

¿Cómo mejoro mi autoestima?

Parte importante de la autoestima se determina por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. Lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas que incrementan la autoestima.



1 **AUTOCONOCIMIENTO**
Conocer tus necesidades, habilidades y debilidades, así como el ¿por qué, cómo actúas y que sientes?

2 **AUTOCONCEPTO**
Tener claro la serie de creencias y valores que tienes de ti mismo, y en qué forma se manifiestan en tu conducta.

3 **AUTOEVALUACIÓN**
Capacidad interna de calificar las acciones propias como "buenas" si le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender, o como "malas" si le hacen sentirse devaluado o culpable.



4 **AUTOACEPTACIÓN**
Es admitir y reconocer todas las partes de nosotros mismos como una realidad, reconocer nuestra forma de ser y sentir. Al aceptarte tal como eres, puedes transformar lo que es transformable.



Departamento de Atención Integral al Estudiante -DAIE- SERVICIOS:

- Asesoría Psicoterapéutica
- Atención Psicopedagógica
- Orientación Vocacional
- Desarrollo de Programas Institucionales

HORARIOS:
Lunes a viernes
de 9 a 13 hrs.

Mtra. Ma. Eliza Peña Moreno	Psic. Mishelle Alvilé Ramis	Psic. Dinorha Balbuena Salas	Psic. Belkys Castillo Domínguez
-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------------

ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

Para alcanzar la autoestima debes seguir estos 6 pasos:



6 **AUTOESTIMA**
Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; se acepta y se respeta. El tener la autoestima alta es sentirse bien, valioso, apto para entablar relaciones humanas adecuadas y una comunicación productiva.



5 **AUTORESPETO**
Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño, ni culparse. Tiempo para atenderse, cuidarse, protegerse y darse a sí mismo.



ESC BACHILLERATO DE VERACRUZ DIURNA

Jun-Ago 2015

Depto. de Atención Integral al Estudiante
DAIE
CAMPAÑA DE AUTOESTIMA

Conocerte es amarte!



LO QUE TE HACE DIFERENTE TAMBIÉN TE HACE ESPECIAL...

¿Cómo mejoro mi autoestima?

Parte importante de la autoestima se determina por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. Lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas que lo incrementan.



Conocer tus necesidades, habilidades y debilidades, así como el ¿por qué, cómo actúas y que sientes?

1
AUTOCONOCIMIENTO

Tener claro la serie de creencias y valores que tienes de ti mismo, y en qué forma se manifiestan en tu conducta.

2
AUTOCONCEPTO

Capacidad interna de calificar las acciones propias como "buenas" si le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender, o como "malas" si le hacen sentirse devaluado o culpable.

3
AUTOEVALUACIÓN

Es admitir y reconocer todas las partes de nosotros mismos como una realidad, reconocer nuestra forma de ser y sentir. Al aceptarte tal como eres, puedes transformar lo que es transformable.

4
AUTOACEPTACIÓN

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño, ni culparse. Tiempo para atenderse, cuidarse, protegerse y darse a sí mismo.

5
AUTORESPETO



Departamento de Atención Integral al Estudiante -DAIE- SERVICIOS:

- Asesoría Psicológica
- Atención Psicopedagógica
- Orientación Vocacional
- Desarrollo de Programas Institucionales

HORARIOS:
Lunes a viernes
de 9 a 13 hrs.

Mra. Ma. Eliza Peña Moreno	Psic. Mishelle Alvite Ramis	Psic. Dinorha Balbuena Salas	Psic. Belkys Castillo Domínguez
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------------

ESCALERA DE LA AUTOESTIMA

Para alcanzar la autoestima debes seguir estos 6 pasos:



Es la síntesis de todos los pasos anteriores. En una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; se acepta y se respeta. El tener la autoestima alta es sentirse bien, valioso, apto para entablar relaciones humanas adecuadas y una comunicación productiva.

6
AUTOESTIMA



Es admitir y reconocer todas las partes de nosotros mismos como una realidad, reconocer nuestra forma de ser y sentir. Al aceptarte tal como eres, puedes transformar lo que es transformable.

4
AUTOACEPTACIÓN

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño, ni culparse. Tiempo para atenderse, cuidarse, protegerse y darse a sí mismo.

5
AUTORESPETO