

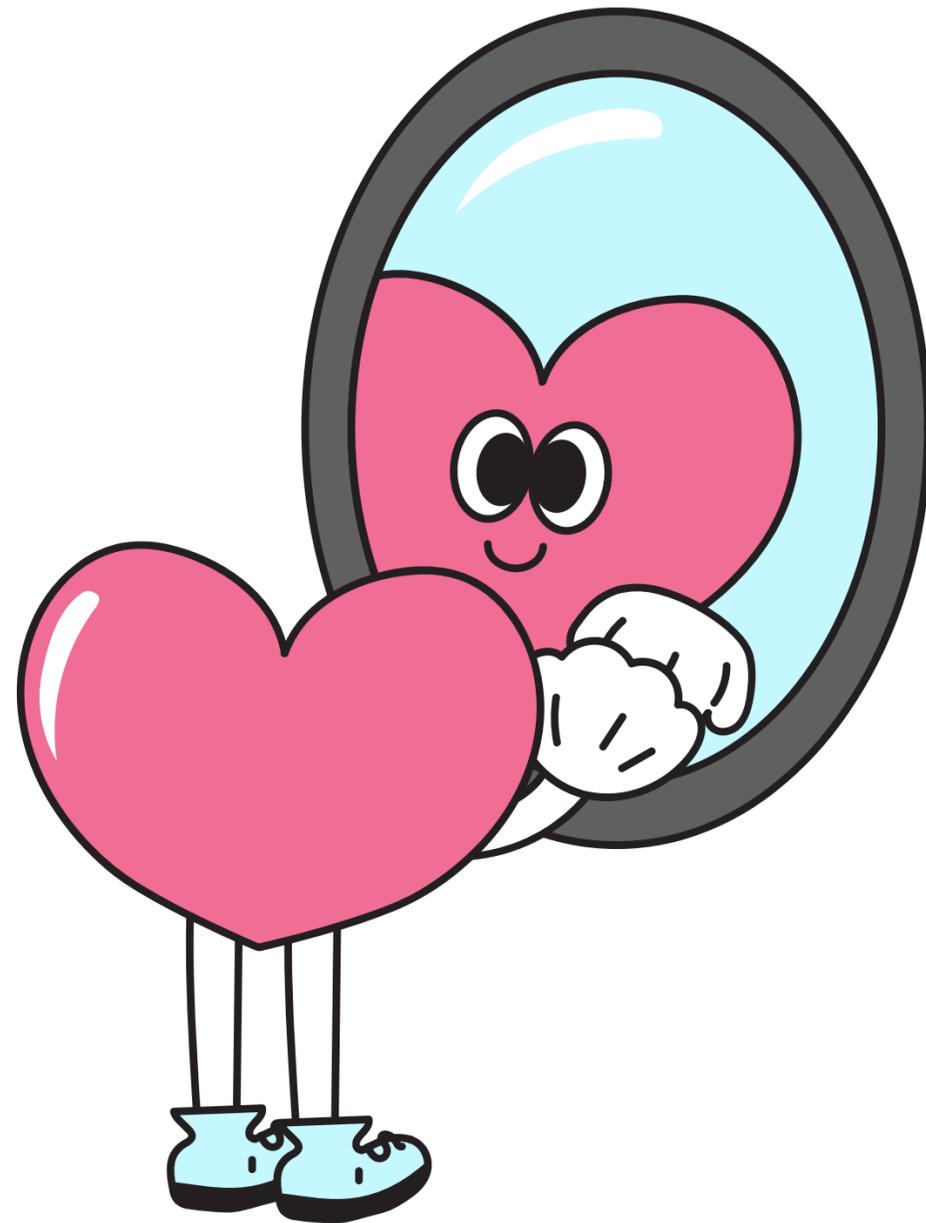
**Desarrollo de la
autoestima,
autonomía y
mentalidad de
crecimiento**

AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

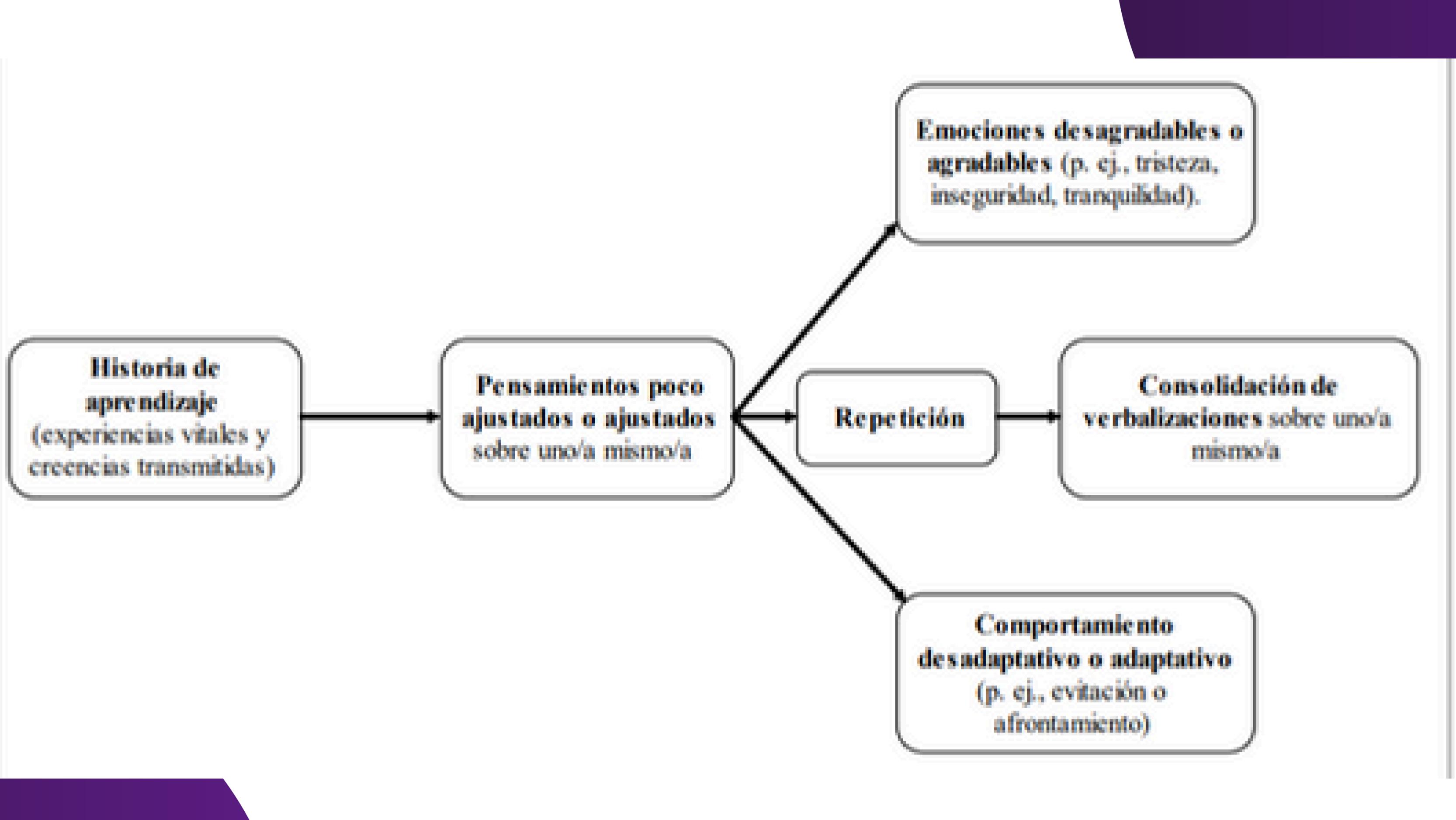
Un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refiere al sujeto, lo que el sujeto reconoce como descriptivo de sí y que él percibe como datos de identidad.



AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN



la autoestima es la valoración, generalmente positiva, que una persona hace de sí misma



E^d



RO



C

Situación evaluativa:

- Presencia de otros.
- Autoobservación.

Respuesta

- Castigo social (p. ej., burla, desprecio).
- Auto-castigo.

EC



RC

Condicionamiento de segundo orden:

- Situación evaluativa.
- Agentes reforzadores.

Verbalizaciones y respuestas
psicofisiológicas aversivas (falta de
valía/competencia).



- La autoestima es cómo nos describimos objetivamente a nosotros/as mismos/as.
- Para tener una autoestima saludable tenemos que valorarnos positivamente en todos los aspectos de nuestra vida.

MITOS



- Para tener una autoestima adecuada tengo que aceptarme tal y como soy, sin cambiar nada.
- La autoestima es un rasgo de personalidad que no cambia a lo largo de la vida.

MITOS



- Factores como los medios de comunicación o los círculos por donde nos movemos no influyen en el desarrollo de nuestra autoestima.
- La manera en la que nos hablamos a nosotros/as mismos/as no influye en nuestra autoestima.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

EJERCICIO EN CLASE

Autoaplicación de test de autoestima

Calificación del test:

30-40 Autoestima Alta

26-29 Autoestima Media

-25 Autoestima Baja

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA

Carta

Técnica del espejo



- ¿Cuándo te miras en el espejo que ves?
- ¿Piensas que tienes cosas buenas que aportar a los demás? ¿Cuáles?
- ¿Tiene alguna cosa mala?
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
- ¿Habría alguna cosa que quisieras cambiar de la persona que tienes delante?

