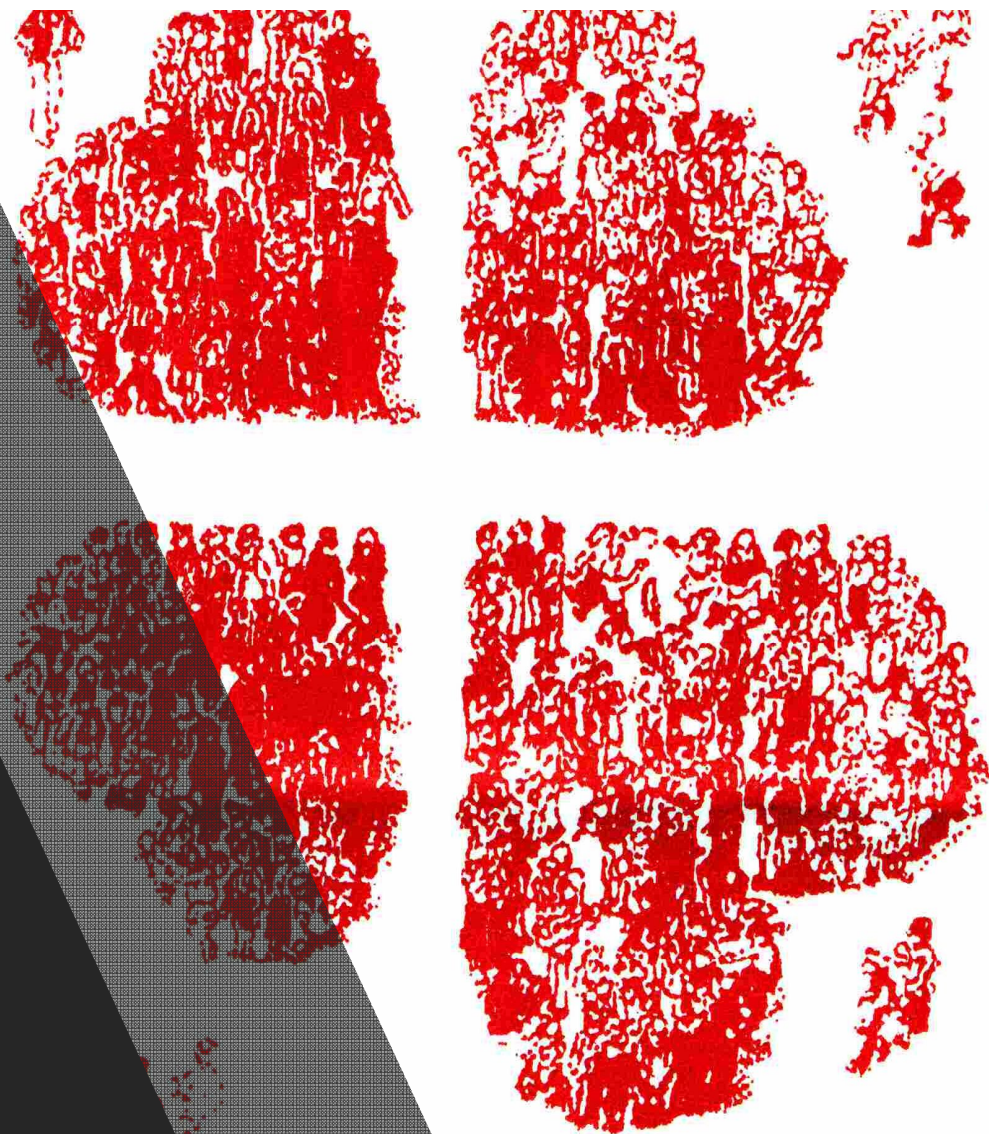
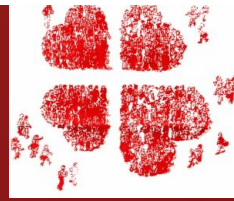


