

LIBRE PARA SERVIR

**Taller
para Coordinadores de
parroquias**



MOTIVACIÓN

- ✓ **Fuerza interna o externa que nos empuja hacía un fin.**



**¿POR QUÉ ACEPTE EL SERVICIO
DE LA COORDINACIÓN?**

AUTOESTIMA



LA AUTOESTIMA

**ES UNA ACTITUD, UNA
FORMA HABITUAL DE
PENSAR – AMAR –
ODIAR – SENTIR – Y
COMPORTARSE
CONSIGO MISMO/A**

**La Autoestima es producto de
como experimentamos la
valorización de otras personas.**



Resulta de la experiencia de ser aceptado/a o rechazado/a



Resulta de nuestra experiencia del **ÉXITO**



Resulta de nuestra experiencia de **FRACASO**



Resulta de nuestra imagen, de **sí mismo/a**



La Buena Autoestima nos ayuda a:

-
- **Confiar en nosotros/as mismos/as y los demás**
 - **Reconocer nuestros errores**
 - **Seguir intentando**
 - **Reconocer el éxito como resultado de nuestro trabajo**
 - **Respetarnos y respetar a los demás**
 - **Comprometernos**

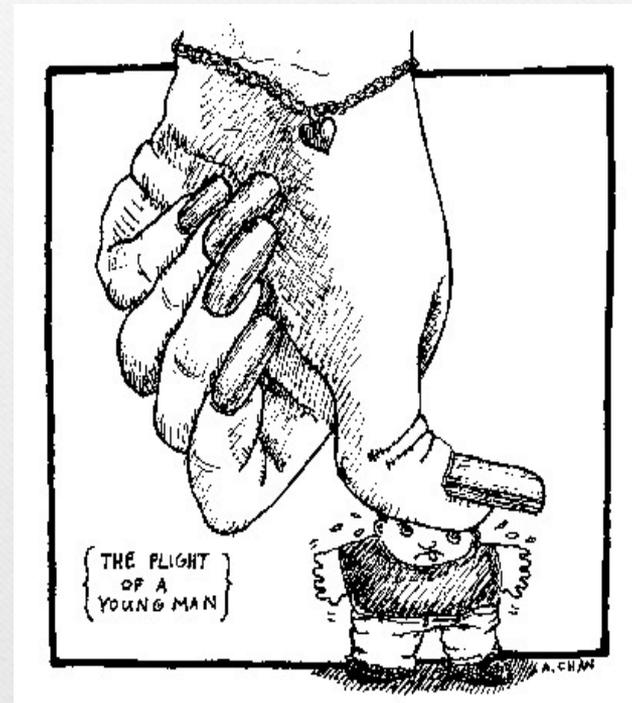
Demasiada autoestima produce:

- **Arrogancia**
- **Egoísmo**
- **Narcisismo**
- **Falta de respeto a los otros/as**
- **Incapacidad de reconocer errores**



Falta de autoestima produce:

- Falta de confianza en sí mismo/a
- Excesivamente crítico/n
- Ser demasiado competitivo/a
- Necesidad de aprobación de afuera
- Agresividad