OBJETIVO 5

AUMENTAR EL SENTIMIENTO DE VALÍA PROPIA

Listado de afirmaciones personales

Yo puedo alcanzar mis metas.

Jennyfer Llan

Yo merezco amor y respeto.

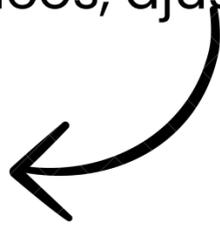
Tengo valor y soy útil.

Jennyfer Llanga

Entrenamiento en auto instrucciones



Auto mensajes racionales, lógicos, ajustados y realistas



"no tengo por qué hacerlo todo bien"

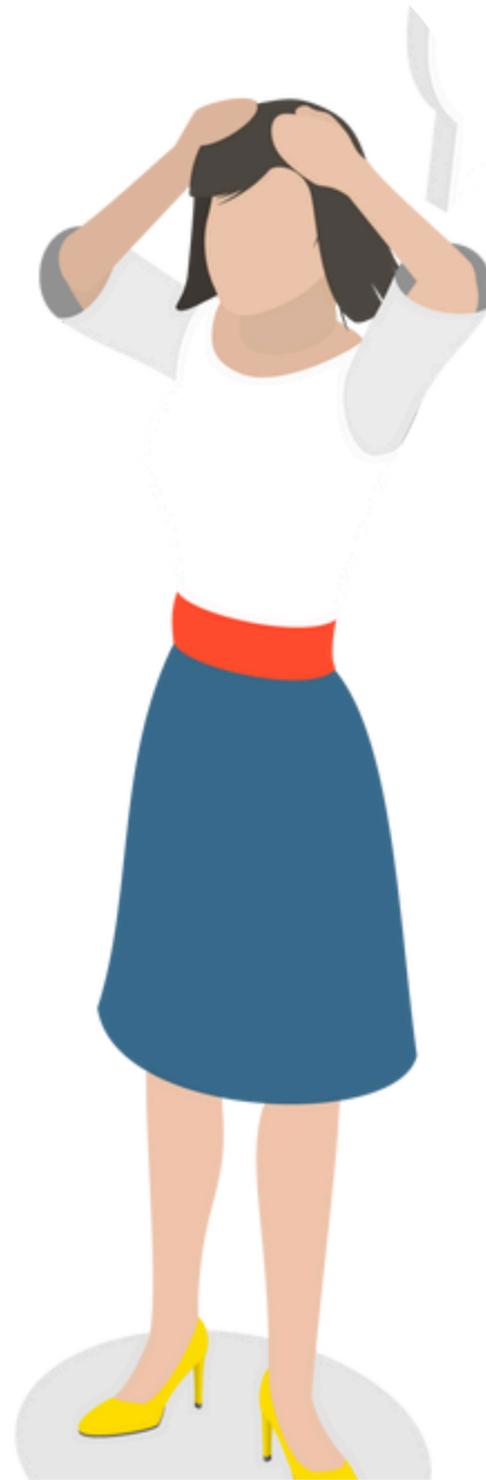
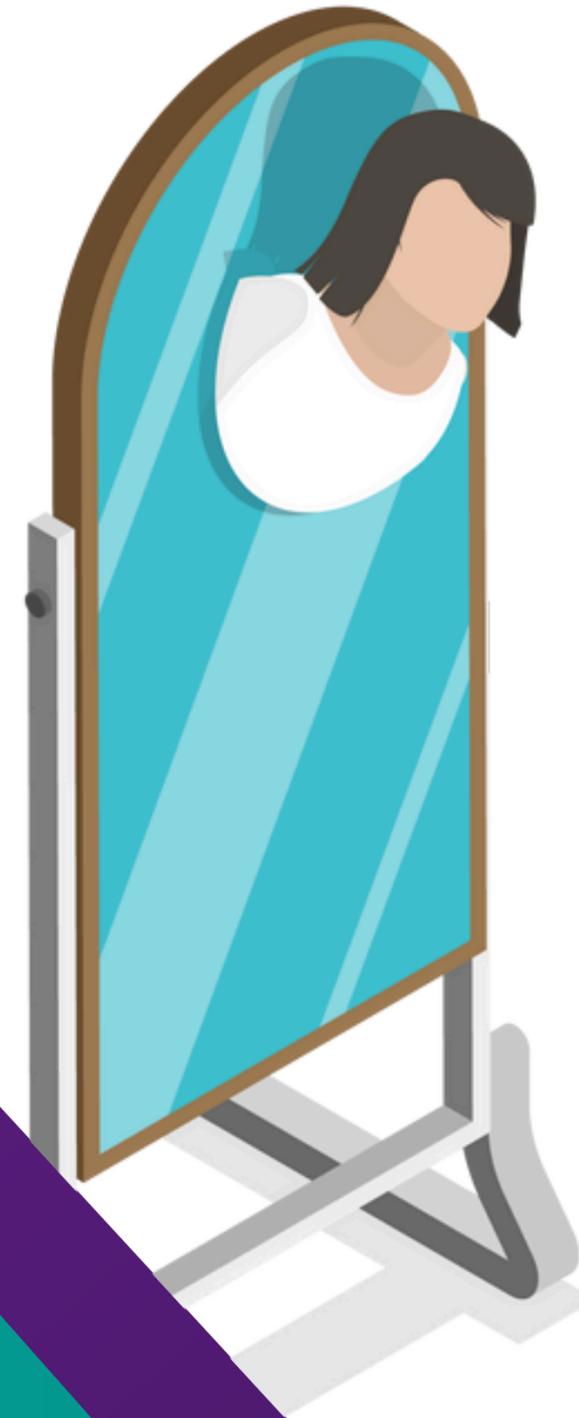
"no tengo por qué conseguir las cosas a la primera"

Metáfora



Auto mensajes racionales, lógicos, ajustados y realistas

Incunable



OBJETIVO 2

FORTALECER ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y DE TOMA DE DECISIONES

TÉCNICA

MÉTODO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN 5 PASOS

1. Definición del problema

Identificar el problema de manera clara y específica

2. Generar posibles soluciones

Iluvia de ideas sobre posibles soluciones. La cantidad es más importante que la calidad en esta fase.

3. Evaluar las soluciones

Se revisan los pros y los contras de cada opción. Se analiza la viabilidad,

4. Elegir la mejor solución

Después de evaluar las opciones, se selecciona la más adecuada.

5. Poner en práctica la solución y evaluar

Se implementa la solución elegida y se evalúa su efectividad.

1. Definición del problema

"Tengo dificultades para comunicarme con mi hija, lo que provoca conflictos en nuestra relación."

2. Generar posibles soluciones

Hablar abiertamente con mi hija sobre mis sentimientos

Establecer un tiempo específico para discutir problemas.

Escribir una Carta

Participar en Actividades juntas

Leer libros de comunicación

Involucrar a un Tercero de Confianza

3. Evaluar las soluciones

Pros: Puede mejorar la comunicación.
Contra: Puede ser incómodo

Pros: Proporciona estructura.
Contras: No abordar problemas subyacentes

Pros: Más fácil comunicar sentimientos
Contras: Interacción cara/cara - conexión emocional.

Pros: Puede reducir la tensión y facilitar la comunicación.
Contra: Si hay conflictos subyacentes, las actividades pueden no ser efectivas.

Pros: Información basada en la evidencia
Contras: No todas las estrategias pueden ser aplicables

Pros: Proporciona una perspectiva externa
Contras: Mediador puede no ser vista imparcial

4. Elegir la mejor solución

Decidir hablar abiertamente con su hija

5. Poner en práctica la solución y evaluar

Implementar la conversación con su hija y observar cómo se siente después de la charla

PROYECTO DE VIDA

The background features abstract geometric shapes in shades of purple and teal. A large, dark purple shape is positioned in the upper right, with a teal shape overlapping its bottom edge. Another teal shape is visible in the lower right, partially overlapping the purple one. The overall composition is modern and minimalist.

DEFINICIÓN



Un proyecto de vida es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a través de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades.

PREGUNTAS INICIALES

AUTOBIOGRAFIA



- ¿Qué es lo que me gusta hacer?
- ¿Qué es lo que NO me gusta hacer?
- ¿Cuáles son mis creencias?
- ¿Cómo catalogo mi situación económica?
- ¿Cuáles son mis miedos?

MAATRIZ DE PLAN DE VIDA

AREA	METAS A CORTO PLAZO	METAS A MEDIANO PLAZO	METAS A LARGO PLAZO
FAMILIAR			
PROFESIONAL			
EMOCIONAL			
ECONOMICO			
ESPITIYUAL			

MAATRIZ DE PLAN DE VIDA

META	FECHA	HABILIDADES/REDES	DIFICULTADES
CORTO			
MEDIANO			
LARGO			

PREGUNTAS FINALES



- ¿Qué aspectos debo mejorar?
- ¿Qué hábitos están deteniendo mi progreso?
- ¿Qué elementos internos detienen mi progreso?
- ¿Qué elementos externos detienen mi progreso?