PROGRAMA SI QUIERES, PUEDES

LA AUTOESTIMA EN NUESTRA VIDA

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

¿Qué es la autoestima?

"La autoestima además de ser lo que pienso, lo que creo, y lo que siento de mi...es cómo me trato y cuanto me cuido y atiendo sanamente"

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

¿Qué es la autoestima?

La Autoestima es:

80% de Autoamor

+

20% de Autoconcepto

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

¿Por qué es tan importante?

UN GRAN INDICADOR DE FELICIDAD PROFUNDA
Y BIENESTAR

¿Qué NO es la autoestima?

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Reflexión de la semana:
¿Eres quien crees que eres?
¿Sabes quien eres realmente?
¿quien soy yo?

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Pilares de la autoestima

Autorespeto

RESPETARSE A SI MISMO Y TRATARSE BIEN

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Pilares de la autoestima

Autoconcepto

ES LA IMAGEN QUE TIENE CADA PERSONA DE SÍ MISMA, ASÍ COMO LA CAPACIDAD DE AUTORRECONOCERSE

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Pilares de la autoestima

Autoaceptación

ES ACEPTARSE A UNO MISMO, LO QUE NOS GUSTA MÁS Y LO QUE NOS GUSTA MENOS, SABIENDO DISCERNIR ENTRE LO QUE PODEMOS Y DECIDIMOS CAMBIAR Y LO QUE NO PODEMOS CAMBIAR O NO QUEREMOS CAMBIAR Y ENTONCES ES NECESARIO ACEPTAR PARA VIVIR CON CALMA Y PAZ

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Pilares de la autoestima

Autoconocimiento

ES EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO, IMPLICA MADUREZ, INDAGACIÓN, RELFEXIONES, ASI COMO CONOCER NUESTRAS CUALIDADES, NUESTROS DEFECTOS Y ÁREAS DE MEJORA.
ES CONOCER Y RECONOCER NUESTROS PUNTOS FUERTES Y NUESTROS PUNTOS DÉBILES, O ASPECTOS A MEJORAR.
Y ADEMÁS EL AUTOCONOCIMIENTO SUPONE LA CAPACIDAD DE APOYARTE EN LAS FORTALEZAS Y LAS CUALIDADES PARA MEJORAR O ACEPTAR DEBILIDADES Y/O VULNERABILIDADES

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Pilares de la autoestima

Autococuidado

ES LA CAPACIDAD DE ESCUCHARSE, ATENDERSE Y SABER MANTENER SIEMPRE LA BATERIA CARGADA

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Revisemos nuestro momento

TEST DE AUTOESTIMA

https://www.psicoactiva.com/tests/autoestima.htm

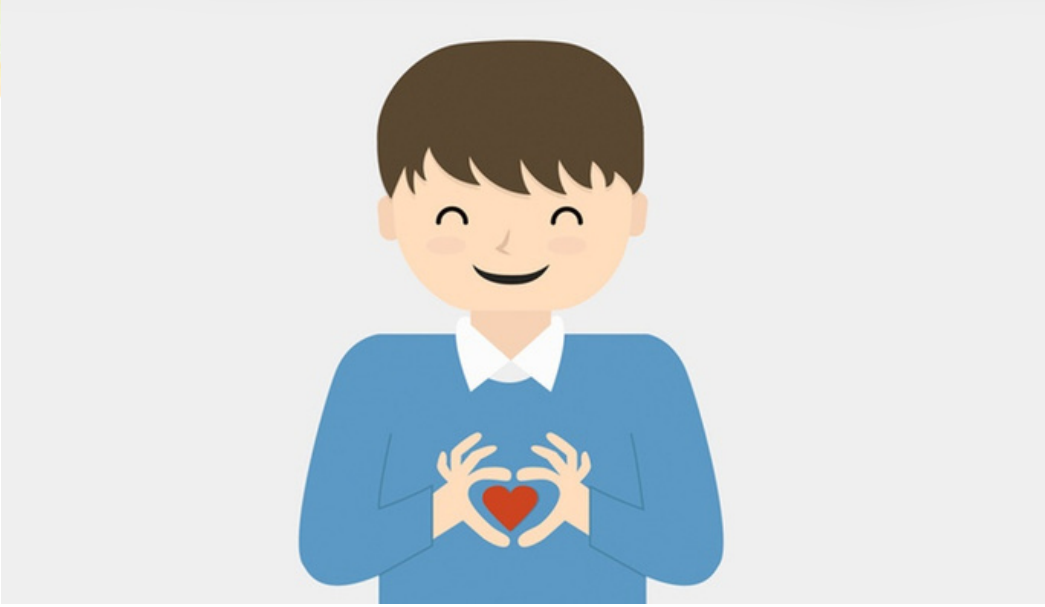
https://www.psicoglobal.com/blog/test-autoestima-baja-conocerse-uno-mismo

http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_testautoestima.php

https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Por dónde empiezo



1.Recopilando elogios: "Eres muy divertido"

