

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



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Bloque 1 - Módulo 1

AUTOESTIMA

Creado por VIPA

ÍNDICE

- Introducción
- ¿Qué es la autoconfianza?
- Hablemos sobre acciones y principios (y éxitos)
- Pensamientos, patrones negativos, distorsiones cognitivas
- Mindfulness
- Aceptación
- Conclusiones - ¿Qué aprovechar de este módulo?
- Fuentes y lecturas complementarias

INTRODUCCIÓN

- Investigaciones han demostrado que la confianza en uno mismo está relacionada con casi todo lo que queremos en la vida: relaciones sanas, éxito laboral, una visión mejor de sí mismo y felicidad.
- ¿Es la autoestima o la autoconfianza lo que deseamos?
- Hay que esperar a sentirnos seguros de nosotros mismos para poder actuar con confianza ¿Es cierto?
- ¿Qué papel desempeñan los pensamientos, las distorsiones cognitivas y la voz crítica cuando hablamos de autoestima?
- Este módulo te dará respuestas a estas preguntas proporcionándote herramientas básicas para una mejor autoestima.



¿AUTOESTIMA O AUTOCONFIANZA?

- La autoestima define "como nos valoramos y percibimos a nosotros mismos".
- En 2003, un equipo de cuatro psicólogos revisó décadas de investigaciones sobre la autoestima. Los resultados fueron muy sorprendentes. Descubrieron que una autoestima alta se correlaciona con el egoísmo, el narcisismo, la arrogancia, el autoengaño y la actitud defensiva ante comentarios sinceros.
- Por supuesto, existen multitud de definiciones de lo que engloba la autoestima. Sin embargo, utilizar el término *autoconfianza* puede resultar más útil.

AUTOCONFIANZA

Podemos definir la autoconfianza o confianza en uno mismo como la voluntad de seguir avanzando en nuestros objetivos pese a desconocer los resultados o sentirnos preocupados. La verdadera autoconfianza requiere valentía, en parte competencia, con una buena dosis de autocompasión.

