

TÉCNICAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA



Duración: 80 horas
Modalidad: Teleformación

OBJETIVOS

- Conocer en qué consiste la autoestima, qué elementos la componen, cómo se desarrolla y cómo se deforma.
- Ser conscientes de la importancia que tiene la autoestima en todos los ámbitos de la vida, y cómo podemos identificar los distintos niveles de autoestima.



- Identificar las distorsiones cognitivas.
- Introducir al alumno en los elementos clave de la autoestima como el autoconcepto, la autoconciencia, las emociones, la motivación, la autorregulación, la empatía y la asertividad.
- Desarrollar las habilidades para fortalecer la autoestima.
- Conocer en qué consiste la aceptación, la compasión, las creencias y valores, los deberes y el autorespeto.
- Cómo eliminar la culpa y bloquear las críticas.
- Desarrollo de técnicas para mejorar y fortalecer la autoestima.



ÍNDICE

TEMA 1 INTRODUCCIÓN A LA AUTOESTIMA

- Definición de autoestima.
- Elementos de la autoestima.
- Por qué es importante.
- Autoestima y sociedad actual.

TEMA 2 VIVIR CON AUTOESTIMA ES VIVIR DIGNAMENTE

- Desarrollo de la autoestima.
- Grados de autoestima.
 - Autoestima positiva.
 - Autoestima alta y baja.
- Distorsiones cognitivas.
- Indicadores de autoestima.

TEMA 3 EL AUTOCONCEPTO

- Introducción al autoconcepto.
- Teorías y definiciones.
- Concepto de uno mismo como destino.
- Vivir conscientemente.
- Patrones de conducta.



TEMA 4 CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

- ¿Cómo somos realmente?
 - Teoría de la autopercepción.
 - Comparándonos con los demás.
 - El yo espejo.
 - Fenómeno Miguel Ángel.
- ¿Qué son las emociones?
 - Principales emociones según Plutchik.
 - El éxito y el fracaso.
- Autoconciencia.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía y asertividad.

TEMA 5 CONOCER NUESTRAS HABILIDADES

- Definición de habilidad.
- Habilidades sociales como refuerzo a la autoestima.
- Técnicas de desarrollo de las habilidades.

TEMA 6 LA ACEPTACIÓN ES LA CLAVE

- Aprender a aceptarnos.
- Valorarnos y crecer positivamente.
- Poner límites y decir no.
- Vivir de forma responsable.



TEMA 7 ELIMINAR JUICIOS Y CULPAS

- La compasión.
- Eliminar la culpabilidad.
- Eliminar los juicios.
- Los deberes.
- Manejar los errores.
- Lograr ser auténticos.

TEMA 8 SUPERACIÓN DE LAS CRÍTICAS

- Autorespeto.
- Autorrealización y creatividad laboral.
- Enfrentarse a las críticas y responder a las quejas.

TEMA 9 TÉCNICAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- Autoevaluación.
- Redacción positiva.
- Técnica de completar oraciones.
- Peticiones.
- Visualización.
- Fórmulas para mejorar la autoestima.
- Técnica de PNL: Eliminación de palabras negativas.
- Proyectos de superación personal.
- Técnica de las frases-refuerzo.
- El cuidado de la imagen personal.