



A2.2 – Recursos educativos para profesores

# Título << Materiales de la lección >>

Módulo: EMPODERAMIENTO EN EL CUIDADO PARA EL BIENESTAR

Sub-Módulo: Autoconfianza y autoestima

# Introduction

<b>Módulo</b>	EMPODERAMIENTO EN EL CUIDADO PARA EL BIENESTAR
<b>Sub-modulo</b>	Autoconfianza y autoestima
<b>Lección nr.</b>	#1
<b>Duración</b> (minutos)	225 (45 minutos lectura, 135 minutos taller, 45 minutos trabajo independiente en casa)
<b>Fecha</b>	

# Resultados de la lección

- Conciencia de la importancia de la autoimagen social, física y operativa
- Comprender la importancia de una buena imagen de sí mismo/a para lograr el bienestar
- Identificar oportunidades para mantener la confianza en uno mismo/a y la autoestima
- Identificar los factores internos y externos que influyen en la autoestima
- Utilizar métodos y técnicas para una buena autoestima

# Autoconfianza y autoestima

- Una autoestima saludable y la confianza en sí mismo/a pueden ayudarle a llevar una vida más plena.
- La autoestima y la confianza en uno/a mismo/a se superponen, pero son diferentes.

## Escala de Autoestima de Rosenberg (1965)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

# ¿Dónde se obtiene la autoestima?

- La autoestima es el núcleo absoluto de la identidad de una persona y el núcleo del nivel de éxito que experimentará en el mundo.
- Una vez que creemos en nosotros/as mismos/as, podemos arriesgarnos a la curiosidad, el asombro, el deleite espontáneo o cualquier experiencia que revele el espíritu humano.

# Identificando oportunidades para mantener la autoconfianza y la autoestima

Mejorar una autoestima baja

1. Reconoce en qué eres bueno/a
2. Construye relaciones positivas
3. Sé amable contigo mismo/a
4. Aprende a ser asertivo/a
5. Empieza a decir "no"
6. Ponte un desafío

# Identificando factores internos y externos que influyen en la autoestima

1. Conocimiento
2. Actitudes, creencias y valores
3. Destrezas de adaptación
4. Disposición psicológica
5. Fisiología
1. Apoyo social
2. Medios de comunicación
3. Socio-cultural, política y economía
4. Biología
5. Sistema de atención sanitaria
6. Estresores del entorno
7. Leyes y normativa de la sociedad



# Uso de métodos y técnicas para una buena autoestima

1. Conócete a ti mismo/a
2. Reprograma tu pensamiento
3. Sé más asertivo/a
4. Haz cambios en tu vida
5. Rodéate de influencias positivas
6. Recompénsate
7. Comparte con otros/as

# Trabajo práctico – talleres (3 horas)

1. ¿Cuáles son tus puntos fuertes? (hoja de trabajo uno)
2. Cosas buenas sobre ti y tu vida (hoja de trabajo dos)
3. Desafía tus creencias negativas (hoja de trabajo tres)
4. Hoja de trabajo de confianza en uno/a mismo/a (hoja de trabajo cuatro)

# Trabajo práctico – talleres (3 horas)

Meditaciones guiadas para aumentar la confianza en uno/a mismo/a

- [https://www.youtube.com/watch?v=5l\\_gj-eMefU&t=4s](https://www.youtube.com/watch?v=5l_gj-eMefU&t=4s)
- <https://youtu.be/5Za1RZWmnYA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=taA33MtvI0E>

# Trabajo independiente en casa (1 hora)

Completar esta hoja de trabajo y escribir, en un diario, las cosas positivas ocurridas durante siete días seguidos, te ayudará a darte cuenta de que hay tantas cosas buenas en tu vida y a cambiar lentamente tu perspectiva, para buscar cosas positivas a lo largo del día, incluidas las cosas positivas sobre ti mismo/a.

<https://www.therapistaid.com/worksheets/self-esteem-journal.pdf> - hoja de trabajo



¡Muchas gracias!

Nombre del profesor

E-mail del profesor

Fecha de la sesión

