

AUTOESTIMA **(CREER EN MI)**

By And Asensio



VIDAS EN POSITIVO



DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA

LA AUTOESTIMA ES EL CONJUNTO DE PERCEPCIONES, IMÁGENES, PENSAMIENTOS, JUICIOS Y AFECTOS SOBRE NOSOTROS MISMOS. BÁSICAMENTE ES LO QUE YO PIENSO Y SIENTO SOBRE MÍ.

LA AUTOESTIMA, ES NUESTRO AUTOCONCEPTO, ES COMO YO ME VEO, COMO ME SIENTO, COMO ME JUZGO, LO QUE PIENSO DE MI, CÓMO ME VALORO...ESO ES LA AUTOESTIMA.



By And Asensio

SIEMPRE PODEMOS FORTALECER NUESTRA **AUTOESTIMA**

Y ADEMÁS LA AUTOESTIMA ES COMO LA FELICIDAD, TIENE UNA ESTABILIDAD EN EL TIEMPO, Y PUEDE MEJORAR Y EMPEORAR SEGÚN NUESTRA ACTITUD, PERO HAY DÍAS QUE UNO NO SE VA A VER BIEN O SE VA A SENTIR TORPE, Y NO POR ESO SU AUTOESTIMA SE VERÁ PERJUDICADA, AL CONTRARIO, A VECES ESTAS EXPERIENCIAS NOS HACEN CRECER MÁS Y NOS HACEN RESILIENTES.

By And Asensio



COMPONENTES DE LA **AUTOESTIMA:**

COMPONENTE **COGNITIVO:** LO QUE PENSAMOS ACERCA DE NOSOTROS MISMOS. INCLUYE LA OPINIÓN, IDEAS Y CREENCIAS QUE SE TIENE DE LA PROPIA PERSONALIDAD DE LA CONDUCTA Y DE UNO MISMO.

COMPONENTE **AFECTIVO:** JUICIO ELABORADO SOBRE LO QUE SENTIMOS, CUALIDADES PERSONALES, LA RESPUESTA AFECTIVA ANTE LA PERCEPCIÓN DE UNO MISMO.

COMPONENTE **CONDUCTUAL:** LO QUE HACEMOS, NUESTRA DECISIÓN E INTENCIÓN DE ACTUAR.

By And Asensio



¿PARA QUÉ SIRVE LA **AUTOESTIMA**? ¿Y POR QUÉ ES TAN **IMPORTANTE**?

LA AUTOESTIMA, AL SER LA PERCEPCIÓN QUE TENEMOS DE NOSOTROS MISMOS, ABARCA TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA. SE TRATA DE LA VALORACIÓN QUE HACEMOS DE NOSOTROS MISMOS LA CUAL NO SIEMPRE SE AJUSTA A LA REALIDAD.

ÉSA VALORACIÓN SE VA FORMANDO A LO LARGO DE LA VIDA, VA A PASANDO POR ETAPAS SEGÚN CADA PERSONA Y SU MOMENTO VITAL Y SE VA CONFORMANDO BAJO NUESTRAS EXPERIENCIAS Y NUESTRA RELACIÓN O VISIÓN DEL MUNDO Y DE QUIÉNES SOMOS NOSOTROS Y PARA QUÉ ESTAMOS EN ÉL.

By Ana Asensio



¿ QUÉ INTERVIENE EN LA AUTOESTIMA?

EL **ENTORNO** Y LAS **EXPERIENCIAS**: LA RELACIÓN QUE TIENES CON CADA UNA DE LAS PERSONAS DE TU ENTORNO VAN A SER PUNTOS IMPORTANTES PARA DESARROLLAR TU IDEA DE CÓMO CREES QUE ERES Y HACIA DONDE QUIERES LLEGAR. Y LAS EXPERIENCIAS NOS VAN APORTANDO MUCHA INFORMACIÓN DE AQUELLO QUE REALMENTE SOMOS Y PODEMOS DESARROLLAR.

LAS **CREENCIAS**: ES IMPORTANTE APRENDER A DETECTAR QUÉ CREO DE MI Y AQUELLO QUE NO ME CORRESPONDE O QUE DESEO CAMBIAR.

