



## ¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

1. La autoestima es el valor fundamental que asignamos a nosotros mismos, basado en nuestra percepción de nuestra valía y mérito personal.
2. La autoestima se manifiesta en la forma en que nos percibimos a nosotros mismos.
3. Cuando tenemos una autoestima positiva, somos capaces de establecer límites saludables y comunicarnos de manera abierta y honesta.
4. Una autoestima sólida nos brinda la confianza y la motivación necesarias para establecer y alcanzar metas laborales, enfrentar desafíos y superar obstáculos

## ¿POR QUÉ PRACTICAR EL VALOR?

Quien practica este valor:

- Es capaz de ver el lado positivo.
- No juzga a los demás.
- Confía en sus propias posibilidades.
- Siente respeto por sí mismo.
- No depende del afecto de los demás.
- Sabe estar solo.
- No necesita demostrar nada a nadie.
- Es empático y considerado con los demás.
- Hace uso de la asertividad.
- Es capaz de amar.

## OBSTACULOS

- ✓ Comparación constante con los demás.
- ✓ Expectativas familiares poco realistas.
- ✓ Falta de reconocimiento.

## ¿CÓMO PRACTICARLO?

Aquí tienes cinco pasos para desarrollar una sana y sólida autoestima.

### ACEPTARSE A SI MISMO

Cada persona es única e irreplicable. Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla. Es injusto dejar que las decisiones del pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar.

### VIVIR EL PRESENTE CON UNA VISIÓN POSITIVA

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente. Con frecuencia no es la realidad la que nos hace daño sino la percepción que tenemos de esta.

### RECONOCER LOS LOGROS Y CAPACIDADES

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores.

### MODIFICAR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos. Tenemos que ser nosotros los primeros en creer en nosotros mismos sin penalizarnos antes de empezar una acción o tomar una decisión.

### CUIDAR CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

Nutrición adecuada, ejercicio físico, suficiente sueño, descanso después del trabajo, aspecto y todo lo que conlleva. No renuncies a los desafíos, incluso si requieren un esfuerzo mayor que ver un episodio de tu serie de televisión favorita. Cuida tu desarrollo espiritual, de la manera que mejor te funcione.

### PROPÓSITO

Cuidaré mi cuerpo, mente y espíritu.