



LA NATURALEZA DE LA AUTO (ESTIMA, IMAGEN Y PENSAMIENTO).

UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES QUE DIFERENCIAN AL SER HUMANO DE LOS DEMÁS ANIMALES ES LA:

CONSCIENCIA DE SÍ MISMO.

IDENTIDAD Y DARSE VALOR.



SABER QUIÉN SE ES.
DECIDIR SI TE GUSTA TU IDENTIDAD O NO.

JUICIO

EL JUZGARSE Y
RECHAZARSE A
UNO MISMO
PRODUCE UN
ENORME DOLOR



CERRASE A LOS DEMÁS... NO RELACIÓN CON
OTROS...

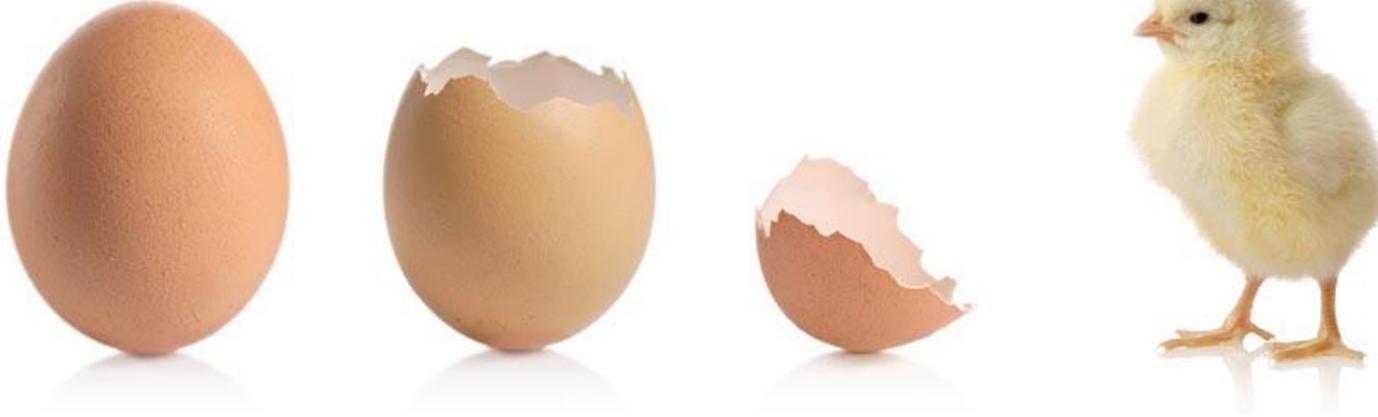


SE LEVANTAN BARRERAS DEFENSIVAS...,
APARECE LA CULPA..., CONDUCTA LIMITANTE.

¿CUÁL ES LA CAUSA Y CUÁL ES EL EFECTO?



**ESTILO DE CRIANZA ANTES
DE LOS 4 AÑOS.**



ACADEMICAMENTE:

¿EL ÉXITO FOMENTA LA AUTOESTIMA, O LA AUTOESTIMA FOMENTA EL ÉXITO?

¿BEBEN LOS ALCOHÓLICOS POR QUE SE ODIAN A SÍ MISMOS O SE ODIAN ASÍ MISMOS POR QUE BEBEN?

AUTOESTIMA SITUACIONAL.

TIENDE A MOSTRARSE EN ÁREAS CONCRETAS.
SENSACIÓN DE MALDAD.



TÉCNICAS DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA:

- Enfrentarse a las distorsiones cognitivas.
- Dotes por encima de debilidades.
- Manejo de errores.
- Manejo de críticas.

AUTOESTIMA CARACTERIOLÓGICA.

DERIVA DE LA FORMULACIÓN BÁSICA DE LA IDENTIDAD.
SENSACIÓN DE ESTAR MAL.



TÉCNICAS DE CAMBIO DE IDENTIDAD NEGATIVA:

- Desarrollo de la autocompasión.
- Actitud no valorativa.
- Visualización
- Técnicas hipnóticas.

Factores iniciales que determinan la fuerza de sentimientos de malestar.

1.- Situaciones por las que la persona pasó:

- Imperativos morales (obligado cumplimiento).
- Cuestiones de gusto (obligaciones de gusto).
- Necesidades personales (fisiológicas, afiliación, reconocimiento, autorrealización)
- Necesidad de seguridad
- Buen juicio.



2.- Diferenciación conducta e identidad:

Aprender la diferencia entre el ser y el hacer.

