



# Facultad de Ciencias de Salud

## Salud Integral

Autoestima

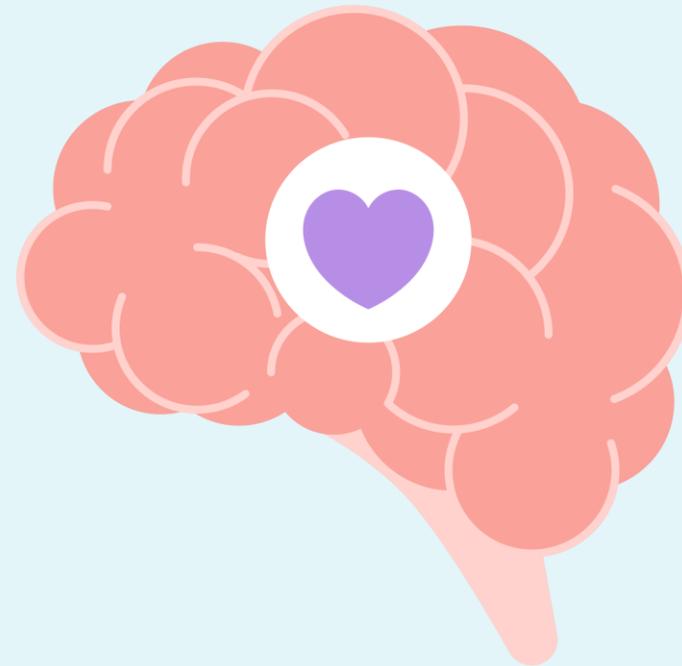




# COMPETENCIA



Elabora un plan de mejora de habilidades psicológicas para potenciar su actitud frente a la vida, por medio de ejercicios de autoconocimiento personal y reflexión.





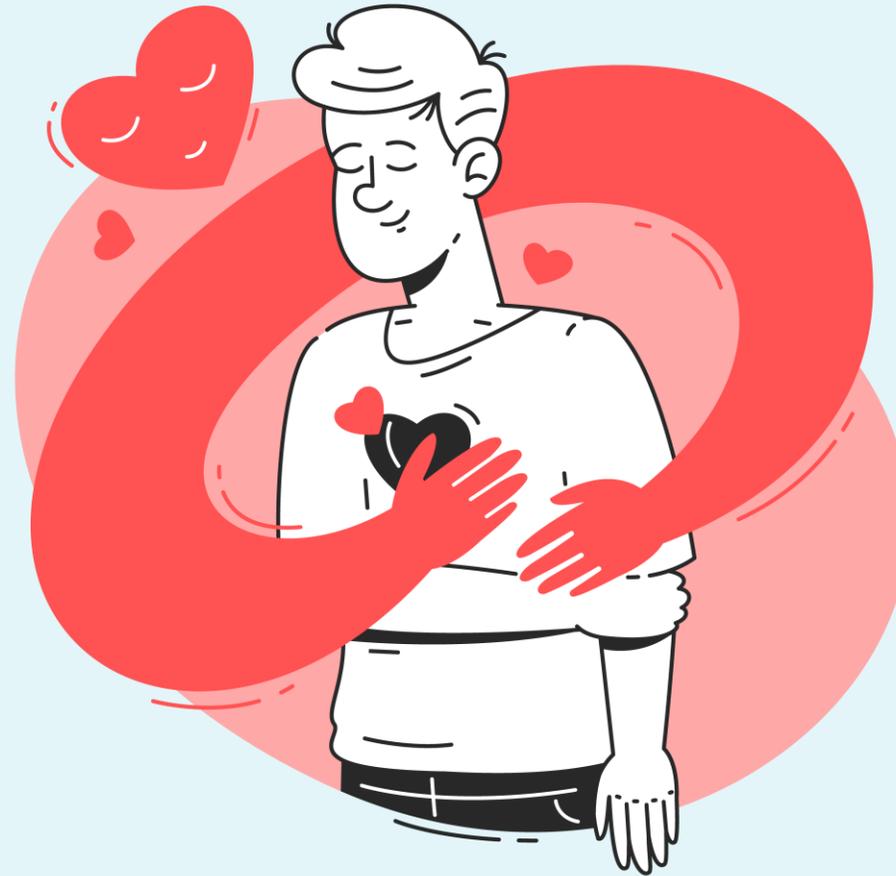
¿Cómo nos describimos?

