



¿La vida con autoestima?

Cuando la vida se vive desde la Autoestima todo es diferente. Las cosas cambian de color, sabor y signo, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde una perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.

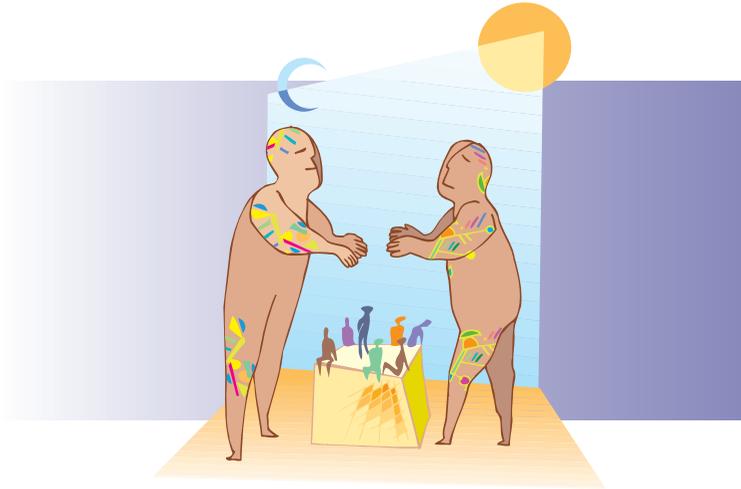
¿Cuando tienes Autoestima Positiva?

- Son personas creativas y originales.
- Se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.
- Luchan por alcanzar lo que quieren. Se aventuran en nuevas actividades.
- Son organizados y ordenados en sus actividades.
- Preguntan cuando algo no lo saben. Defienden su posición frente a los demás.
- Reconocen cuando se equivocan. Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.
- Saben que cosas pueden hacer bien y que pueden mejorar.
- Se sienten bien consigo mismos. Expresan su opinión.
- No temen hablar con otras personas. Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- Les gustan los retos y no les temen a estos.



¿Qué entiendes por Comunicación?

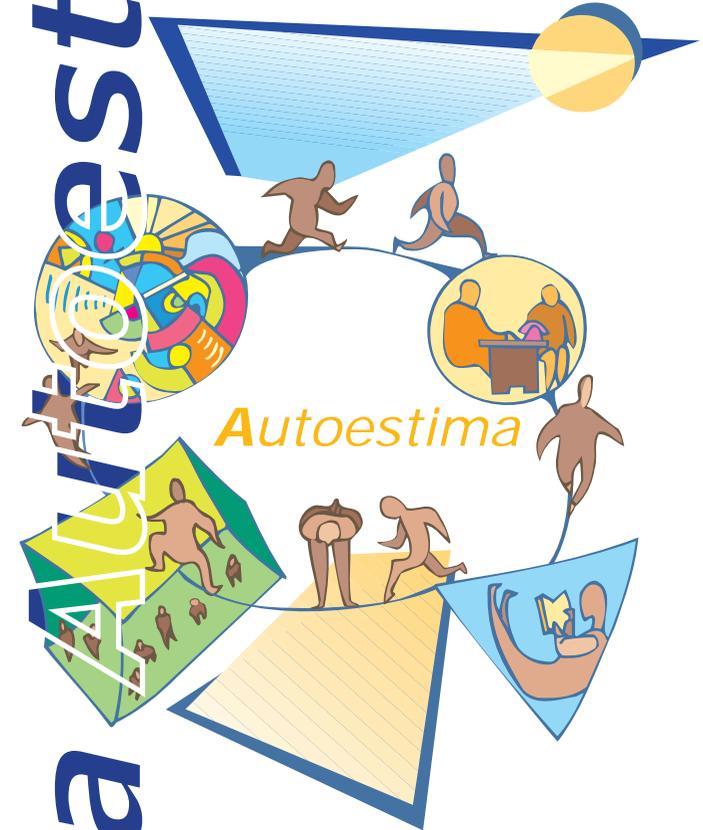
Es hacer conocer la otras personas nuestros pensamientos, ideas y conocimientos. Para que exista comunicación debe de existir un emisor, un receptor, un eje y un canal a través del cual se lee el mensaje. Si alguno de estos falla, se dice que se hizo una interferencia y no podrá darse la comunicación.



Observatorio Venezolano de Prisiones
Esquina Cipreses a Hoyo, Centro Empresarial Cipreses,
PH, Oficina PH-E,
Caracas
Teléfonos: (0212) 482.43.43 - 483.37.25



La Autoestima



La Autoestima



¿Cómo se Forma la Autoestima?

Es un sentimiento que se va desarrollando a diario en los primeros años de la vida de los niños y las niñas; siendo uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno de una forma satisfactoria.

¿Que es la Autoestima?

Son los sentimientos positivos o negativos de la persona acerca de sí misma y de su propio valor, su capacidad de amarse, apreciarse, aceptarse y cuidarse.



¿Autoestima?

Es aquel concepto que tenemos sobre nosotros mismos y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo durante nuestra vida; los millares de imprevisiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.



¿Características de la Autoestima negativa?

Piensan que no pueden, que no saben nada.

No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de otros los ven grandes.

Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.

Son muy ansiosos y nerviosos, por lo que evaden situaciones que le dan angustia y temor.

Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad.

No están satisfechos consigo mismos, piensan que no hacen nada bien.

No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.

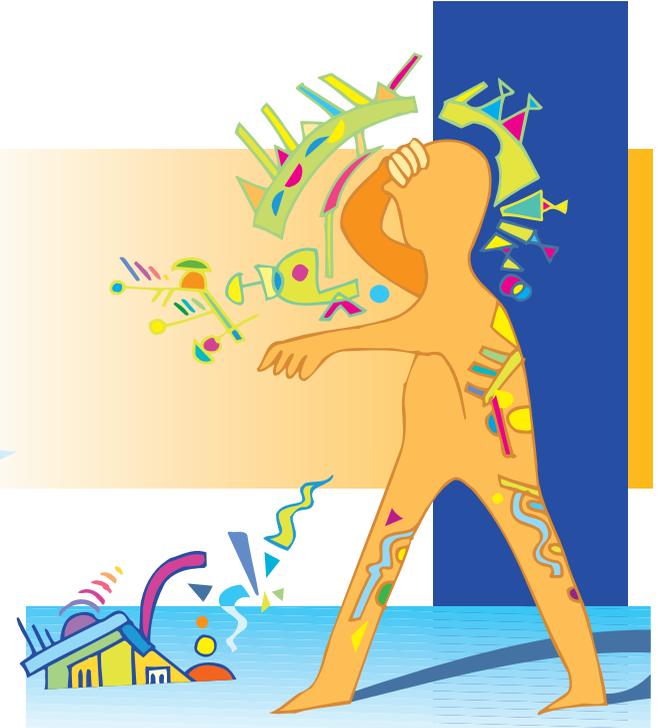
Debido a que no tienen valor, les cuesta aceptar que les critiquen.

Les cuesta reconocer cuando se equivocan.



¿Por qué necesitamos Autoestima?

La vida humana es el transcurrir de experiencias y eventos con los que entramos en contacto; un transcurrir en ritmos y fluctuaciones; un ir y venir de flujos y reflujos. En este devenir, podemos llegar a vivir momentos altos y momentos bajos.



¿La vida sin autoestima?

Es factible para el observador atento o entrenado, detectar los niveles de Autoestima o Desestima en las personas, ya que su manifestación se extiende a pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos y otras maneras de experiencias. La manera como vive un ser autoestimado es bastante diferente de la forma como funciona un desestimado.