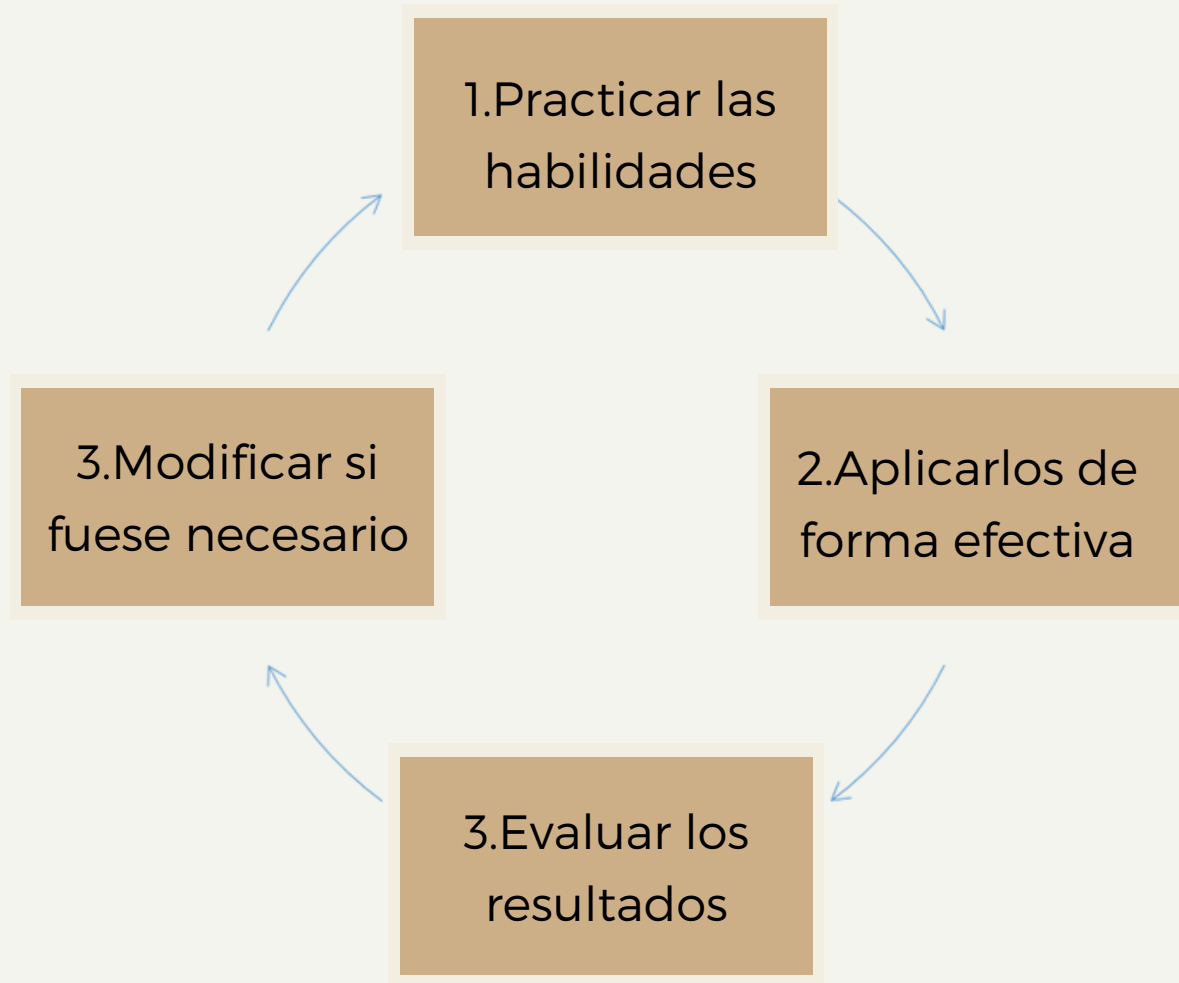
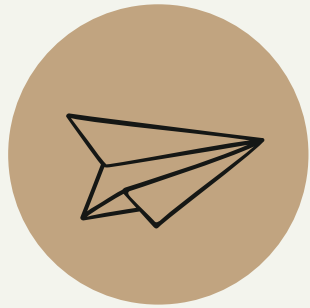


AUTOCONFIANZA



- Si esperamos a que aparezcan los sentimientos de confianza antes de empezar a hacer las cosas que son realmente importantes para nosotros, podemos acabar esperando para siempre. No esperamos a que esta confianza aparezca mágicamente. En su lugar, debemos construirla, paso a paso, mediante **acciones**.
- Si queremos hacer algo con confianza (hablar, pintar, jugar algún deporte o socializar), entonces debemos **hacer el trabajo**.
- Simplemente debemos **practicar** las habilidades necesarias hasta que nos salgan de forma natural. Cada vez que practicamos es una acción de confianza: un acto de confiar en nosotros mismos. Cuando hayamos actuado suficientes veces de modo que tengamos las habilidades para obtener los resultados deseados, entonces empezaremos a notar los sentimientos de confianza.

EL CICLO DE LA CONFIANZA



AUTOCONFIANZA

- 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.

