**“Yo valgo la pena: la autoestima”**

Espero que este sencillo taller te ayude a valorarte como persona importante que eres para todos. Buen provecho y animo!! Tú puedes ser cada día mejor.

**¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

– Es la percepción evaluativa de uno mismo.

– Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una

autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos

demos cuenta.

– Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita

descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente,

así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de

nuestras posibilidades.

**¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?**

a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo

personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma)

y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras

personas).

b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse

ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación

sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

**¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?**

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.

2. Sobre el comportamiento.

3. En el aprendizaje.

4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.

5. En la creación y la experimentación.

**SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA**

La persona con baja autoestima:

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.

2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera

que están fuera de su control.

3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.

4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y

encuentra siempre excusas para sí mismo.

5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.

6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo

mismo.

7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar

sentimientos pertinaces contra sus críticos.

8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado

a equivocarse.

9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar

y perder la benevolencia del peticionario.

10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo

cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen

con la perfección exigida.

11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente

malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente,

sin llegar a perdonarse por completo.

12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por

cosas de poca monta.

13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja

insatisfecho.

14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo,

a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

**TALLER No.1**

**“Descubriendo pensamientos erróneos”**

Objetivo: Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.

**Duración aproximada:** De 40 a 50 minutos.

**Materiales necesarios:** Tema: “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”

Casos para analizar

**Descripción:** El estudiante leerá con mucha atención el cuadro donde se describen los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”.

A continuación estudiará cada caso indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada bocadillo un pensamiento positivo alternativo.

**Los diez mecanismos para crear pensamientos erróneos**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mecanismo** | **Definición** | **Enunciados típicos** |
| Hipergeneralización. | Sacar conclusiones generales  incorrectas de un hecho o detalle concreto | Todo el mundo.  Siempre...  Nadie... |
| Designación global. | Hacer afirmaciones simplistas  que dan una visión distorsionada  de uno mismo. | Soy un...  Soy muy... |
| Filtrado negativo. | Ver las cosas fijándose sólo en  lo negativo. | Esto está mal... y esto...  y esto... y esto... |
| Pensamiento polarizado o  maniqueo. | Ver las cosas como enteramente  buenas o enteramente malas. | Soy totalmente...  Es totalmente... |
| Autoacusación. | Sentirse culpable de todo, sea  responsable o no de lo ocurrido. | No sé cómo, pero lo tenía  que haber evitado...  Siempre lo estropeo todo... |
| Personalización o auto atribución | Sentir que lo que sucede alrededor  siempre está en relación  con uno mismo. | Seguro que se refiere a mí...  Lo ha dicho por mí... |
| Proyección | Creer que los demás ven las  cosas como uno mismo. | Por qué no hacemos esto,  a mi hermano le gusta...  Tengo frío, ponte un jersey |
| Hipercontrol. | Pensar que todo está bajo nuestro  control. | Puedo con todo... |
| Hipo control. | Pensar que nada está bajo  nuestro control. | No puedo hacer nada...  Pasará lo que tenga que  pasar... |
| Razonamiento emocional | Usar sentimientos, prejuicios,  simpatías o antipatías para  valorar la realidad. | No me cae bien, luego lo  hace mal...  Es guay, luego está bien... |

**Cómo vencerlos**

– Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...

– Desenmascarar el mecanismo.

– Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.

– Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.

– Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista

**Casos**

Le derrame sin culpa una fresco a mi compañera en una fiesta le pedi disculpas porque un error lo comete cualquiera \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*He derramado sobre mi compañera Sofía*

*un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy*

*un gafe. Estropeo todo lo que toco.*

C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf

Perdi tres materias , pero hare lo posible para recuperarlas le pediré a los profesores su colaboracion y ganare las materias :\_)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*He suspendido tres asignaturas. Nunca*

*conseguiré aprobarlas. Los profesores me*

*tienen manía. Por más que haga no saldré*

*del pozo.*

*C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf*

*Carmen no se ha callado mi secreto. No*

En algunas personas no se puede confiar pero hay personas honestas en las que si podemos creer.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*se puede confiar en nadie. Todo el mundo*

*me engaña.*

*C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf*

Siempre va haber alguien que te hara valer como persona y te hara sentir mejor \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Las chicas no se interesan por mí. Soy tan*

*bajo.*

*C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf*

Yo tengo las mismas capacidades que mi compañero tratare de hacerlo sola y e no siempre estaran para mi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*He pedido ayuda a un compañero de clase*

*para un trabajo y me ha dicho que no*

*puede. Nadie quiere saber nada de mí.*

*C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf*

Aprenderé a defenderme solo no respondiendo igual y demostrale a mi padre que esta equivocado\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Los chicos mayores del barrio se meten*

*conmigo y yo me dejo para que no me*

*peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre*

*dice que soy un “lili”. Me siento mal*

*C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf*

Tengo mas cosas que valen mucho. aparte de mi apariencia

*Mi nariz es enorme. Con lo fea(o) que soy,*

*¿qué chico(a) se fijará en mí?*

*C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf*

Estudiare antes de entrar al examen para sentirme segura y poderlo ganar \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Seguro que no apruebo la evaluación.*

*Soy un desastre y no me acordaré de*

*nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.*

C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf

No puedo pensar que todos estan pendientes de mi y menos para burlarsen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy*

*un payaso. Todos se burlan de mí.*

*C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf*

Simplemente esta en mi decicdir y decir que no quiero tener relaciones con nadie si no estoy a gusto\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Soy guapa (o) y los chicos (chicas) me persiguen. El*

*placer sexual me da asco. Engordaré*

*para que no se fijen en mi. Así nunca*

*haré “guarrerías” con los chicos.*

C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf

Me ha salido mal un problema de matemáticas pero me esforzare para el resto que siguen y los ganare\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Me ha salido mal un problema de*

*“mates”. No sé hacer ninguno. Todos me*

*salen mal.*

C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf

*De un tiempo a esta parte, no paro de*

Es una etapa de la adolescencia y para no quedar ahí podría ocuparme en otras actividades \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*hacerme “pajas”. Soy un(a) pervertido(a).*

C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YGNM6EJK\MC900423163[1].wmf C:\Users\Luz H\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\457JS0F5\MC900423171[1].wmf

Extraído del libro “Adaptación saludable de los adolescentes”