

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Partner's logo



AUTOESTIMA

Creado por Vidiecky parlament na
Slovensku



WOBIS

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Investigaciones han demostrado que la confianza en uno mismo está vinculada a casi todo lo que deseamos en la vida: relaciones seguras, éxito en el trabajo, una percepción positiva de uno mismo y felicidad. Pero ¿Qué es realmente? ¿Es la autoestima o la confianza en uno mismo lo que deseamos?

A menudo creemos que tenemos que esperar hasta sentirnos seguros antes de poder actuar con confianza. ¿Es esto realmente cierto? ¿Cuál es el papel de los pensamientos, los errores cognitivos y nuestra voz crítica interna cuando hablamos de autoestima? Este módulo te dará respuestas a todas estas preguntas y proporcionará herramientas básicas para aumentar la autoestima.



TABLA DE CONTENIDOS

1. •INTRODUCCIÓN
2. •¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?
3. •HABLEMOS SOBRE ACCIONES Y PRINCIPIOS
(Y ÉXITOS)
4. •PENSAMIENTOS, PATRONES DE
PENSAMIENTO NEGATIVO, DISTORSIONES
COGNITIVAS
5. •MINDFULNESS
6. •ACEPTACIÓN
7. •CONCLUSIONES - ¿QUÉ APROVECHAR DE
ESTE MÓDULO?
8. •FUENTES Y LECTURAS COMPLEMENTARIAS
9. •ANEXOS



La autoestima se define comúnmente por "como nos valoramos y percibimos a nosotros mismos". En 2003, un equipo de cuatro psicólogos revisó décadas de investigaciones publicadas sobre la autoestima. Los resultados de su estudio fueron muy sorprendentes. Encontraron que una alta autoestima se correlaciona con el egoísmo, el narcisismo, la arrogancia, el autoengaño y la actitud defensiva cuando se enfrenta a comentarios o información honestos.



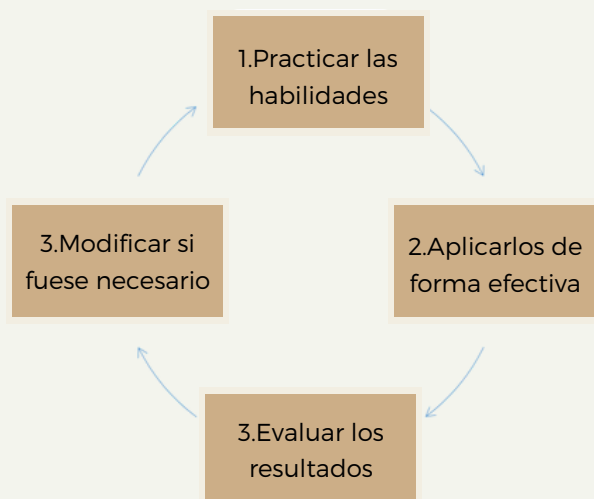
Por supuesto, existen diferentes definiciones de lo que puede abarcar la autoestima. Sin embargo, desde esta perspectiva, puede ser más útil usar el término autoconfianza en lugar de autoestima.

La autoconfianza puede definirse como la voluntad de tomar medidas hacia metas meditadas, incluso en situaciones complicadas y sin conocer el posible resultado. La verdadera autoconfianza es en parte valentía y competencia con una buena dosis de autocompasión.

Si esperamos a que aparezcan los sentimientos de confianza antes de comenzar a hacer las cosas que son verdaderamente importantes para nosotros podríamos terminar esperando para siempre. No esperamos a que la confianza aparezca mágicamente. Hay que construirla paso a paso a través de acciones. Las acciones de confianza vienen primero, los sentimientos de confianza llegan después.

Si queremos hacer cualquier cosa con confianza: hablar, pintar, practicar un deporte o socializar, entonces tenemos que hacer un trabajo previo. Simplemente debemos practicar las habilidades necesarias una y otra vez hasta que se vuelvan naturales.

Cada vez que practicamos esas habilidades es una acción de confianza: un acto de confiar en nosotros mismos. Y una vez que hemos entrenado y obtenido dichas habilidades para obtener los resultados que deseamos, entonces comenzaremos a notar los sentimientos de confianza. Esto se conoce como el ciclo de la confianza:





La imagen que tenemos de nosotros mismos suele estar determinada por quienes nos rodean, como la familia, los amigos y los mensajes de los medios de comunicación. No por ello tu nivel de confianza está fuera de tu control. Al contrario, La autoconfianza proviene del mismo sentido de identidad: recordad quién eres, lo que valoras y el duro trabajo que has realizado.



La confianza no es algo que debas tener en todo momento todos los días. Más bien es una opción para elegir tus pasos de acuerdo con tus valores.



¡Tener dudas de uno mismo no es malo! En ocasiones, el miedo es una señal de que no nos hemos preparado lo suficientemente bien para una presentación o una entrevista. También puede indicar que necesitamos informarnos mejor, tomar un rumbo diferente o incluso descansar.

