

# CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

## 20 horas

### Presentación

La autoestima es la percepción evaluativa de nosotros mismos, es decir, un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos. La autoestima es un asunto de vital importancia, ya que compromete al sentido de nuestra valía personal y, por lo tanto, afecta a nuestra manera de actuar, relacionarnos, decidir... A la finalización del curso el alumno será capaz de desarrollar su autoestima de una manera realista y positiva, identificando sus recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos, así como sus debilidades, para aceptarlas y superarlas en la medida de lo posible.

### Contenidos

#### **Módulo 1. Autoestima y su desarrollo**

- ¿Qué es la autoestima?
- Bases de la autoestima.
- La autoestima y el autoconcepto.
- El proceso de motivación.
- La motivación en las personas.
- La autoestima y la autoaceptación.
- La ventana de Johari.

#### **Módulo 2. Qué influye en mi autoestima y cómo puedo mejorarla**

- El juicio personal.
- Aspecto físico.
- Patrimonio psicológico.
- Entorno sociocultural.
- El trabajo.
- La envidia.
- Empatía.
- Ayudar a los demás.
- Optimismo.
- Positividad.

#### **Módulo 3. Niveles de autoestima**

- Niveles de la autoestima.
- Actitudes que denotan baja autoestima.
- ¿Cómo pasar de una baja a alta autoestima?
- ¿Cómo puedo conocer mi nivel de autoestima?

#### **Módulo 4. Autoestima y asertividad**

- Concepto de asertividad.
- Implicaciones de la asertividad.
- Personas pasivas.
- Personas asertivas.
- Forma de comunicarse de una persona asertiva.
- Técnica verbal de comunicación asertiva.

#### **Módulo 5. Autoestima y mecanismo de defensa**

- Mecanismos de defensa.
- Nivel adaptativo elevado.
- Nivel de inhibiciones mentales.
- Nivel menos de distorsión de las imágenes.
- Nivel de encubrimiento.
- Nivel mayor de distorsión de las imágenes.
- Nivel de acción.
- Nivel de desequilibrio defensivo.

#### **Módulo 6. Cómo construir una autoestima positiva**

- Autoestima positiva.
- Características de la autoestima positiva.
- El poder de la sonrisa.
- Las ventajas del optimismo.
- La primera impresión.
- Planteamiento de metas personales.



### Objetivos generales

- Desarrollar la autoestima de forma realista y positiva.
- Aprender a identificar los recursos personales, apreciarlos y utilizarlos.
- Conocer las debilidades personales, aceptarlas y superarlas.

