

TALLER AUTOESTIMA Y OTRAS FORTALEZAS

PSICÓLOGA, Lorena María González de la Iglesia.



[HTTPS://YOUTU.BE/S1LEHMHXSOG?SI=_XJF0MJ_MXD3R-45](https://youtu.be/S1LEHMHXSOG?SI=_XJF0MJ_MXD3R-45)

◦ La autoestima no sólo es verse guap@ o fe@, o ir bien o mal vestido. La autoestima es mucho más que eso. Es cómo nos vemos internamente; cómo nos valoramos, nos hablamos... es la capacidad de confiar en nosotros, de vernos capaces de conseguir ciertas metas y de sentirnos merecedores de los logros y de los sucesos positivos.

Por ejemplo;

Si nuestra autoestima es muy negativa, nos puede resultar muy difícil alcanzar algunas metas u objetivos, porque nuestros pensamientos y opiniones afectan a la manera en la que nos sentimos y nos comportamos.

Autoestima positiva

"Soy capaz de conseguirlo"

"A veces me olvido de las cosas, pero no por eso soy un desastre"

Autoestima negativa

"Soy incapaz de conseguirlo"

"Soy un desastre, siempre me pasa igual"



¿CÓMO SE ADQUIERE UNA AUTOESTIMA NEGATIVA?

La autoestima negativa puede ser fácilmente reconocida por las declaraciones negativas que hacemos de nosotros mismos. Para analizar dichas declaraciones hay que prestar atención a las creencias que tenemos y que aceptamos sin discusión. A menudo suelen comenzar con "soy / no soy..." o "debería / no debería..." (por ejemplo: "no soy suficiente", "no debería cometer errores"...))





FACTORES DE RIESGO

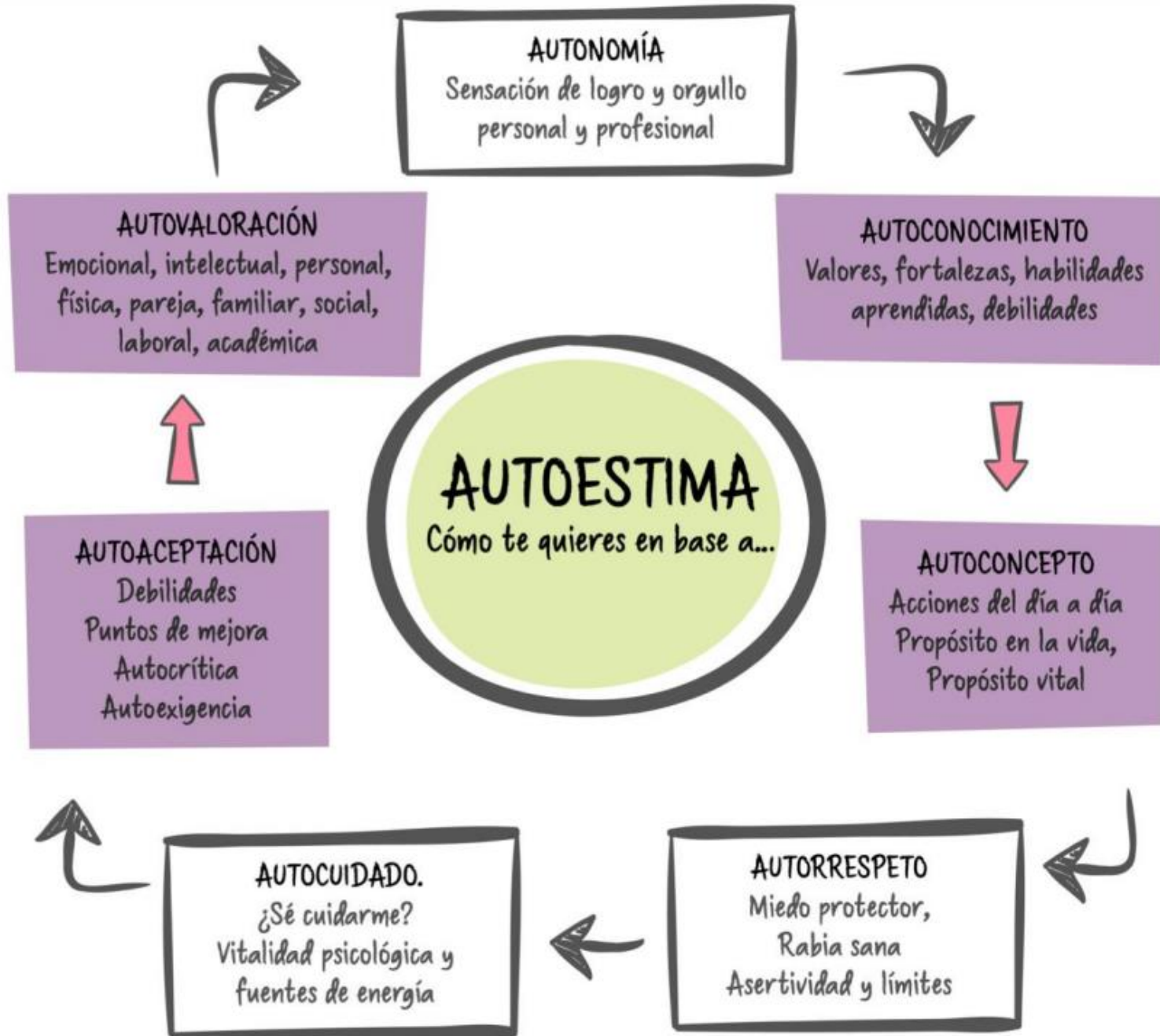
- Las experiencias y las dificultades que se han vivido.
- Las críticas, castigos o amenazas constantes.
- La sobreprotección o falta de apoyo.
- Las etiquetas o palabras hirientes.
- Las expectativas demasiado (o nada) elevadas.
- El entorno social y familiar (relaciones, tipo de apego...)
- El fracaso escolar / laboral.



¿CÓMO ES UNA PERSONA
CON AUTOESTIMA POSITIVA?



- Generalmente mantiene un buen estado de ánimo.
- Establecen mejores relaciones con otras personas.
- Confían en sí mismos y en sus capacidades.
- Saben dar a conocer su opinión a los demás.
- Saben decir "sí" o "no" cuando quieren.
- Pueden aceptar sus errores sin sentir que han fracasado.
- Tienen facilidad para expresar sus sentimientos.
- Son apreciados, respetados y tomados en cuenta por los demás.
- Se sienten conformes consigo mismos.





TEST AUTOESTIMA



EJERCICIOS PARA
TRABAJAR LA
AUTOESTIMA

ENTREGAR FICHAS



LA RUEDA DE LA VIDA

Es una técnica de autoanálisis de las diversas áreas que componen nuestra vida, favoreciendo una toma de conciencia acerca del momento vital en el que nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción.

SIRVE PARA:



- obtener una mayor percepción y perspectiva respecto a las distintas áreas vitales que conforman nuestro día a día.



- Para identificar la importancia que le otorgamos a las diferentes áreas vitales y así saber cuáles precisan de un mayor trabajo si no nos resultan tan satisfactorias como querríamos.



-Para evaluar del nivel de satisfacción tanto global como parcial.



- Para facilitar la toma de decisiones respecto a dichas áreas.

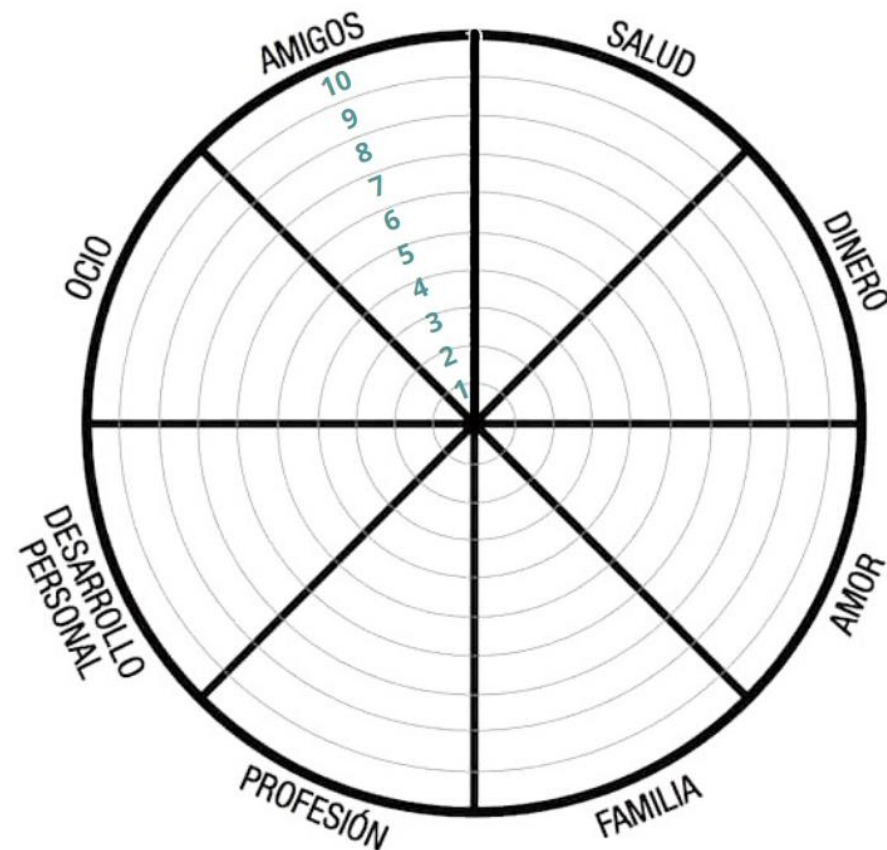


- Para promover la motivación, ya que fomenta el establecimiento de objetivos y la planificación para alcanzarlos.



- Para visualizar los progresos realizados en el tiempo (si se elabora de forma regular)

1. Puntúa cada área del 1 al 10 en función del grado de satisfacción. Dibuja un círculo en la puntuación deseada de cada área.
2. Une los puntos de cada área. ¿Qué tengo que hacer?
3. Analiza la forma resultante. Si el resultado es regular o se asemeja a un círculo significa que existe un nivel de equilibrio en nuestra vida. Si el resultado es irregular o con picos significa que tenemos que trabajar en algunas áreas para aumentar los niveles de satisfacción.
 4. Reflexión final sobre las áreas con puntuaciones bajas. ¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo? Elaboración de metas y objetivos.



EJERCICIO DEL ÁRBOL

Es un ejercicio de autoconocimiento que nos permite analizar y reflexionar sobre quiénes somos y lo que hemos conseguido.

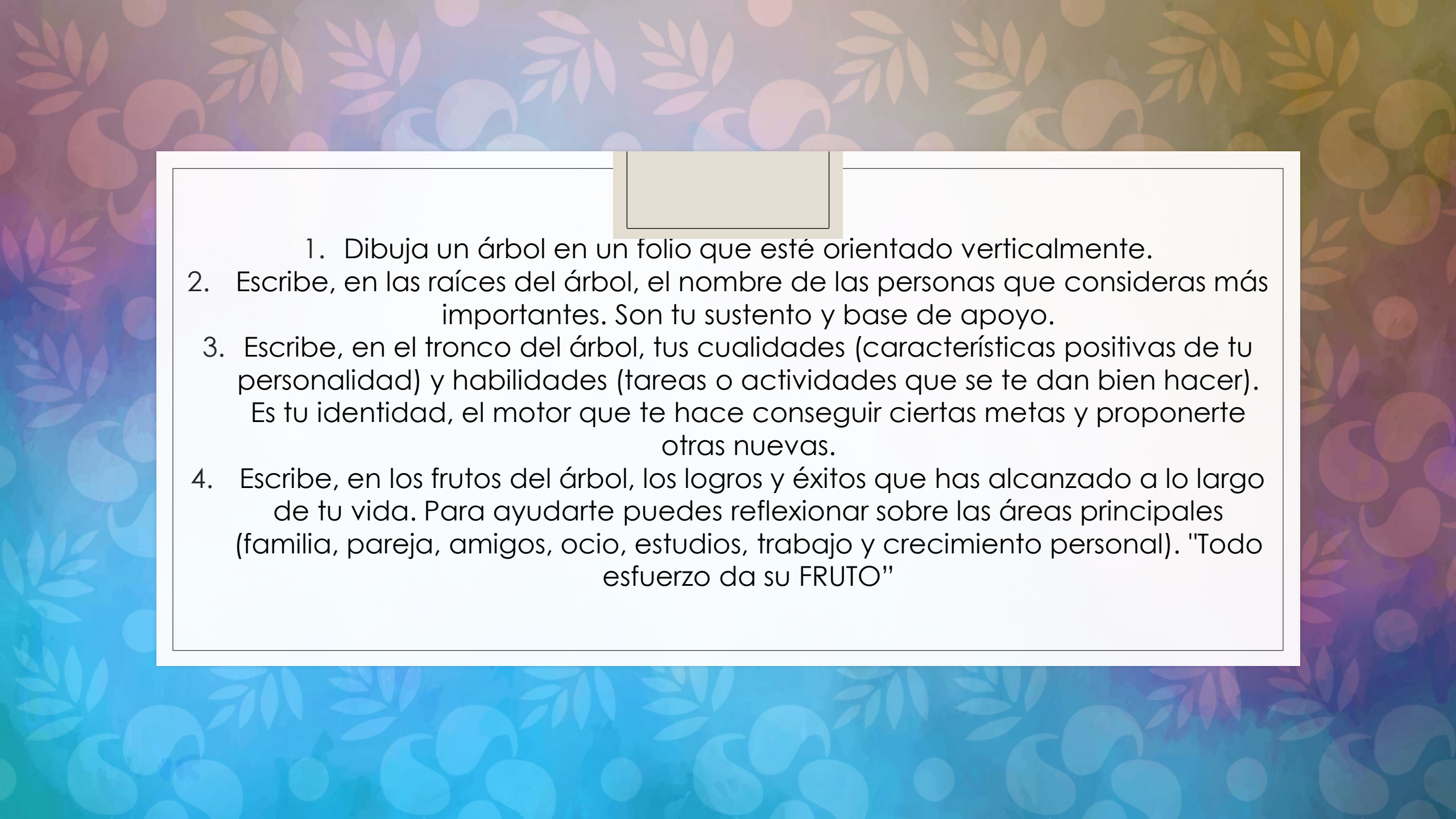


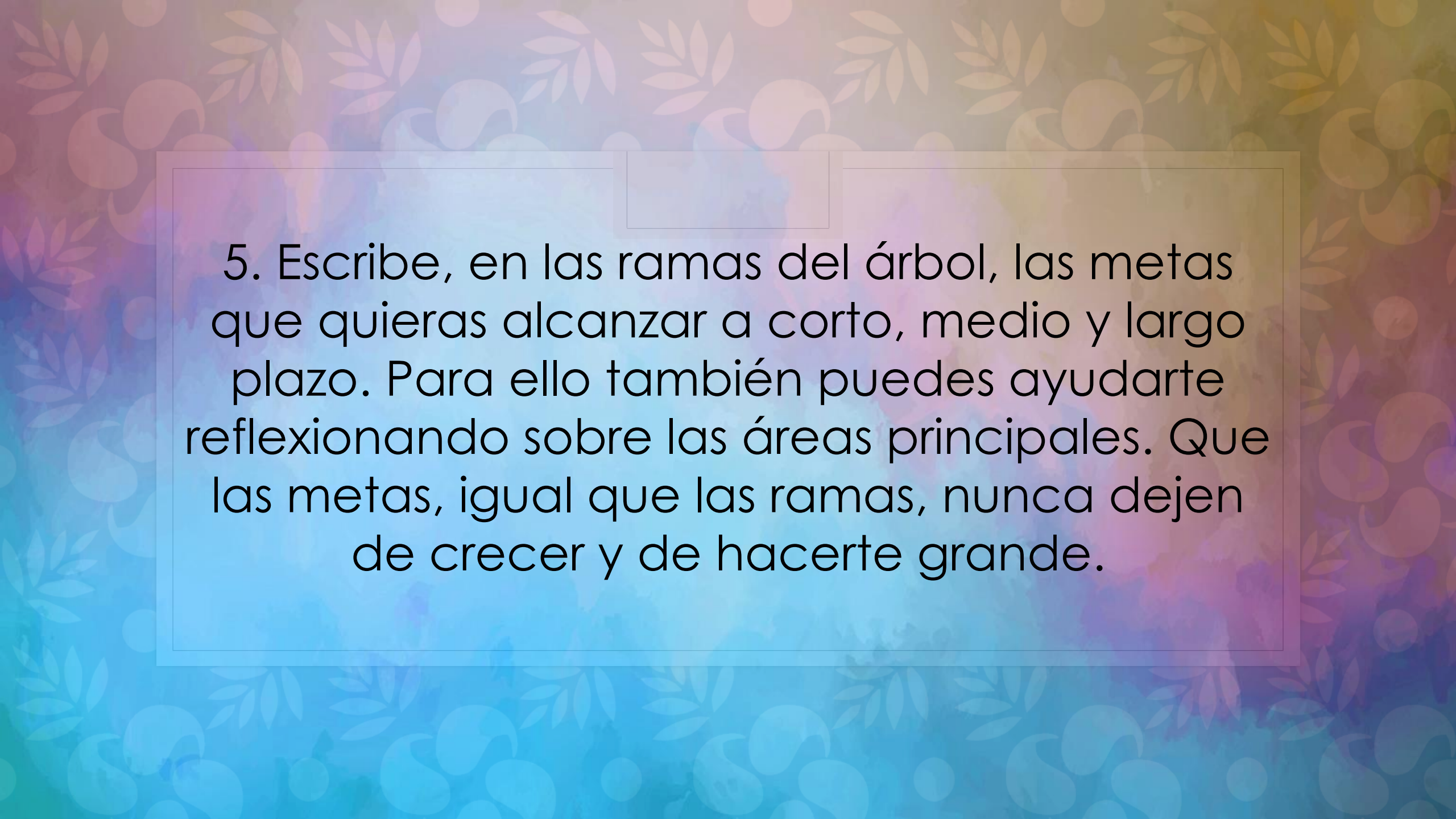
SIRVE PARA

Analizar nuestras bases de apoyo. Para identificar nuestras habilidades y cualidades. Para valorar los éxitos y logros que hemos conseguido. Para establecer metas a corto / medio / largo plazo y reflexionar sobre los pasos que debemos seguir para alcanzarlas



¿QUÉ TENGO QUE HACER?

- 
1. Dibuja un árbol en un folio que esté orientado verticalmente.
 2. Escribe, en las raíces del árbol, el nombre de las personas que consideras más importantes. Son tu sustento y base de apoyo.
 3. Escribe, en el tronco del árbol, tus cualidades (características positivas de tu personalidad) y habilidades (tareas o actividades que se te dan bien hacer). Es tu identidad, el motor que te hace conseguir ciertas metas y proponerte otras nuevas.
 4. Escribe, en los frutos del árbol, los logros y éxitos que has alcanzado a lo largo de tu vida. Para ayudarte puedes reflexionar sobre las áreas principales (familia, pareja, amigos, ocio, estudios, trabajo y crecimiento personal). "Todo esfuerzo da su FRUTO"



5. Escribe, en las ramas del árbol, las metas que quieras alcanzar a corto, medio y largo plazo. Para ello también puedes ayudarte reflexionando sobre las áreas principales. Que las metas, igual que las ramas, nunca dejen de crecer y de hacerte grande.



Importante que tengas en cuenta todo lo aprendido y que lo practiques de forma activa cada día.

Para cuidar y proteger tu autoestima:

Toma conciencia de cómo te valoras a ti misma/o, este es el primer gran paso. Expresa lo que sientes y piensas de forma asertiva, respetándote a ti mismo/a y a los demás.

Reduce tu autoexigencia, dedícate un poco de tiempo cada día para cuidarte y mimarte.

Practica el agradecimiento hacia ti mismo/a y hacia los demás
Construye mensajes adecuados y un diálogo interno amable contigo misma/o.

Recuerda: eres una persona valiosa



Imagina

GRACIAS

DUDAS Y QR



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS