

# ¿Qué es la Autoestima?

- ▶ Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su pro



- ▶ Según Maslow el (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta «en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación.



# Definiciones de la Autoestima

- ▶ La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo.
- ▶ Es el amor que cada persona tiene de si mismo.



“ El único amor por el cual deberíamos preocuparnos por encontrar es el **amor propio.**

Los demás, con el tiempo llegarán solos.”

# Tipos de Autoestima

la autoestima puede desarrollarse en las personas de tres formas:

- **Autoestima Alta (Normal):** La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.
- Características
  - Saben que cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar.
  - Se sienten bien consigo mismos.
  - Expresan su opinión.
  - No temen hablar con otras personas.



- **Autoestima Baja:** La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.

## Características

- ▶ Son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Solo toman una decisión cuando tienen seguridad en un 100 por ciento que obtendrán los resultados.
- Piensan que no pueden, que no saben nada.
- Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.
- Son aisladas y casi no tienen amigos.



- ▶ **Autoestima Inflada:** La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

### Características:

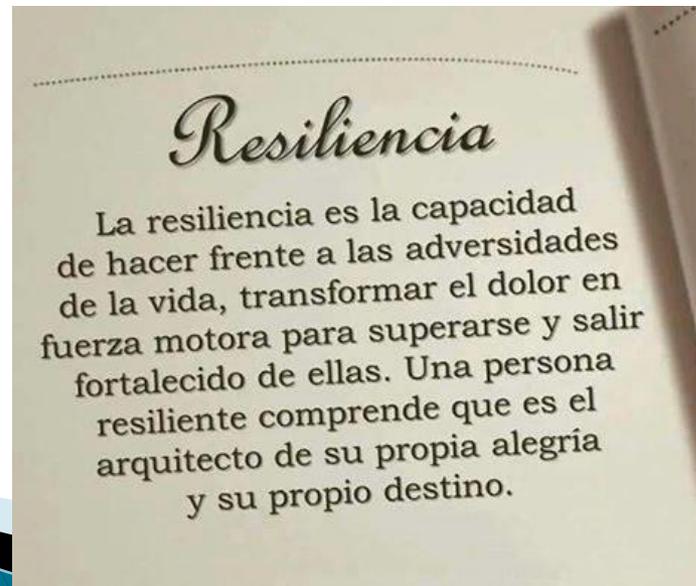
- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- Tengo mucha seguridad en mi mismo.
- Cree que le gana a cualquiera en todo.



# Factores importantes en el desarrollo del autoestima

## ▶ La resiliencia

Es la capacidad que tiene el ser humano de crecer y desarrollarse en medio de factores adversos, para madurar como ser adulto competente y sano pese a los pronósticos desfavorables.



## ▶ Valores

- ▶ Los valores constituyen la estructura del pensamiento, con ellos cada persona diferencia lo que está bien y lo que está mal.
- ▶ Los valores crean un compromiso profundo en el individuo ante sí mismo, ante su grupo de pertenencia y ante la sociedad.

