



L'aventura d'estimar-nos. Potenciar l'autoestima

Idioma: Catalán

Profesor: Beatriz López

Horas lectivas: 30

Día y hora: Miércoles de 18:00 a 20:00 horas

Calendario:

16, 23 de febrero

2, 9, 16, 23, 30 de marzo

6, 20, 27 de abril

4, 11, 18 de mayo

1, 15 de junio

Introducción:

"El amor a un mismo es el punto de partida del crecimiento de la persona que siente el valor de hacerse responsable de su propia existencia".

Viktor Frankl

La autoestima o el arte de estimarnos a nosotros mismos es una necesidad básica y, a la vez, una de las grandes lecciones olvidadas de la vida. De hecho, la mayoría de nuestros problemas, dificultades y conflictos personales e interpersonales, encuentran su raíz en una autoestima insana.

Decía Abraham Maslow que “la satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo”. Es por eso que, con este curso, queremos iniciarnos en la maravillosa aventura de conocernos, de (re) descubrirnos, de aceptarnos, de respetarnos, de valorarnos para conseguir querernos como nos merecemos.

A lo largo de este pequeño viaje, desvelaremos qué misterios se esconden bajo el concepto de autoestima y aprenderemos poner conciencia en la relación que mantenemos con nosotros mismos/as. Desde aquí, podremos calibrar la “salud” de nuestra autoestima como punto de partida para ir recorriendo el itinerario que nos permita saber qué la nutre, qué la potencia y cómo podemos cuidarla y protegerla. Así como, también identificaremos cuáles son los factores que pueden ponerla en peligro y aprenderemos estrategias que nos ayuden a gestionarlos adaptativamente.

Y, para poder disfrutar al máximo de esta enriquecedora aventura, en este curso, aprenderemos y trabajaremos de manera práctica y dinámica, combinando el marco teórico básico con experiencias vivenciales tanto a nivel personal como grupal.

Programa:

El programa de este curso parte del dinamismo necesario para adaptarnos a la realidad y las características del grupo. Iremos combinando los diferentes marcos teóricos con actividades y ejercicios personales y/o grupales para trabajarlos y llevarlos a la práctica vivencial.

Los temas a tratar dependerán en su abordaje de la evolución de las clases según el ritmo marcado por el alumnado, el desarrollo de las prácticas realizadas y de los debates, así como de las necesidades surgidas a lo largo de las sesiones.

El planteamiento inicial sería:

1.- El concepto de autoestima.

- 1.1.- Definición, consideraciones importantes y tipologías. Autoestima sana.
- 1.2.- Autoamor: respeto, valoración y validación, aceptación y autocuidado.
- 1.3.- Autoestima física, autoconcepto, autovaloración y competencia sexual. Seguridad personal.
- 1.4.- Test de Rosenberg: autoevaluación de nuestra autoestima

2.- Elementos que definen una autoestima sana.

- 2.1.- Respetarnos para hacernos respetar. Poner límites. Decir NO.
- 2.2.- Autoconocimiento y autenticidad: el valor de ser quién somos sin miedo y librarnos del "qué dirán". Autoconfianza y seguridad personal.
- 2.3.- Expresar lo que necesitamos, deseamos o queremos sin sentirnos mal. Saber pedir ayuda.
- 2.4.- No juzgarnos. El diálogo interno positivo. Autovalidación y capacitación.
- 2.5.- Dedicarse tiempo: soledad escogida y positiva, autocuidado, descanso y actividades nutritivas emocionalmente.
- 2.6.- Relaciones sanas, enriquecedoras, conscientes y de calidad.

3.- El autoconocimiento

- 3.1.- Inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal.
- 3.2.- ¿Quién soy? ¿Quién creen que soy? ¿Quién creo que creen que soy? ¿Quién querría ser?
- 3.3.- Capacidades y potencialidades.
- 3.3.- Del yo al nosotros: Los otros nos tratan como nosotros nos tratamos. Aquello que permitimos lo promovemos. Respetarnos, valorarnos, aceptarnos y estimarnos para ser respetados/as, valorados/as, aceptados/as y amado/as

4.- Dinamitadores de la autoestima y cómo gestionarlos.

