

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

Docent: Beatriz López González

Curs 2024-25: UNED Sènior Cornellà

Hores lectives: 30

Dia i hora: dijous, de 18 a 20h

Idioma: català

Calendari: febrer: 13, 20 i 27

març: 6, 13, 20 i 27

abril: 3, 10 i 24

maig: 8, 15, 22 i 29

juny: 5

Introducció

L'autoestima o l'art d'estimar-nos a nosaltres mateixos és una necessitat bàsica i, alhora, una de les grans lliçons oblidades de la vida. De fet, la majoria dels nostres problemes, dificultats i conflictes personals i interpersonals, troben la seva arrel en una autoestima insana.

Deia Abraham Maslow que *“la satisfacció de la necessitat d'autoestima condueix a sentiments d'autoconfiança, vàlua, força, capacitat i suficiència, de ser útil i necessari en el món”*. És per això que volem, amb aquest curs, iniciar-vos en la meravellosa aventura de conèixer-nos, de (re) descobrir-nos, d'acceptar-nos, de respectar-nos, de valorar-nos per aconseguir estimar-nos com ens mereixem.

Al llarg d'aquest petit viatge, desvetllarem quins misteris s'amaguen sota el concepte de autoestima i aprendrem posar consciència en la relació que mantenim amb nosaltres mateixos/xes. Des d'aquí, podrem calibrar la “salut” de la nostra autoestima com a punt

de partida per anar recorrent l'itinerari que ens permeti saber què la nodreix, què la potencia i com hem de tenir-ne cura i protegir-la. Així com, també identificarem quins són els factors que poden posar-la en perill i aprendrem estratègies que ens ajudin a gestionar-los adaptativament.

I, per poder gaudir d'aquesta enriquidora aventura, en aquest curs aprendrem i treballarem de manera pràctica i dinàmica, combinant el marc teòric bàsic amb experiències vivencials, tant a nivell personal com grupal.

Objectius

- Definir el concepte d'autoestima així com el de les seves vinculacions, derivacions i tipologies.
- Avaluar la "salut" de la nostra autoestima, aprendre quins són els seus potenciadors i què la dinamita.
- Treballar la Intel·ligència Emocional Intrapersonal i l'autoconeixement com a base d'una autoestima sana.
- Aprendre recursos i estratègies que ens permetin desenvolupar l'autovaloració, l'autocompassió i l'autoacceptació.
- Descobrir les capacitats, habilitats i estratègies que reforcen i nutreixen l'autoestima. Sentir-nos mereixedors/es i dignes.
- Reforçar el respecte, la seguretat i la confiança en nosaltres mateixos/es.
- Identificar les creències limitants, actituds, situacions i relacions que baixen l'autoestima i aprendre a emprar l'assertivitat per posar els límits necessaris per a protegir-la.
- Millorar la relació que tenim amb nosaltres mateixos/es per a millorar les nostres relacions amb els demés i apostar per vincles enriquidors, sans i de qualitat.
- Reconciliar-nos amb el nostre cos: respectar-lo, valorar-lo i tractar-lo bé.
- Ser conscients del nostre diàleg intern i la seva influència en la nostra autoestima. Utilitzar el llenguatge com a aliat.

- Incorporar la gratitud com a eina positivitzadora i generadora d'autoamor.
- Donar-nos el permís per a que aquest curs ens permeti arribar a ser una millor versió de nosaltres mateixos/es, responsabilitzant-nos de la nostra evolució personal i liderar així la nostra vida.

Programa

El programa d'aquest curs parteix del dinamisme necessari per adaptar-nos a la realitat i les característiques del grup. Anirem combinat els diferents elements teòrics bàsics amb activitats i exercicis personals i/o grupals per treballar-los i portar-los a la pràctica vivencial.

Els temes a tractar transcorreran al llarg de les sessions segons el ritme marcat per l'alumnat, l'evolució de les pràctiques realitzades i dels debats generats, així com de les necessitats que vagin sortint durant les classes.

El plantejament inicial seria:

1.- El concepte d'autoestima.

- 1.1.- Definició, consideracions importants i tipologies. Autoestima sana.
- 1.2.- AutoAmor: respecte, valoració i validació, acceptació i autocura.
- 1.3.- Autoestima física, autoconcepte, autovaloració i competència sexual. Seguretat personal.
- 1.4.- Test de Rosenberg: autoavaluació de la nostra autoestima

2.- Elements que defineixen una autoestima sana.

- 2.1.- Respectar-nos per fer-nos respectar. Posar límits. Saber dir NO.
- 2.2.- Autoconeixement i autenticitat: el valor de ser qui som sense por i lliures del "què diran". Autoconfiança i seguretat personal.
- 2.3.- Expressar el que necessitem, desitgem o volem sense sentir-nos malament. Saber demanar ajuda.
- 2.4.- No jutjar-nos. El diàleg intern positiu. Autovalidació i capacitació.
- 2.5.- Dedicar-se temps: soletat escollida i positiva, autocura, descans i activitats nutritives emocionalment.

2.6.- Relacions sanes, enriquidores, conscients i de qualitat.

3.- L'autoconeixement

3.1.- Intel·ligència emocional intrepersonal i interpersonal.

3.2.- Qui sóc? Qui creuen que sóc? Qui voldria ser?

3.3.- Capacitats i potencialitats.

3.3.- Del jo al nosaltres: Els altres ens tracten com nosaltres ens tractem. Allò que permetem ho promovem. Respectar-nos, valorar-nos, acceptar-nos i estimar-nos per ser respectats, valorats, acceptats i estimats/des.

