



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO



Departamento Psicoeducativo



Muchas veces nos preguntamos qué hacer para aumentar nuestra autoestima, y es que como nos sentimos con nosotros mismos así mismo se va a ver reflejado en todos los aspectos de nuestra vida, incluso en las relaciones con los demás.

La autoestima afecta nuestro interior como lo exterior; es decir, nuestros pensamientos, la manera en que nos hablamos, auto saboteo, como nos sentimos. Etc. Y todo esto se refleja en nuestra apariencia física.

Nuestra apariencia es el espejo de nuestro interior y del cómo nos sentimos y estamos en nuestro interior.



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

Todos hemos pasando por un momento en el que nos sentimos con baja autoestima, nos vemos mil defectos, creemos que no somos buenos para ninguna actividad, y esto se puede notar fácilmente ya que empezamos a descuidarnos y a no cuidarnos, a no preocuparnos como nos ven los demás. Lo importante es no quedarnos allí.





DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es creer y confiar en sí mismo, es amarse tal y como somos, y esto influye en las decisiones que tomamos y con quien nos relacionamos, inclusive no poner límites de cómo nos tratan los demás; familia, amigos, pareja y demás personas de nuestro entorno depende de nuestro amor propio.



La autoestima también influye en la capacidad de lograr nuestros sueños, metas y lo que nos proponemos, ya que no nos sentimos bien con nosotros y se ve reflejado en nuestras acciones.





DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

“La autoestima significa que nos valoramos, podemos estar solos y sentirnos bien, es tener confianza en nosotros mismos”



¿Cómo aumentar tu autoestima?

1. Debes de conocer por que te sientes así:

Es encontrar el fondo, el motivo de la falta de autoestima, puede ser; una mala relación? Los demás no me reconocen? Como me han tratado los demás? que ha sucedido en mi vida para sentirme así? Hay que buscar en nuestras creencias de toda nuestra vida, y re formular esas ideas que hemos escuchado de los demás, por que al final son ideas de otros y no debe ser parte de nosotros. Lo que los demás digan o piensen es un reflejo de como ellos se sienten y no tiene absolutamente nada que ver con nosotros, son sus ideas, su percepción, no es la nuestra.

2. Cambiar la forma en que nos hablamos:

Recuerda que como nos hablemos, así mismo nos vamos a sentir y vamos a permitir que los otros lo hagan. Al principio tomara tiempo cambiar tu discurso interno. Puedes empezar escribiendo en un cuaderno diez de tus fortalezas, puede ser que al inicio sea difícil para ti, pero veras como a medida que vayas pensando y siendo consciente de tus cualidades iras conociéndote y eso es algo que juega a tu favor, porque entre más te conozcas, más vas a potenciar tus cualidades, asimismo mejoras tus debilidades. Tus cualidades te hacen único y especial. Reconocerlas te harán sentirte segura y te veras con más amor.

3. No vivir en el pasado:

Ser consciente de donde viene tu falta de autoestima es muy importante, pero más importante es no quedarte ahí. Debes vivir tu presente y trabajar continuamente en romper con esas creencias y sobre todo cambiar esa vieja narrativa, dejar a un lado los estereotipos, no pretendamos parecernos a los demás.



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

4. *No te compares*



Puede sonar difícil, pero es muy importante que lo hagas. Todos somos diferentes, no hay nadie igual, entonces evita compararte y menos a través de redes sociales.

5. Reconoce tus logros:

Respondiendo estas preguntas reconocerás tu valor y aumentara tu autoestima y admiración.

Todos tenemos un propósito en nuestra vida y estamos aquí por un motivo especial. Puedes responder estas preguntas en un cuaderno, expresando y escribiendo permite darse cuenta e interiorizamos mucho mejor.

Es hora de preguntarte:



6. Cuida de ti:

El auto cuidado hace parte de una alta autoestima, y para lograr eso debes de cuidarte en todos los aspectos



Desde la alimentación hasta tu descanso diario

Así como te ames, te amaran los demás

Cuida tu piel, tu cabello, tus dientes

Inicia nuevos hábitos o inclusive deja hábitos que no te hacen bien, esto incluye relaciones que no nos aportan y benefician a nuestra vida

Todo tu cuerpo y alma requiere amor y eso se lo das tu.

Incluyendo
nuestra postura
y como
hablamos a los
demás.

La seguridad se
finge hasta que se
vuelva parte de
nosotros, así no te
sientas seguro(a)
dirigiéndote a los
otros, hazle creer
que si es así, mira a
los ojos cuando
hablas, después se
volverá parte de ti.

Empieza a cambiar tu
apariciencia, con un
nuevo corte de
cabello, un nuevo
color, nueva ropa, un
nuevo peinado, un
maquillaje. Etc. Esto
por que el cambio
puede empezar por el
exterior hasta llegar a
transformar nuestro
interior y finalmente
nuestra vida.

Viéndonos
diferente,
puede
motivarnos
hacer esos
cambios
internos en
nuestra vida.

7. Apariencia física

*Nuestra
autoestima
puede
empezar
desde afuera
hacia adentro*

Es un trabajo de todos los días, es sumamente importante trabajar en este aspecto porque la autoestima afecta nuestra vida.

Estamos aquí para pasarla bien, disfrutar, encontrar ese sentido y propósito de vida que no hace sentir bien y con mucha satisfacción ante la vida.



DEPARTAMENTO
PSICOEDUCATIVO

LAS CUATRO CARAS DE LA AUTOESTIMA

01

Física

- Cuidado de nuestro cuerpo.
- Para preservar y realzar nuestra capacidad para trabajar.
- Y así adaptarnos y disfrutar.

02

Mental

- Desarrolla las habilidades mentales.
- Promoviendo la comprensión y el aprendizaje.
- Para tener claridad y exactitud.

03

Espiritual

- Afianza el liderazgo en nuestra propia vida.
- Profundizando el compromiso con nuestro sistema de valores.
- Para tener inspiración y evolucionar.

04

Emocional/Social

- Atiende las relaciones con otras personas.
- Afinando el liderazgo interpersonal.
- Para mejorar habilidades como empatía y cooperación.

Querer alcanzar nuestros sueños y metas es una característica de una alta autoestima por que confiamos en nosotros mismos y sabemos que podemos alcanzar todo lo que nos propongamos con nuestra fuerza interior, seguridad y auto confianza.



*Sólo hacen falta 3
palabras para que
un sueño empiece*

**CONFÍO
EN
MÍ**

