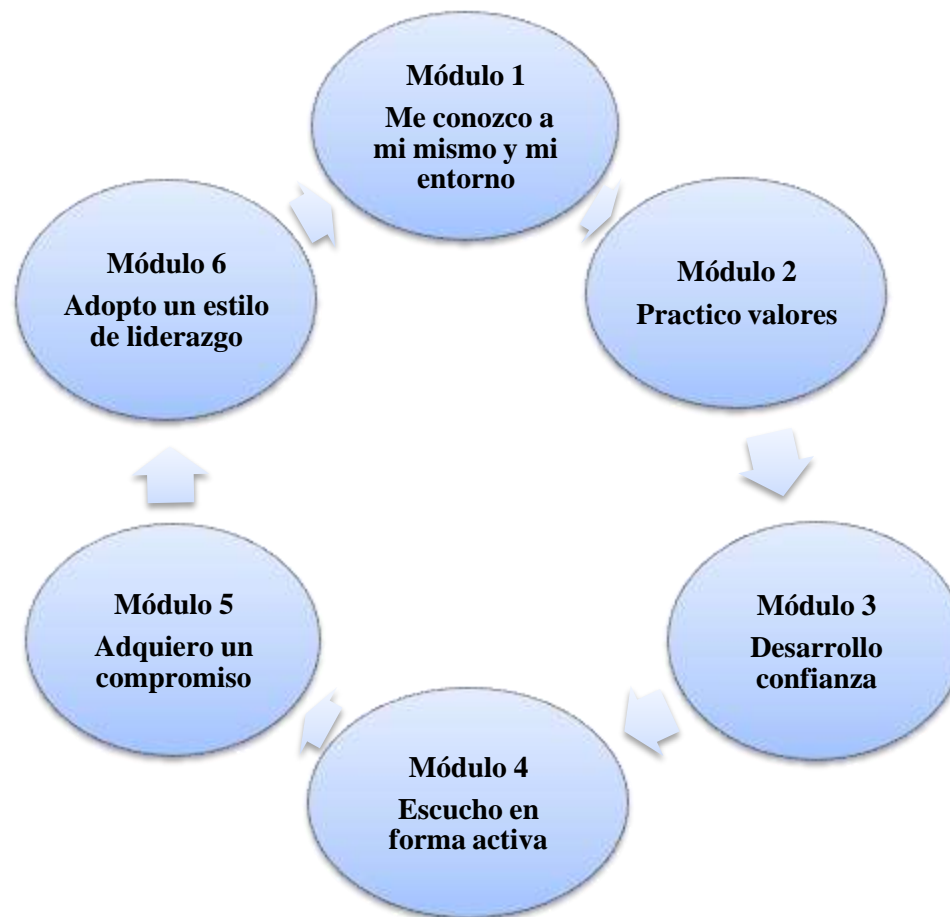


Fortaleciendo mis capacidades de liderazgo hacia el futuro

Facilitador: Dr. Juan Caliva (juan.caliva @iica.int)



Es normal la inseguridad entre adolescentes y adultos



??

La diferencia la establece una actitud
positiva



Y el fortalecimiento de la autoestima



Qué es autoestima?



- Es el resultado de la auto-valoración que una persona realiza sobre sí misma en diferentes ámbitos y en diferentes habilidades.

- La autoestima se construye desde la infancia y durante toda la vida de una persona.



- La autoestima puede percibirse de forma positiva, una imagen positiva de uno mismo, o de forma negativa, una imagen negativa de uno mismo.
- En general se considera que la autoestima puede valorarse como: alta, normal o baja.



- La baja autoestima puede producir timidez, falta de iniciativa, sensación de fracaso del fracaso.
- Estas características pueden retardar el crecimiento personal
- La alta autoestima puede conducir a orgullo,

**“Se que puedo,
creo que puedo
y lo lograré”**

- **Falta de propósito en su vida, confusión y falta de dirección.**
- **No cumplen acuerdos y no creen en ellos mismos**
- **Muy vulnerables de la opinión de los demás, comentarios y actitudes.**

DEPRESIÓN: exceso de pasado

ANSIEDAD: exceso de futuro

Vivir en presente es estar en PAZ



AMOR INCONDICIONAL EN ACCIÓN



Evita a las personas negativas

- Te hará sentir mal contigo mismo y con lo que sucede a tu alrededor
- Pasa tiempo con personas que comprendan que a veces la vida es dura o que a veces la gente se equivoca.
- Pero que también existen una gran cantidad de cosas por celebrar y apreciar.



Concéntrate en tus logros, no en tus fracasos.

- Aprende de esos errores y sigue avanzando.
- En vez de concentrarte en las cosas que no haces bien, ten en cuenta las cosas que haces bien.
- Recuerda todo lo bueno que has hecho.
- Haz una lista de las cosas que más te enorgullecen..
- Esto te motivará a seguir haciendo cosas buenas y extendiendo esa lista.



Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.

- Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección.
- Piensa en qué eres bueno o buena y que realizaras tu mejor esfuerzo.



Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.

- Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete.
- Los errores forman parte del aprendizaje.
- Las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en cosas diferentes —es lo que hace interesante a la gente.



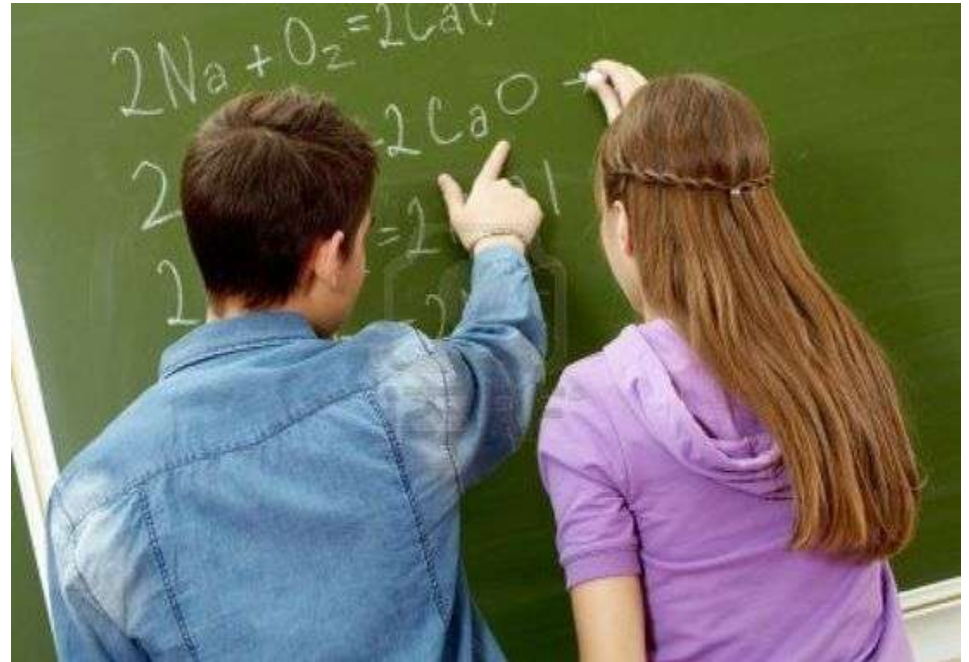
Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.

- Si te das cuenta de que hay algo que puedes cambiarlo, empieza ahora mismo.
- Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura), empieza a trabajar para quererte tal y como eres.



Colabora en una labor social.

- Dale clases a un compañero que tiene problemas,
- Ayuda a limpiar tu barrio, participa en una causa benéfica
- Hazte voluntario de alguna asociación.
- Es importante Sentir que aportas algo.



Haz ejercicio!

- Mitiga el estrés y estarás más sano y más feliz.
- Pásatelo bien haciendo cosas que te gustan.
- Relájate y pásalo bien —y no dejes tu vida en suspenso.



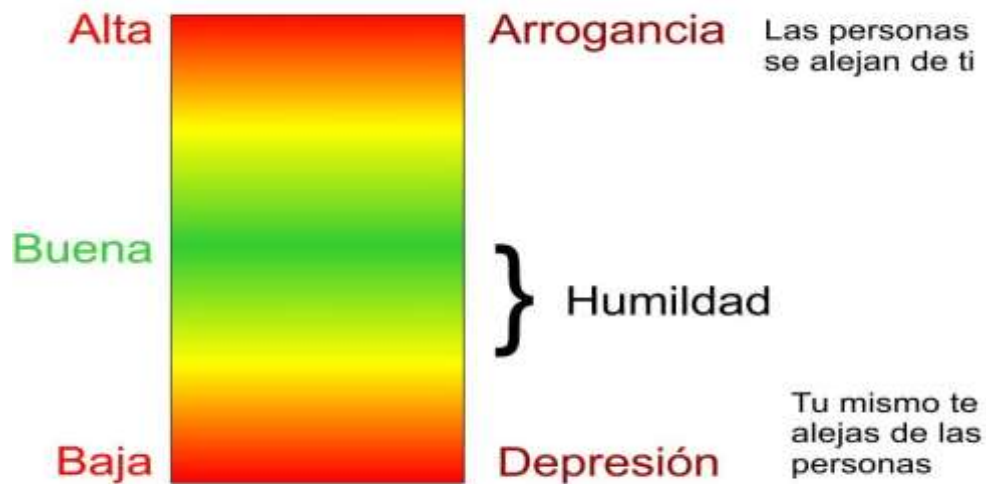
Autoestima muy alta

- Se creen perfectos y no aprenden de sus errores.
- Se vuelven rígidos, creen que nunca se equivocan.
- Se enojan con facilidad
- Exageran cualquier cosa que consideran positiva, niegan todo lo negativo e inventan lo que creen que puede reforzar su imagen.
- Viven presionados, porque no pueden permitirse ninguna equivocación.



- No creen en las relaciones de igual a igual, ellos tienen que demostrar que son mejores que los demás,
- Se enojan ante cualquier comentario o actitud que interpretan como crítica o rechazo.
- Critican constantemente a los demás, ante cualquier error, culpan a las personas que los rodean.

Autoestima



Esquema de autoestima by Alfredo Isai Jiménez Arteaga
is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike
3.0 Unported License.





