

INTRODUCCIÓN

"Hay una abrumada evidencia que cuanto más alto es el nivel de la autoestima, es más probable tratar a otros con respeto, amabilidad, y generosidad." Nathaniel Branden.

Todos nosotros tratamos de vivir felices y de hacer felices a las personas que nos rodean ¿Cómo podemos alcanzar este propósito si no somos realmente felices con nosotros mismos? , ¿Cómo podemos intentar dar a otros el amor y la auto aceptación que no tenemos hacia nosotros mismos?.

De acuerdo con el diccionario la autoestima es definida como "Una seguridad y satisfacción de uno mismo". Por lo tanto, la autoestima es la aceptación, el respeto, la confianza y la creencia en uno mismo. Cuando uno se acepta a si mismo, se siente cómodo. De esta manera se puede vivir la vida con las fortalezas y debilidades sin criticarse continuamente.

Cuando uno se respeta a si mismo, honra y valora su propia dignidad y se valora como un ser humano único, comienza a tratarse de la misma manera que trataría a alguien a quien respeta.

La autoestima es adquirida a través de la familia, maestros, amigos y la sociedad en general. Es determinada por la manera en que se interactúa con otras personas, las relaciones personales, el trabajo y la vida en general. La autoestima se basa en cómo se ve las habilidades y dignidad como persona. La autoestima se concentra en cómo la persona se siente acerca de la persona mismo/a.

Las personas con baja autoestima se sienten negativas con respecto a ellos mismos, por lo tanto, frecuentemente viven ansiosos y deprimidos. Por otro lado, las personas con alta autoestima se sienten muy bien y son frecuentemente seguros. Saben claramente la importancia de cuidarse.

La baja autoestima se alimenta de mensajes y pensamientos negativos. Por lo tanto no se debe criticar. Cuando un pensamiento de crítica aparece en la mente, se debe cambiar la atención y pensar en otra cosa. Dejar de

lastimarse con la crítica interior. Poco a poco ese crítico interior tendrá menos fuerza.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

1. UTILICE SIEMPRE RESPUESTAS POSITIVAS Y AFIRMACIONES PARA HACER NOTAR Y HACERSE SENTIR QUE USTED VALE MUCHO. :

Cada persona en particular tiene un valor incalculable, algo que no se puede comprar o pagar con ninguna cantidad de dinero, usted debe ser consciente de que vale mucho más que eso.

2. JAMÁS SE COMPARE CON OTRAS PERSONAS:

No se sienta inferior a nadie, usted vale por lo que es y por como es, no por ser como X persona o por parecerse a Y persona.

3. ES MUY FÁCIL CONFUNDIR LA AUTOESTIMA CON LA ARROGANCIA:

Esta la sienten las personas que se creen superiores a los demás, un sentimiento que no es nada agradable para quienes lo están presenciando ya que resulta demasiado chocante.

4. PROCURE PROPONERSE METAS CON LA PLENA SEGURIDAD QUE LOGRARÁ ALCANZARLAS:

Se debe estar plenamente convencido de la capacidad que se tiene para lograr lo que se propone.

5. TRATE DE RECONOCER TANTO SUS FORTALEZAS COMO SUS DEBILIDADES:

No tema pedir ayuda si la llega a necesitar, este no es en ningún modo signo de debilidad, todo lo contrario, es fuerte quien sabe reconocer que no puede hacer algo solo y que a veces se necesita un poco de ayuda para lograr un propósito.

6. EL OPTIMISMO HACE QUE TODO SE VEA MUCHO MÁS SENCILLO DE LO QUE EN REALIDAD ES :

Por eso las personas optimistas son triunfadoras, ya que logran sus metas venciendo los obstáculos uno a uno y pensando siempre positivamente.

7. NO DEJE QUE LA ENVIDIA Y LOS CELOS SE ADUEÑEN DE SU VIDA:

Estos son dos sentimientos que pueden llegar a destruir su vida y la de quienes le rodean. Cada persona tiene una manera de ser y de sentir, por lo tanto no hay que envidiar la vida ni la manera de ser de quienes están a nuestro alrededor.

Es importante que reciba de manera sencilla y amable los elogios que le hagan, seguramente son muy bien merecidos.

8. REALICE EJERCICIO FÍSICO CON REGULARIDAD :

Esto le ayudará a tener una mente sana y un cuerpo en perfectas condiciones tanto de salud como de apariencia.

9. TRATE DE DEDICAR AL MENOS UNA HORA DURANTE EL DÍA PARA REFLEXIONAR O MEDITAR SOBRE LOS ACONTECIMIENTOS DE SU VIDA DIARIA:

Esto es muy útil para ayudar a remediar algunos asuntos que no tenga muy claros o que no le estén brindando la satisfacción que espera.

Procure dormir las horas necesarias para tener un buen desempeño y una vida más saludable.

Así como se dedica el tiempo necesario al trabajo y a las labores del hogar, es importante dedicar un poco de tiempo para salir a divertirse sanamente.

No permita que los sentimientos negativos se apoderen de usted, evite los resentimientos, no los guarde, expréselos y busque sanarlos.

10. TRATE DE MANTENER UNA BUENA RELACIÓN CON LAS PERSONAS QUE ESTÁN EN SU ENTORNO

Sea amable, servicial, en pocas palabras trate a los demás como quiere que le traten a usted.

Coma saludablemente, una dieta equilibrada es esencial para el buen funcionamiento tanto del cuerpo como de la mente.

11. ALÉJESE DE LAS PERSONAS QUE TRATAN DE HACERLE SENTIR QUE VALE POCO:

No son una adecuada compañía.

12. SIEMPRE QUE TENGA OPORTUNIDAD, ACÉRQUESE A UN PARQUE O CUALQUIER OTRO SITIO EN EL QUE PUEDA DISFRUTAR DE LA NATURALEZA.

13. SIEMPRE QUE ALGO LE SALGA BIEN, RECONÓZCALO Y DELE EL VALOR QUE SE MERECE

Es importante que usted sepa todo lo que puede lograr.

14. APRENDA A RECONOCER SUS ERRORES:

No preste importancia a quienes traten de rechazarlo por este motivo, aprenda a corregirlos y jamás trate de esconderlos. Recuerde que de cada error se aprende y quien comete errores adquiere experiencia.

15. APRENDA A QUERERSE COMO REALMENTE ES:

No trate de disfrazar sus sentimientos ni su forma de ser.

16. TRATE DE ALEJARSE DEL PASADO, VIVA EL AHORA:

Ya que el futuro tampoco cuenta demasiado puesto que nadie sabe a ciencia cierta lo que pasará, por lo tanto no vale la pena preocuparse por eso.

17. NO RESPONSABILICE A NADIE DE SUS ERRORES, ACÉPTELOS Y TRATE DE REMEDIARLOS:

Es mucho más sano que echarle la culpa a alguien que en realidad no tiene nada que ver.



OBJETIVO:

- Conocer la importancia del amor propio, para su desarrollo y el manejo del cuidado de otros.
- Sensibilizar frente al valor, la importancia y la responsabilidad de ser uno mismo.

- Aclarar el significado de la propia vida.

METODOLOGÍA:

Realice el cuestionario "Conciencia y conocimiento de mi mismo", al terminar continúe con el ejercicio "Tu árbol", tenga en cuenta que este árbol representa sus fortalezas y debilidades, además hace parte del autoanálisis. Concluya el taller con un video opcional de Jorge Bucay "Aprenda a quererse usted mismo".

INFORMACIÓN NECESARIA PARA EL DESARROLLO DEL TALLER:

El ser humano tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo. Se ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese "Si Mismo", a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o es ignorado.