

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

Docente: Beatriz López González

Curso 2024-25: UNED Sènior Cornellà

Horas lectivas: 30

Día y hora: martes, de 18 a 20h

Idioma: catalán

Calendario: febrero: 18 y 25

marzo: 4, 11, 18 y 25

abril: 1, 8, 22 y 29

mayo: 6, 13, 20 y 27

junio: 3

Introducción

La autoestima o el arte de amarnos 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.

Objetivos

- Definir el concepto de autoestima así como de sus vinculaciones, derivaciones y tipologías.
- Evaluar la “salud” de nuestra autoestima, aprender cuáles son sus potenciadores y qué la dinamita.
- Trabajar la Inteligencia Emocional intrapersonal y el autoconocimiento como base de una autoestima sana.
- Aprender recursos y estrategias que nos permitan desarrollar la autovaloración, la autocompasión y la autoaceptación.
- Descubrir las capacidades, habilidades y estrategias que refuerzan y nutren la autoestima. Sentirnos merecedores/as y dignos/as.
- Reforzar el respeto, la seguridad y la confianza en nosotros mismos/as.
- Identificar las creencias limitantes, actitudes, situaciones y relaciones que menguan la autoestima y aprender a usar la asertividad para poner los límites necesarios para protegerla.
- Mejorar la relación que tenemos con nosotros mismos/as para mejorar nuestras relaciones con los demás y apostar por vínculos enriquecedores, sanos y de calidad.
- Reconciliarnos con nuestro cuerpo: respetarlo, valorarlo y tratarlo bien.
- Ser conscientes de nuestro diálogo interno y su influencia en nuestra autoestima. Utilizar el lenguaje como aliado.

- Incorporar la gratitud como herramienta positivizadora y generadora de autoamor.
- Darnos el permiso para que este curso nos permita llegar a ser una mejor versión de nosotros mismos/as, responsabilizándonos de nuestra evolución personal y liderar así nuestra vida.

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 querria 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.

Metodología

El curso está dividido en 15 sesiones de carácter presencial de dos horas cada una (30 horas en total). Las sesiones combinarán conocimientos teóricos con la práctica con el fin

de que los alumnos ejerciten los nuevos conocimientos adquiridos y logren los objetivos del curso.

Bibliografía

- 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.