Qué no es autoconfianza

Hay personas que rechazan la confianza porque no quieren "ser unos creídos" o abarcar protagonismo. Sin embargo, la confianza no es lo mismo que el narcisismo o la arrogancia.



Cuando adquirimos confianza en nosotros mismos evitamos ser superados por nuestros propios pensamientos. Cuando dejamos de preocuparnos tanto por cómo nos perciben, podemos prestar más atención a quienes nos rodean,

La confianza no consiste en ser la voz cantante o el protagonista todo el tiempo. Tampoco trata sobre riqueza o estatus. Significa conocer y estar seguro de quien eres, liberando tu mente de preocupaciones obsesivas y dudas sobre ti mismo.

Razones de una baja autoconfianza



1. • Genes and temperamento
 - Experiencias vitales
 - Traumas
 - Estilo de crianza
 - Bullying, acoso y humillaciones
2. • Género, etnia y orientación sexual
 - Expectativas desmesuradas
 - Excesiva autocrítica
 - Preocupaciones y miedos
 - Falta de experiencia
 - Falta de habilidades
3. • El contexto y el mundo que nos rodea

EJERCICIO

Toma unos minutos para identificar las causas de tu baja autoconfianza

Beneficios de mejorar la autoconfianza

- Menos miedo y ansiedad
 - Mayor motivación
 - Mayor resiliencia
 - Mejores relaciones
- Mejor conocimiento de uno mismo
 - Mayor bienestar general

ACTIVIDAD:

Ahora que tienes una mejor comprensión de qué es y qué no es la confianza en uno mismo y por qué es importante, te invitamos a determinar tu propio punto de partida completando una breve escala de confianza en uno mismo. (La escala se proporciona en el anexo)



LISTA DE PROPÓSITOS VITALES

REFLEXIONA ACERCA DE QUE PODRÍAS LOGRAR SI TUVIERAS MÁS CONFIANZA Y ESCRIBE UNA "LISTA DE PROPÓSITOS VITALES".

A medida que desarrollo una confianza genuina...

• Formas en las que actuaré de manera diferente:

• Formas en las que trataré a otras personas de manera diferente:

• Formas en las que me trataré de manera diferente:

• Cualidades personales y fortalezas que desarrollaré y demostraré a los demás:

• Formas en las que me comportaré de manera diferente en relaciones que involucren trabajo, educación, deporte o tiempo libre:

• Cosas que mantendré firmes:

• Actividades que empezaré a hacer más:

• Objetivos que perseguiré:

• Medidas que tomaré para mejorar mi vida:

Tareas:

Aquí hay algunas acciones específicas que puedes realizar para implementar las lecciones e ideas que has aprendido hasta ahora:

1. Escribe una cita sobre la confianza y colócala en algún lugar donde la veas con frecuencia.

2. Mira un video en YouTube de alguien que admires y que irradie confianza.

3. Descansa de las redes sociales por un día o una semana. Observa si la necesidad de compararte con los demás comienza a disminuir.



HABLEMOS SOBRE LAS ACCIONES Y LOS PRINCIPIOS (Y EL ÉXITO)

La confianza consiste en acciones. Si actuar frente al miedo, la duda o la falta de motivación fuera fácil, nuestras vidas reales podrían parecerse más a nuestros mejores sueños.

A estas alturas es posible que te hayas dado cuenta de que te sientes seguro en algunas áreas de tu vida, pero no tan seguro en otras. Sea cual sea el caso, necesitas metas o tus esfuerzos carecerán de enfoque y dirección.



Si queremos tener la mejor oportunidad de alcanzar nuestras metas, primero debemos aclarar nuestras prioridades.
¿Por qué? aquí están las tres razones:



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



GrowthCoop
Iniciativa progre



NEW EDU



Stowarzyszenie
ARID



EduConsulting, z.ú.



GAL MERIDALINA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



01

Nuestras metas nos brindan la inspiración y la motivación para persistir, para hacer lo que debe hacerse, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.

02

Nuestros valores nos brindan orientación. Son como una brújula: guían nuestros viajes, nos dan dirección y nos mantienen en el camino correcto. Si perseguimos metas que no están alineadas con nuestros ideales, podrá conducirnos a la decepción y la insatisfacción.

03

Nuestros principios nos brindan plenitud a medida que avanzamos hacia nuestras metas.

Los valores son los principios que dan sentido a nuestras vidas y nos permiten perseverar ante la adversidad. Pero muchas veces, nuestras vidas no se alinean perfectamente con nuestros valores, especialmente cuando la falta de confianza en uno mismo se interpone en el camino. A veces, se necesita reflexión para saber cuáles son los valores que realmente tienes más arraigados. Aquí tienes algunas actividades que te ayudarán a comenzar.

Ejercicio 1:

Elige los 6 principios principales de la lista proporcionada.

Ejercicio 2:

Con tus principios fundamentales seleccionados, por favor establece tu objetivo respondiendo la siguiente pregunta: si tuvieras la confianza para vivir plenamente tus valores en tu carrera, ¿Qué tipo de trabajo estarías haciendo? ¿Qué oportunidades aceptarías? Establece metas específicas, realistas y basadas en tus valores.

Utilizando la misma lógica, puedes establecer metas para las relaciones, la crianza de los hijos, la familia, la comunidad, la salud y el disfrute de la vida.

Nuestra sociedad define el éxito en términos de lograr metas: buen trabajo, buen salario, casa bonita, etc. Esta visión del éxito inevitablemente nos lleva hacia una vida centrada en metas, donde siempre estamos esforzándonos por alcanzar la siguiente.

Es esta noción popular de éxito la que crea el problema común de la "autoestima frágil", que es muy común entre profesionales con alto rendimiento. Estos individuos que logran mucho suelen desarrollar una imagen positiva de sí mismos basada en su desempeño: mientras tengan un buen rendimiento, tienen una alta autoestima. Pero en cuanto su rendimiento disminuye, su autoestima se derrumba, pasando de ser "ganadores" a "perdedores".

Si vivimos nuestras vidas siguiendo esta definición de éxito, estamos condenados al estrés y la preocupación. Por eso te invitamos a considerar una definición diferente de éxito: El verdadero éxito es vivir de acuerdo a tus principios.

Esto no significa renunciar a tus metas. Simplemente implica cambiar el enfoque. En lugar de obsesionarnos con el resultado, nos enfocaremos en el proceso para sacarle el máximo provecho y hacerlo de la mejor manera posible.

Este concepto es especialmente útil si nuestras metas están lejos en el futuro. No tenemos que esperar hasta haberlas alcanzado, podemos ser exitosos en este momento al vivir según nuestros valores.

PENSAMIENTOS, PATRONES DE PENSAMIENTO NEGATIVO, DISTORSIONES COGNITIVAS

ahora que has establecido metas basadas en tus principios, hablemos de herramientas que necesitarás para llegar allí.

La baja autoconfianza a menudo se basa en interpretaciones inútiles o falsas de una situación. estas interpretaciones son nuestros pensamientos: palabras o imágenes que pasan por nuestra mente.

Luchamos constantemente contra el pensamiento negativo. nuestra preocupación por el peor escenario se convierte en una profecía autocumplida, disminuyendo nuestra confianza e impidiéndonos dar lo mejor de nosotros mismos.

Nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y comportamientos están todos interconectados. Un pensamiento que tenemos mientras damos una presentación frente a una audiencia va a influir directamente en la calidad de nuestro desempeño. Aquí te explico cómo:



DISTORSIONES COGNITIVAS



Un pensamiento distorsionado – hay muchos – es un patrón exagerado de pensamiento que no se basa en hechos. como resultado, te lleva a ver las cosas de manera más negativa de lo que realmente son.

En otras palabras, las distorsiones cognitivas son tu mente convenciéndote de creer cosas negativas sobre ti mismo y tu mundo que no necesariamente son ciertas.

Juegan un papel importante a la hora de mantener una baja autoconfianza. Como hemos visto, nuestros pensamientos tienen un gran impacto en como nos sentimos y como nos comportamos.

Cuando tratamos estos pensamientos negativos como hechos reales, es posible que nos veamos a nosotros mismos y actuemos de acuerdo a suposiciones erróneas.

Todos lo hacemos y es muy útil identificarlos. una vez que los encuentres, puedes actuar. puedes aprender a identificar las distorsiones cognitivas para saber cuando tu mente te está engañando. luego puedes reformular y redirigir tus pensamientos para que tengan menos impacto negativo en tu estado de ánimo y comportamiento, y a largo plazo, en tu confianza.



LAS DISTORSIONES COGNITIVAS MÁS COMUNES SON:

- Pensamientos de blanco o negro (todo o nada)
- Sobregeneralización
- Pesimismo
- Infravalorar lo positivo
- Saltar a las conclusiones
- Declaraciones de "debería..."
- Razonamiento emocional
- Culpabilidad



Ejercicio:

Ahora que conoces los principales tipos de distorsiones cognitivas, intenta reconocer si las encuentras en tu propio pensamiento.

1. Selecciona uno de tus objetivos.
2. Piensa en el proceso de perseguir ese objetivo y enumera cualquier pensamiento negativo o predicción que te venga a la mente.
3. Examina cada pensamiento y determina si encaja en una o más de las categorías de distorsiones cognitivas.

Ejercicio alternativo:

Piensa en un evento reciente que haya afectado tu confianza y anota los pensamientos que tuviste al interpretar ese evento. ¿Notas alguna distorsión cognitiva? ¿Cómo influyeron esos pensamientos en tus emociones, sensaciones corporales y comportamiento?

Patrones de pensamiento negativo

Analiza el diálogo interno negativo: a veces, simplemente preguntarse si un pensamiento negativo es realista es suficiente para desmantelarlo. Este enfoque funciona especialmente bien con los pensamientos sobre los resultados. Si esperas el fracaso, generalmente puedes esforzarte para ver que el éxito también es posible.

Debes preguntarte a ti mismo: "¿Es este pensamiento útil?" ¿Te ayuda a avanzar hacia tus metas o te está frenando? Si no es útil, intenta reformular el pensamiento de manera positiva. Más específicamente, cuando tengas pensamientos negativos, imagina qué diría un amigo o un referente de confianza.

Estas técnicas pueden ayudarte a alejarte de los pensamientos negativos:

1. Etiqueta tus pensamientos. En lugar de decir "soy un perdedor", di "estoy teniendo el pensamiento de que soy un perdedor" o "mi mente está teniendo el pensamiento de...".
2. Deja que los pensamientos se vayan. visualiza cada pensamiento negativo como un globo e imagina que se eleva, sube y se aleja.
3. Agradece a tu mente. no luches contra el pensamiento, simplemente obsérvalo y piensa para ti mismo: "gracias mente, gracias por intentar mantenerme a salvo".
4. Canta tus pensamientos. intenta cantar tus pensamientos negativos, añade voces divertidas y observa como cambia la carga del pensamiento.
5. Calma tu voz crítica. Dale un nombre a tu voz interna, recuerda que tiene buenas intenciones (trata de protegerte), recuerda que muchas veces las cosas salen bien.



Tareas:

- Dile a alguien cercano que estás tratando de reformular tus pensamientos negativos. pídeles amablemente que te avisen cuando te escuchen expresar algún pensamiento negativo.
- Reflexiona sobre un momento en el que tuviste muchas predicciones negativas sobre como algo iba a ir, y luego resultó salir bien. recuerda esa historia la próxima vez que tu mente se inunde de preocupaciones sobre un evento futuro.
- Algunas personas encuentran útil deshacerse físicamente de los pensamientos negativos. escribe un pensamiento negativo en un trozo de papel, luego córtalo en pedazos y tíralo a la basura o quémalo.

MINDFULNESS



Sigamos con las siguientes herramientas que nos acercan a la autoconfianza:



Si quieres hacer algo bien, debes estar psicológicamente presente. necesitas estar comprometido/a en lo que sucede. Solo cuando hacemos algo bien es probable que nos sintamos confiados. pero es casi imposible hacer algo bien si no estamos comprometidos con lo que estamos haciendo.

Si queremos aprovechar al máximo nuestra vida, necesitamos estar completamente presentes: conscientes, atentos y comprometidos con lo que está sucediendo.

Esto implica una habilidad de atención plena: conectarse con el mundo a través de la observación de lo que podemos ver, escuchar, tocar, saborear y oler. La práctica de la respiración consciente tiene miles de años de antigüedad. Es una práctica de meditación de atención plena muy básica pero poderosa. Es una forma simple pero efectiva de desarrollar habilidades de compromiso y puedes hacerla durante el tiempo que desees, desde treinta segundos hasta treinta minutos.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ACTIVIDAD:

Respiración consciente y un minuto de actividades conscientes adjuntadas en el anexo

Al principio, la aceptación puede ser un concepto difícil de comprender. pero una vez que entiendas lo que realmente significa, marcará una gran diferencia en como avanzas, no solo en tu búsqueda de más confianza, sino en tu vida general.

La mejor forma de entender la aceptación es tener en cuenta la siguiente ecuación:

$$\text{SUFRIMIENTO} = \text{DOLOR} \times \text{RESISTENCIA}$$

La resistencia es lo que nos hace sentir en pánico, angustiados, desconcentrados y más propensos a cometer errores durante una presentación.

A menudo no podemos controlar la parte del dolor de la ecuación. la vida sucede. lo que generalmente podemos controlar es nuestra reacción ante ello. al no acumular resistencia sobre el dolor, sufriremos menos. El antídoto para la resistencia es la aceptación. Uno de los pasos hacia el desarrollo de una autoconfianza duradera es practicar la aceptación: aceptar nuestras fortalezas, nuestras debilidades y a nosotros mismos. te mostraremos cómo hacerlo.

Vamos a enseñarte como:

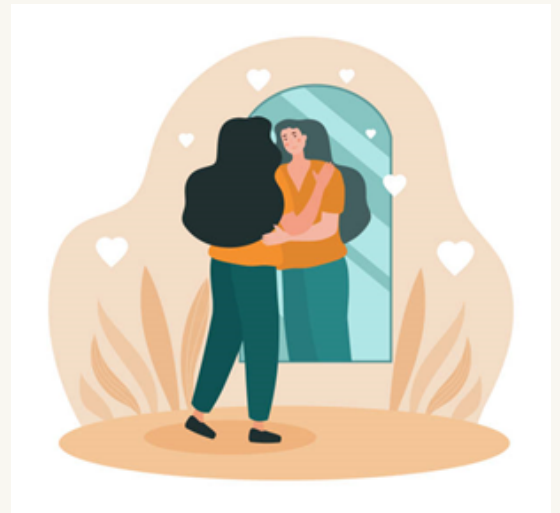
ACTIVIDAD:

Tómate un momento para reflexionar sobre cómo la aceptación podría ayudarte a perseguir tus metas de la "lista de cambios en la vida".

La resistencia no solo surge cuando nos enfrentamos a una situación dolorosa. muchos de nosotros también resistimos los cumplidos y la buena fortuna porque simplemente no creemos que los merezcamos.

Las mujeres en concreto a menudo tienen dificultades para reconocer sus fortalezas.

Aceptar tus fortalezas no consiste en construirte a ti misma en comparación con los demás. no necesitas decirte que eres la mejor emprendedora, esposa o madre. en cambio, estás tratando de reducir el sufrimiento en tu vida al disminuir la resistencia.



Por lo tanto, pasamos a reconocer tus fortalezas:

- Cumplidos que he recibido:
- Metas que he alcanzado:
- Un papel importante que he cumplido:
- Una tarea importante que he abordado:
- Habilidades que disfruto independientemente de la tarea:
- Una ocasión en la que he ayudado a alguien más:

Cuando hayas terminado,
lee lo que has escrito y trata de notar los temas.
Enumera tres de tus fortalezas.

Aceptar tus fortalezas

Muchas personas crecen creyendo que aceptar nuestras fortalezas significa ser orgulloso. Tal vez sepas que eres bueno en algo, pero realmente no crees que sea algo importante o que cualquier persona pueda hacerlo.

La confianza no es lo mismo que la arrogancia. Es el conocimiento de que puedes seguir actuando de acuerdo con tus valores, sin importar lo que la vida te depare.

Está bien deleitarse en tus logros, incluso si es solo por un instante. Si eres alguien que lucha por aceptar los amables comentarios de los demás, practica decir simplemente "gracias" la próxima vez que alguien te haga un cumplido. No solo te sentirás mejor, sino que también harás sentir bien a los demás al no desestimarlos cuando hacen un esfuerzo por reconocer tus fortalezas.

Aceptación: debilidades e imperfecciones



Todos tenemos debilidades. Una de las cosas más difíciles de aceptarlas es estar bien con la idea de que otras personas puedan verlas. A veces vivimos con miedo de que si los demás realmente nos vieran: nuestras luchas, nuestros errores, nuestros fracasos; nos rechazarían.

Las investigaciones muestran lo contrario. La vulnerabilidad te conecta con los demás. Cuando las personas ven que estás preocupado, asustado, desordenado o débil, tienden a sentir un gran alivio y te hacen saber que ellos también lo son.

Dejar de lado la vergüenza y aceptar el hecho de que no eres perfecto puede ser muy liberador.

Si percibes una imperfección en ti mismo que te causa una gran vergüenza, considera compartirla con alguien en quien confíes. Es probable que descubras que la capacidad de vivir tu vida con autenticidad te quita un gran peso de encima y te acerca más a quienes te rodean.

Identificar tus metas

- Debilidades de las que soy consciente:
- ¿Qué me haría rendirme?:
- ¿Qué es lo que me hace tropezar una y otra vez?:
- ¿Qué me impide avanzar?:
- Comentarios que he recibido que pueden indicar una debilidad:
- ¿Qué papeles evito?:

Cuando hayas terminado, revisa lo que has escrito y trata de identificar los temas. Enumera tres o más de tus desafíos o debilidades:



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



GrowthCoop



NEW EDU



Stowarzyszenie
ARID



ASOCIACE UČELŮ
2006



EduConsulting, z.ú.



GAL MERIDALINIA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PERDONARSE A UNO MISMO

La confianza requiere acción e inevitablemente, algunas de tus acciones no tendrán éxito. Lo que necesitas en ese momento es perdonarte a ti mismo.

Nada en tu apariencia, tu crianza, tu éxito profesional ni cualquier otra cosa podría hacerte menos merecedor de amor.

Aceptar el hecho de que cometerás errores no significa que dejes de responsabilizarte. En cambio, aclara tu mente para tomar acciones significativas. Si lastimaste a alguien con tu error, eso significa disculparte y enmendar la situación.

Cuando no pasas días obsesionado/a por lo que hiciste mal, también es más probable que encuentres soluciones creativas o innovadoras a un problema. Pero lo más importante es que sentirás más paz.

Practicar la autocompasión



Hay tres componentes importantes de la autocompasión:

- **Mindfulness:** simplemente ser consciente de que estás sufriendo y necesitas atención.
- **Compasión:** darte a ti mismo/a la misma comodidad que le brindarías a un buen amigo o a un niño pequeño.
- **La comprensión de que no estás solo/a:** muchas otras personas han tenido experiencias similares. Esto no busca minimizar tu situación personal, sino hacerte saber que los momentos difíciles son parte de la condición humana.