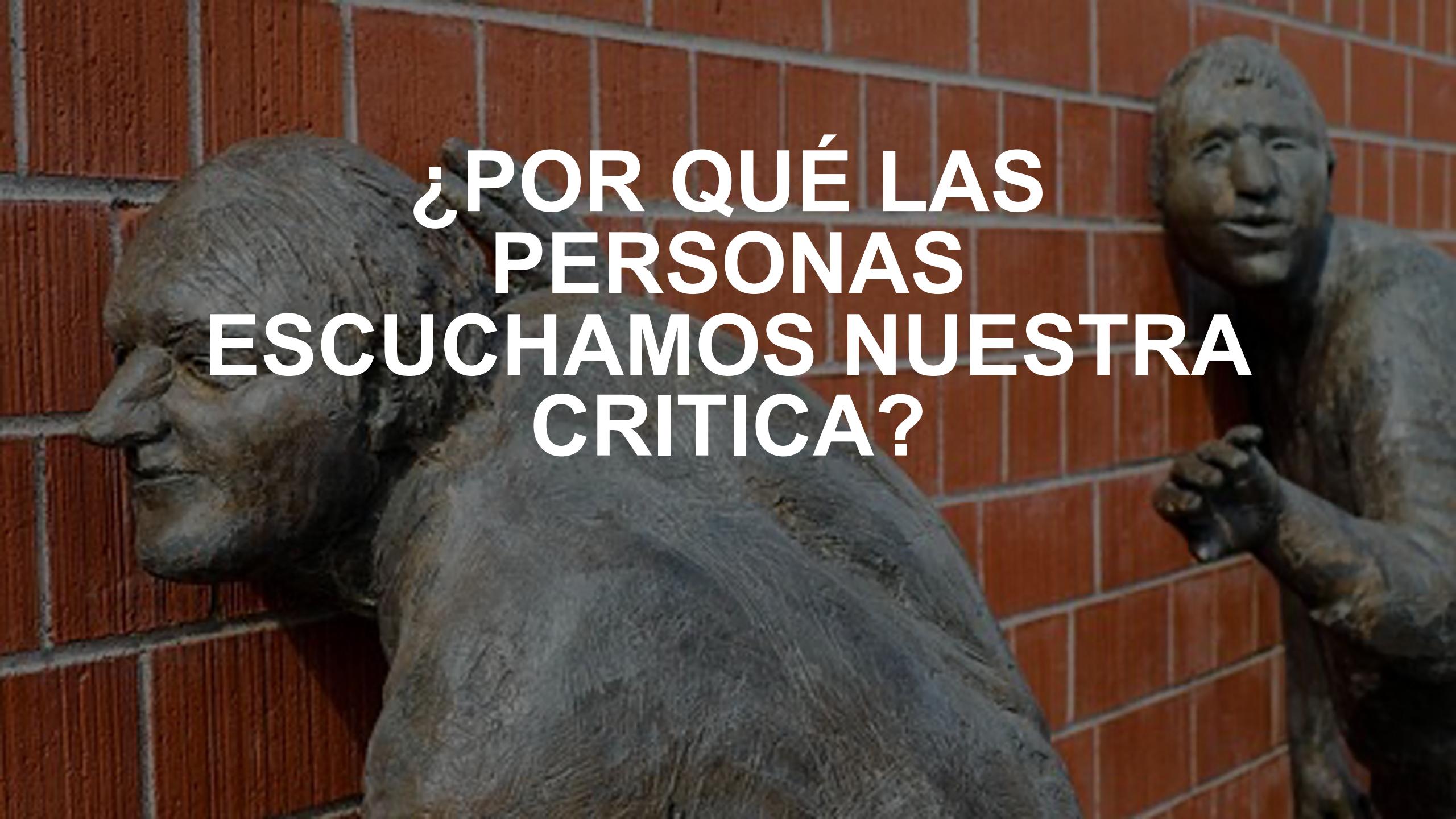
Si no se consigue cuando sea adulto, la critica atacará tanto la conducta como la persona.

3.- Mensajes negativos:

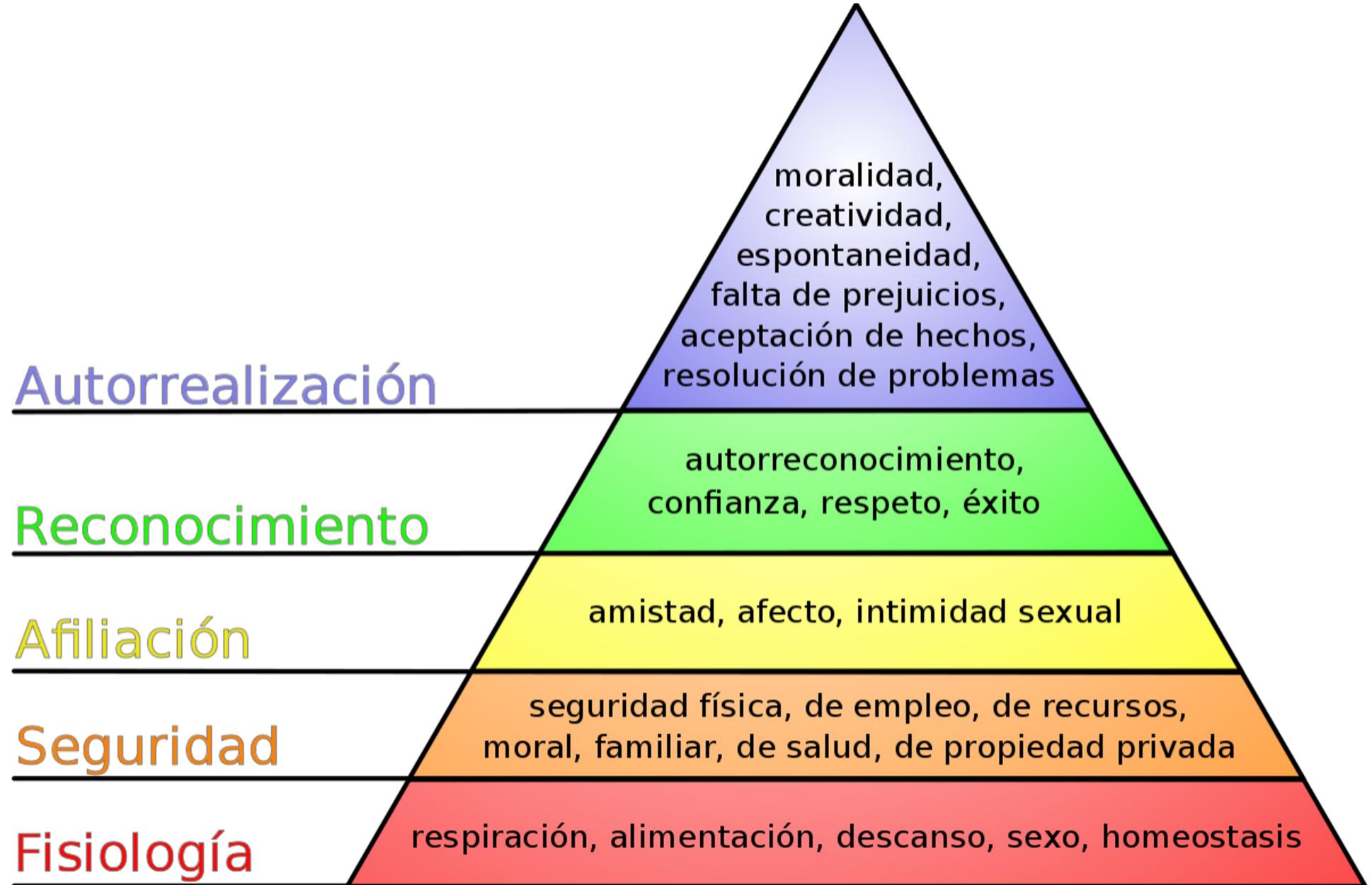
La frecuencia de los mensajes negativos.

La consistencia de estos mensajes.

La frecuencia con la que estas conductas se vinculan a la ira.

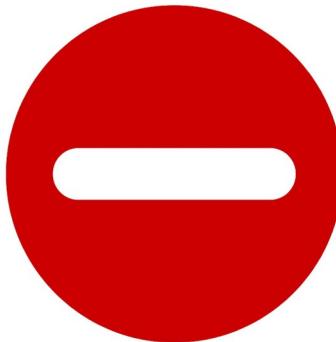


¿POR QUÉ LAS
PERSONAS
ESCUCHAMOS NUESTRA
CRITICA?



Diferentes formas de enfrentarse a la critica en función de la autoestima.

Positiva



- Seguridad a la hora de enfrentarse a los problemas.
- Respuestas positivas.
- Enfrentamiento positivo a situaciones aversivas
- Falta de confianza.
- No afronta los miedos.
- Visión penosa de la vida.
- Problemas son entendidos como un desfío.

Encuentro una justificación en la crítica.

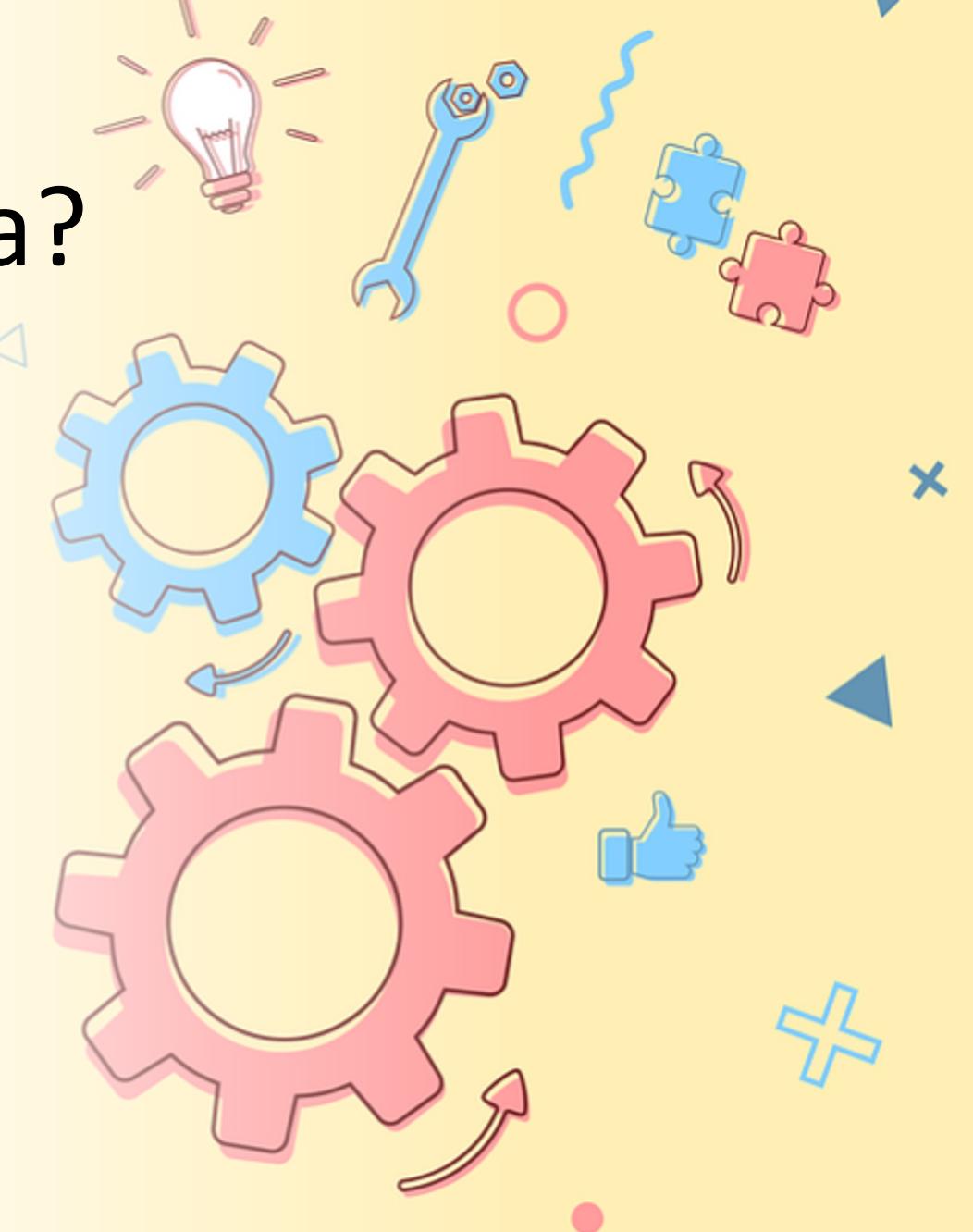


Estoy perdido ya que a peor autoestima mayor es la crítica

¿Cómo se refuerza la crítica?

1.- NECESIDAD DE SEGURIDAD A TRAVÉS
DE LAS REGLAS Y VALORES QUE REGULAN
LA CONDUCTA.

LAS REGLAS CREAN EL MARCO ÉTICO DE LO
QUE SE PUEDE HACER O NO HACER.