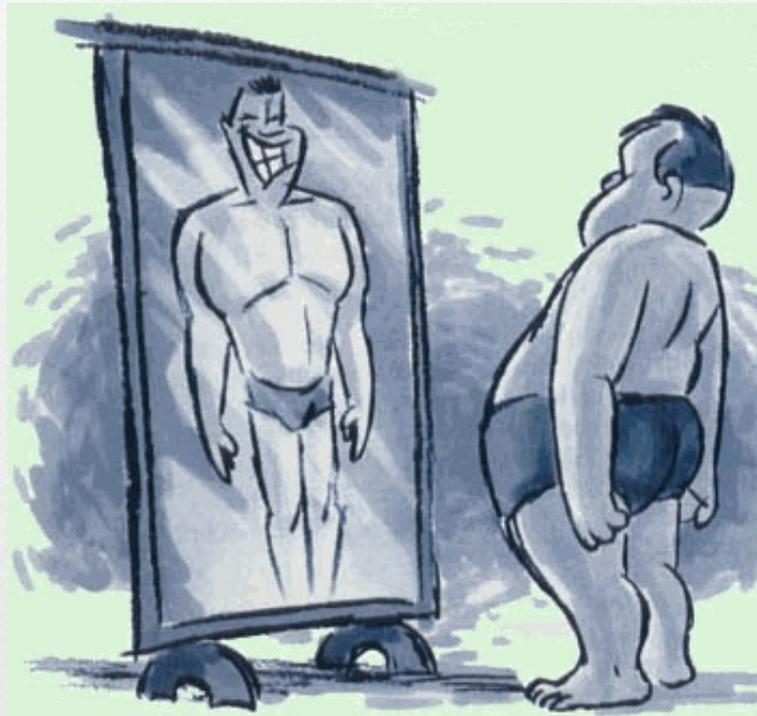
¿CÓMO ESTÁ MI AUTOESTIMA?



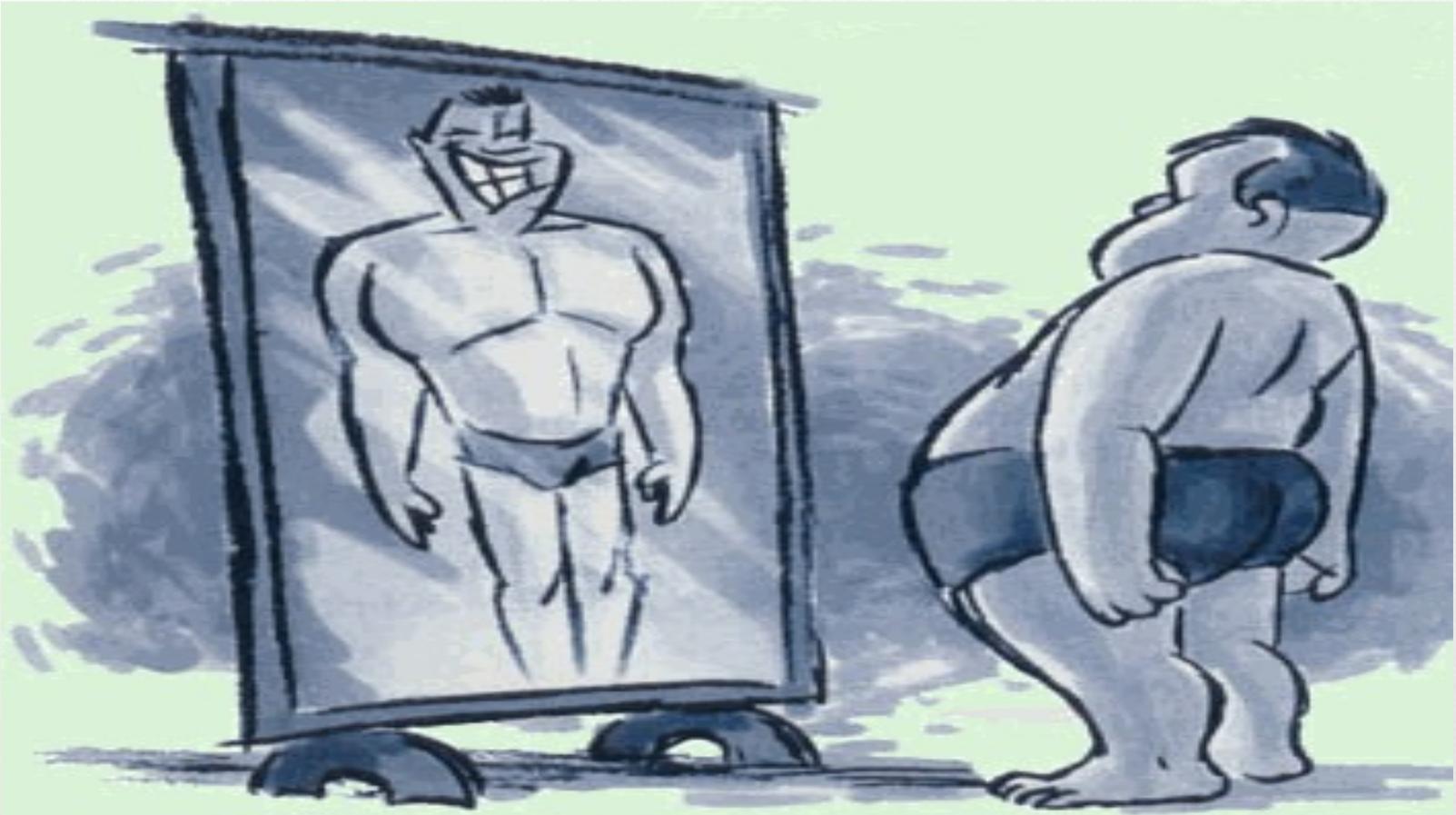
¿CÓMO CRECER EN UNA AUTOESTIMA SANA?