Autoaceptación

Para perseguir nuestros objetivos y vivir una vida llena de confianza, necesitamos amor propio. La autoaceptación y el amor propio son un proceso y debemos comenzar desde donde estamos. No todos vamos a amarnos a nosotros mismos desde el principio, y eso está bien. La autoaceptación es uno de los principios más gratificantes que puedes adoptar en tu vida y servirá como base para el resto de las habilidades de confianza.

Algo importante antes de acabar...

El tema de la autoestima, la confianza en uno mismo y la aceptación es muy personal. Es perfectamente normal sentirse un poco incómodo al hablar sobre ello, pensar en ello y realizar los ejercicios de este módulo. Sin embargo, pensar y hablar sobre nuestra voz crítica interna u otras causas subyacentes de nuestra baja autoestima puede resultar demasiado doloroso para algunas personas. Si te ocurre esto, por favor, ten en cuenta que también es muy normal y le sucede a muchas personas. Si este sentimiento y los pensamientos negativos no disminuyen en unos días o semanas, puedes considerar contactar a un psicoterapeuta con licencia en tu zona que esté cualificado para ayudarte a encontrar una solución y avanzar hacia una etapa más positiva de tu vida.

Conclusiones - ¿Qué aprovechar de este módulo?

1. La verdadera confianza en uno mismo es en parte valentía y competencia con una buena dosis de autocompasión.
2. Las acciones de confianza vienen primero, los sentimientos de confianza vienen después.
3. Recuerda tus principios. El verdadero éxito es vivir de acuerdo con ellos.
4. Los pensamientos negativos son normales. No luches contra ellos, desactívalos, redirígelos y redefínelos.
5. Reformula tu diálogo interno negativo.
6. Si quieres hacer algo bien, necesitas ser consciente. La atención plena (Mindfulness) es una habilidad que puede enseñarse fácilmente.
7. Conoce tus fortalezas, conoce tus debilidades y aprende a aceptarlas.
8. Practica la autoaceptación y la autocompasión.



ESCALA DE AUTOCONFIANZA

Vamos a conocer tu punto de partida. Lee cada frase y marca con una A si es cierta para ti la mayor parte del tiempo, marca con una B si es cierta para ti algunas veces y marca con una C si no es cierta en tu caso.

Tengo un sentido realista de mis fortalezas y debilidades. A B C

Estoy dispuesto/a a correr riesgos por algo en lo que creo. A B C

Planeo y me preparo para nuevas experiencias. A B C

Tengo formas de lidiar con el miedo y la duda. A B C

Me tomo tiempo para recordar mis éxitos pasados. A B C

Reconozco el fracaso como parte de la vida. A B C

Puedo hacer frente a cambios inesperados. A B C

Me siento cómodo/a pidiendo ayuda y apoyo. A B C

Sé lo que valoro en la vida. A B C

Mis acciones suelen estar alineadas con mis valores. A B C

No me rindo fácilmente. A B C

Entiendo que no a todos le voy a gustar o aceptar. A B C

Tengo una sensación de mi propio valor inherente. A B C

Entiendo que los contratiempos son normales y esperados. A B C

No me culpo cuando atravieso momentos difíciles. A B C

Mis pensamientos no me paralizan cuando intento algo nuevo. A B C



AQUÍ PUEDES INTERPRETAR TU CALIFICACIÓN:

Mayoría de A: Estás haciendo un gran trabajo al no permitir que los obstáculos se interpongan en tu camino para alcanzar metas valiosas. Este módulo puede ayudarte a aprender nuevas habilidades para mejorar aún más tu confianza.

Mayoría de B: Estás en el medio, a veces reconoces tus logros y otras veces te enfocas en donde fallas. Tus respuestas indican que puedes caer en trampas comunes que socavan la confianza en ti mismo/a. Este módulo puede ayudarte a identificar esas áreas para que puedas disfrutar de manera más consistente de la confianza en ti mismo/a.

Mayoría de C: Tu confianza en ti mismo/a está un poco inestable, pero está bien. Recuerda que no hay nadie que tenga total confianza en sí mismo/a todo el tiempo. Las herramientas proporcionadas en este módulo pueden comenzar tu viaje para ser más amable contigo mismo/a, notar tus logros y encontrar formas de manejar los contratiempos.

FUENTES Y LECTURAS RECOMENDADAS

Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem de Matthew McKay, Ph.D. y Patrick Fanning

Self-Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving Self-Esteem de Barbara Markway, PhD y Celia Ampel

The Confidence Gap: From Fear to Freedom de Russ Harris

Self-Love Workbook for Women: Release Self-Doubt, Build Self-Compassion, and Embrace Who You Are (Self-Help Workbooks for Women) de Mega Logan, MSW, LCSW



LISTA de PRINCIPIOS

Elige 6 principios que concuerden más contigo.