By And Asensio

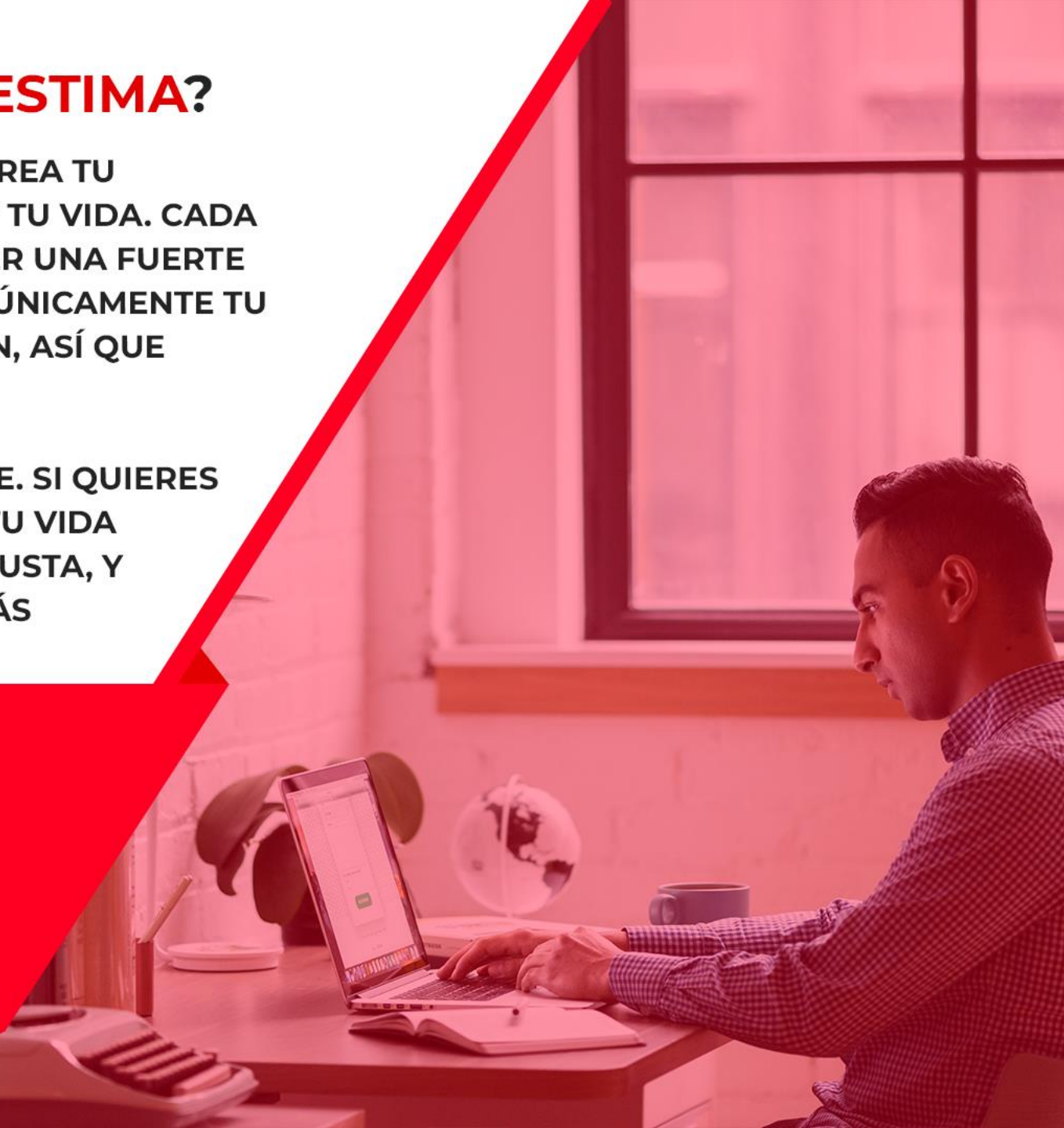


¿QUÉ INTERVIENE EN LA **AUTOESTIMA**?

LA **RESPONSABILIDAD**: EL CAMINO DE TU VIDA LO CREA TU RECORRIDO, TUS EXPERIENCIAS, TUS RELACIONES Y TU VIDA. CADA PERSONA ELEGIRÁ SU CAMINO PAR SER FELIZ, TENER UNA FUERTE AUTOESTIMA Y DESARROLLAR SU POTENCIAL, TÚ Y ÚNICAMENTE TU ERES EL RESPONSABLE DE TU CAMBIO Y EVOLUCIÓN, ASÍ QUE PONTE MANOS A LA OBRA.