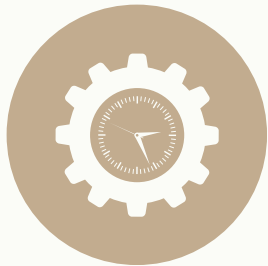
QUÉ NO ES AUTOCONFIANZA



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

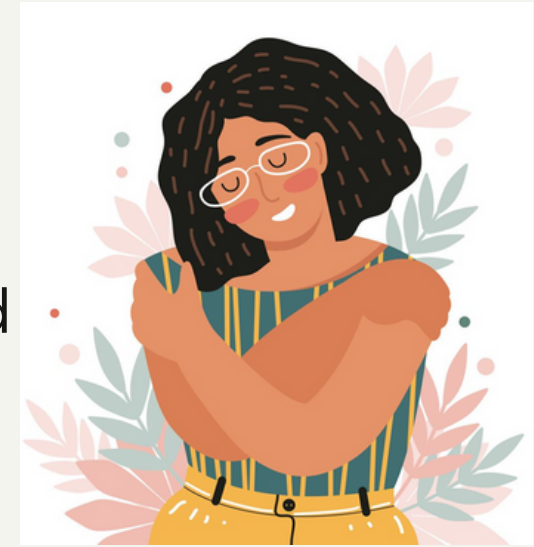
- Genes y temperamento
- Experiencias vitales
- Traumas
- Estilo de crianza
- Bullying, acoso y humillaciones
- Género, etnia y orientación sexual
- Expectativas desmesuradas
- Excesiva autocrítica
- Preocupaciones y miedos
- Falta de experiencia
- Falta de habilidades
- El contexto y el mundo que nos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



ESCALA DE AUTOCONFIANZA

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



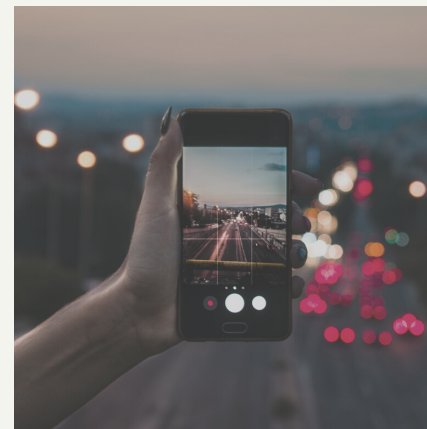
Reflexiona acerca de que podrías lograr si tuvieras más confianza y escribe una "Lista de propósitos vitales".

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)



SI QUEREMOS TENER LA MEJOR OPORTUNIDAD
DE ALCANZAR NUESTRAS METAS, PRIMERO
DEBEMOS ACLARAR NUESTRAS PRIORIDADES.
¿POR QUÉ? AQUÍ ESTÁN LAS TRES RAZONES:

1. NUESTRAS METAS NOS BRINDAN LA INSPIRACIÓN Y LA MOTIVACIÓN PARA PERSISTIR, PARA HACER LO QUE DEBE HACERSE, INCLUSO CUANDO LAS COSAS SE PONEN DIFÍCILES.

2. 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 CONDUCCIRNOS A LA DECEPCIÓN Y LA INSATISFACCIÓN.

3. NUESTROS PRINCIPIOS NOS BRINDAN PLENITUD A MEDIDA QUE AVANZAMOS HACIA NUESTRAS METAS.

PRINCIPIOS

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.

ÉXITOS

- 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.
- Esta idea del éxito crea una autoestima frágil. Los grandes logros a menudo desarrollan una imagen positiva sólida basada en su desempeño. Mientras se realicen bien, se tiene una alta autoestima. Pero tan pronto como su desempeño disminuye, también lo hace su autoestima. De "ganador" a "perdedor".
- Vamos a basarnos en una definición alternativa: El éxito es vivir de acuerdo con tus principios.



PENSAMIENTOS



- 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.



COMO LOS PENSAMIENTOS INFLUYEN EN NUESTRAS EMOCIONES, SENSACIONES CORPORALES Y COMPORTAMIENTOS



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.
- ESTOS PENSAMIENTOS PROVOCAN UNA **BAJA AUTOCONFIANZA**. COMO HEMOS VISTO, NUESTROS PENSAMIENTOS TIENEN UN GRAN IMPACTO EN COMO NOS SENTIMOS Y COMO NOS COMPORTAMOS. CUANDO TRATAS ESTOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS COMO HECHOS, PUEDES VERTE A TI MISMO Y ACTUAR EN BASE 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.