2. Qué capacidades posees: "Soy paciente"

3. Cosas que te hacen sentirte orgulloso de ti:"Cómo afronte y superé una enfermedad grave que tuve"

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Por donde empiezo

2. Elogios

- Del listado de elogios, cuánto te crees cada elogio del 1 al 10

-Qué pasaría si los creyeras todos al 100%

-Qué cambiaría en ti el hecho de creerte los elogios, en tu actitud o en el concepto de ti mismo

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Por donde empiezo
3. Fortalezas

-Qué dicen de ti mismo

-Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza

-Hay otras habilidades o fortalezas que te gustaría fomentar

-Qué podrías hacer para ello

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Por donde empiezo
4. Orgulloso

-Qué dicen de ti mismo
-Qué habilidades o fortalezas hay detrás de cada aspecto del que te has sentido orgulloso
-Haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores y ponlo en algÚn lugar en el que puedas verlo asiduamente (la nevera, el espejo del baño, el salpicadero del coche...)

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Practica aqui y ahora y
dime 3 cosas geniales de ti de
cada aspecto a valorar:

Elogio

Fortalezas

Aspectos de orgullo

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Por donde empiezo
5. Sorteo de autoregalos

Fomenta el autocuidado

-Listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos diariamente

Mímate, y fomenta actividades que te causen bienestar

Por EJEMPLO: Cosas cotidianas, no materiales, pequeños placeres del día a día...tipo escuchar ese disco que me encanta, preparme ese plato que tanto me gusta, darme ese baño que tanto me relaja, llamar a esa persona que tanto me hace reir..leer ese libro que tanto me inspira y me hace sentir bien...

INTENTA QUE ESTA LISTA SEA BASTANTE LARGA

Por donde empiezo
5. Sorteo de autoregalos

EJERCICIO: Escribe cada premio en un papelito y dóblalo poniéndolo dentro de una caja personalizada, amorosa para ti y cada día por la mañana saca un papelito: ese día debes darte ese premio, puedes sacar también uno por la mañana y uno por la tarde, así día a día hasta acabar todos los papelitos y vuelta a empezar....y/o poner otros nuevos si te apetece también.

Por donde empiezo
6. Hablar con el espejo

Cada día, frente al espejo mírate a los ojos y háblate con amor, con ánimo, con poderío, y pon las posturas "de poder" y "Haz como si" te sintieras super orgulloso, súper válido, súper fuerte, y dite esas cosas, date piropos, llámate guap@, list@, dite a ti mismo que eres genial...

LO MAS IMPORTANTE ES PRIMERO MIRARTE A LOS OJOS CON AMOR, y luego te hablas.

NOTA MENTAL: al principio esta actividad resulta rídicula en general a todo el mundo pero es efectiva, y para ello al menos debes practicarla todos los días durante 3 semanas

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Por donde empiezo
6. Hablar con el espejo

TIPOS DE MENSAJES al espejo

"Todo va a salir bien, eres la mejor persona del mundo, tranquil@ tu puedes hacerlo estupendamente, calma no pasa nada seguro que todo va bien, ole tú!, o bravo por ti, te quiero mucho y te voy a cuidar más que nadie, desde hoy en adelante estoy contigo.... o voy a hacer tal cosa por ti, o que grande soy, hoy voy a conseguir terminar esta cosa...etc...."

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

A TENER EN CUENTA

1. FIJATE EN EL LENGuAJE QUE TE DEDICAS Y HAZLO como SI FUESES TU MEJOR AMIGO AL QUE QUIERES CUIDAR MUCHO

2. HÁBLATE DE MANERA ASERTIVA, Y DEJA LA AUTOEXIGENCIA PARA OTRO MOMENTO QUE "SEA NECESARIO"

A TENER EN CUENTA

3. IMAGINA TAMBIÉN QUÉ COSAS SERÍAN DIFERENTES EN TU VIDA SI TUVIERAS UN POCO MÁS DE AUTOESTIMA (qué harías o dejarías de hacer, cómo afrontarías los problemas, cómo te relacionarías con los demás, como te hablarías a ti mismo

4. PREGUNTATE CONTíNUAMENTE CóMO HARíA YO ESTO SI TUVIERA UN POCO MáS DE AUTOESTIMA, CóMO ME GUSTARíA A mi HACER ESTO SI TUVIERA UN POCO MáS DE AUTOESTiMA

RECUERDA

LA AUTOCONFIANZA y EL AUTOCONCEPTO SE FOMENTA CON LA ACCION (CON LAS EXPERIENCIAS),

No te quedes en la paralisis del analisis, y haz, con la práctica se va arpendiendo a tener una solida y buena autoestima.

Recuerda cuando aprendiste a montar en bicicleta o a patinar...qué hubiera pasado si te hubieras quedado pensando que no lo haces porque no sabes o porque no Tienes confianza...

Para reforzar la autoestima es necesario practicar mucho tambien, y coger cada dia más fuerza e impulso.

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Piramide de Maslow

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

¿De qué depende la autoestima?

De mis 1. experiencias, del 2. amor que me doy, y de mi 3. interpretación del mundo

VS.