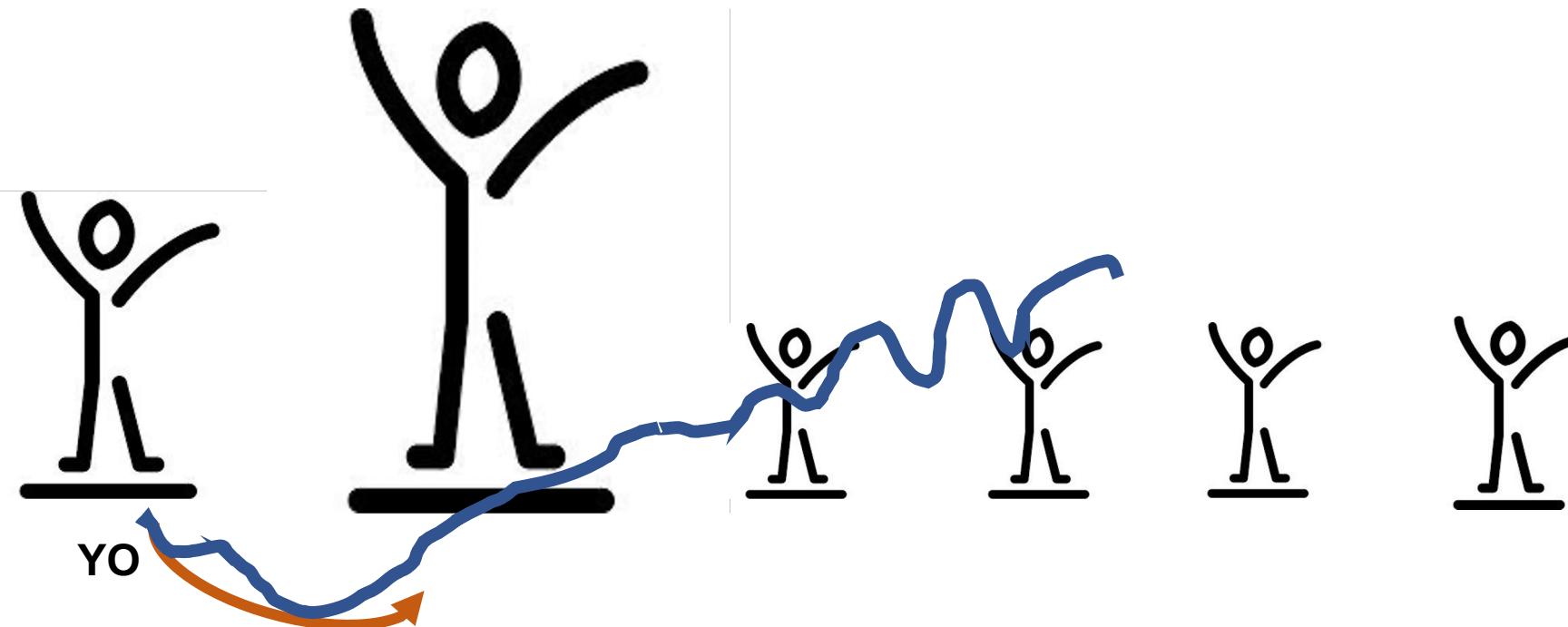


2.- NECESIDAD DE SENTIRSE BIEN.

VALIA PERSONAL:

- A.- COMPARACIÓN CON LOS OTROS.
- B.- ESTÁNDARES DE CONDUCTA PERFECCIONISTAS.

A.-

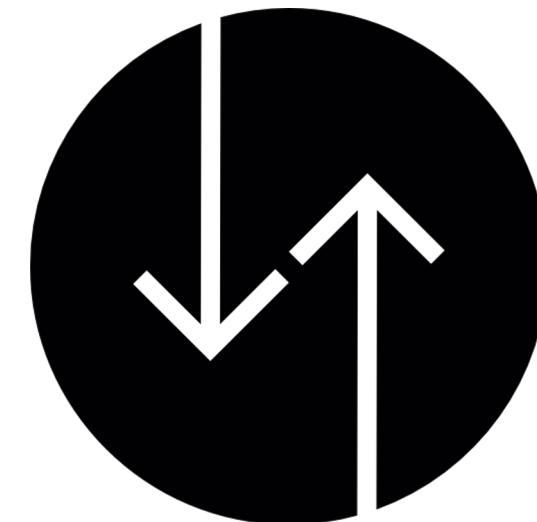


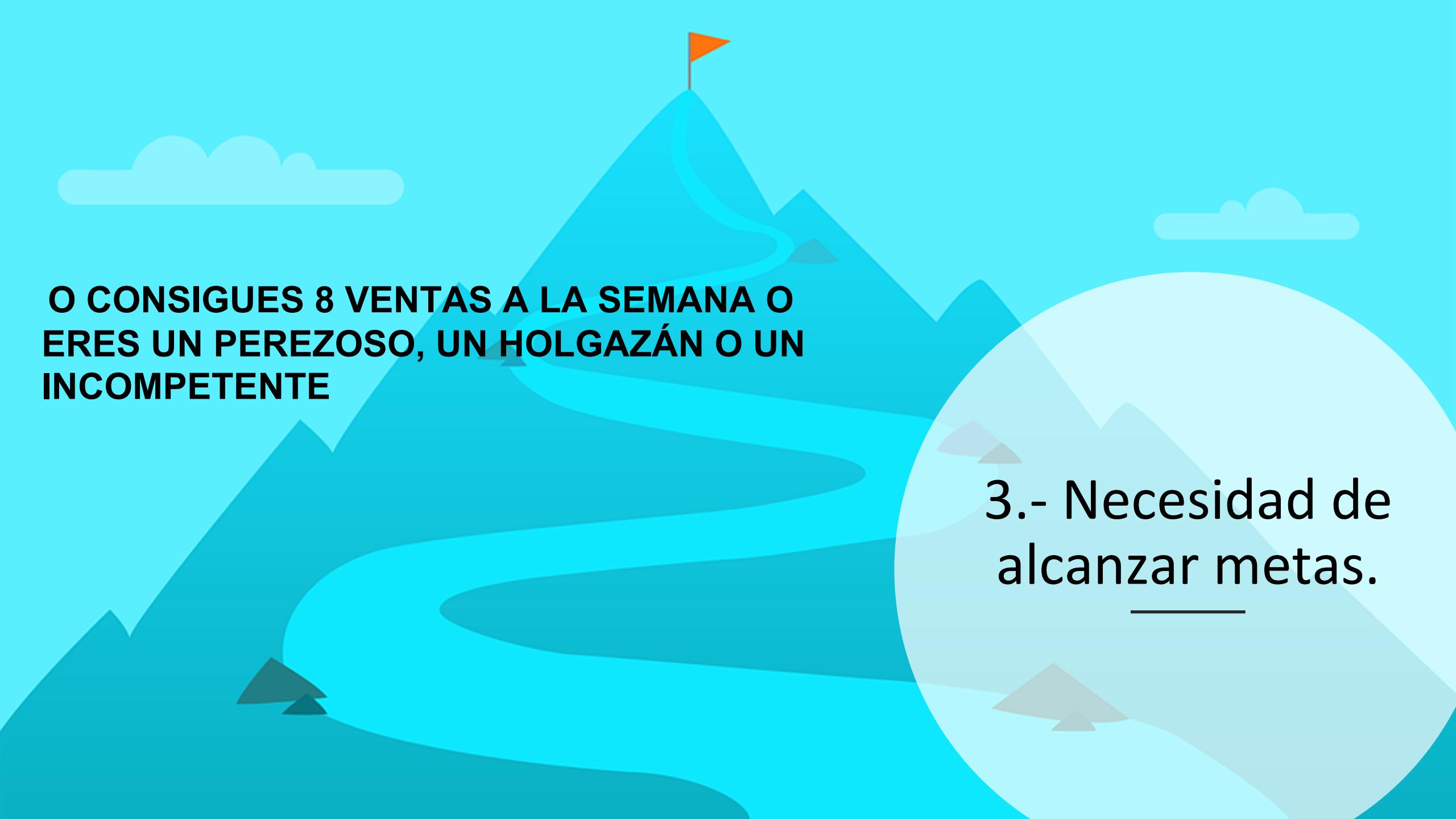
ESTÁNDARES DE CONDUCTA PERFECCIONISTAS.

B.- LA MAYORÍA DE LAS VECES
NO ESTARÁS A LA ALTURA
DE LAS DEMANDAS DE LA
CRÍTICA.
APARECE LA SENSACIÓN
DE LA INEPTITUD.



