



Proyecto Fortalecimiento económico y comercial de las vocaciones productivas artesanales del departamento de Caldas

[Presentación de contenidos del taller de motivación y sentimiento de autoestima para la generación de competencias]

Manizales, 2015



Proyecto

“Fortalecimiento económico y comercial de las vocaciones productivas artesanales, con el fin de generar competencias al interior del en el Municipio de

Manizales”





La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, un niño comienza a formar el concepto sobre cómo es visto por el resto de la gente.



“LO QUE NO ES AUTOESTIMA”

- VANIDAD
- ORGULLO
- PREPOTENCIA
- AUTOSUFICIENCIA
- EGOCENTRISMO
- PASAR POR ENCIMA DE LOS DEMAS
- CREERSE MAS QUE LOS DEMAS
- TENER DINERO Y POSESIONES



La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal.

Es la capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por uno mismo es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el solo hecho de poder pensar constituye la base de su suficiencia.

A lo largo del desarrollo, y a lo largo de la vida en sí, las personas tienden a apartarse de los conceptos positivos, o bien a no acercarse nunca a ellos; los motivos por los que esto ocurre son diversos, y pueden encontrarse en la influencia negativa de otras personas, en un autocastigo por haber faltado a los valores propios o a los valores de su grupo social.



LA AUTOESTIMA DEL POLLITO: Va una moto a toda velocidad por la carretera, a más de 200 Km./h y de repente se encuentra con un pajarito al que no puede esquivar. ¡¡Pum!!!! Le pega en todo el casco y el pájaro cae al asfalto.

El motorista se siente fatal por el accidente y se para a atender al pajarillo. Ve que aún está vivo y lo recoge, se lo lleva a casa, le compra una jaulita y lo cuida hasta que se pone bien.

A los pocos días el pajarito recupera la conciencia y al despertar se ve encerrado como en una cárcel y exclama en voz alta: “¡¡Nooo!! ¡¡Maté al motorista!!



BAJA AUTOESTIMA



SOY FEO

NO
ENCUENTRO
SENTIDO A
NADA

TENGO
MIEDO

NO SOY
CAPAZ

NO
CONFIO

NO ACEPTO

Entidad ejecutora:



Autovaloración: Consiste en aceptarnos conscientemente, irnos descubriendo y empezar a poner los medios para sanear nuestra personalidad, deshaciéndonos de las capas que nos hemos ido poniendo encima.

Autoreconocimiento: Es el resultado de un el proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características.

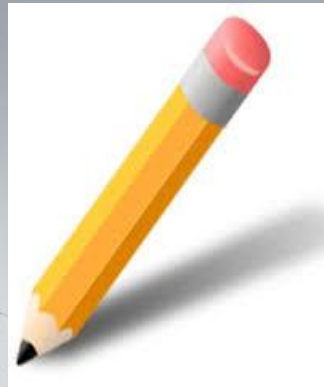
Resiliencia: capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo. Ser resiliente no significa no sentir malestar o dolor, sino adaptarse frente a las contrariedades de la vida.

Autonomía: Capacidad de una persona para tomar decisiones de manera responsable



Mejorar la autoestima

- Cambiar la atención frente a pensamientos de crítica o de autocrítica.
- Lo que se siente es tan importante como lo que otros sienten.
- No caer en comparaciones
- No negarse a si mismo
- Los fracasos son aprendizaje
- Ponerse metas tangibles
- Ser realista
- Tener una actitud alegre y optimista
- Ser consciente de los aspectos negativos
- Rodearse de personas con autoestima adecuada



**DIBUJANDOME
YO MISMO**



«COMPROMETAMONOS»

- Lo que no es:
 - Obligación.
 - Promesa.
 - Ley.
 - Imposición
- Lo que es:
 - Propósito.
 - Meta.
 - Proyección.
 - Intención.
 - Objetivo

Entidad ejecutora: