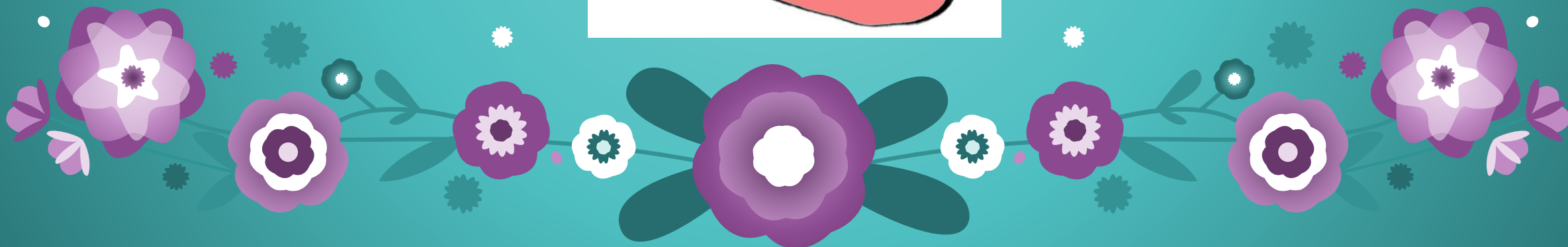


Motivación y Autoestima



Depto. Psicología
Ps. Macarena Silva



¿Qué es la autoestima?



AUTOESTIMA

La autoestima es nuestra propia evaluación sobre nosotros mismos. Son las percepciones, pensamientos, sentimientos y actitudes dirigidas hacia nuestro carácter, modo de ser, rasgos de nuestro cuerpo y manera de comportarnos. **Es en resumen, nuestra percepción sobre nosotros mismos.**



¿Qué significa tener baja o buena autoestima?

Baja Autoestima



Buena autoestima



¿Cómo aumentar la propia autoestima?

- **Maneja tus críticas internas:** Si tienes el hábito de pensar críticamente sobre ti mismo, reentrénate y transforma estos pensamientos negativos y desagradables en comentarios más constructivos.
- **Piensa en los errores como en oportunidades de aprendizaje.** Acepta que cometerás errores. Todos lo hacen. Forman parte del aprendizaje. En lugar de pensar "Siempre hago las cosas mal", recuérdete a ti mismo que eso no ocurre siempre sino que es lo que ocurrió en esta situación específica. ¿Qué puedes hacer de manera diferente la próxima vez?
- **Recuerda que todos tenemos distintas habilidades y capacidades :** Pregúntate ¿Qué sé hacer bien? Quizás puedes ser responsable, buen amigo, buen futbolista, etc., y por lo mismo **RECONOCE Y VALORA ESTOS ESTOS ASPECTOS.**



¿Cómo aumentar el autoestima de los/as compañeros/as?

- **Reconoce sus elementos positivos:** Cada vez que puedas felicita o di algo positivo a un compañero/a, y notarás que se sentirá mejor.
- **No te burles si se equivocan, o si les dificulta decir algo:** Todos podemos equivocarnos en algo, lo importante es que el error se convierte en un aprendizaje. Si alguien se burla de otro, solo hará que se sienta mal, y que se frustre.
- **Acércate si los ves triste, o preocupados:** Puedes preguntarles si quieren conversar, en el caso de que no quieran, no los presiones, pero sabrán que pueden contar con alguien. Si te dificulta acercarte, también puede decirle a tu profesor o profesora jefe.



Manejo y expresión de emociones



Ser capaces de dirigir la atención a las sensaciones, cambios corporales, emociones y pensamientos para aumentar el autoconocimiento y potenciar confianza en las propias habilidades. Posteriormente, regular los impulsos y estados emocionales con el objetivo de adecuarse al contexto y de alcanzar las metas propuestas.

Manejo inadecuado de emociones...

Crisis de llanto

Conductas agresivas

Ansiedad

Psicomatización

Estrés



¿Cómo expresar adecuadamente las emociones?



Actividad: Reconocimiento de emociones a través del arte



TÓMATE UN MOMENTO PARA
APRECIAR LO INCREÍBLE QUE ERES.



SÍ, ¡TÚ!

