

TALLER DE MEJORA DE LA AUTOESTIMA



ESTRUCTURA DEL TALLER

SESIÓN 1

- ¿Qué es la autoestima?
- Importancia de la autoestima
- Aprender a evaluarse

SESIÓN 2

- Descripción precisa de sí mismo.
- La persona con autoestima positiva y negativa.
- Realidad, pensamiento y sentimiento.
- Los pensamientos irracionales.

SESIÓN 3

- Las distorsiones cognitivas.
- La visualización.

SESIÓN 4

- La resolución de problemas
- Planificación de actividades agradables

Sesión 1

¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- ¿Qué es la autoestima?
- Componentes de la autoestima.
- Importancia de la autoestima.
- Aprender a evaluarse.

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

⇒ **COGNITIVO:** Descripción mental de sí mismo.

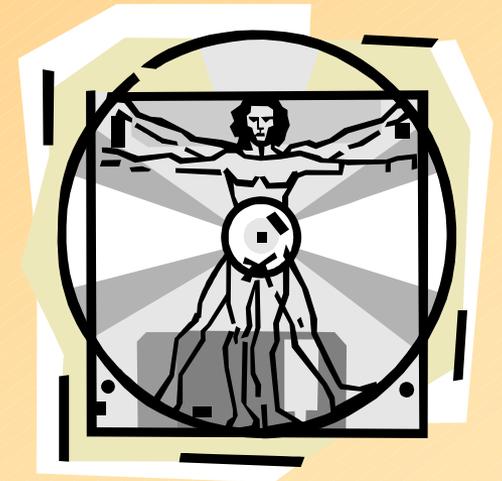
⇒ **AFECTIVO:** Juicio de valor sobre nuestra percepción.

⇒ **CONDUCTUAL:** Decisión e intención de actuar.



AUTOCONCEPTOS ESPECÍFICOS

- ✓ **Laboral:** *¿Me siento lo suficientemente bueno?*
- ✓ **Social:** *¿Mis amigos me tienen en cuenta y me aprecian?*
- ✓ **Personal y emocional:** *¿Me siento equilibrado y satisfecho?*
- ✓ **Familiar:** *¿Me siento un miembro querido de mi familia?*
- ✓ **Global:** *En general estoy satisfecho de cómo soy*



PERSPECTIVAS DE LA AUTOESTIMA (I)

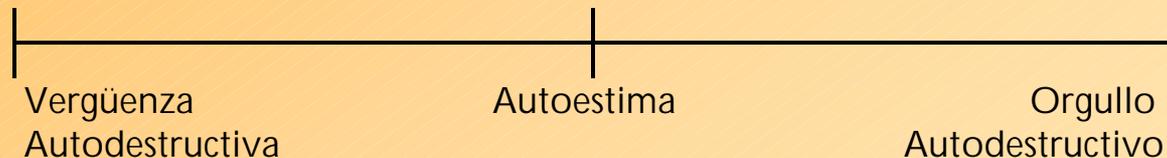
1. Actitud hacia uno mismo:

Forma habitual de pensar, sentir y comportarse consigo mismo.

2. Evaluación personal:

Me siento (sentimiento) *en* (situación) *cuando* (condiciones)

3. Posición central en un continuum



PERSPECTIVAS DE LA AUTOESTIMA (II)

4. La ecuación de la autoestima

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$$

5. Concepto multidimensional

- Aprecio
- Aceptación.
- Afecto.
- Atención.
- Autoconsciencia
- Apertura.



INVENTARIO DEL CONCEPTO DE SÍ MISMO

↪ Aspecto físico.

✿ Cómo se relaciona con los demás.

✿ Personalidad.

✿ Cómo le ven los demás

✿ Ejecución de las tareas cotidianas.

✿ Rendimiento en la escuela o trabajo

✿ Funcionamiento mental

✿ Sexualidad



Sesión 2

¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- Descripción precisa de sí mismo.
- La persona con autoestima positiva y negativa.
- Realidad, pensamiento y sentimiento.
- Los pensamientos irracionales.

LA PERSONA CON ALTA AUTOESTIMA...

- Es consciente de sus virtudes y defectos.
- Ejecuta su trabajo con satisfacción.
- Aborda las tareas con confianza.
- Confía en sus posibilidades.
- Expresa sentimientos y opiniones con seguridad.
- Se gusta a si mismo y a los demás.

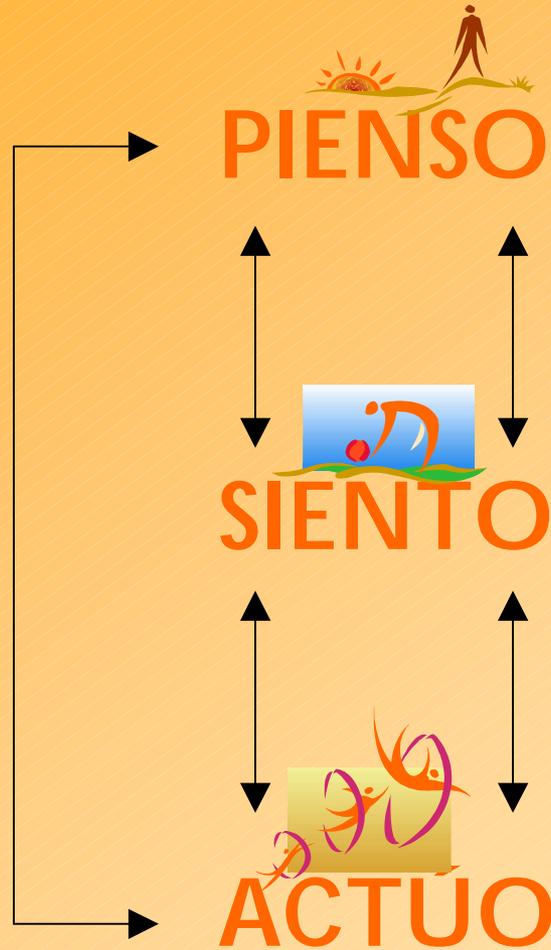


LA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA...

- Tiene una imagen distorsionada de si misma.
- Ejecuta su trabajo con desconfianza en sus posibilidades.
- Se enfrenta a las nuevas tareas con miedo al fracaso.
- Busca el reconocimiento de los demás.
- Duda mucho ante cualquier decisión.
- No se gusta a si misma.



Pensamiento-sentimiento-conducta



Sesión 3

¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- Las distorsiones cognitivas.
- La visualización.

DISTORSIONES COGNITIVAS (I)

Filtraje:

¡Cómo puede decir eso; he fastidiado la cita!

Todo-nada:

No he llegado al notable en mates. Soy una fracasada.

Sobregeneralización:

No podré confiar jamás en otro chico.

**Interpretación
pensamiento**

Parece atento, pero sé que piensa que soy una incompetente.

Visión catastrófica:

Hace media hora que le espero. Seguro que ha tenido un accidente.

**Razonamiento
emocional:**

Me siento poco inteligente, debo ser tonto.

DISTORSIONES COGNITIVAS (II)

Debería:	<i>Debería ser tan extrovertida como mis amigas</i>
Tener razón:	<i>No importa lo que me digas. Seguiré pensando lo mismo.</i>
Personalización	<i>Tendría que haberme dado cuenta de que no se encontraba bien.</i>
Magnificar Minimizar:	<i>No tiene importancia ser el estudiante más brillante de mi clase.</i>
Etiquetas globales:	<i>Soy una patosa. Mira que caerme en la calle.</i>
Descalificar lo positivo:	<i>Me dice cosas agradables sólo por quedar bien, pero sé que no es verdad</i>

CÓMO CONTROLAR LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

A. Identificar los pensamientos

B. Analizar los pensamientos

C. Buscar pensamientos
alternativos



VISUALIZACIÓN

- Mejora la autoimagen personal.
- Contribuye a adquirir seguridad en las relaciones con los demás.
- Ayuda a conseguir metas específicas.



Sesión 4

¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- La resolución de problemas.
- Planificación de actividades agradables.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

↪ Definir el problema de forma operativa.

✿ Cómo se relaciona con los demás.

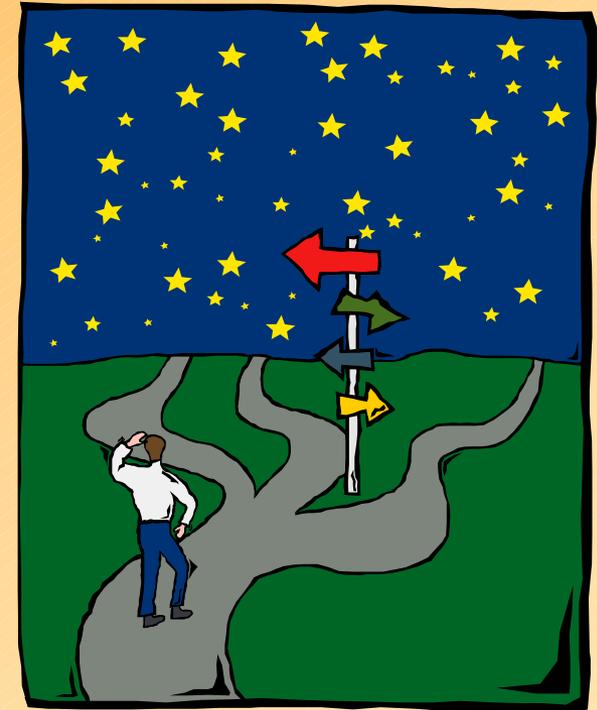
✿ Buscar las posibles soluciones.

✿ Evaluar cada alternativa.

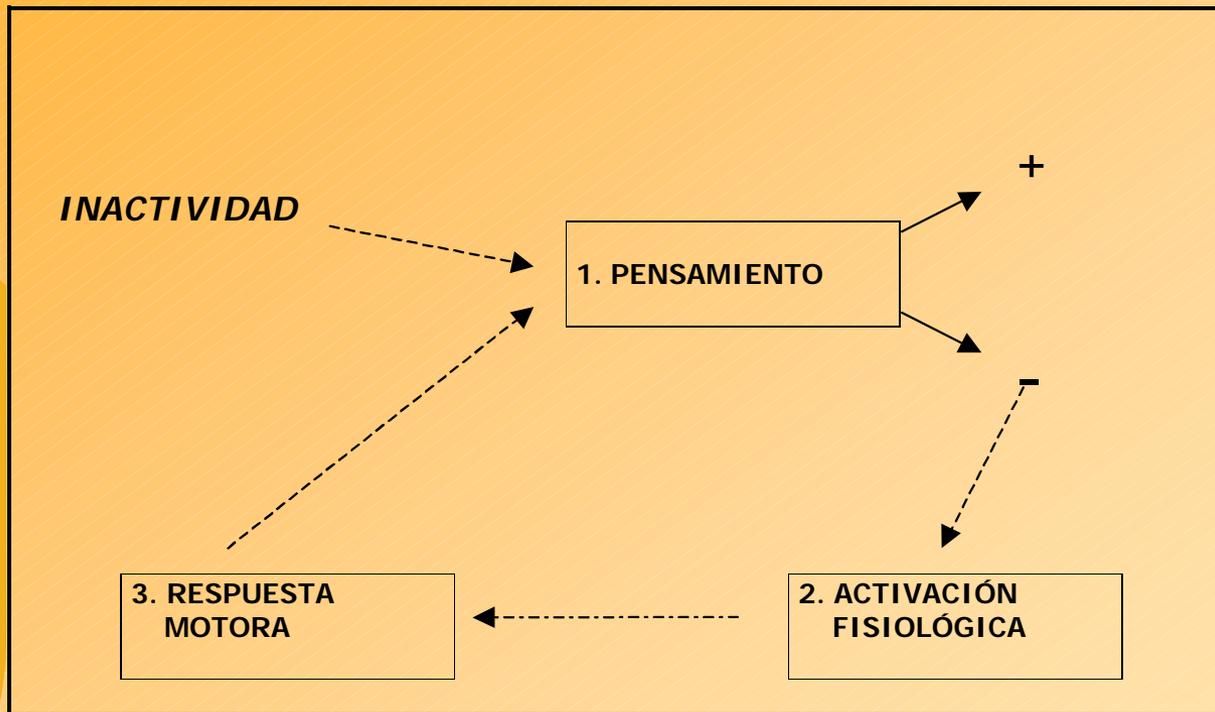
✿ Seleccionar la mejor solución(es)

✿ Elaborar planes precisos de acción.

✿ Tras ejecutar el plan, volver a evaluar.



INACTIVIDAD (Gaja, 1997)



¿CÓMO PLANIFICAR ACTIVIDADES AGRADABLES?

1. Seleccionar una actividad en función de los gustos, aficiones recursos, ...

2. Plantear objetivos realistas.

3. Asociar la actividad a cosas agradables que ayuden a mantenerla al principio.

4. Incrementar progresivamente la dificultad o el nivel de exigencia en la práctica de la actividad.

