

FORTALECE TU AUTOESTIMA

¿QUÉ SON?

Es la imagen o valoración que cada persona tiene sobre sí misma, ésta se va formando desde la infancia y está influenciada por las experiencias vividas, capacidades, habilidades, etc., de cada uno. La autoestima es la base de la salud psicológica de una persona, tener una adecuada autoestima ayuda a establecer relaciones de calidad, a comunicarse de manera apropiada, a hacer frente a los problemas o dificultades de forma saludable, a tomar decisiones, etc. En cambio, una baja autoestima afecta a las personas generándoles inseguridades, miedos, comportamientos hostiles o “de estar a la defensiva”, dificultades en la comunicación, etc.



¿CÓMO TE AYUDA “LA AUTOESTIMA” EN TU DÍA A DÍA COMO ENCARGADO?

Un nivel adecuado de autoestima es aquel que permite a la persona ver las capacidades que tiene, valorar sus “puntos fuertes y débiles”, para afrontar el día a día. Como encargado, en el desarrollo de tu actividad laboral, la autoestima:

- Te permite dar confianza y seguridad a tus trabajadores. Si tú confías en ti mismo eso se transmite a los demás. Trasladar estos valores al equipo de trabajo favorece que no duden de tus capacidades y respeten tus decisiones.
- Te hace más fuerte para afrontar adversidades. **POR EJEMPLO:** *A pesar de todos tus esfuerzos los trabajos no se han terminado a tiempo.*

- Te ayudará a asumir tus responsabilidades. Conocer y aceptar cuáles son tus virtudes y tus defectos facilitará que desarrolles al máximo tus habilidades favoreciendo el desarrollo de tus trabajos de la mejor forma.

¿CÓMO FORTALECER TU AUTOESTIMA?

La autoestima no es innata, se puede trabajar y desarrollar. ¡Practica los siguientes consejos para elevar o fortalecer tu autoestima!

- **Al finalizar la jornada, ¡Piensa en tus fortalezas!** A menudo se recuerdan sólo las críticas o lo malos momentos. Piensa en tus virtudes, éxitos. Recompénsate por cada objetivo conseguido.

- **¡Haz críticas constructivas hacia tu persona y hacia tu equipo de trabajo!** es adecuado hacer críticas en positivo y sobre cosas que se puedan mejorar. Por ejemplo: sería bueno hacer... para que este suelo quede mejor nivelado, ¿qué os parece?

- **¡Conócete a ti mismo!**, delante de un espejo háblate a ti mismo, adopta un tono de voz y postura corporal que te haga sentir seguro y confiado. Los mensajes pueden ser sobre tus habilidades, cualidades, o mensajes de ánimo. No se trata de mentirte, sino de contarte la realidad para asumirla y mejorarla. ¡Al principio puede resultar incómodo o ridículo, realiza este ejercicio durante varios meses y verás los resultados!



FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN