



TALLERES SOM LA AUTOESTIMA

PROMOVEMOS LA SALUD MENTAL

www.som360.org



OBJETIVO

**Mejorar/aumentar
la autoestima**



NÚMERO DE SESIONES

**1 sesión de 45-60
minutos**



PERSONAS DESTINATARIAS

**Etapa infantil y
adolescencia**



CONTENIDO



Parte teórica

¿Qué es el autoconcepto?

¿Qué es la autoestima?

¿ Cuáles son los componentes de la autoestima?

¿Cómo se forma?

¿Cómo nos influyen?

¿Cómo la mejoramos?

CONTENIDO



Parte práctica

Dinámica: El saco de la autoestima



¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

Es la idea general que una persona elabora sobre ella misma en distintos aspectos de su vida.

Es la suma de **creencias** que tenemos sobre nuestras **cualidades personales**.

CREENCIAS



Aquello en lo que creemos fielmente.

Opinión que alguien dispone en relación a algo o alguien

CUALIDADES PERSONALES



Sociales

Familiares

Físicas

Intelectuales

Emocionales

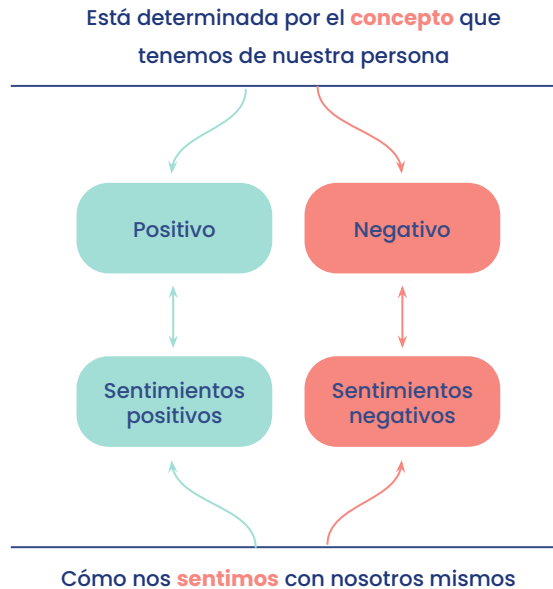
...



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la valoración que uno o una tiene de sí mismo, positiva o negativa.

Interiorizamos las opiniones de las personas socialmente significativas (padres, amistades, maestros...) y las utilizamos como criterios propios para nuestra conducta.





¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA?

ÁREA FAMILIAR

¿Me siento parte integrante de la familia?

ÁREA SOCIAL

¿Cómo es la relación con mis amistades?

ÁREA ACADÉMICA

¿Qué pienso de mi faceta como estudiante?

IMAGEN FÍSICA

¿Cómo percibo mi aspecto físico?

AUTOESTIMA GLOBAL

¿Cómo me valoro en general?



¿CÓMO SE FORMA?

Lo que yo pienso de mí

+

Lo que los demás
piensan de mí

+

Lo que yo creo que los
demás piensan de mí.