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

¿Cómo fortalecer la autoestima?

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Para fomentar la autoestima en primer lugar es necesario abordar "el riesgo de vivir"

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

¿Cómo te hablas?

El poder del autolenguaje

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

El poder de los ensayos

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

El poder de relativizar

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

El poder del humor

"Con humor se vive mucho mejor"

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

El poder del sentido del ridículo

"Un gran signo de madurez y autoestima es reirse sanamente de uno mismo"

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

El verbo más poderoso de la autoestima

Yo Puedo

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

La decisión más poderosa de la autoestima

Yo QUIERO

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

La superación personal

Ganas, Perseverancia amorosa y Fortaleza

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Una estrategia muy chula...

*Ver películas y series **inspiracionales**:*

Gladiator

En busca de la felicidad

Billy elliot

VIDAS EN POSITIVO
By And Asensio

AUTOFIRMACIONES

- Soy una persona inteligente, valiente y poderosa
- Merezco ser respetado/a por quien soy
- Me valoro, me quiero y me respeto igual que valoro y respeto a mis seres queridos
- Lucharé por alcanzar mis objetivos, me veo capaz de ello
- He cometido algunos errores en mi vida, pero estos no me convierten en lo que soy
- No soy una persona perfecta, nadie lo es, pero puedo mejorar cada día y me acepto como soy, aprendo a quererme y a valorarme por quien soy de verdad
- Mis emociones son importantes y debo expresarlas sin miedo

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

AUTOAFIRMACIONES

- A partir de hoy, me cuidaré como siempre me he merecido
- Siento valentía y me atrevo a expresarme tal y como soy
-Me esforzaré en amar mis complejos y aceptar todo aquello que me hace sentir inseguro/a
-Soy capaz de afrontar cualquier reto y de superarlo
-A partir de hoy, tomaré las mejores decisiones que pueda para ser feliz conmigo mismo/a
-Mi opinión es igual de importante que la de los demás
-He recorrido un largo camino hasta estar donde estoy y merezco valorarme por ello
-Estoy orgulloso/a de quien soy y seguiré mejorando como persona día tras día

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

La técnica del espejo

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Reto de la semana: preguntar a tres personas lo que mas les gusta de mi, lo mejor que ven en mi

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

REFLEXIÓN: Desde una perspectiva constructiva Y AMOROSA (AMABLE): ¿En qué te gustaría mejorar?

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

RECUERDA :
SIGUE "remando"
Lo has intentado,
has hecho un plan,
has puesto un
objetivo por vez,
POCO A POCO,
paso a paso
(y enfócádonte
siempre en tus
valores).

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

"Hazte un plan de pequeños pasos, que sea tu aliado, y que no sea subir un Everest, aunque luego llegues a tocarlo".

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Ejercicio:
Pisa fuerte

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

La importancia de verse bien y sentirse agusto con uno mismo:
Sé realista

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

La importancia de vivir en coherencia con uno en valores, acciones, pensamientos y emociones

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Pregunta: ¿Te cambiarías realmente por otra persona?

Si has contestado si:
¿En quién? ¿qué te inspira esa persona? Si el corazón te lo dice, entonces "HAZ como SI"

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Si has contestado NO:

¿Qué te impide ser feliz en tu piel y gustarte a ti mismo?

el poder de la ACEPTACIÓN

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

lo primero AMOR PARA MI

para poder mar y dejarme amar

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

Recupera tu power,
tu fuerza y tu energía (movimiento,
deporte, posturas de poder,
alimentación, relaciones,...)

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

REFLEXIÓN: A QUIÉN QUIERO GUSTAR

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

REFLEXIÓN:

Y SI FINALMENTE ME GUSTO YO, O ME CONVIERTO EN LO QUE QUIERO SER, acorde a mis valores y ajustado a la realidad, Y ME QUIERO A MI MISMO,

¿QUÉ PASARÍA? ¿SERÍA realmente FELIZ?
¿SERÍA FELIZ DE VERDAD?

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

RECUERDA

- La autoestima no es un constructo estable ni global, es el amor que te tienes y te das.
- La autoestima no se forma únicamente en la infancia se construye con la vida entre tu relación contigo y tu relación con el mundo.
- La autoestima está en continuo movimiento, como nosotros que estamos en formación y evolución contínua.
- La autoestima puede variar según el contexto y el momento, pero si te sostienes en tu centro habrá un fondo siempre de apoyo.

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

RECUERDA

- la autoestima se compone de ensayar, y errar, y probar, y caerse y levantarse, aprender y seguir "remando" con amabilidad.
- La autoestima se compone de quererte y escucharte: recuerda que el primer deber del amor es escuchar, y ante todo a nosotros mismos para luego poder hacerlo en el mundo.
- La autoestima en su mayor componente solo depende de ti.

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

"El autoamor, es el amor mas profundo que puedes sentir, y además sólo depende de ti"

Ana Asensio

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

PROGRAMA
SI QUIERES PUEDES

¡MUCHAS GRACIAS!

VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio