

EL PRINCIPIO DE
UN AMOR
ETERNO.

AUTOCONOCIMIENTO.

Borboleta



Clínica de Duelo

AUTOESTIMA

¿ QUIÉN
SOY YO?

L I C . A M E R I C A
A M E Z C U A
R E N T E R I A .

AUTOCONOCIMIENTO

El principio de un amor eterno



“Amarse a uno mismo es el principio de una historia de amor eterno”

Para amar cualquier cosa necesitas conocerla, si no la conoces difícilmente podrás amarla.

El autoconocimiento es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos nos lleva a explorar un tema de indispensable revisión: La identidad, que se compone por diferentes estructuras y responde a la pregunta *¿Quién soy yo?*

Los seres humanos en el transcurso de nuestra existencia nos vamos formando una visión del mundo y de nosotros mismos. Nos formamos un auto concepto, una autoimagen y una autoestima las cuales nos dan una identidad, que puede estar fortalecida (autoestima alta) o puede ser endeble (autoestima baja).



AUTOESTIMA ALTA.

Una persona con autoestima alta, vive, comparte agradece, reflexiona, respeta a los demás, se abre a lo nuevo, actúa honestamente, con responsabilidad, comprensión, siente que es importante, tiene confianza, cree en sus decisiones y se acepta a sí mismo totalmente como ser humano. Es congruente con lo que hace, piensa y siente, actúa con independencia, afronta nuevos retos, sus pensamientos son positivos; valora de forma positiva las cosas que hace y le ocurren, siente un gran orgullo personal por sus logros, se siente capaz de influir en las personas que le rodean, está a gusto consigo mismo y se siente satisfecho por su “buen hacer”.



AUTOESTIMA BAJA

Una persona con autoestima baja, la mayor parte de su vida piensa que vale poco o no vale nada, mantiene un estado de insatisfacción constante y poseen un deseo innecesario por complacer por miedo a desagradar. La persona con una baja autoestima evita las situaciones que le pueden provocar ansiedad o miedo, se deja influir por los demás, sus pensamientos son carentes de valor: soy muy feo, yo no sirvo para eso, tengo muchos defectos, los problemas me persiguen..., no llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepitibles, tienden a distorsionar o alterar sus pensamientos de

forma negativa, se sienten infelices, tristes, disgustados o frustrados porque las cosas no le salen bien, su actitud suele ser a la defensiva, con rechazo a las propuestas de los demás.

Por ello es de vital importancia saber alentar o corregir, premiar o censurar, oportunamente.

SE RESPONSABLE DE TU AUTOESTIMA

Cada persona es responsable de nutrir su autoestima, de no ponerla en manos de nadie, de encontrar un para que en su vida, de elegir lo saludable en todos los aspectos, de mantener una visión optimista de la vida, de cultivar la capacidad de auto motivarse y ser más consciente del estilo de vida.

Víctor Frankl nos dice que ***el amor a sí mismo es el punto de partida en el crecimiento de la persona que siente el valor de hacerse responsable de su propia existencia.***

FRASES PARA NUTRIR LA AUTOESTIMA:

Yo soy.....

Cada día logro.....

En mi vida he aprendido.....

Yo puedo modificar.....

Poco a poco aprendo a.....

Merezco.....

La salud se genera desde la paz mental y la paz interior, viene con la risa, la calidez de un abrazo, la ternura de un beso, el encuentro con un amigo, la aceptación genuina hacia uno mismo y a los demás, con el amor y cuidado que recibimos de nosotros mismos y que recibimos y aceptamos de los demás. ***“Cambia tus pensamientos y cambiarás tu vida”.***

Cuando uno logra conocerse descubre que el sentido de la vida está en servir a los demás.



BIBLIOGRAFIA

Navarro M.. (2009). *Autoconocimiento y Autoestima*. 21 de agosto 2019, de Revista digital para profesionales de la enseñanza Sitio web: www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf

Branden N.. (2010). *Como mejorar su autoestima*. México: Paidós.

Satir V. (2004). *Autoestima*. México: Pax México