LAS **COMPARACIONES**: NO TE COMPARES CON NADIE. SI QUIERES MEJORAR TU AUTOESTIMA DEBES APRENDER QUE TU VIDA ES COSA TUYA. TRATA DE CAMBIAR LO QUE NO TE GUSTA, Y RECUERDA QUE LA TU AUTENTICIDAD ES LO QUE MÁS ÚNICO Y ESPECIAL TE HACE.

By And Asensio



¿ QUÉ INTERVIENE EN LA AUTOESTIMA?

LAS **EXPECTATIVAS**: A VECES LA AUTOESTIMA SE CAE PORQUE NO HAS CUMPLIDO TUS EXPECTATIVAS VITALES. REvisa y ajusta esas expectativas y cambia el concepto por posibilidad, se te abrirá un abanico de oportunidades que no habías considerado. PEGA UN SALTO A LA REALIDAD Y A LO POSIBLE Y SERÁS CONSCIENTE DE LO QUE DE VERDAD PUEDES LOGRAR.

LO QUE **PIENSAS** DE TI: TODOS Y CADA UNO DE LOS CALIFICATIVOS CON LOS QUE NOS DEFINIMOS A NOSOTROS MISMOS FORMAN UNA TEORÍA SOBRE QUIÉN CREEMOS QUE SOMOS. APLICA AMABILIDAD CONTIGO.

By And Asensio



¿QUÉ INTERVIENE EN LA **AUTOESTIMA**?

TU **ACTITUD** Y NATURALEZA **INTERNA**: SI CONOCIÉRAMOS LA CAPACIDAD QUE TIENEN EL SER HUMANO, TAN SOLO CON CREER EN ÉL, NOS ASOMBRARÍAMOS.

LA **ACCIÓN**: SIN ACCIÓN NO HAY EXPERIENCIA, NO HAY EVOLUCIÓN, NO HAY CAMBIO.

By And Asensio



PASOS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN TU VIDA:

- 1. SEGURIDAD: CON AFECTO, ALIMENTO, CUIDADO, ESTABILIDAD.**
- 2. PERTENENCIA: CON AMOR, FAMILIA, REFERENCIA, GRUPO, HOGAR.**
- 3. RECONOCIMIENTO, CON LA CONEXIÓN CON NOSOTROS A TRAVÉS DE ESA MIRADA MATERNA, CONEXIÓN CON NUESTRO HIJO.**

By And Asensio



PASOS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN TU VIDA:

- 4. ACEPTACIÓN:** CON ACOGIMIENTO A LA VIDA, A LO QUE VA Y VIENE. CON DISCERNIMIENTO DE LO QUE PODEMOS CAMBIAR Y LO QUE ES MEJOR OBSERVAR.
- 5. CONFIANZA:** EN LA VIDA, EN LA FAMILIA, EN UNO MISMO, EN NUESTROS HIJOS. FE EN QUE TODO ES "PERFECTO" TAL CUAL ES.
- 6. AMOR:** CON ENTREGA, PRESENCIA, AMABILIDAD, EMPATÍA, COMPASIÓN, SINTONÍA, ETC.

By And Asensio



FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

1. BUSCA Y ENCUENTRA: EL PRIMER PASO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA ES LA INTROSPECCIÓN, EL MEJOR CONOCIMIENTO DE TI MISMO, DE ESOS RASGOS QUE TE DEFINEN Y QUE CREES DE TI, DE LA PERSONA QUE ERES Y DE LA PERSONA QUE QUIERES SER. BÚSCATE, ENCUENTRATE Y CONÓCETE A TI MISMO.

2. CUIDATE POR DENTRO: ALIMÉNTATE NUTRIENDOTE, ATIENDE A LO QUE COMES, BEBES Y NO PARA SENTIRTE MAL, SI NO PARA SER CONSCIENTE DE LO QUE HACES Y DECIDIR LO QUIERES HACER. UNA VIDA CON EQUILIBRIO DONDE UNO SE CUIDA, TAMBIÉN ATIENDE A RATOS DE GOCE. MEDITA, CAMINA, MUÉVETE, RIE, RESPIRA, DUERME, BAILA. ¡VIVE!