Nadie es perfecto!!!!

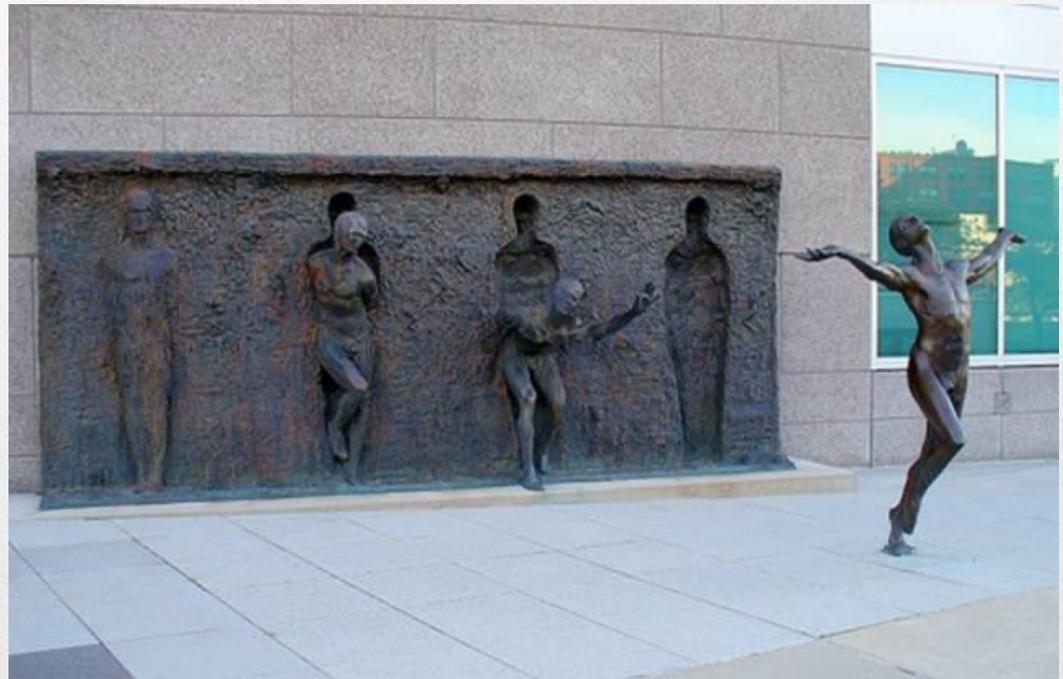


**VER LA REALIDAD COMO ES,
NO COMO QUIERO QUE SEA**



LIBERARME DE LAS EXPECTATIVAS

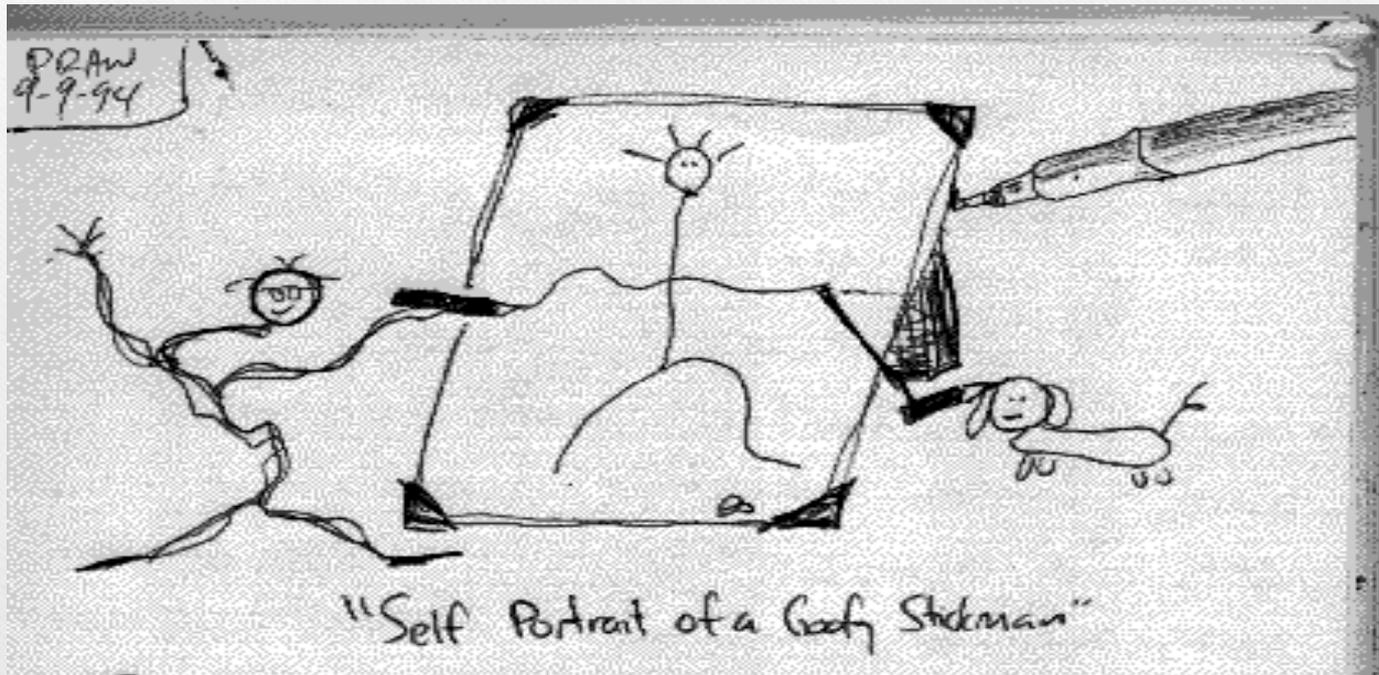
- De mis Padres
- De la Sociedad
- De la Cultura
- De la Iglesia
- Del Contexto
- De las Reglas
- De mis Heridas



Aceptarme sin juzgar



PRIMER PASO:
VER LA REALIDAD,
ACEPTARLA SIN JUZGAR



"Self Portrait of a Gafy Stickman"

PASO DOS:

CULTIVAR LA HONESTIDAD CONMIGO MISMO/A Y CON LAS OTRAS/OS



ASUMIR RESPONSABILIDAD EN MIS DECISIONES

- ✦ **No culpar a otras personas**
- ✦ **No culpar a las circunstancias**
- ✦ **No culpar a...**



PASO TRES:
CULTIVAR LA
REFLEXIÓN,
TOMAR TIEMPO
PARA REVISAR
MIS
SENTIMIENTOS,
ACCIONES,
ÉXITOS Y
FRACASOS.



PASO CUATRO: APRENDER A COMPARTIR



RESUMIENDO

- **Conocerme a mi mismo/a, tanto lo bueno como lo difícil.**
- **Atender a mis sentimientos y emociones.**
- **Atender a mis heridas, dificultades y debilidades.**
- **Hacer el esfuerzo de revisar mis motivaciones, mis acciones y mis esperanzas.**
- **Compartir por lo menos, con unos/as amigos y amigas íntimas/os.**
- **Cultivar una actitud de servicio saludable.**