

Seminario de valores en lo común

Valores en la propia identidad

Autoestima

La autoestima está relacionada con nuestras habilidades y debilidades. Debe estar construida sobre una visión realista y objetiva de nuestra persona, por lo que es necesario aceptar tanto nuestros defectos y limitaciones como nuestras aptitudes y destrezas.



Elementos que se relacionan con la autoestima

Algunos factores que determinan la autoestima son:

- **Actitud o motivación**
- **Esquema corporal**
- **Aptitudes**
- **Forma en la que nos ven las**



El autoconcepto

No es inamovible. Va cambiando a lo largo de las diferentes etapas de la vida de una persona.

La familia tiene mucha relación con la formación de nuestro autoconcepto y, por tanto, de nuestra autoestima, ya que ellos son las primeras personas con las que convivimos e interactuamos.



Tipos de autoestima

Autoestima alta

Una persona con **autoestima alta** se caracteriza por tener pensamientos como: *“Soy una gran persona”, “Soy capaz de enfrentarme y resolver los problemas aunque a veces falle”, “Me gusta cómo soy a pesar de mis defectos”, “Tengo muchas cualidades”.*



Características de las personas con alta autoestima

- Independencia
- Seguridad
- Persistencia



Autoestima baja

Una persona con **autoestima baja** se caracteriza por tener pensamientos como: *“No valgo nada”, “Todo lo hago mal o no todo lo bien que debería”, “No sé si estoy haciendo lo correcto”, “No sé si seré capaz de...”, “No me gusto a mí mismo”*.



Características de las personas con baja autoestima

- No confían en sus capacidades.
- No luchan por lo que desean alcanzar.
- Les cuesta mucho trabajo establecer y mantener relaciones interpersonales.



La autoestima

La autoestima está integrada tanto por lo interno (pensamientos y sentimientos) como por lo externo (apariencia física) del ser humano. En tanto estas dos partes son complementarias, si descuidamos alguno de los dos aspectos no lograremos un equilibrio en nuestra autoestima.

Por todo lo anterior, debemos procurar el valor de la autoestima en nuestra propia persona



Para vivir en equilibrio se requiere:

- Autoconquistarse. La primera batalla es siempre vencerse a uno mismo.
- Ser dueño de uno mismo.
- Equilibrar las emociones, los deseos y las necesidades.
- Controlar los impulsos del carácter y la tendencia a la comodidad mediante la voluntad.
- Ordenar reacciones y emociones.
- Dominar tendencias y caprichos.



Para vivir en equilibrio se requiere:

- Educar la voluntad.
- “Meter en cintura” el carácter y la forma de vivir.
- No dejarse llevar por el placer, sino, de acuerdo a la inteligencia y a la voluntad, regirnos a nosotros mismos y a nuestra propia vida.
- Comprender que controlar el instante es dominarse; dominarse es poseerse; poseerse es ser auténticamente libre; y estar en perfecta armonía es estar en equilibrio.



La medida

Una persona medida está dotada de un gran equilibrio de sí misma. Se entrega a las demás personas y siempre está segura y consciente.

Un hombre con medida se muestra en comunidad aportando moderación y templanza, tranquilidad y capacidad analítica, espíritu de reflexión y talante conciliador.



La Fortaleza

La fortaleza es una virtud cardinal que hace posible que el hombre haga el esfuerzo necesario para adquirir un hábito, superar el propio temperamento y lograr el autodomínio (es decir, el control sobre la propia persona).





U N I V E R S I D A D
I N T E R A M E R I C A N A
P A R A E L D E S A R R O L L O