By And Asensio



FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

3. CUIDATE POR FUERA: ESTAMOS EN UN MOMENTO MUY VISUAL Y LO QUE VEMOS NOS TRASFORMA MUCHO. ES TERAPÉUTICO QUE TE VEAS BIEN, Y ESTO NO QUIERE DECIR QUE SE RESPONDA A CANON DE BELLEZA, SE TRATA DE QUE TÚ TE VEAS BIEN, TE GUSTES Y TE SIENTAS CÓMODO EN TU PIEL. ¡MÍMATE!

4. CULTIVATE: ES IMPORTANTE DARLE ALIMENTO A NUESTRO INTELLECTO, EL CONOCIMIENTO APORTA SATISFACCIÓN, SEGURIDAD Y ENRIQUECE DE ALGUNA MANERA YA QUE NOS AYUDA A DISCERNIR. LEE, VE AL CINE, ESTUDIA, HAZ ALGÚN CURSO QUE TE GUSTE. CULTIVA TU JARDÍN INTERIOR Y TE DARÁ BELLAS FLORES.

By And Asensio



FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

5. CREE EN TI: INVIERTE EN TI, EN TU INTERIOR, EN LO QUE UN NAUFRAGIO NO TE PUEDA ARREBATAR. CREE EN LO IMPOSIBLE Y SE HARÁ POSIBLE, FOCALIZA TU ATENCIÓN EN TU OBJETIVO, EN UN SUEÑO Y AL TIEMPO Y CONFIADO EN LA VIDA, DISFRUTA DEL CAMINO HACIA ÉL, ESO ES UN REGALO DEL ARTE DE VIVIR. PROYECTA, SUEÑA Y DISFRUTA DEL CAMINO QUE TE LLEVA A LAS COSAS. DISEÑA TU PLAN Y ÁBRETE A FLUIR, ESE ES EL SECRETO DEL ÉXITO, PROYECTAR, PERSEVERAR Y FLUIR. CREE EN TI, CREE EN LA VIDA, CONFÍA, SUEÑA Y LÁNZATE QUE LA VIDA CONSPIRA CON QUIEN APUESTA, CON QUIEN CONFÍA Y CON QUIEN ARRIESGA. LA SUERTE ESTÁ EN TI, LA SUERTE ERES TÚ.

By And Asensio

we love
digital

open
process

Comm

Digital
transforma-
tion

Honesty with
ourselves ¹

Stu
Des
Ski

¹

²
Passion

Dive
opin

unk

WE
ma
use

FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

6. ENCUENTRA TU PROPÓSITO: ESTE PUNTO ES MUY PROFUNDO, ES UN REGALO DE VIDA ENCONTRAR NUESTRO PROPÓSITO, SENTIR SINTONÍA CON ÉL Y DESARROLLARLO. ESTE ASPECTO HACE QUE SE POTENCIEN MUCHAS CUALIDADES QUE TENEMOS Y QUE NOS HACEN FELICES. ¡SÉ FELIZ!

7. SIÉNTETE ÚTIL: LA SENSACIÓN DE UTILIDAD ES DE LAS QUE MÁS ELEVA NUESTRA SEGURIDAD Y AMOR HACIA NOSOTROS. ALGUIEN ÚTIL, FELIZ DE SERVIR A LA VIDA CONSCIENTEMENTE, SE QUIERE MUCHO, Y ESTO ES UN REGALO. ¡PARTICIPA!

By And Asensio



FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

8. PIENSA EN POSITIVO: SÉ REALISTA, ELIGE SI QUIERES VER O NO LA REALIDAD, Y A PARTIR DE AHÍ TOMA DECISIONES CONSTRUCTIVAS.

RODÉATE DE GENTE QUE TAMBIÉN PIENSE EN POSITIVO Y POTENCIÉ ESTA ACTITUD HACIA LA VIDA, REAL, ALEGRE, MADURA, INTELIGENTE Y CON EL PROPÓSITO DE SER FELIZ. YO SOY +

By And Asensio



FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

9. ATIENDE A TU LENGUAJE EXPRESIVO Y A LOS MENSAJES QUE TE DAS: OBSERVA CÓMO TE HABLAS, SI TIENES UN LENGUAJE MUY AUTOCRITICO, EXIGENTE, IMPERATIVO, AMABLE, COMPLACIENTE. QUÉ TIPO DE PALABRAS USAS CON LOS DEMÁS, ERES LA MISMA PERSONA CONTIGO QUE CON LOS DEMÁS?, SABES DECIR NO, ETC...CÓMO TE HABLAS? . EL LENGUAJE CONFIGURA MUCHO EL PENSAMIENTO Y POR CONSIGUIENTE MODIFICA LA QUÍMICA DEL CEREBRO QUE DERIVA EN NUESTRAS EMOCIONES. DE AHÍ QUE TE DES MENSAJES POSITIVOS, QUE SEAN REALISTAS, SI ALGO NO SALIÓ BIEN , NO TE CASTIGUES, DI “LA PRÓXIMA VEZ LO HARÉ MEJOR” ETC.

