

AUTOESTIMA

CONOZCO Y APRENDO

¿Qué es autoestima?

La autoestima consiste en:

- Ser consciente de mis limitaciones
- Experimentarme como una persona valiosa
- Sentirme merecedor de mis logros
- Identificar y reforzar mis virtudes, cualidades y características personales

La autoestima tiene dos componentes:

1. *Eficacia personal* - La confianza que tengo en la capacidad para pensar y entender, aprender a elegir y tomar decisiones. La capacidad y recursos para conseguir mis metas.
2. *Respeto a uno mismo* - El derecho que ejerzo de vivir y de ser feliz sin dejar que sucesos externos negativos vulneren mi manera de vivir y saboteen mis objetivos vitales.

Síntomas de una baja autoestima:

- Inseguridad
- Problemas en la toma de decisiones
- Problemas de comunicación
- Problemas para integrar un proyecto de vida
- Problemas para entablar una relación de pareja funcional
- Inseguridad, celos

Posibles causas:

- Carencias
- Traumas, miedos, frustraciones
- Apatía, adicciones
- Maltrato físico o emocional
- Imposiciones de los padres
- Idealización de comportamientos
- No aceptación de las condiciones o características físicas
- Descuido, rutina mal llevada

- Falta de afecto, amor

Posibles consecuencias:

- Depresión
- Ira
- Tristeza
- Desinterés
- Miedo
- Apatía
- Culpa
- Desesperanza
- Hastío
- Infelicidad
- Frustración
- Adicciones
- Enojo

Bibliografía

Goleman, D. (2010). *Inteligencia Emocional*. Estados Unidos: Kairós.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Estados Unidos: Bantam Books.

Regader, B. (s.f.). *¿Qué es inteligencia emocional?* Recuperado de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>

Vértices Psicólogos. (2019). *Diccionario de psicología*. Recuperado de <http://www.verticespsicologos.com/agora-psicologia/diccionario/d>