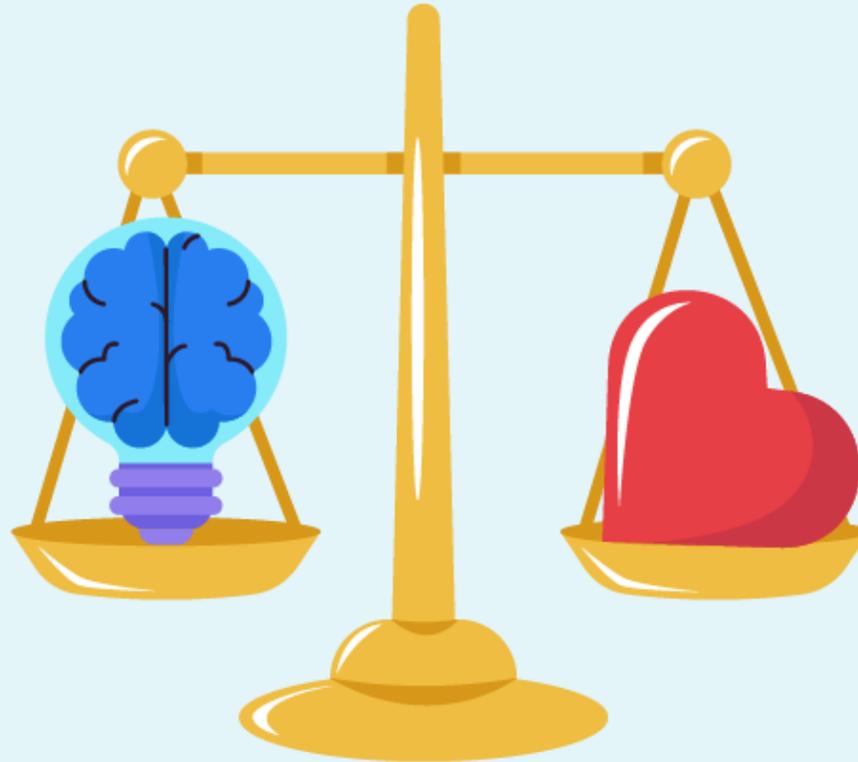
## ÍNDICE

1. Viaje a la historia personal
2. Criterios de la estima personal
3. ¿Cómo está mi estima personal?
4. Autoconcepto
5. Autoimagen



- ¿Qué pienso de mí?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mí?
- ¿Qué creo que dirán otros de mí?
- ¿Qué me hace sentir orgulloso de mi mismo?





La autoestima es la evaluación, percepción y apreciación que una persona tiene sobre su propio valor, competencia y valía como individuo. Esta evaluación afecta profundamente la forma en que una persona se relaciona consigo misma y con los demás, así como su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.



### **Necesidad de Autorrealización**

Desarrollo potencial.



### **Necesidad de Autoestima**

Reconocimiento, confianza, respeto, éxito



### **Necesidades sociales**

Desarrollo afectivo, asociación, aceptación, afecto, intimidad sexual.

### **Necesidad de seguridad**

Necesidad de sentirse seguro y protegido: vivienda, empleo.



### **Necesidades fisiológicas o básicas**

Alimentación, mantenimiento de salud, respiración, descanso, sexo.



## Pirámide de necesidades básicas de Abraham Maslow



# CONTEXTO



## CRITERIOS DE LA ESTIMA PERSONAL

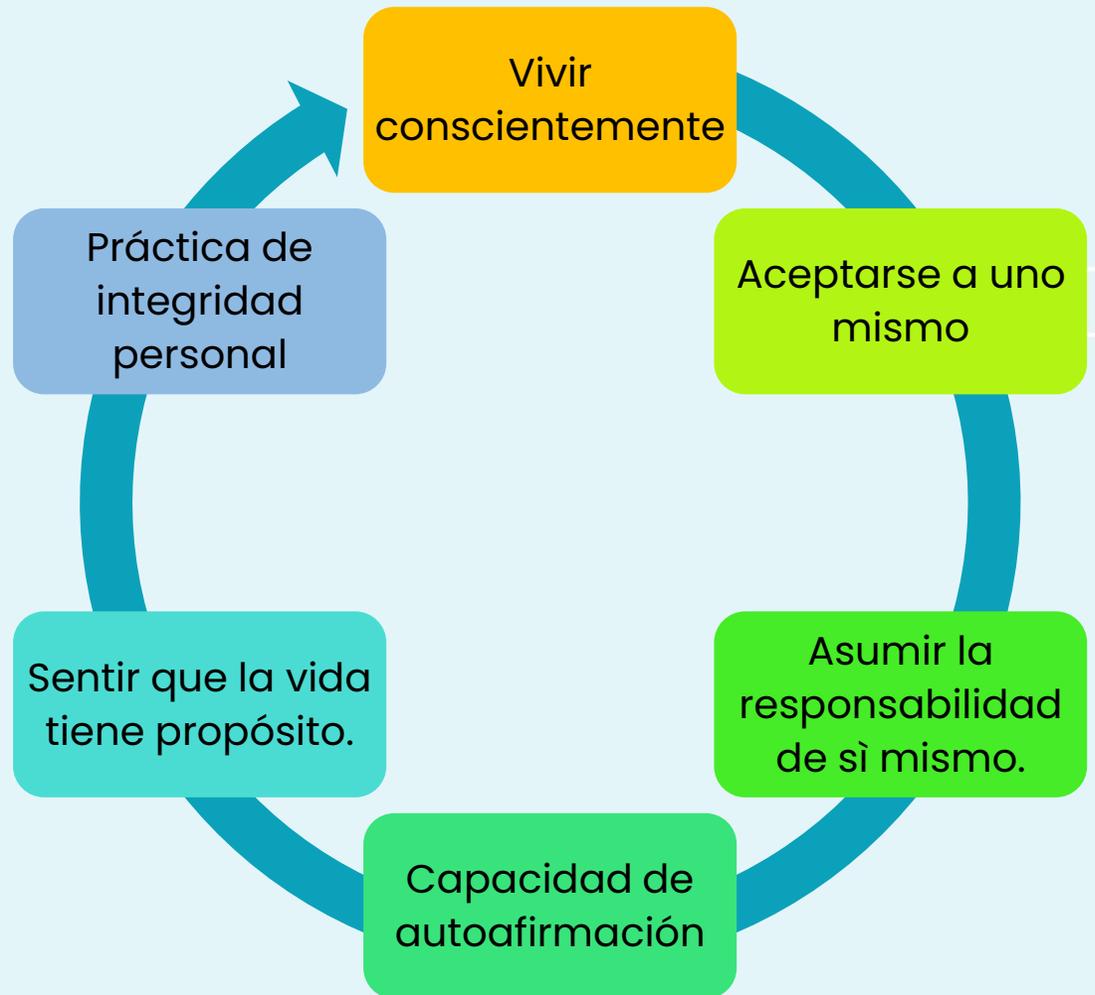
Los criterios de la estima personal y las dimensiones que la autoestima positiva alcanzan son varios. No existe un concepto único o consensuado de autoestima.

Sin embargo, se puede decir que es esa capacidad de experimentar la existencia humana, el propio potencial y la capacidad de identificar las propias necesidades. Engloba la capacidad de amor propio incondicional y hace que la persona confíe en si misma para el logro de objetivos. Algunas de las características atribuibles a la autoestima son:

- Es un recurso natural de todas las personas.
- Puede desarrollarse.
- Se relaciona con la experiencia de la propia historia personal.
- Capacidad para discernir entre las necesidades reales y las que no lo son.
- Se relaciona con la reputación que la persona se tiene de sí mismo.
- Está orientada al equilibrio, la salud y el respeto por la propia persona y por ende por quienes se relacionan con la misma.

Para Nathaniel Branden, (1995) la autoestima presenta seis pilares cruciales para que la vida de las personas se desarrolle de manera integral. Estos son

- ✓ Branden propone que con la práctica de estos pilares se logra reafirmar y concretar la autorrealización personal.
- ✓ Al faltar uno de estos pilares es posible que la autoestima se vea perjudicada.



“La totalidad de los pensamientos y sentimientos de la persona con referencia a sí misma como objeto”. Morris Rosenberg.



Validez como  
otros



Actitud positiva  
hacia sí mismo



Inclinación a  
pensarse en  
fracaso



Satisfacción  
personal



Existencia de  
calidades



Ser respetado



Reconocimiento  
social



Inutilidad - utilidad

## ¿CÓMO ESTÁ MI ESTIMA PERSONAL?



### Ejercicio "El florero"

Para que podamos evaluar cómo se encuentra nuestra estima personal, es importante cuestionarnos en tres dimensiones:

- **Dimensión afectiva:** que hace referencia a todas las respuestas que se dan al preguntarnos ¿Cómo sentimos?
- **Dimensión cognitiva:** que hace referencia a ¿Cómo nos pensamos? O ¿Qué ideas tenemos de nosotros mismos?
- **Dimensión conductual:** que hace referencia a ¿Cómo actuamos? O ¿Cuál es nuestra forma de proceder?

## AUTOCONCEPTO

Académico	Social	Físico	Personal
<p><b>¿Qué piensa usted de su capacidad y desempeño en la carrera que eligió?</b></p> <p><b>¿Cómo enfrenta los retos académicos?</b></p>	<p>¿Cómo es su capacidad para socializar con familia y amigos?</p> <p>¿Se siente capaz de entablar relaciones sociales sanas?</p>	<p>¿Cómo se siente con su cuerpo?</p> <p>¿Qué piensa de su aspecto físico?</p> <p>¿Cómo lo conserva?</p>	<p>¿Qué piensa de su persona?</p> <p>¿Cómo se siente consigo mismo?</p> <p>¿Conoce sus fortalezas y debilidades?</p>

## AUTOIMAGEN



Para Vernieri (2006) la autoimagen se define como la **aceptación positiva**, de lo que se refleja a otros, que está basada en la apariencia personal y el cuidado que se tiene de sí mismo(a).



Como tarea para casa, colóquese frente a un espejo e intente percibir qué dice su rostro de usted. Escriba las emociones y pensamientos que hayan aparecido. Agradézcase por dejarse hacer el ejercicio y pídale a una persona de su confianza que le diga que le transmite su rostro. Analice y compare ambas respuestas. ¿Cómo se siente?



# EXPERIENCIA



COSECHA  
Listado de  
calidades

Cualidad	La sé porque me la dicen 0 – 10	La siento aunque no me lo digan 0-10	¿En qué situaciones aparece?	Si la siento menos de 5 ¿Cómo la puedo fortalecer?



Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>

