



Autoestima

Juan Carlos López Gracia

Derechos reservados 2005
Copyright © 2005
CADI México



¿Qué es la autoestima?



Autoestima es
quererse a si mismo



AUTOESTIMA

AUTORESPETO

AUTOACEPTACIÓN

AUTOEVALUACIÓN

AUTOCONCEPTO

AUTOCONOCIMIENTO



AUTOCONOCIMIENTO

“Cuando aprendemos a
conocernos, en verdad
vivimos”

(R. Schüller)





Yo Integral (Biopsicosocial)

- Yo Físico
 - Yo Emotivo
 - Yo Mente
 - Yo Espíritu
 - Yo Social
- Yo Psíquico**



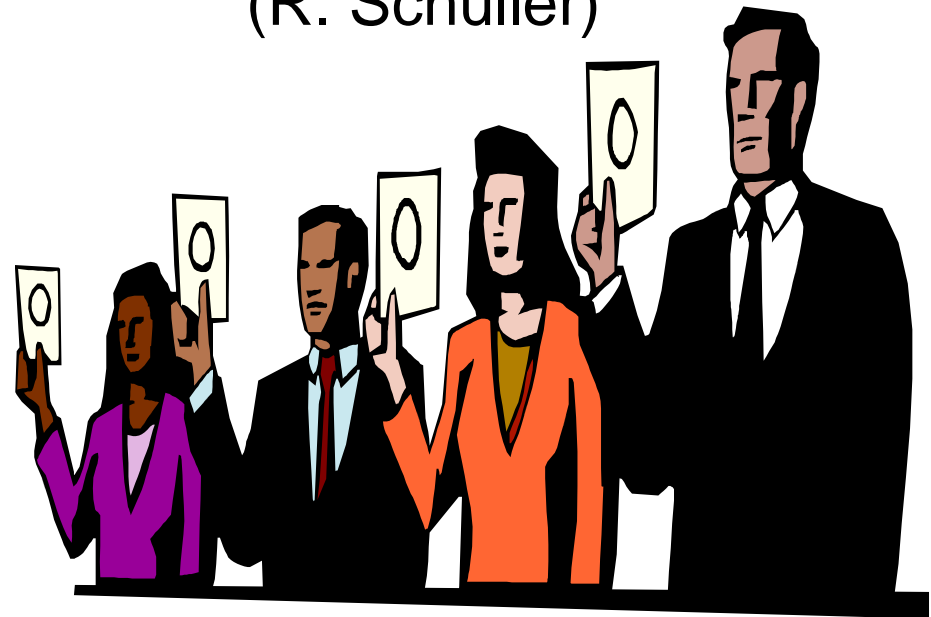


$$E = I V^L$$

AUTOCONCEPTO

“Dale a un hombre una auto imagen pobre y acabara siendo siervo”

(R. Schüller)





El Poder de las Creencias

¿Quién te crees que eres?





AUTOEVALUACIÓN

“El sentirse devaluado o indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos”

(C. Rogers)

¿Cómo soy?

¡Soy Bueno!, ¡Soy Malo! ¡Soy
todo lo contrario!





AUTOACEPTACIÓN

“La actitud del individuo hacia si mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador”

(M. Rodríguez)



Autoaceptación

¡Así soy y qué!



AUTORESPEETO

“La autoestima es un
silencioso respeto por uno
mismo”
(D.P. Elkins)





Autorespeto

- Atiende y satisface tus necesidades y valores.
- Expresa tus sentimientos y emociones sin hacerte daño ni culparte.
- Busca y valora todo aquello que te haga sentir orgulloso y feliz.

AUTOESTIMA

“Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos”





¿Cómo andamos
de autoestima?



Autoestima Alta	Autoestima Baja
Usa su intuición y percepción	Usa sus prejuicios
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás
Dirige su vida hacia donde cree conveniente	Otros dirigen su vida

Autoestima Alta	Autoestima Baja
Dinámico y rectifica	Estático
Aprende y se actualiza	No ve la necesidad
Acepta su sexo	No lo acepta
Se relaciona con el sexo opuesto	Tiene problemas de relación

Autoestima Alta	Autoestima Baja
Disfruta su trabajo	Detesta su trabajo
Se gusta y le gustan los demás	Se disgusta y le disgustan
Se aprecia y respeta a los demás	Se desprecia y humilla a otros

Autoestima Alta	Autoestima Baja
Confía en él y los demás	Desconfía de él y los demás
Se percibe como único él y los demás	Se percibe como copia
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos	No los conoce, menos los expresa
Toma decisiones	Deja que los demás decidan por él

Autoestima Alta	Autoestima Baja
Acepta sus errores y aprende	No acepta y culpa a otros
Conoce y defiende sus derechos	No los conoce, menos los defiende
Asume sus responsabilidades	Diluye sus responsabilidades

Autoestima Alta	Autoestima Baja
Se autoevalúa	Deja que los demás lo evalúen
Controla y maneja sus instintos	No tiene control
Maneja su agresividad sin hostilidad	Se lastima el o a los demás

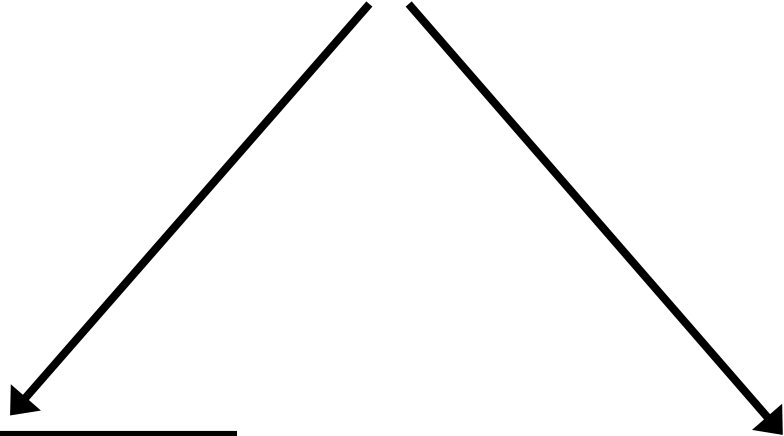


¿Puedo
modificar mi
autoestima?