QUERERNOS PARA QUERER A LOS DEMAS

PROGRAMA ANUAL DE FORMACIÓN
CARITAS DIOCESANA DE GRANADA

FRANCISCO JAVIER RODRIGUEZ MALENO
VOLUNTARIO CARITAS SANTA FE





INDICE

1.- INTRODUCCIÓN

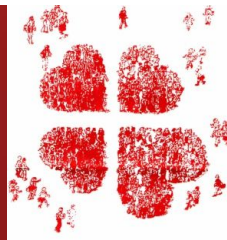
2.- AUTOESTIMA

2.1.-AUTOCONCEPTO

2.2.- CONOCETE A TI MISMO

2.3.- FALSA AUTOESTIMA

2.4.- NICK VUJICIC



1.-INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad rodeados de evaluaciones, precedidas de una percepción de los demás y por su puesto de nosotros mismos. Trabajemos con nosotros mismos para poder ayudar a los demás. Nosotros somos el motor de cambio.

A través de una visión realista, positiva, nos va a permitir descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas.

Podremos ponernos en el lugar del otro, para entenderle y ayudarle con mayor eficacia.



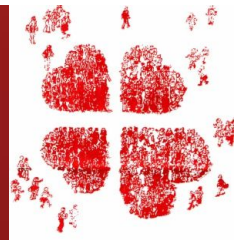
2.-AUTOESTIMA

Es el sentimiento de aceptación y aprecio a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso, digno, que vales la pena y que eres capaz y afirmarlo. Nos impulsa a actuar.

MOTOR DE VIDA

Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo.





Las personas podemos mostrar sentimientos positivos hacia nosotros mismos, o bien tener la impresión de no ser lo que deseáramos o esperábamos ser.

Una valoración negativa puede tener repercusiones importantes en nuestra salud tanto física como psicológica.

Debemos entender la autoestima como una forma de vida.

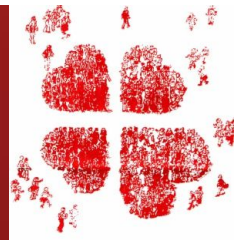


2.1 AUTOCONCEPTO:

El concepto que cada persona tiene de si misma, de sus cualidades físicas, psicológicas, intelectuales, afectivas, sociales.

Es el resultado de la relación que establecemos con el entorno, de la valoración que hacemos de nosotros mismos, de nuestro comportamiento, de nuestros resultados y sobre todo de como interpretamos y asumimos la opinión que tienen los demás de nosotros mismos





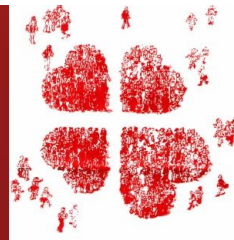
La autoestima marca en gran medida la calidad de nuestra relación con la familia, pareja, amigos y compañeros,

Las relaciones basadas en la desvalorización tiene como consecuencias:

- Timidez
- Retraimiento
- Agresivas

Las relaciones basadas en la autoestima:

- Autoafirmación positiva
- Respeto hacia el otro



Las personas con elevada autoestima:

- Responsabilidad
- Satisfacción
- Esfuerzo
- Tolerancia a la frustración
- Iniciativa
- Valoración personal
- Equilibrio
- Autocontrol
- Optimismo
- Asertividad : conoce tus derechos , defiéndelos, respetando a los demás.
- Toma de decisiones
- Empatía



Las personas con baja autoestima:

- Evitación de aquello que produce ansiedad
- Bajo rendimiento
- Desinterés
- Frustración.
- Inseguridad
- Infravalorado
- Inestabilidad emocional
- Ansiedad, depresión , estrés
- Agresividad
- Pesimismo



FRASES POTENCIAN AUTOESTIMA A LOS DEMAS

- Puedes hacerlo.
- Eres capaz.
- Si te lo propones seguro que lo consigues
- Me siento orgulloso de ti
- Te has esforzado , y has aprendido de la experiencia

FRASES REDUCEN AUTOESTIMA

- No quiero ni verte
- Que mal lo has hecho
- Es que no tienes voluntad
- Nunca aprenderás.
- Eres un desastre

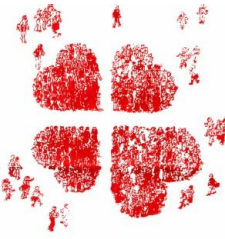
**CUANDO ME PROPONGO ALGO Y
REALMENTE TRABAJO PARA
CONSEGUIRLO, LO ALCANZARÉ.**





“La persona se expresa con plenitud no cuando se ve simplemente tolerada, sino cuando verdaderamente percibe que es acogida.”

2,2.-“CONÓCETE A TI MISMO”



Los griegos nos brindaron esta importante reflexión. Para aplicación personal y no para dar en el codo a quien nos acompaña y animarle al otro a que se lo aplique.

En la vida funcionamos con el capital que pensamos tener más que con el que realmente contamos. De ahí la necesidad básica de saber quienes somos, de donde venimos, a donde vamos y donde nos encontramos.

La madurez conlleva una mayor y mejor conocimiento , una mas plena conciencia desde nuestro yo real de las circunstancias que nos integran, condicionan y enriquecen.



LA FORJA DE LA AUTOESTIMA

La autoestima son imágenes, fotografías que se van forjando a medida que crecemos . Es la forma de como nos vemos y como nos sentimos respecto a esa imagen que hemos formado.

Las personas con baja autoestima temen exageradamente equivocarse, piensan que tendrán graves perjuicios si se equivocan.



2.3.- LA FALSA AUTOESTIMA

Es importante no confundir tener autoestima con la actitud de ciertas personas que se muestran “narcisista” y con una actitud “egocéntrica”.

A esto se llama “Pseudoautoestima” o “falsa autoestima”, y consiste en la ilusión de tener una eficacia y dignidad fuera de la realidad, incluso por encima de la de los demás.

Generalmente las personas con falta de autoestima-Pseudoautoestima se valoran y se miden (tanto a ellos como a otras personas), por lo que consiguen (resultados) y no por lo que son.



“La necesidad de hablar mal del otro indica una baja autoestima, es decir yo me siento tan abajo que en vez de subir, bajo al otro.”



SU PROPOSITO real es el de protegerse para disminuir la ansiedad de “equivocarse y mostrarse vulnerables” y proporcionarse un sentido falso de seguridad.

Y así aliviar las necesidades de una autentica autoestima.

“PERDÓN”

Hemos de aprender a pedir perdón, sin que se nos caigan los anillos por ello. Abre las puertas de la confianza, la amistad, el entendimiento, de la escucha. Es muy sano pedirlo y darlo. Siempre es hora de rectificar, solo debes tener humildad para reconocer la debilidad, ignorancia.

¿Qué nos gusta?

-Que nos quieran

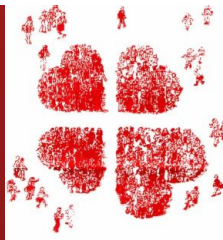
¿Pero a quien se quiere?

-Quien es amable

-Quien facilita que a el se le quiera

-Quien ama. El corazón del hombre esta hecho para amar

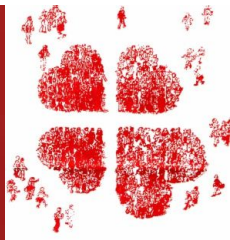
-Amor libre, voluntario, gratuito. No cabe la exigencia. Nuestra autoestima se ve afectada si exigimos cariño. Esto nos genera frustración.



AMA A TU
PROJIMO COMO A
TI MISMO



INFLUENCIA DE LA BAJA AUTOESTIMA



Una autoevaluación personal especialmente negativa puede aumentar nuestra vulnerabilidad a determinados trastornos o enfermedades:

1-Problemas mentales (depresión, ansiedad).

2-Problemas alimenticios (anorexia, bulimia, obesidad).