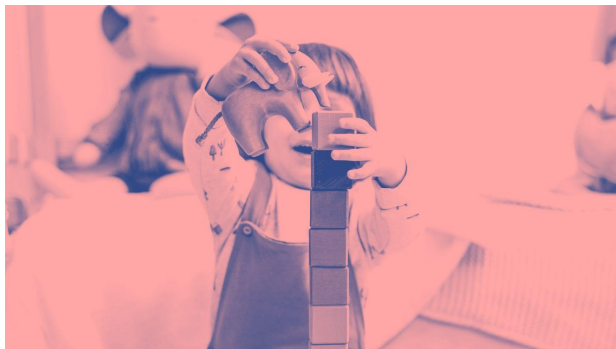
=

AUTOESTIMA





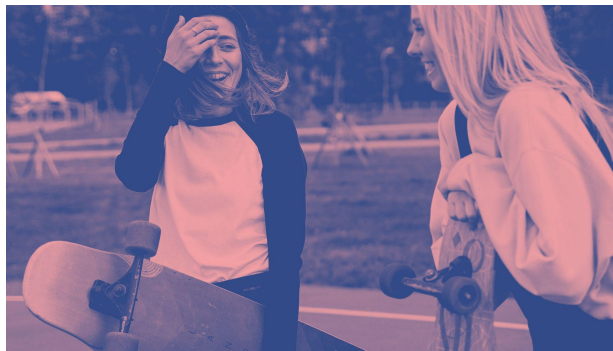
LA AUTOESTIMA EN LA ETAPA INFANTIL



- > Grado de satisfacción que el niño o niña tiene consigo mismo.
- > Cuando nacemos, se establece una estrecha relación entre el bebé y los progenitores (seguridad).
- > Se fomenta un vínculo que va a favorecer el inicio de la autoestima (sentimiento de sentirse querido y protegido por la familia).
- > La imagen que tenemos de nuestra persona es algo que viene **influenciado** por nuestro entorno a medida que vamos creciendo.
- > Vamos adquiriendo más autonomía y un mayor conocimiento del mundo exterior, ampliando nuestra relación con otros familiares o amistades. (desarrollo de la autoestima).



LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA



- > Con la adolescencia aparecen nuevos componentes para el desarrollo de la autoestima: **la apariencia física, las relaciones afectivas con iguales y nuevas exigencias escolares.**
- > Se puede producir un descenso de la autoestima debido a: menor satisfacción con el aspecto físico (cambios), preocupación por no ser correspondido,, cambio de la exigencia de la educación primaria a la secundaria...
- > **Autoestima negativa:** insatisfacción, fijarse en los defectos, sentirse incapaz de hacer cosas, indecisión, pensamiento negativo respecto a sus posibilidades, sentimientos de rechazo, estado de ánimo triste...



¿CÓMO NOS INFLUYEN?





¿CÓMO LO MEJORAMOS?

AUTOESTIMA

“Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos” (A. Maslow)

AUTORESPECTO

“La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo” (D.P. Elkins)

AUTOACEPTACIÓN

“La persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta como si no se comporta de forma inteligente, correcta o competentemente” (A. Ellis)

AUTOEVALUACIÓN

“El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos” (C. Rogers)

AUTOCONCEPTO

“Dale a un hombre una imagen pobre y acabará siendo siervo” (R. Schüller)

AUTOCONOCIMIENTO

“Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos” (R. Schüller)





EL SACO DE LA AUTOESTIMA

DINÁMICA



OBJETIVO

- > Posibilitar que las personas tomen conciencia de las cualidades que poseen, hasta entonces puede que ignoradas. El **ejercicio responderá a la pregunta:**

**¿Qué es lo que los demás
(importantes) piensan de mí?**



EL SACO DE LA AUTOESTIMA

DINÁMICA



DESARROLLO

- Cada persona tiene un folio donde hay un saco dibujado. Arriba debe escribir su nombre para que se identifique a quien pertenece este saco.
- Debe escribir dentro del saco, en la parte superior, tres cualidades que cree que tiene y pasar el folio a la persona de la derecha (pueden ser aspectos de personalidad, características físicas o habilidades).
- Quien recibe el folio debe escribir tres cualidades que cree que tiene la persona a quién pertenece el saco (el nombre aparece arriba).
- Una vez finalizada toda la vuelta y teniendo cada uno su saco, cada participante leerá en voz alta las cualidades que tiene en su saco y que han escrito el resto de participantes.
- Cada persona se llevará un saco lleno de cualidades que le definen y que quizás no era consciente que tenía.

AUTORÍA DEL TALLER



**DR. EDUARD SERRANO
TRONCOSO**

Doctor en Psicología.
Coordinador de la Unidad de
trastornos de la conducta
alimentaria (UTCA). Área de
Salud Mental.

**Hospital Sant Joan de Déu
Barcelona**



**JORDI MITJÀ
COSTA**

Enfermero de la Unidad de
trastornos de la conducta
alimentaria. Área de Salud
Mental

**Hospital Sant Joan de Déu
Barcelona**



**DRA. MÒNICA GODRID
GARCÍA**

Psiquiatria adjunta de la
Unidad de trastornos de la
conducta alimentaria (UTCA).
Área de Salud Mental.

**Hospital Sant Joan de
Déu Barcelona**



MUCHAS
¡GRACIAS!

www.som360.org

