

COMPARTE

Desarrollo Humano Sustentable, A.C.

Autoestima y Oportunidades



La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedoras de la felicidad.

La autoestima es una necesidad humana fundamental

- La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos de la vida.
- La certeza de nuestro derecho a triunfar y a ser felices y tratadas con igualdad.
- Derecho a ser respetadas.
- La autoestima permite alcanzar los objetivos que nos proponemos y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.




- ▶ El nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar. Y nuestra forma de actuar influye en el nivel de nuestra autoestima.

- ▶ Si me siento poderosa. Me vivo poderosa

- ▶ Soy poderosa cuando decido sobre mi vida

- ▶ Soy poderosa cuando me respeto

- ▶ Soy poderosa cuando.....



➤ La autoestima tiene 2 componentes relacionados entre sí:

➤ Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida:

la eficacia personal.

➤ El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad:

el respeto a uno mismo.

Eficacia personal:

confianza en el funcionamiento de mi mente.

- Capacidad para pensar y entender, aprender, elegir y tomar decisiones.
- Creer en mí.
- Disposición a salir adelante usando todos mis recursos.

- Respeto a uno mismo: reafirmar mi valía personal.
- Actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz.
- Derecho a satisfacer mis necesidades.
- Reafirmar ese respeto para que otros me traten debidamente.



La autoestima es una experiencia íntima.

Es lo que yo creo y siento acerca de mí;
no lo que alguien piensa y siente sobre mí.

Alta autoestima

Busca el desafío y el estímulo de metas dignas y exigentes.

- Más ambiciosas, confiadas y audaces tenderemos a ser.
- Más fuerte será el deseo de expresarnos, motivar y de reflejar nuestra riqueza interior.
- Comunicación más abierta y honrada. Porque nuestros pensamientos tienen valor.
- Relaciones gratificantes.
- Autoestima saludable: nos inclinamos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia.
- La autoestima alta pronostica una gran felicidad personal.

Baja autoestima


- Busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia.
- Menor será lo que esperemos y menor será lo que aspiremos a conseguir.
- Más urgente será la necesidad de probarnos o de que nos olvidemos de nosotras.
- Comunicación deficiente y evasiva debido a la incertidumbre de nuestros pensamientos y sentimientos.
- Relaciones conflictivas e insatisfactorias.
- Autoestima deficiente: nos inclinaremos a tratar a los demás con intolerancia, poca amabilidad, falta de respeto e injusticia.
- Una baja autoestima se correlaciona con la infelicidad.

➤ Las personas con alta autoestima no se comportan de una forma superior a los demás. Su orgullo se debe a ser quienes son; no a ser mejores que los demás.

➤ La gente con un grado alto de autoestima puede derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad de sobreponerse con mayor rapidez otra vez.

➤ Las personas con baja autoestima se irritan a menudo ante la presencia de personas que están entusiasmadas con la vida. Tienden a estar frustradas, ansiosas o deprimidas.

➤ Cuando la autoestima es baja, a menudo somos manipulados por el miedo. Estamos más pendientes de evitar el dolor que de experimentar la alegría.



La autoestima proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración.

➤ Una mente que confía en sí misma se mueve con agilidad. Es flexible.

Tiene capacidad para afrontar los cambios.

Deseo de admitir y corregir los errores.

Benevolencia y cooperación.

➤ Una pseudo-autoestima es la ilusión de tener una eficacia y dignidad fuera de la realidad.

➤ En vez de buscar la autoestima a través del conocimiento, la responsabilidad, la integridad; la buscamos por medio de la popularidad, de adquisiciones materiales y de manipulación.

Acciones que me hacen Poderosa

1. La práctica de vivir conscientemente:

Actuar sobre lo que vemos y conocemos. Respetar los hechos de la realidad. No confundir lo subjetivo con lo objetivo.

Salir al encuentro de los hechos importantes en lugar de rehuirlos. Distinguir las interpretaciones de las emociones y sentimientos. Conocer si mis acciones están en sintonía con mis propósitos.

Ser receptiva a los conocimientos nuevos. Estar dispuesta a ver y corregir errores.