DISTORSIONES COGNITIVAS

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



COMO MANEJARLOS...

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 pensamientos sobre resultados. Si esperas el fracaso, generalmente puedes convencerte de que el éxito también es posible.

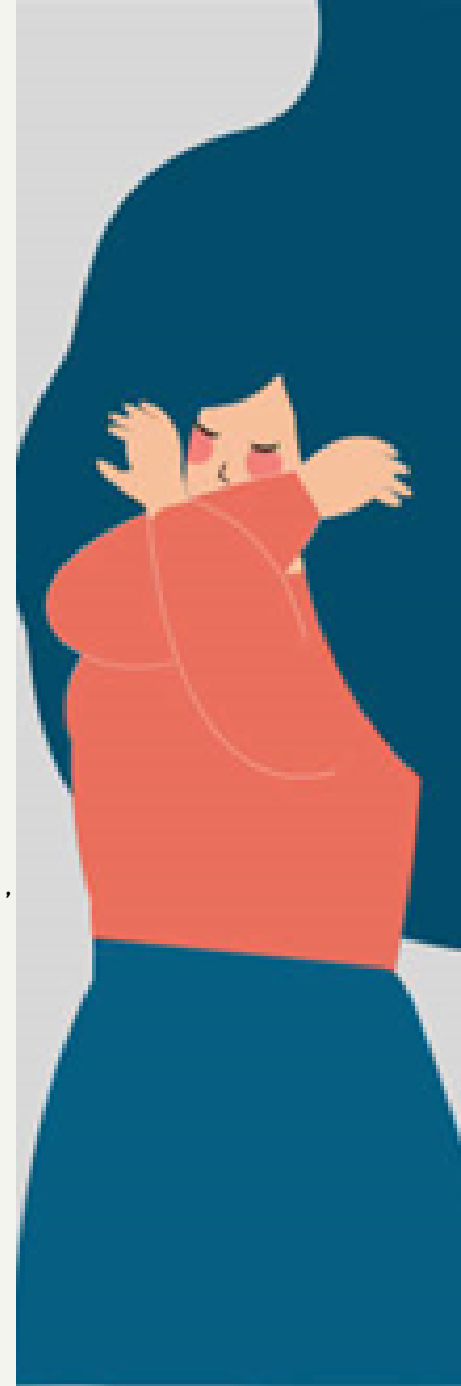


Debes **preguntarte a ti mismo**: "¿Es este pensamiento útil?" ¿Te ayuda a avanzar hacia tus metas o te está frenando? Si no es útil, intenta reformular el pensamiento de manera positiva. Más específicamente, cuando tengas pensamientos negativos, imagina qué diría un amigo o un referente de confianza.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

ESTAS TÉCNICAS PUEDEN AYUDARTE A ALEJARTE DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS:

- **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...".
- **DEJA QUE LOS PENSAMIENTOS SE VAYAN.** VISUALIZA CADA PENSAMIENTO NEGATIVO COMO UN GLOBO E IMAGINA QUE SE ELEVA, SUBE Y SE ALEJA.
- **AGRADECE A TU MENTE.** NO LUCHES CONTRA EL PENSAMIENTO, SIMPLEMENTE OBSÉVALO Y PIENSA PARA TI MISMO: "GRACIAS MENTE, GRACIAS POR INTENTAR MANTENERME A SALVO".
- **CANTA TUS PENSAMIENTOS.** INTENTA CANTAR TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, AÑADA VOCES DIVERTIDAS Y OBSERVA COMO CAMBIA LA CARGA DEL PENSAMIENTO.
- **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 ALGUN 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.



