

Grados de autoestima

La **autoestima** es un concepto gradual. Las personas pueden presentar en esencia, uno de tres estados:

Tener una **autoestima alta**, equivale a sentirse confiadamente apta para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valiosa; o sentirse aceptada como persona.

Tener una **baja autoestima** es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocada como persona.

Tener un **término medio de autoestima** es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apta e inútil, acertada y equivocada como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta —actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión—, reforzando, así, la inseguridad.

Todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva.



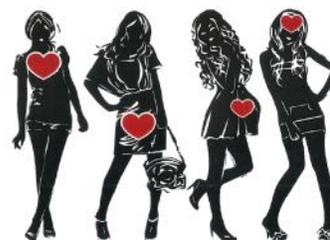
Vivo mi presente feliz,
porque tengo **MI VIDA**
en mis manos.

INSTITUTO MUNICIPAL DE LAS
MUJERES DE VERACRUZ.

Tel: 200-10-20
Norte 1 Esq. Oriente 2
Col. Adolfo Ruíz Cortines



¿DÓNDE ESTÁ
MI CORAZÓN?



¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento, dirigidas hacia nosotras mismas, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotras mismas.



La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal.

Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar, escapa a la influencia de la autoestima.

ALGUNAS ACTITUDES POSITIVAS:



1. Trata como te gustaría que te trataran.
2. Congruencia con lo que digo y hago.
3. Satisfacer al servir.
4. Entusiasmo en mis actividades.
5. Reconocerme a mí y reconocer a los demás.

Conviene preguntarnos:

"¿Qué pasaría si yo fuese jefa o dueña de una empresa o famosa como tal artista?"
Juguemos con esas situaciones, imaginándonos de la manera más vívida posible.

Al hacerlo, quizá descubramos aspectos especialmente positivos de nuestra personalidad; ambiciones que valgan la pena cultivar y algunas opciones vitales descartadas antes de tiempo.

Se ha demostrado que cuando soñamos despiertos en tener éxito, modificamos nuestro rendimiento en tal dirección.

8 Formas de Elevar TU Autoestima

- Acéptate como eres.
- No te insultes.
- Cambia de actitud.
- Pórtate como ganadora.
- No te compares con nadie.
- Haz un esfuerzo por levantarte, ¡Ánimate!
- Conoce tus limitaciones.
- Convéncete de que no hay nadie en este mundo igual a ti.
- Desarrolla tu sentido del humor.