Aceptación	Fe	Optimismo
Aventurero	Familiar	Originalidad
Altruismo	Libertad	Paciencia
Asertividad	Amistad	Paz
Autenticidad	Generosidad	Persistencia
Belleza	Gratitud	Crecimiento personal
Valentía	Crecimiento	Diversión
Cuidadoso	Felicidad	Utilidad
Desafío	Armonía	Productividad
Compasión	Salud	Racional
Contribución	Honestidad	Fiabilidad
Conformidad	Humildad	Ingenio
Confianza	Humor	Arriesgado
Cooperación	Individualismo	Seguridad
Conexión	Intuición	Servicial
Creatividad	Alegría	Silencio
Curiosidad	Justicia	Sencillez
Dependencia	Amabilidad	Habilidoso
Dignidad	Conocimiento	Espiritualidad
Disciplina	Liderazgo	Espontaneidad
Empatía	Aprendizaje	Estabilidad
Energía	Amor	Fuerza
Entusiasmo	Lealtad	Considerado
Igualdad	Profesionalidad	Comprensivo
Ética	Madurez	Singularidad
Excelencia	Sentido	Credibilidad
Emoción	Concentración	Sinceridad
Expresividad	Naturaleza	Hospitalidad
Equidad	Inclusión	Sabiduría



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



METAS DE AUTOCONFIANZA

A continuación se presentan algunas categorías en las que podrías considerar metas de autoconfianza. Tómate un tiempo para reflexionar sobre ellas y hacer anotaciones en el espacio permitido.

Puede que tengas metas en cada una de las áreas mencionadas o tal vez desees seleccionar solo una área en la que trabajar por ahora. Lo que probablemente descubrirás es que cuando ganas confianza en una área, esto se extiende a las demás.

TRABAJO

Si tuvieras la confianza para vivir plenamente tus valores en tu carrera, ¿qué tipo de trabajo estarías haciendo? ¿Qué oportunidades aceptarías? ¿Cuál sería tu rol? ¿Cómo te relacionarías con tus compañeros de trabajo y socios comerciales? Establece algunos objetivos específicos, realistas y basados en valores a continuación.

RELACIONES

Si tuvieras la confianza para vivir plenamente tus valores en tus relaciones con familia y amigos, ¿qué estarías haciendo? ¿Abordarías los conflictos de manera diferente? ¿Establecerías límites más firmes? ¿Qué harías en tu vida amorosa si tuvieras una confianza ilimitada? Establece algunos objetivos específicos, realistas y basados en valores a continuación.

CRIANZA

Si tuvieras la confianza para vivir plenamente tus valores como padre/madre, ¿qué estarías haciendo? ¿Participarías de manera diferente en la vida de tus hijos o les darías un ejemplo diferente? ¿Adoptarías un enfoque distinto en la disciplina? Establece algunos objetivos específicos, realistas y basados en valores a continuación.



SELF-CONFIDENCE GOALS

FAMILIA

Si tuvieras la confianza para vivir plenamente tus valores en tus relaciones con tus padres, hermanos y otros miembros de la familia, ¿qué estarías haciendo? Establece algunos objetivos específicos, realistas y basados en valores a continuación.

SOCIEDAD

Si tuvieras la confianza para vivir plenamente tus valores en tu comunidad, ¿qué estarías haciendo? ¿En qué causas u organizaciones estarías involucrado/a y cuál sería tu rol? ¿Cómo te conectarías con los demás y marcarías la diferencia de las formas que son más significativas para ti? Establece algunos objetivos específicos, realistas y basados en valores a continuación.

SALUD

Si tuvieras la confianza para vivir plenamente tus valores en cuanto a tu bienestar físico y mental, ¿qué estarías haciendo? ¿Te unirías a un gimnasio o a clases de ejercicio, sin importar lo que piensen los demás? ¿Cocinarías y comerías comidas diferentes? ¿Volverías a retomar un antiguo pasatiempo o actividad que siempre te ayudó a lidiar con el estrés, aunque tal vez no seas tan "bueno/a" en ello como antes? Establece algunos objetivos específicos, realistas y basados en valores a continuación.

OCIO

¿Existen otras formas en las que te estás limitando de disfrutar la vida debido a la falta de confianza en ti mismo/a? Si hay cosas que realmente te gustaría hacer pero no has encontrado la confianza para hacerlas, escríbelas en forma de objetivos específicos, realistas y basados en valores a continuación.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Ahora por favor lee las instrucciones dos veces, para que sepas lo que estás haciendo, y luego inténtalo.

