

AUTOESTIMA

www.Josecarlosfuertes.com

@Jcfuertes

JOSÉ CARLOS FUERTES ROCAÑÍN
MÉDICO PSIQUIATRA

AUTOESTIMA

- Sentimiento íntimo de valía personal
- ¿Por qué es importante tener buena autoestima?
 - Es la base de una buena salud mental
 - Es el núcleo del equilibrio emocional
- Nos equivocamos cuando buscamos la autoestima...
 - Fuera de uno de mismo
 - En la posesión, belleza, poder,...

¿Como vive una persona con autoestima adecuada?

- ▶ **SE CONOCE** suficientemente
- ▶ Se acepta incondicionalmente
- ▶ Se valora adecuadamente
- ▶ Se respeta totalmente
- ▶ Se comunica asertivamente

Algunas personas tienen ... El "Arte de Amargarse" la Vida

- ▶ Se desvalorizan constantemente
- ▶ Se anticipan al futuro negativamente
- ▶ Se exigen más de lo razonable
- ▶ No se perdonan los errores
- ▶ No controlan su vida
- ▶ No expresan sus sentimientos con naturalidad

Reflexiones para mejorar la autoestima

- ▶ Cambiamos las conducta cuando nos damos cuenta de las consecuencias de no hacerlo.
- ▶ La sabiduría es aceptar aquello que no se puede cambiar, cambiar lo que si se puede y en conocer la diferencia.
- ▶ Según lo que se cree, es lo que vamos a construir y crear.
- ▶ A mayor autoestima en lo personal, mayor eficacia en lo profesional.
- ▶ Tres sencillas frases que abren muchas puertas: “por favor”, “gracias” y “lo siento”.

Mejorará la autoestima si todos los días se entrena en:

- ▶ Quererse, aceptarse y valorarse a pesar de sus limitaciones.
- ▶ Sentirse irrepetible y único.
- ▶ tener presente que mi vida es atractiva y lo que ocurra con ella depende de mi.

Decálogo del bienestar



La caridad bien entendida
empieza por uno mismo.

*Ama al prójimo como a
ti mismo, pero no mas.*

VIVE DEPRISA, PERO NO CON
PRISAS.



"Carpe Diem"

"La rapidez que es una virtud, engendra
un vicio que es la prisa"

SEA INTELIGENTEMENTE EGOISTA

“El que se ama mucho, ama a los demás hombres”.

Séneca

Sea Espontáneo, No Impulsivo.

***"Aquel que dice cuanto piensa,
piensa muy poco lo que dice"***

M. Aguiló

**EMPATÍA: Ponerse en el lugar del
otro, sin ser el otro.**

*“Háblale a una persona de ella misma
y escuchará horas sin fin”.*

D. Carnegie

**Pongamos Límites, No Todo Vale;
Existen Valores.**

**Educad a los niños y no habrá que
castigar a los hombres”.**

Pitágoras

La Envidia, Solo Da Sufrimiento.

"Sólo se tiran piedras al árbol
cargado de frutos".

Proverbio árabe

¿Éxito o felicidad?: Esa es la cuestión

"Hay algo peor que no haber triunfado, no haberlo intentado".

F.D. Roosdvelt

El Bienestar Depende Mas De La Interpretación Que Del Acontecimiento.

“Hay dos formas de ser feliz; hacerse el idiota o serlo”.

E. Jardiel Poncela

Y ... por último

Esta vida es la
aventura más peligrosa,
nadie sale vivo de ella.