4.1.- Juzgarnos: lo automaltrato físico, mental y emocional.

4.2.- Diálogo interno: ¿cómo nos hablamos?

4.3.- Creencias limitantes heredadas y adquiridas.

4.4.- Miedos que nos impiden ser personas auténticas: a ser rechazados, a sufrir, a la soledad, a sentirnos culpables...

5.- Potenciamos nuestra autoestima. Inventario de acciones.

5.1.- Estrategias concretas y recursos específicos para trabajar y potenciar la autoestima en todos los niveles.

5.2.- Acciones cotidianas de autoamor y autocuidado.

Bibliografía:

BRANDEN, NATHANIEL, *Cómo mejorar su autoestima*, Ed.Paidós Ibérica, 2010.

BRANDEN, NATHANIEL, *Los seis pilares de la autoestima*, Ed.Paidós Ibérica, 2011.

BRANDEN, NATHANIEL, *El respeto hacia uno mismo: como vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa y la inseguridad*, Ed.Paidós ibérica, 2011.

BOLINCHES, ANTONI, *El secreto de la autoestima. Una nueva teoría de la seguridad personal*, Ed. Ediciones B, 2015.

CASTANYER, OLGA, *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, Desclee de Brouwer, 2014.

CHICA, LAURA, *Autoamor. Descubre cómo amarte y vive la historia de amor más bonita e tu vida*, Ed. Aguilar, 2020.

CONANGLA, M.MERCÉ, *Las crisis emocionales: la inteligencia aplicada a situaciones límites*, Amat Editorial, 2014

CONANGLA, M.MERCÉ; SOLER, JAUME, *La ecología emocional*, Amat Editorial, 2015.

CONGOST, SILVIA, *Autoestima automática. Cree en ti ya alcanza tus metas*, Ed. Zenit, 2015.

- GAONA, MIGUEL, *Poderosa autoestima. Los secretos de las mujeres que se aman a sí mismas*, Ed. La esfera de los libros 2021.
- GOLEMAN, DANIEL, *Inteligencia emocional*, Ed. Kairos, 2000.
- GOMÀ, HERMÍNIA, *Autoestima para vivir. Como confiar en ti mismo y lograr lo que deseas*, Ed. Paidós, 2018.
- McKAY, MATTHEW & FANNING, PATRICK, *Autoestima. Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima*, Ed. Sirio, 2017.
- PRIETO, IRENE, *La autoestima. Quiérete, aprende de tus fracasos y disfruta de tus éxitos*, Ed. San Pablo, 2015.
- POLETTI, ROSETTE, *Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima*, Ed. Terapias Verdes, 2016.
- PUNSET, ELSA, *Brújula para navegantes emocionales*, Ed. Aguilar, 2008.
- RAMÓN-CORTÉS, FERRAN, *La isla de los 5 faros*, Ed. Planeta, 2014
- RAMÓN-CORTÉS, FERRAN, *La química de las relaciones*, Ed. Planeta, 2013.
- RISO, WALTER, *enamorate de ti: el valor imprescindible de la autoestima*, Ed. Planeta, 2014.
- ROJAS MARCOS, LUÍS, *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*, Ed. Temas de Hoy, 2001.
- ROJAS MARCOS, LUÍS, *La autoestima. Nuestra fuerza secreta*, Ed. Espasa Libros, 2009.
- ROSENBERG, MARSHALL B., *Comunicación NoViolenta. Un lenguaje de vida*, Ed. Gran Aldea Editores, 2006.
- SCHIRALDI, GLENN R., *Diez soluciones simple para elevar la autoestima*, Ed. Lectorum, 2016.
- SCHIRALDI, GLENN R., *Manual para potenciar la autoestima*, Ed. Obelisco, 2017.
- TORRABADELLA REINOSO, PAZ, *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*, Ed. Océano Ámbar, 2006.
- VICENT BERLANGA, PAULA, *Amar (me)*, Ed. Psicología Paula Vicent Berlanga (autoedición), 2021.
- VILAS GARRO, BEATRIZ, *Inteligencia emocional (Torpes 2.0)*, Ed- Anaya Multimedia 2014.