- Encuentra una posición cómoda (preferiblemente sentado erguido, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo).
- Cierra los ojos o fíjate en un punto, lo que prefieras.
- Realiza algunas respiraciones suaves, lentas y profundas.
- Enfócate en vaciar tus pulmones. Empuja suavemente y con calma todo el aire, hasta que tus pulmones estén completamente vacíos, y luego permíteles llenarse por sí solos.
- No es necesario tomar una respiración profunda. Una vez que tus pulmones estén vacíos, se llenarán automáticamente. Intenta simplemente permitir que esto suceda en lugar de forzarlo. Observa tu respiración como si fueras un científico curioso que nunca ha encontrado algo así antes.
- Observa cada pequeña sensación: el aire moviéndose dentro y fuera de tus fosas nasales, el movimiento ascendente y descendente de tus hombros, la elevación y descenso de tu caja torácica, el ascenso y descenso de tu abdomen. Observa cómo todos estos elementos interactúan sin esfuerzo.
- Después de las primeras diez respiraciones, permite que tu respiración encuentre su propio ritmo natural. No es necesario seguir controlándola. Tu desafío es mantener el enfoque en tu respiración, observándola fluir dentro y fuera de tu cuerpo. Mientras lo haces, deja que tus pensamientos fluyan como hojas en un arroyo.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- De vez en cuando, tu mente te distraerá y te sacará del ejercicio. Te verás envuelto en cualquier cosa, desde antiguos recuerdos hasta ensoñaciones o en lo que vas a cenar. Esto es natural y normal, y seguirá sucediendo. Cada vez que te des cuenta de que te has distraído, reconócelo suavemente y vuelve a enfocarte en tu respiración. (Y si tu mente comienza a criticarte por no hacerlo lo suficientemente bien, agradece esos pensamientos y continúa con el ejercicio).
- Si aparecen sensaciones incómodas, como frustración, aburrimiento, impaciencia, ansiedad o dolor de espalda, acéptalas en silencio. Dite a ti mismo: "Aquí está la frustración" o "Aquí está el aburrimiento". Luego, vuelve a enfocarte en tu respiración.
- Periodicamente, es probable que tu mente se queje o proteste. Al principio, esos pensamientos te distraerán y te sacarán del ejercicio. Pero en realidad, no son un problema. No importa cuántas veces tu mente te distraiga, tan pronto como te des cuenta, reconócelo, desvínculate y vuelve a enfocarte en la respiración. Cada vez que lo haces, estás desarrollando una habilidad valiosa: la capacidad de mantener la concentración.
- Una vez que haya terminado tu tiempo, amplía tu conciencia para interactuar con el mundo que te rodea. Manteniendo el enfoque en tu respiración, también eleva tu atención a tu cuerpo y tu entorno: presiona tus pies contra el suelo, siéntate erguido, estira bien y observa lo que puedes ver, oír, tocar, saborear y oler.



UN MINUTO DE ATENCIÓN PLENA

Aquí tienes algunos ejercicios de atención plena que puedes probar y que solo tomarán un momento:

1. Realiza una respiración profunda, imaginando que inhalas luz blanca y exhalas nubes oscuras.
2. Acaricia a tu gato o perro y sumérgete en las sensaciones de tu mano tocando su pelaje. Permite que la mirada de amor incondicional de tu mascota penetre profundamente en ti.
3. Realiza el ejercicio "5-4-3-2-1" que involucra todos tus sentidos: Observa cinco cosas que puedes ver, cuatro cosas que puedes escuchar, tres cosas que puedes tocar, dos cosas que puedes oler y una cosa que puedes saborear.
4. Imagina que tienes que escribir una carta a un amigo describiendo el momento presente con tantos detalles evocadores como sea posible. ¿Qué notas a tu alrededor? ¿Cómo ambientarías la escena?
5. Enfócate durante un momento en cada parte de tu cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza, pensando en cada respiración: "Que mis pies estén en calma... Que mis pantorrillas estén en calma... Que mis rodillas estén en calma", y así sucesivamente.
6. Tómate un minuto durante una comida para apartar las distracciones y enfocarte en la experiencia de comer. Toma bocados lentos, nota el sabor y la textura de los alimentos, sus colores y aromas. Observa la gratitud que sientes por la comida.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



UN MINUTO DE ATENCIÓN PLENA

7. Visualiza un arroyo que fluye frente a ti. Cada vez que un pensamiento aparece en tu mente, imagina ese pensamiento como una hoja en el arroyo, pasando lentamente y desapareciendo de tu vista.

8. Piensa en tus manos. ¿Qué han hecho tus manos por ti hoy? Observa cualquier preocupación o juicio sobre cada mano. ¿Qué sensaciones sientes en tus manos en este momento? Deja que tus pensamientos vengan y se vayan.

9. Elige un objeto en tu entorno y finge que nunca lo has visto antes. Con curiosidad, observa su color, textura, forma y sombra.



PROYECTO WOBIS INFO

**Mejora de las Asociaciones de
Mujeres Rurales como
oportunidad para el
crecimiento del
emprendimiento femenino**

**PÁGINA WEB:
www.wobis2022.eu**

**FACEBOOK:
WOBIS**

WOBIS

