

## PRIMERA SESIÓN



COMO ME VEO Y COMO ME GUSTARÍA SER...

### EL AUTOCONCEPTO

1. Conjunto de cualidades o circunstancias propias que me van indicando mi manera de ser y una opinión de mi misma (positiva o negativa).
2. Se adquiere, enriquece y cambia, evoluciona o desarrolla positiva o negativamente según haya sido reforzado o fortalecido.

<b>COMPONENTES DEL AUTOCONCEPTO</b>	
<p><b><u>Conocimiento de mi misma</u></b></p> <p>Reconocer mi forma de ser y de reaccionar</p>	<p><b><u>AUTOESTIMA</u></b></p> <p><b>Aceptarse, quererse y hacerse respetar con confianza en mí misma</b></p>
<p><b><u>Autocontrol y Autoeficacia</u></b></p> <p>Saber manejar, enfrentar y recuperarse de los sentimientos negativos</p>	<p><b><u>Autonomía y Autosuficiencia</u></b></p> <p>Capacidad para tomar decisiones y resolver problemas de forma independiente</p>

ACTIVIDAD sobre mi autoconcepto.

En el **cuadro** siguiente tienes algunas **características o cualidades**. A la derecha aparecen **cinco puntuaciones**.

“Uno” (1) significa que la característica **casi no está presente en ti** y Cinco (5) que **lo está en alto grado**. Dos (2), Tres (3) y Cuatro (4) son grados de **más o menos** la característica está presente en ti.

Marca una “X” en la casilla que corresponda **según como te ves**. Luego, **une con una línea** las casillas marcadas con “X” y tendrás un **perfil de cómo te ves**.

### EL PERFIL DE MIS CUALIDADES

Yo me veo así / \_\_\_\_\_

Característica o Cualidad	1	2	3	4	5
Razonable-Realista					
Atractiva					
Activa-Enérgica					
Justa					
Servicial-Atenta					
Independiente					
Constante-Persistente					
Cariñosa-Afectuosa					
Sincera					
Agradable					
Organizada					
Bondadosa-Compasiva					
Entusiasta-Apasionada					
Seria-Sensata					
Alegre-Contenta					
Cuidadosa-Esmerada					
Decidida-Resuelta					
Abierta-Extrovertida-Franca					
Hábil-Habilidosa					
Creativa					
Inteligente					
Ambiciosa					
Sociable					
Impulsiva					
Tolerante					
Amistosa					
Simpática					
Agresiva					
(...)					

Si cambias el rótulo de “Yo me veo así” por el de “Me gustaría ser así” y vuelves a hacer el ejercicio podrás comprobar la concordancia/discrepancia entre “Cómo te ves” y “Cómo te gustaría ser”.

# AUTOESTIMA

## Aceptarse, quererse y hacerse respetar con confianza en mí misma

La autoestima es nuestra auto-imagen, o sea, como nos sentimos sobre nosotras mismas. La misma se compone de pensamientos y sentimientos de sobre como somos y actuamos. Mientras más positivas seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativas nos mantengamos, menor será la misma.

- ☀ A partir de una evaluación lo más positiva posible indica con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a tu respuesta de acuerdo a la siguiente escala.

	4 Siempre	3 Casi siempre	2 Algunas veces	1 Nunca	
		4	3	2	1
1. Me siento alegre					
2. Me siento incomodo con la gente que conozco. Me siento dependiente de otros.					
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.					
5. Me siento triste.					
6. M e siento cómodo con la gente que conozco.					
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.					
8. Siento que soy agradable a los demás.					
9. Es bueno cometer errores.					
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.					
11. Resulto desagradable a los demás.					
12. Es de sabios rectificar.					
13. M e siento el ser menos importante del mundo.					
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirse aceptado.					
15. Me siento el ser más importante del mundo.					

16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala.				
21. Me siento contenta con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecta.				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímida.				
33. Acepto los retos sin pensarlos.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresiva.				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encanta la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
<b>TOTALES DE CADA COLUMNA</b>				
<b>TOTAL</b>				

## AUTOESTIMA - AUTOEXAMEN

### Interpretación de la escala

En cada columna suma las marcas de cotejo y multiplicarlas por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a cuarenta. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego suma los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examina, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente.