4.- Dinamitadors de l'autoestima i com gestionar-los.

4.1.- Jutjar-nos: l'automaltracte físic, mental i emocional.

4.2.- Diàleg intern: com ens parlem?

4.3.- Creences limitants heretades i adquirides.

4.4.- Pors que ens impedeixen ser persones autèntiques: a ser rebutjats, a patir, a la soledat...

5.- Potenciem la nostra autoestima. Inventari d'accions.

5.1.- Estratègies concretes i recursos específics per treballar i potenciar l'autoestima a tots els nivells.

5.2.- Accions quotidianes d'autoamor i autocura.

Metodologia

El curs està dividit en 15 sessions de caràcter presencial de dues hores cada una (30 hores en total). Les sessions combinaran coneixements amb la pràctica amb el fi de que els alumnes exercitin nous coneixements adquirits i conseqüències dels objectius del curs.

Bibliografia

- ALONSO PUIG, MARIO, *Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz*, Ed. Espasa, 2021.

- ALONSO PUIG, MARIO, *Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz*, Ed. Booket, 2021.
- BERNTSSON, ELIAS & ARAKCHIYSKA, INA, *15 claves para una autoestima indestructible*. Ed. Mestas Ediciones, 2013.
- 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.
- BONET, JOSÉ VICENTE, *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima*, Ed. Sal Terrae, 1997.
- BOURBEAU, LISE, *Sanación de las cinco heridas*, Ed. Sirio, 2017.
- BROWN, RENE, *Los dones de la imperfección*, Gaia Ediciones, 2019.
- CASTANYER, OLGA, *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, Ed. Desclee de Brouwer, 2014.
- CASES, FERRAN & TELLER, SARA, *El cerebro de la gente feliz: Supera la ansiedad con ayuda de la neurociencia*, Ed. Grijalbo, 2021
- CHARUCA, *Jefa de tu vida*. Ed. Penguin Random House, 2019.
- CHICA, LAURA, *Confía. Todo está bien*, Ed. Aguilar, 2022.
- CHICA, LAURA, *Autoamor. Descubre cómo amarte y vive la historia de amor más bonita e tu vida*, Ed. Aguilar, 2020.
- CHICA, LAURA, *¿Quién eres tú? Descubre Tu Mayor Tesoro: Tú Mismo*, Alienta Editorial 2013.
- 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.
- CASAFONT, ROSA, *Viaje a tu cerebro emocional*, Ediciones B, 2014.

- DYER, WAYNE, *Tus zonas erróneas: Guía para combatir las causas de la infelicidad*, Ed. Debolsillo, 2010.
- ESCLAPEZ, MARÍA, *Me quiero, te quiero: Una guía para desarrollar relaciones sanas (y mejorar las que ya tienes)*, Ed. Bruguera, 2022.
- FISHER, ROBERT, *El caballero de la armadura oxidada*, Ed. Obelisco, 2005.
- FORNER, ROSETTA, *Soy lo mejor que me ha pasado. El arte de aprender a ser feliz y a estar feliz*, Ed. RBA Bolsillo, 2019.
- GAONA, MIGUEL, *Poderosa autoestima. Los secretos de las mujeres que se aman a sí mismas*, Ed. La esfera de los libros 2021.
- GRAD POWERS, MARCIA, *La princesa que creía en los cuentos de hadas*, Ed. Obelisco, 2019.
- 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.
- GÓMEZ, JESSICA, *Come chocolate y no discutas con idiotas: 52 tips para la paz mental*, Ed. Planeta, 2019.
- GONZÁLEZ, ANABEL, *Lo bueno de tener un mal día: Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor*, Ed. Booket, 2021.
- HAY, LOUISE, *Ámate a ti mismo*. Ed. Urano, 2012.
- LEE PATEL, MEERA, *Todo empieza aquí. Un diario para conocerte mejor*. Ed. Penguin Random House, 2017.
- LOGAN, MEGAN, *Ámate. Libro de ejercicios para mujeres*. Ed. Edaf, 2022.
- McKAY, MATTHEW & FANNING, PATRICK, *Autoestima. Cómo elevar, mejorar y mantener una sana autoestima*, Ed. Sirio, 2017.
- MEDIALDEA, ANA BELÉN, *Las 5 estaciones de la autoestima*. Ed. Planeta, 2022.
- NEFF, KRISTIN, *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo*, Ed. Paidós, 2016.
- NIEVES, RUTH, *Cree en ti. Descubre el poder de transformar tu vida*. Ed. Planeta, 2017.
- NIEVES, RUTH, *El amor de tu vida: De la esclavitud del miedo a la confianza plena en el amor*. Ed. Planeta, 2018.
- 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, *Enamórate de ti: el valor imprescindible de la autoestima*, Ed. Planeta, 2014.
- ROJAS ESTAPÉ, MARIÁN, *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, Ed. Planeta, 2018.
- 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.
- SATIR, VIRGINIA, *En Contacto Íntimo: Cómo lograr una relación auténtica con uno mismo y con los demás*, ed. Neo Person, 2015.
- ROSENBERG, MARSHALL B., *Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida*, Ed. Gran Aldea Editores, 2006.
- SEVA, NOEMÍ, *Ámate, y mucho*. Ed. Planeta, 2022.
- 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.
- VILASECA, BORJA, *Encantado de conocerte. Comprende tu personalidad a través del Eneagrama*, Ed. Debolsillo, 2020.