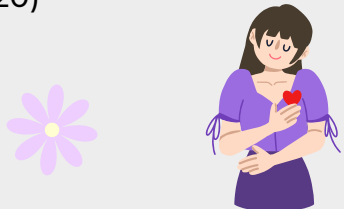


SALUD PSICOSOCIAL SG-SST

Importancia de los autos

Autoestima

La autoestima es fundamental para el bienestar emocional y la confianza en uno mismo. "La autoestima es el conjunto de valoraciones, creencias y emociones respecto a nosotros mismos." (Psicología Estratégica, 2020)



1



2

Autorregulación

La autorregulación nos permite gestionar nuestras emociones de manera saludable. "La autorregulación nos ayuda a reconocer y canalizar la potencia de nuestras emociones para evitar reacciones impulsivas y tomar decisiones racionales." - (Colegio de Psicólogos SJ, 2020)



3

Autoconocimiento

El autoconocimiento nos ayuda a comprender nuestras fortalezas y debilidades, así como nuestros valores y creencias. "El autoconocimiento nos ayuda a comprender quiénes somos realmente y a tomar decisiones en línea con nuestra verdadera esencia." - (Colegio de Psicólogos SJ, 2020)



4

Automotivación

La automotivación nos impulsa a establecer metas claras y a encontrar la motivación interna necesaria para alcanzarlas. "La automotivación nos ayuda a superar obstáculos y a seguir adelante incluso cuando enfrentamos dificultades." - (Colegio de Psicólogos SJ, 2020)



5

Autogestión

La autogestión implica tomar decisiones conscientes y enfocarnos en lo que es realmente importante para nosotros. "La autogestión nos permite tomar el control de nuestra vida y dirigirnos hacia nuestros objetivos con determinación." - (Colegio de Psicólogos SJ, 2020)



6

Autoeficacia

La autoeficacia es la creencia en nuestra capacidad para ejecutar acciones necesarias para alcanzar metas específicas. > "La autoeficacia está muy relacionada con la felicidad o el éxito en la vida." - (Jaime Burque, 2020)



7

Autonomía

La autonomía es la capacidad de tomar decisiones por uno mismo y actuar de acuerdo con ellas. > "La autonomía es fundamental para prevenir y acabar con muchos problemas psicológicos." - (Jaime Burque, 2020)



8

Autorrespeto

El autorrespeto implica valorar y respetar nuestras propias necesidades y deseos. > "El autorrespeto es esencial para mantener relaciones saludables y una buena salud mental." - (Jaime Burque, 2020)

9

Autocompasión

La autocompasión nos permite ser amables y comprensivos con nosotros mismos en momentos de dificultad. > "La autocompasión es clave para el bienestar emocional y la resiliencia." - (Psicología Estratégica, 2020)



10

Autoaceptación

La autoaceptación implica aceptar nuestras imperfecciones y limitaciones sin juzgarnos negativamente. > "La autoaceptación es fundamental para el crecimiento personal y la satisfacción con la vida." - (Psicología Estratégica, 2020)





Ejercicio práctico



Afirmaciones para aumentar mi autoestima.

Estas afirmaciones te ayudarán de las siguientes maneras:

Reprogramación mental positiva: Al repetir estas afirmaciones, comienzas a reemplazar pensamientos negativos y autocríticos con mensajes positivos, lo que mejora tu percepción de ti misma y aumenta tu autoestima.

Refuerzo emocional: Te permiten conectar con sentimientos de gratitud, amor propio y aceptación, lo que contribuye a un estado emocional más equilibrado y feliz.



Desarrollo de la resiliencia: Al recordarte tus fortalezas y tu capacidad de superar desafíos, te ayudan a desarrollar una mentalidad más resiliente y segura ante las dificultades.

Foco en el crecimiento personal: Las afirmaciones como "Soy una obra en constante evolución" te animan a abrazar tu proceso personal, entendiendo que el crecimiento es continuo y natural.



Reducción del estrés: Al elegir pensamientos compasivos y amorosos sobre ti misma, reduces la autocrítica, que es una fuente común de estrés, y creas una mayor sensación de paz interior.

Estas afirmaciones hacen que reconozcas tu valor, que te ayudes a confiar en ti misma y vivir con mayor bienestar y autoconfianza.



Ejemplos de afirmaciones para aumentar mi autoestima.

- Me acepto y me amo tal como soy.
- Soy suficiente y valiosa solo por ser yo.
- Mi opinión importa y tengo derecho a expresarla.
- Cada día, confío más en mis capacidades.
- Me perdono por mis errores y aprendo de ellos.
- Mi valor no depende de la aprobación de los demás.
- Soy digna de amor, respeto y felicidad.
- .Mi vida tiene propósito y significado.
- Merezco todo lo bueno que la vida me ofrece.
- Estoy en un proceso constante de crecimiento y evolución.