Preocuparme de ser consciente de los valores que me guían.

- Si presto más atención hoy a mi manera de relacionarme con...
- Si apporto más consciencia a mis relaciones más importantes...
- Si apporto más consciencia a mi inseguridad...
- Si apporto más consciencia a mis necesidades y deseos...
- Si apporto más consciencia a lo que mi trabajo me exige...

2. La práctica de la aceptación a sí misma:

La aceptación de mí misma es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación conmigo.

Aceptarse es estar de mi lado; estar para mí. No puedo vencer un temor cuya realidad niego.

Cuando combatimos un bloqueo se vuelve más fuerte; cuando lo reconocemos, experimentamos y aceptamos empieza a diluirse.

- Si acepto más mis conflictos...
- Si acepto más mis enojos...
- Si acepto más mi propio cuerpo...
- Cuando niego y rechazo mis temores...
- Cuando niego o rechazo mi alegría...

3. La práctica de la responsabilidad de sí misma:

Estar dispuesta a asumir la responsabilidad de mis actos y el logro de mis metas.

A menudo lo que la gente llama pensar no consiste más que en reciclar las opiniones de los demás.

Podemos sentir que con sólo anhelar algo sucederá, pero este tipo de autoengaño se paga con una vida frustraciones.

Yo soy responsable de la consecución de mis deseos. Yo soy responsable de mis elecciones y acciones. Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo.

- La idea de ser responsable de mi propia vida...
- Cuando evito la responsabilidad en el logro de mis metas...
- Si apporto una mayor consciencia a las ideas que me motivan...
- Cuando evito la responsabilidad de mi elección de compañía...
- Si asumo la responsabilidad de las cosas que salen de mi boca...

4. La práctica de la autoafirmación:

Tengo derecho a existir.

Me permito expresar mis deseos, necesidades y valores.

Autoafirmación es el derecho a ser quien soy abiertamente.

Derecho a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas.

Vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos. Capacidad de decir que no a lo que no va conmigo.

Mi vida no pertenece a los demás y yo no estoy en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona.

- Si tuviese el valor de considerar importantes mis deseos...
- Si estuviera dispuesta más a menudo a expresar mis ideas y convicciones...
- Cuando permanezco en silencio en relación a lo que deseo...
- Cuando yo oculto quién soy realmente...
- Si yo deseo vivir de manera más completa...

5. La práctica de vivir con propósito:

Dejar el espero y el deseo para los niños. Los adultos aplican conocimientos y proponen planes de acción.

Vivir productivamente plasmando nuestras ideas en realidades.

Autodisciplina consiste en organizar nuestra conducta en el tiempo, al servicio de tareas concretas. Planificar y actuar.

Asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente. Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas. Controlar la conducta para verificar que concuerde con nuestras metas. Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.

- Si apporto un 5% más de propósito a mi vida de hoy...
- Si actúo con más propósito en mi trabajo...
- Si actúo con más interés con mi pareja...
- Si pongo más propósito en relación a mis anhelos más profundos...
- Si asumo más responsabilidad en el cumplimiento de mis deseos...

6. La práctica de la integridad personal:

Consiste en la integración de nuestra conducta; de ideales, convicciones, normas y creencias.

La integridad exige que sea auténtico nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección; que seamos honestas y justas.

Integridad significa congruencia, concordancia entre la palabra y el comportamiento. Cuando obro en contra de mi criterio, me traiciono.

En la vida cotidiana nuestra práctica de la integridad muestra incongruencias.

- Si apporto un 5% más de integridad a mi vida...
- Si apporto un 5% más de integridad a mi trabajo...
- Si mantengo la lealtad a los valores en los que creo...
- Si me niego a vivir de acuerdo con valores que no respeto...
- Si apporto un 5% más de integridad a mis relaciones...

Práctica para mejorar la Autoestima:

Vivir conscientemente

Aceptación personal

Responsabilidad de sí misma

Autoafirmación

Vivir con propósito

Integridad personal

Lo que muchos de nosotros necesitamos es el coraje para tolerar la felicidad sin sabotearnos = AUTOESTIMA



www.compartemexico.com

Facebook: Comparte A.C.