....PERO QUE OCURRE
CUANDO LAS COSAS SALEN
BIEN...



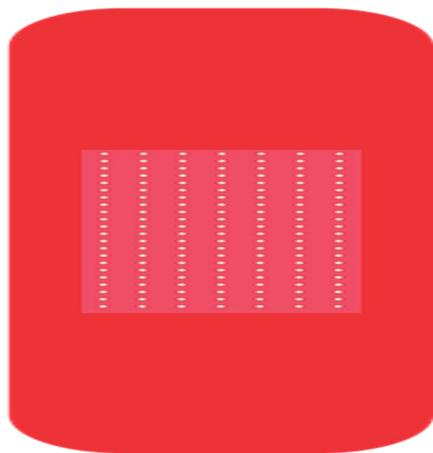
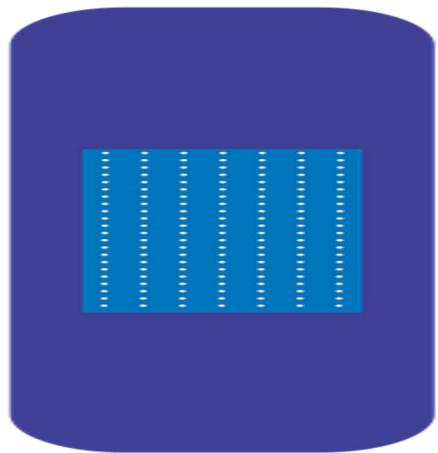
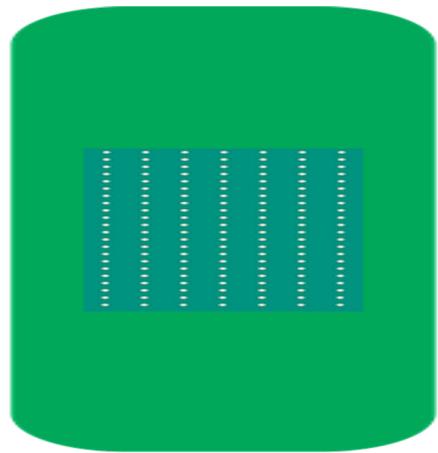
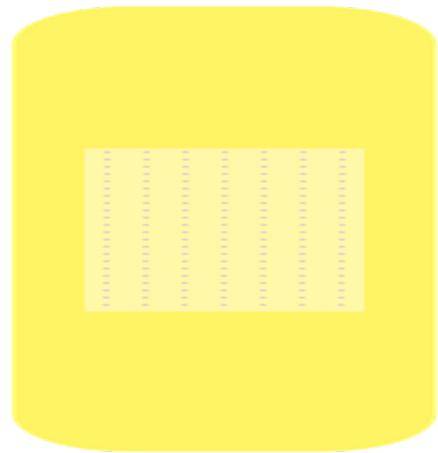
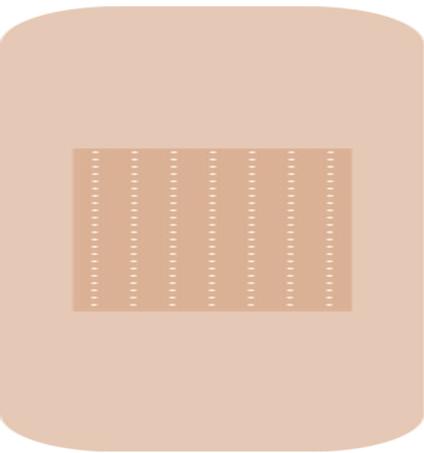


