CEU
Vniversitas
Senioribvs

AUTOESTIMA Y CREENCIAS

24 de abril de 2020

La importancia de sentirse bien con uno mismo

CEU
Vniversitas
Senioribvs

¿Qué es la autoestima?

Puede definirse como el **sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo,** que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.

El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros.

La estima según Maslow

La estima baja es la que proviene del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación.

La estima alta comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como **confianza, competencia, logros, independencia y libertad**.

Una vez que hemos adquirido una estima alta por nosotros mismos es mas difícil perderla.

CEU
Vniversitas
Senioribvs

La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- **Superan sus problemas** o dificultades personales.
- Afianzan su **personalidad.**
- Favorecen su **creatividad.**
- Son más **independientes.**
- Tienen **más** facilidad a la hora de tener **relaciones interpersonales**

15 claves para mejorar la autoestima

1. No idealizar a los demás.
2. Evaluar las cualidades y defectos.
3. Cambiar lo que no guste.
4. Controlar los pensamientos.
5. No buscar la aprobación de los demás.
6. Tomar las riendas de la propia vida.
7. Afrontar los problemas sin demora.
8. Aprender de los errores.
9. Practicar nuevos comportamientos.
10. No exigirse demasiado.
11. Darse permisos.
12. Aceptar el propio cuerpo.
13. Cuidar la salud.
14. Disfrutar del presente.
15. Ser independientes.

CEU
Vniversitas
Senioribvs

Cómo se construye la autoestima a nivel intelectual

En este nivel están las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior.

Basamos nuestro «autoconcepto» en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

Personas sinceras e inteligentes ven las cosas de modo distinto, pues cada una mira a través del cristal de su experiencia

Somos víctimas de nuestras creencias, pero podemos cambiarlas…

Aunque las creencias están inscritas en lo más profundo de nuestro subconsciente

Bruce Lipton

Revisa tus creencias.
Quizá son lo único que te limita.

Las creencias provienen de muchas fuentes: Educación, ambiente familiar, modelos, situaciones o experiencias vividas

De pequeños nos creemos todo lo que nos dicen porque no tenemos capacidad para comprobarlo

Idea + Sensación de Certeza = CREENCIA

Creencias Potenciadoras

Creencias Limitantes

¿Qué son las creencias limitantes?

Son los juicios negativos acerca de nosotros mismos, que no nos permiten:

Crecer, aprender, equivocarnos, perdonarnos…
Conseguir nuestras metas y
BRILLAR CON LUZ PROPIA

Nuestro mas profundo temor no es ser inadecuados. Nuestro mas profundo temor es ser poderosos más allá de toda medida. Es nuestra luz , no nuestra oscuridad lo que más nos asusta.

Nos preguntamos a nosotros mismos: “¿Quién soy yo para ser brillante, lleno de dicha, con talento, fabuloso?”. **En realidad: ¿Quién eres para no serlo?**

ERES UN HIJO DE DIOS**. Que juegues a ser pequeño no le sirve de nada al mundo.** No hay ninguna luz en el hecho de que te empequeñezcas para que los demás no se sientan inseguros a tu alrededor. Nacimos para manifestar la gloria que hay en nuestro interior. **Y a medida que dejamos a nuestra luz brillar, damos permiso inconsciente a otras personas para hacer lo mismo. A medida que nos liberamos de nuestro propio miedo, nuestra presencia automáticamente libera a otros.**

Marianne Williamson (Nelson Mandela discurso inaugural 1994)

Haz una lista con tus creencias limitantes

Cualquiera que no te permita avanzar
Que no te haga sentir bien

¡¡ Cuestiona tus creencias !!

Las creencias son ideas que convertimos en realidad

Cuestiona la fuente

¿De dónde salió esa idea?
¿Quién lo dice?
¿Qué autoridad tiene esa persona para juzgarte?

Cuestiona tu certeza

¿Cómo sabes que es cierto?
¿Qué hechos pueden demostrar lo contrario?

Cuestiona su valor

¿ Ahora para que te sirve?
¿ En qué te perjudica?

Ejercicio Práctico
Para casa

¿Cuestiona tus principales creencias limitantes?

la **realidad** es la que creas