

Autoconcepto y Autoestima: Por qué son tan importantes


I.E.S. JOSÉ JIMÉNEZ LOZANO

IMPARTE: Begoña Diez Nieto
PSICÓLOGA - COACH




Autoconcepto y Autoestima: Por Qué Son Tan Importantes

- De qué vamos a hablar:
 - Diferencias entre autoconcepto y autoestima.
 - Cómo generar una autoestima sana en nuestros hijos.
 - ¿De qué les va a servir?
 - Creencias limitantes y creencias potenciadoras.



Diferencias Entre Autoconcepto y Autoestima

- ▶ **Autoconcepto:** Es el conjunto de creencias y pensamientos sobre nosotros mismos, las expectativas en uno mismo y en la propia capacidad, y la evaluación de la propia imagen.
- ▶ **Autoestima:** La valoración emocional que hacemos de dicho concepto: cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos. Influye en el tipo de necesidades y metas que estableceremos para guiar nuestras vidas.

- 
- + Genial en ciencias
 - + Alegre
 - + Genial en ajedrez
 - + Hace buenos amigos
 - + Imaginativo
 - + Colaborador

- Malo en lengua
- Muy flaco
- Muy alto
- Mal el deporte
- Mal dibujante
- Tímido

Depende del peso que yo dé a mis características, así será la percepción que tengo de mi mismo/a y mi reacción ante el mundo

Diferencias Entre Autoconcepto y Autoestima

- La magia de creer en uno/a mismo/a



Narcisismo vs. Autoestima



Debilidad, Miedo al Fracaso,
Inseguridad

Valores, Esfuerzo, Capacidad

Cómo Generar Una Autoestima Sana: El Poder De Las Creencias

- Una de las influencias más poderosas que recibe el desarrollo de la autoestima es la educación proveniente de los padres y las madres.