ACTIVIDAD DE MINDFULNESS

- **RESPIRACIÓN CONSCIENTE GUIADA**

(SE PROPORCIONAN INSTRUCCIONES EN EL ARCHIVO ADJUNTO)

- **PREPARAR UNA RUTINA MATUTINA**

LAVARTE LOS DIENTES O DUCHA CONSCIENTE

- **PARTICIPAR EN UNA TAREA**

PLANCHAR - OBSERVAR EL OLOR DE LA ROPA CALIENTE, EL SONIDO DEL VAPOR, EL CALOR, LA TEXTURA Y EL COLOR DE LA ROPA, TUS MOVIMIENTOS, LA POSICIÓN DEL CUERPO, ETC.

- **PARTICIPAR EN UNA ACTIVIDAD PLACENTERA**

OBSERVA LA FORMA, EL COLOR, LA TEXTURA, EL TAMAÑO Y EL AROMA DE LOS DIFERENTES ALIMENTOS. SI ESTAS ABRAZANDO A ALGUIEN, NOTA LAS SENSACIONES EN TU CUERPO, LA FORMA EN QUE TE POSICIONAS Y QUE HACES CON TUS BRAZOS, ASÍ COMO LAS REACCIONES EN EL ROSTRO Y EL CUERPO DE LA PERSONA AMADA.



ACEPTACIÓN

- 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:

SUFRIMIENTO = DOLOR X RESISTENCIA

ACEPTACIÓN

- 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.

ACEPTACIÓN

- 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:**

ACEPTACIÓN: RECONOCER 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:



ACEPTACIÓN: 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



TODO EL MUNDO TIENE DEBILIDADES

- Una de las cosas más difíciles de aceptar es estar bien con la idea de que otras personas puedan ver nuestras debilidades. A veces vivimos con el miedo de que si los demás realmente nos vieran, con nuestras luchas, nuestros errores, nuestros fracasos, nos rechazarían.
- Investigaciones muestran que es lo contrario. La vulnerabilidad es la forma en que nos conectamos con los demás. Cuando las personas ven que estás preocupado, asustado, desordenado o imperfecto, tienden a sentir un gran alivio y te hacen saber que ellos también lo están.
- Dejar de lado la vergüenza y reconocer el hecho de que no somos perfectos puede ser liberador.
- Si percibes algo en ti mismo que te causa mucha vergüenza, considera compartirla con alguien en quien confíes. Es probable que descubras que la capacidad de vivir tu vida con autenticidad alivia una gran carga y te acerca a las personas que te rodean.

ACEPTACIÓN: 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?:



ACEPTACIÓN: 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 MEREDEDOR 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.



ACEPTACIÓN: 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 COMPRESIÓN 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.

CONCLUSIONES - ¿QUÉ APROVECHAR DE ESTE MÓDULO?

- LAS ACCIONES DE CONFIANZA VIENEN PRIMERO, LOS SENTIMIENTOS DE CONFIANZA VIENEN DESPUÉS.
- PREPÁRATE Y PRACTICA.
- RECUERDA TUS PRINCIPIOS. EL VERDADERO ÉXITO ES VIVIR DE ACUERDO CON ELLOS.
- LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS SON NORMALES. NO LOS COMBATAS, DESACTIVA SU PODER.
- REENFOCA TU VOZ CRÍTICA NEGATIVA.
- OBSERVA EL PRESENTE.
- LA CLAVE PARA UN RENDIMIENTO ÓPTIMO ES LA TOTAL ENTREGA EN LA TAREA.
- CONOCE TUS FORTALEZAS, CONOCE TUS DEBILIDADES.
- PRACTICA LA ACEPTACIÓN Y LA AUTOCOMPASIÓN.

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





PROYECTO WOBIS

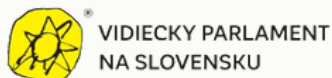
Mejora de las
Asociaciones de
Mujeres Rurales como
oportunidad para el
crecimiento del
emprendimiento
femenino

PÁGINA WEB:
www.wobis2022.eu

FACEBOOK:
WOBIS



INFO



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