O CONSIGUES 8 VENTAS A LA SEMANA O
ERES UN PEREZOSO, UN HOLGAZÁN O UN
INCOMPETENTE

3.- Necesidad de
alcanzar metas.

4.- NECESIDAD DE CONTROLAR LOS SENTIMIENTOS DOLOROSOS.

- 1.- No sentirse bien, sentirse malo o carente de valor.
- 2.- Temor al fracaso.
- 3.- Miedo al rechazo.
- 4.- La culpa.
- 5.- La frustración.

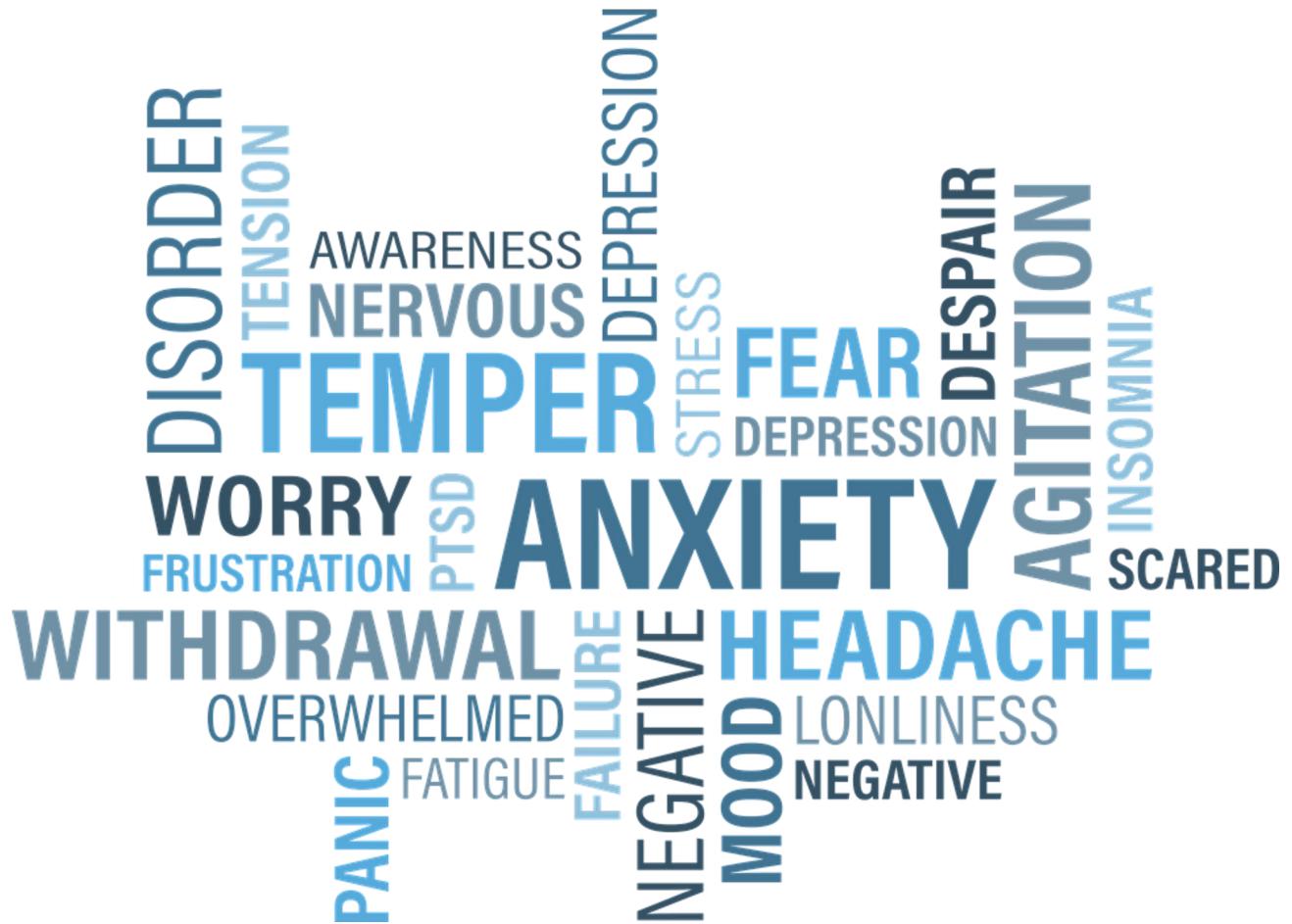


5.- No sentirse bien, sentirse malo o carente de valor.

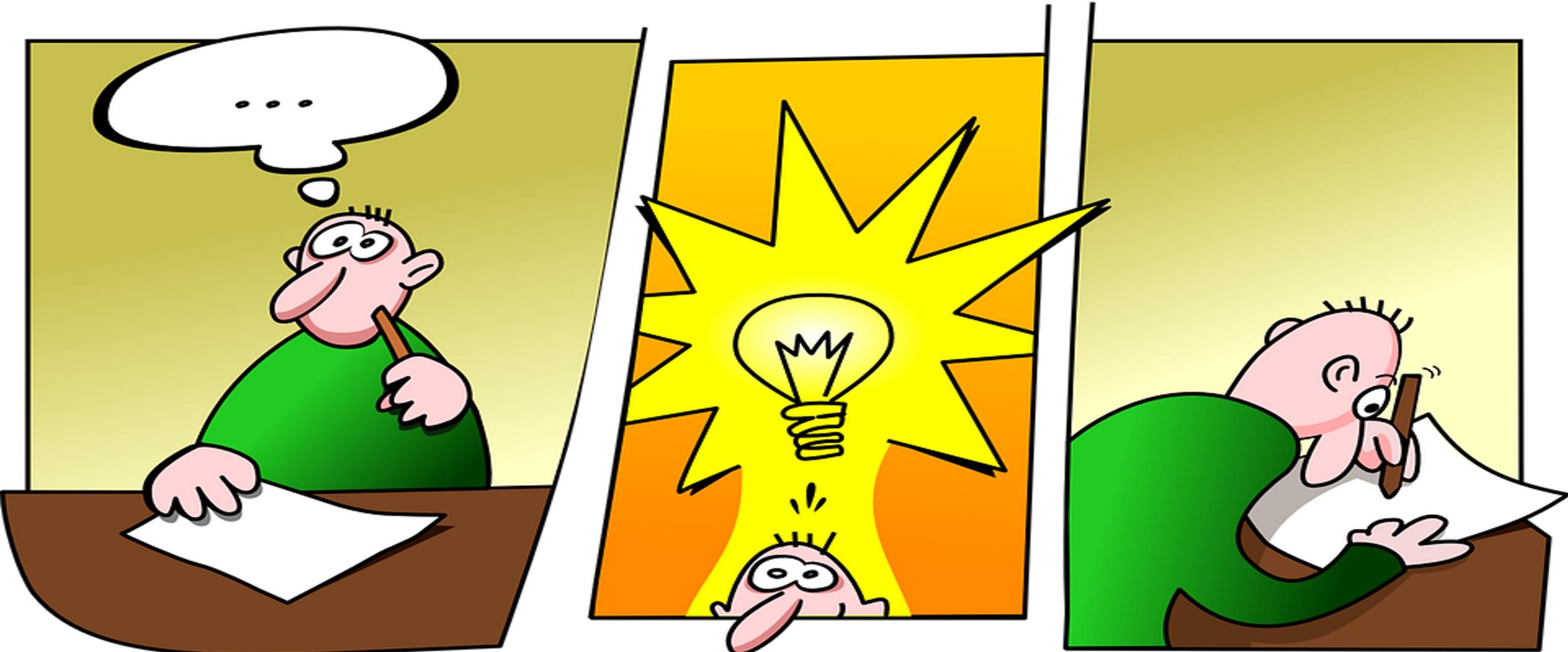
A un nivel muy profundo, todo el mundo tiene dudas sobre su valía.

Sí la autoestima es baja, esas dudas aumentan de forma que una buena parte de la vida interior de la persona se encuentra dominada por sentirse desesperanzada, e insuficiente.

Esta sensación es tan sumamente dolorosa que las personas hacen lo imposible por escapar de ella, para ello se fijan metas y estándares de logros para ser perfecto, dejar de sentirse inepto y desesperado.



6.- Temor al fracaso.



7.-Miedo al rechazo.

- Controlamos el miedo al rechazo prediciéndolo constantemente.
- Si anticipas un fracaso no será tan doloroso como si te aparece de repente.

