a todos
y estamos aprendiendo
en el camino de la vida”.



Lo malo no es cometer errores,
lo malo es no aprender de ellos.



BIBLIOGRAFÍA

- **Berntsson, Elías. (2019). LOS 6 PILARES FUNDAMENTALES PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA. Disponible en:** <https://www.aumentandomiautoestima.com/blog/>
- **Branden, Nathaniel. (2010). CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA. Disponible en:** <http://clnicasaludartecr.com/pdf/libros/nb-comomejorautoestima.pdf>
- **Naranjo Pereira, María Luisa (2007). AUTOESTIMA: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 7(3), undefined-undefined. [fecha de Consulta 25 de Septiembre de 2019]. ISSN: . Disponible en:** <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=447/44770311>