By Ana Asensio



FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

10. PONLE HUMOR A TU VIDA: UN SIGNO DE MADUREZ COMO SE SUELE DECIR ES PODER REÍRSE DE UNO MISMO. PERO ADEMÁS REÍRSE DE UNO MISMO LLEVO CONSIGO MUCHAS MÁS COSAS. REÍRSE DE UNO MISMO ES ACEPTARSE, REÍRSE DE UNO MISMO ES CONOCERSE, REÍRSE DE UNO MISMO ES HABER TRASCENDIDO Y SUPERADO LOS SENTIMIENTOS DE HERIDAS PASADAS, REÍRSE DE UNO MISMO TAMBIÉN ES QUERERSE, REÍRSE CON UNO MISMO ES DIVERTIRSE, REÍRSE DE UNO MISMO APORTA LIGEREZA, Y NOS DOTA DE NO SENTIR LA PRESIÓN DE ESTAR Y SER SIEMPRE PERFECTOS, Y REÍRSE DE UNO MISMO AYUDA A SER MÁS FELIZ.

By And Asensio



FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

11. AGRADECE: EL AGRADECIMIENTO NOS DOTA DE UNA SENSACIÓN INTERIOR DE ABUNDANCIA, DE ESTAR LLENOS, DE TENER TODO, Y ESTO ES OTRO REGALO A NUESTRO ALCANCE. AGRADECE LOS PEQUEÑOS DETALLES, INSTANTES DEL DÍA, PERSONAS QUE TE SUMAN, ETC. AGRADECE Y VERÁS

12. ENFÓCATE EN LA ACEPTACIÓN: UNA VEZ TENGAS BIEN CLARO QUIÉN ERES, ACÉPTATE ASÍ. ESO NO IMPIDE QUE TRATES DE MEJORAR AQUELLO QUE NO TE GUSTE, PERO TÚ ERES UNA PERSONA ESPECIAL CON TUS VIRTUDES Y TUS DEFECTOS. Y SI TÚ TE ACEPTAS, HABRÁS DADO UN SALTO MUY IMPORTANTE EN TU INTERIOR Y EN TU RELACIÓN CON LA VIDA.

By And Asensio



FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

13. AMABILIDAD: PARA UNA BUENA AUTOESTIMA ES NECESARIO QUE TE APRECIES, QUE SEAS AMABLE CONTIGO, QUE TE GUSTES, QUE TE QUIERAS A TI MISMO Y QUE SEAS TU PROPIO CÓMPlice DE CAMBIO Y DE VIDA.

14. SEGURIDAD: CONOCERTE, PENSAR CON CLARIDAD, DESARROLLAR EXPERIENCIAS Y SENTIRTE EN TU CENTRO Y CONECTADO CONTIGO HARÁ QUE SIENTAS CONFIANZA Y SIENTAS SEGURIDAD. ES IMPORTANTE TENER UNA VISIÓN DEL MUNDO COMO UN LUGAR AMABLE TAMBIÉN QUE TE ACOGE Y TE DEVUELVE CON GRATITUD LO QUE TU ENTREGAS.

By And Asensio



FORTALECE TU AUTOESTIMA EN ALGUNOS PASOS:

15. PERDÓN: SOLTAR, PRACTICAR EL PERDÓN A QUIEN MÁS AYUDA ES A NOSOTROS MISMOS. EL PERDÓN NOS ALIGERA EL EQUIPAJE Y LA CARGA PESADA, EL PERDÓN NOS ENSEÑA A PASAR PÁGINA Y NOS DEJA LIBERTAD PARA CRECER. PERDÓNATE A TI MISMO SI LO NECESITAS Y PERDONA CON QUIEN SIENTAS QUE TIENES UNA CUENTA PENDIENTE, DE ESTA MANERA ROMPERÁS ESA CONEXIÓN QUE FRENA EN TU VIDA.

By And Asensio





    @vidas.enpositivo

By And Asensio