160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa)

## AUTOESTIMA ALTA

103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)

- **Es consciente de sus virtudes (calidades) y defectos.**
- **Realizan su trabajo con satisfacción.**
- **Aborda las tareas con confianza.**
- **Confía en sus posibilidades.**
- **Expresa sentimientos y opiniones con seguridad.**
- **No se deja manipular por l@s demás.**
- **Se gusta a sí mism@ y a l@s demás.**

## **PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS DE ALTA** **AUTOESTIMA**

**Aprender**

**Agradecer**

**Reflexionar**

**Planificar**

**Procurarse salud**

**Producir dinero**

**Cuidar el cuerpo**

**Vivir el presente**

**Valorar el tiempo**

**Respetar a l@s demás**

**Disfrutar la soledad**

**Abrirse a lo nuevo**

**Actuar honestamente**

**Cumplir los acuerdos**

**Perdonarse y perdonar**

**Vivir con moderación**

**Actuar con originalidad**

**Aceptarnos como somos**

**Aceptar los éxitos ajenos**

**Halagar y aceptar halagos**

**Disfrutar del trabajo diario**

**Actuar para lograr objetivos**

**Respetar el espacio físico y psicológico de l@s demás**

**Vivir con alegría y entusiasmo**

**Cuidar la imagen personal**

**Dar ejemplos positivos a los hijos**

**Confiar en las capacidades propias**

**Reconocer y expresar los talentos**

**Expresar los sentimientos y emociones**

**Abrirse a la intimidad emocional y física**

**Respetar las diferencias de ideas y actitudes**

**Pensar y hablar bien de un@ y de l@s demás**

**Relacionarse con personas positivas y armónicas**

**Disfrutar de las relaciones con l@s demás**

**Desarrollar independencia en todos los órdenes posibles**

# AUTOESTIMA BAJA

73-40

Autoestima baja (negativa)

- Tiene una imagen deformada de sí mism@.
- Realiza su trabajo con desconfianza en sus posibilidades.
- Se enfrenta a las nuevas tareas con miedo al fracaso.
- Aislada, pasiva con temor a tomar iniciativas.
- Busca el reconocimiento de l@s demás.
- Duda mucho ante cualquier decisión.
- No se gusta a sí mism@.

## PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS DE BAJA AUTOESTIMA

**Mentir**

**Llegar tarde**

**Actuar con indiferencia**

**Descuidar el cuerpo**

**Negarse a la intimidad emocional**

**Vivir aburrido@, resentid@ o asustad@**

**Desconocer, negar o inhibir los talentos o capacidades**

**Vivir de manera ansiosa y desenfrenada**

**Descuidar la imagen u obsesionarse con ella**

**Desarrollar enfermedades psicosomáticas**

**Autodescalificarse**

**Sentirse atrapad@ y sin alternativas.**

**La maternidad y paternidad irresponsables**

**Improvisar la vida, pudiendo planificarla**

**Descuidar la salud como si no fuera importante**

**Negarse a aprender**

**Asumir como estados habituales la tristeza, el miedo, la rabia y la culpa**

**Anclarse en lo tradicional como excusa para evitar arriesgarse a cosas nuevas**

**Incapacidad para manejar los momentos de soledad**

**Quejarse**

**Perder el tiempo en acciones que no benefician**

**Culparse por el pasado**

**Depender de otr@s pudiendo ser independientes**

**Sostener relaciones con personas conflictivas que le humillen y maltraten.**

# AUTOESTIMA DEMASIADO ALTA

160-104

Autoestima alta (negativa)

- Lo pueden hacer todo, no hay nadie mejor que ell@s.
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- Creen que todas las personas l@s aman.
- Creen que tienen el cuerpo más bello.
- Son vanidos@s, orgullos@s y optimistas en extremo.
- Sienten que merecen tener más que l@s demás.
- Son sabelotodo y les gusta que l@s elogien.

## PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS DE DEMASIADA ALTA AUTOESTIMA

**Necesita destacar**

**Creerse superior**

**Negarse a ver otros puntos de vista**

**Preocuparse porque otr@  
destaque(Envidia)**

**Manipular a l@s demás**

**Irrespetar, discriminar y burlarse  
de l@s demás**

**Compulsión por obtener títulos  
académicos y dinero**

**Invadir el espacio de otr@s sin  
autorización.**

**Se aman de forma enfermiza a sí  
mism@s**

**Quieren tener lo mejor en ropa,  
casa y objetos materiales**

**Cuidan de forma enfermiza su  
salud**

**Le gusta que l@ elogien**

**No ven los riesgos de sus acciones**

**Hablan en extremo y son  
escandalos@s**

**Son rechazados por la gente**

**No tienen en cuenta a nadie para  
hacer sus tareas o realizar  
cualquier actividad**

**Creen que son l@s más  
interesantes**

**Seguir la moda y sufrir si no  
estamos "al día".**