3-Problemas para desarrollarte en el trabajo (dificultad para el trabajo en equipo, evadir responsabilidades, bajo desempeño en proyectos importantes, tratar de complacer a todos, dificultad para reconocer el éxito propio, poca valoración de tu importancia en la empresa).

4-Problemas afectivos a nivel pareja (Problemas para encontrar pareja, problemas de intimidad con tu pareja, problemas de fidelidad, problemas de comunicación con tu pareja).

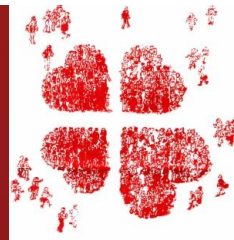


5-Problemas afectivos a nivel social (Miedo a hablar con gente nueva, miedo a asistir a eventos sociales fuera de los de tu grupo de amigos habituales, problemas para hacer actividades nuevas, problemas para hacer amigos nuevos, problemas de comunicación con amigos actuales, Poco interés a realizar actividades).

6-Pánico escénico (Miedo a hablar en publico).

7-Problemas familiares (Mayores posibilidades de afectar el autoestima de nuestros hijos, problemas para demostrar amor y afecto a nuestra familia directa como son hijos, padres, hermanos).

8-Adicciones (Abuso en el consumo de alcohol, tabaquismo, drogadicción).



Pero la buena noticia es que estudios psicológicos han demostrado que si es posible aumentar y fortalecer nuestra autoestima en la edad adulta.

Cuando somos niños y adolescentes dependemos mayormente de los demás para que nos ayuden a mejorar nuestra autoestima, pero como adultos la mayor parte del trabajo tiene que provenir de nosotros mismos, es por eso por lo que es tan importante al dar el primer paso y realmente querer ayudarnos a nosotros mismos, si no somos constantes y realmente convencidos de que lo que hacemos es por nuestro propio bien es prácticamente imposible que por arte de magia mejoremos.

Debemos profundizar en el conocimiento de nuestras cualidades y limitaciones, tanto de nuestros puntos fuertes como de los débiles, y avanzar en la autoaceptación



CONSEJOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- Valorar nuestras cualidades y defectos
- Introducir cambios en aquellos aspectos que se puedan mejorar
- Aceptar aquello que no es posible modificar.
- Evitar las comparaciones e idealizar modelos sociales.
- Conocer, aceptar y cuidar nuestro propio cuerpo.
- Gestionar nuestro pensamiento en positivo.
- Tomar con decisión e independencia las riendas de nuestra propia vida.
- Afrontar los problemas con valor y decisión. Sin evitarlos.

Lo importante no es tanto el resultado, como el proceso.

Tampoco es tan importante nuestra capacidad; lo verdaderamente importante es lo que pensamos acerca de ella.

2.4.-EJEMPLO DE AUTOESTIMA

Nick Vujicic



Nació sin brazos y sin piernas. Después de años de estar peleado con la vida, de sufrir las burlas de los demás, de sentir que jamás podría ser alguien e, incluso, de tratar de suicidarse; un día decidió cambiar su destino y empezar a luchar por sus sueños.

Ahora es director de *Life Without Limbs* (Una Vida Sin Extremidades), una organización para personas con discapacidad física.

Es también un destacado orador que ha viajado alrededor del mundo contando su experiencia de vida e inspirando a miles de personas con mensajes de motivación y superación, desde un punto de vista de la fe cristiana.

Él acredita a Dios el éxito de sus logros y la victoria sobre sus luchas personales. Además ha escrito cuatro libros.

Nick Vujicic

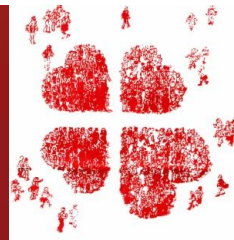
Ha protagonizado una película fantástica “ El circo de las mariposas”.

Tiene Frases cargadas de gran profundidad:

- *Tú puedes hacer lo que quieras* (Frase que le dice un padre a un hijo al referirse al forzudo del circo). Seguramente se trata de una frase que pasa desapercibida a lo largo del largometraje, pero es muy significativa acerca del mensaje que quiere transmitir el cortometraje. El padre le dice a su hijo que puede optar a lo que quiera en la vida y eso es así porque los niños carecen de prejuicios precisamente porque son niños.

- *No seas tan obtuso de ver la belleza que puede venir de las cenizas* Sin duda es mi frase preferida del cortometraje. Es una frase cargada de optimismo, cargada de energía y esperanza. Una frase que te enseña que incluso el peor pasado se puede superar, que incluso de las cenizas del pasado se puede crear la belleza del presente a partir, precisamente, del autoconcepto que tú tienes de ti mismo, de cómo te ves y no de cómo crees que te ven los que te rodean. Para mí esta es la gran lección del Circo de la Mariposa. Para mí esta es la gran lección de Sr. Méndez y de este cortometraje.





- *Mientras mayor es la lucha, más glorioso es el triunfo* . Otra frase extraordinaria que el Sr. Méndez le dice a Will sabiendo que tendrá que esforzarse mucho más que los demás para superar el autoconcepto que tiene de sí mismo, la poca autoestima que hay en él. Se trata de una frase que invita a la lucha, al esfuerzo y al espíritu de superación. Y lo más importante es que el Sr. Méndez le está diciendo a Will que puede hacer este camino de superación de su mano y la de su Circo de la Mariposa.
- *No la reconocerás cuando salga* [refiriéndose a la oruga del tarro] . Otra frase cargada de un alto contenido simbólico. Sin duda, la mariposa representa a Will, un Will que si es capaz transformar el concepto que tiene de sí mismo, será capaz de ver el enorme potencial que hay en él. Es una frase que habla de cambio o, más que cambio, de transformación, de cómo es posible cambiar lo que creemos que somos o lo que nos han hecho creer que somos.



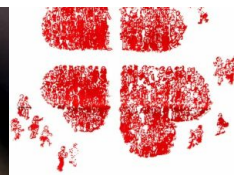
- *¡Puedo nadar!*. Es la frase de Will. Es la frase de la transformación. Es en ese preciso momento cuando Will deja de ser una oruga para convertirse en mariposa, cuando Will se da cuenta de que hay algo en este mundo que no sabía que sí sabía hacer: nadar. Y ha descubierto que sabía nadar porque ha tomado sus riesgos, ha tomado la determinación de cambiar lo que piensa sobre él, sin importarle lo que piensen o digan los demás.

- *¡Gracias!*. Quiero acabar con este gracias porque creo que resume a la perfección todo el camino de transformación vivido por Will. Un gracias que sale de los labios de una madre con un niño en muletas y que ve en Will el espejo en el que se puede mirar su hijo.



DECALOGO DE LA FELICIDAD

- 1) Viví y deja vivir*
- 2) Darse a los demás.*
- 3) Moverse remansadamente.* La capacidad de moverse con benevolencia y humildad, el remanso de la vida. Los ancianos tienen esa sabiduría, son la memoria de un pueblo. Y un pueblo que no cuida a sus ancianos no tiene futuro".
- 4) Jugar con los chicos.* El consumismo nos llevó a esa ansiedad de perder la sana cultura del ocio, leer, disfrutar del arte.
- 5) Compartir los domingos con la familia*
- 6) Ayudar a los jóvenes a conseguir empleo.*
- 7) Cuidar la naturaleza*
- 8) Olvidarse rápido de lo negativo.*
- 9) Respetar al que piensa distinto.*
- 10) Buscar activamente la paz.*






¿ESTADO CIVIL?

VOLUNTARIO

¿NO SE VOTA?





“DEBES VIVIR COMO SI PUDIERAS HACER
CUALQUIER COSA QUE HAS SOÑADO”.

GRACIAS POR
VUESTRA
ATENCIÓN