Autoestima



Autoestima

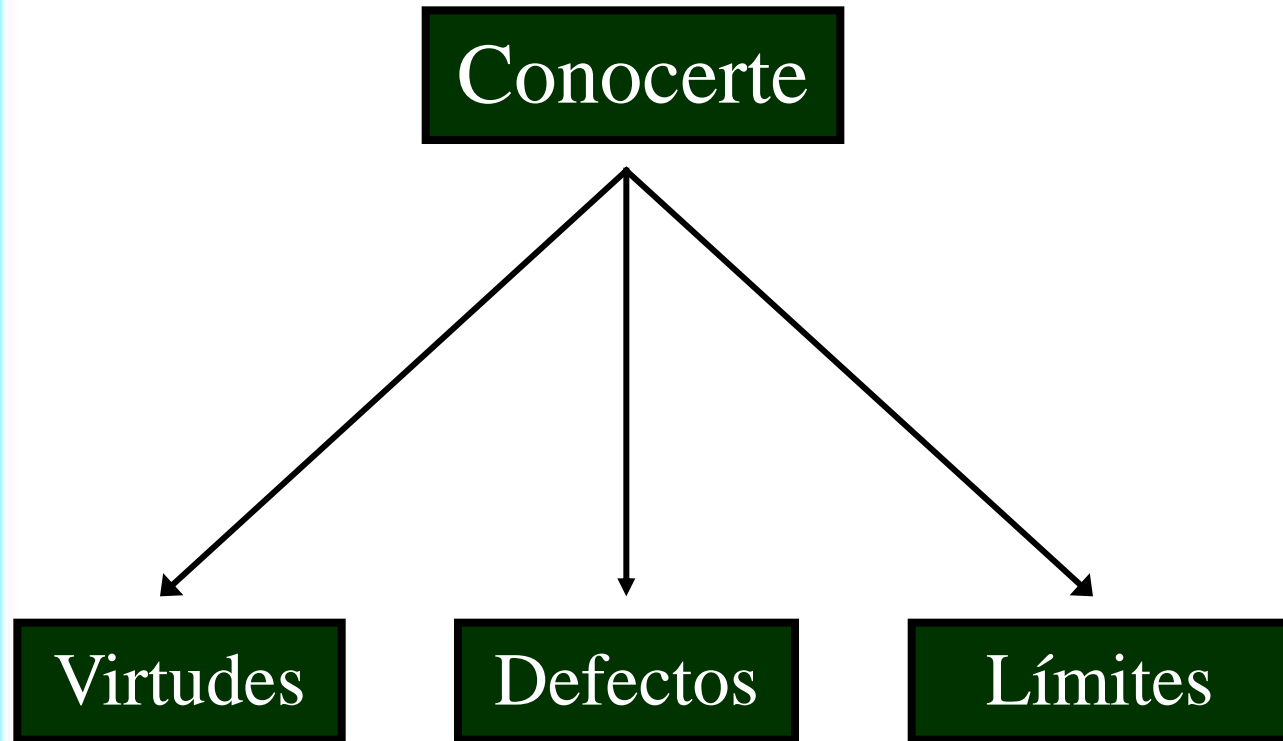


Conocerse

Enamorarte



Autoestima





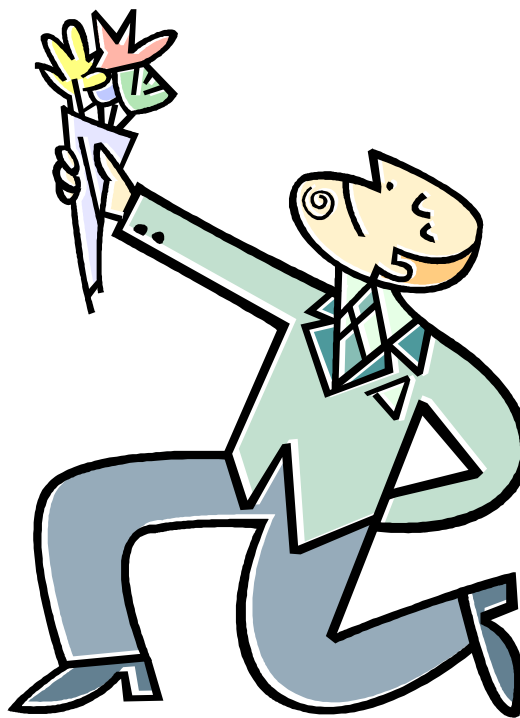
Autoestima

Enamorarte

1/ra Persona

2/da Persona

¿Qué haces para
enamorar a otra
persona?





¿Confías en
tí?



INFORMES

www.cadimexico.com.mx
lopezgracia@cadimexico.com.mx

Tel. 771 71 21 668