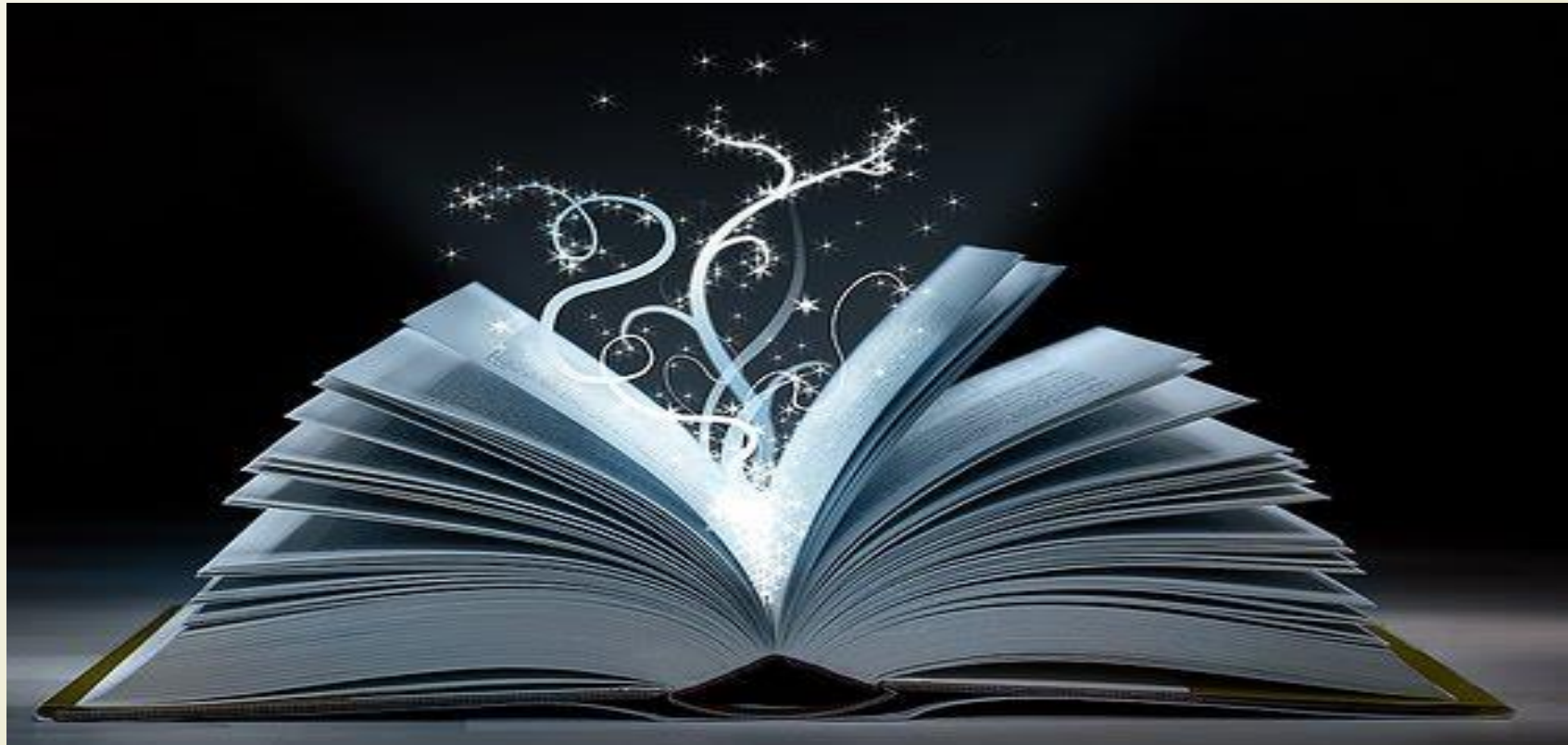
Creencias y Guión de Vida

- ▶ Es un plan sobre la propia vida que se genera antes de los 7 años, dando respuesta a quién soy, quienes son los demás y qué seré capaz de hacer en la vida.



Creencias y Guión de Vida en la Adolescencia

- No está todo perdido. Afortunadamente, todo puede reescribirse y este periodo es tremendamente susceptible al cambio, revisión y mejora.





Tips Para Mejorar La Autoestima

- ▶ No le compares con otros.
- ▶ No le impongas parecidos familiares que no le benefician.
- ▶ Valora su esfuerzo, no el resultado.
- ▶ Mírale a los ojos y escúchale cuando quiera contarte algo.
- ▶ Respeta sus ideas aunque no las compartas o no las entiendas.
- ▶ No dejes de mostrarle cariño, pero mejor a solas.
- ▶ Di lo que te gusta de él o ella.
- ▶ Pregúntale su opinión y hazle participe de las decisiones familiares.
- ▶ No le niegues lo que siente, aunque sea desagradable.
- ▶ Confía en su capacidad para superar el dolor y la frustración.
- ▶ Recuérdale sus logros y sus cualidades positivas.
- ▶ **Y si es posible.... Ríete mucho** con él o ella.

¿De Qué Les Va A Servir?





Creencias Limitantes y Creencias Potenciadoras

Creencias Limitantes

- ✓ Si soy sumisa me querrán
- ✓ No puedo equivocarme
- ✓ Debo hacer todo bien
- ✓ Las personas no cambian
- ✓ Los cambios son dolorosos
- ✓ Todo depende de mí
- ✓ No soy suficiente
- ✓ Si lloro soy débil

Creencias Potenciadoras

- ✓ Merezco amar y ser amado
- ✓ Puedo disfrutar y divertirme
- ✓ Lo hago lo mejor que puedo
- ✓ Puedo aprender de mis errores
- ✓ Soy un ser de recursos
- ✓ Con esfuerzo lo conseguiré
- ✓ Puedo mejorar cada día
- ✓ Me respeto y respeto a los demás



Resumiendo

Qué hemos visto:

- ✓ El significado de la autoestima y el autoconcepto.
- ✓ La diferencia entre narcisismo y autoestima.
- ✓ De dónde viene la autoestima.
- ✓ Qué son las creencias y el guión de vida.
- ✓ De qué nos sirve una autoestima sana.
- ✓ Diferenciar nuestras creencias en potenciadoras y limitantes.



Gracias por tu atención y tu paciencia ;-)

INSTITUTO DE APLICACIONES PSICOLÓGICAS Y COACHING ESTRATÉGICO
BEGOÑA DIEZ NIETO

www.iapce.wordpress.com

<https://www.facebook.com/begona.dieznieto>

https://www.youtube.com/channel/UC6rlxeDPV_dvkKF2-x9fUtA