POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Tu salud y tú
son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVAMENTE MÁS

NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

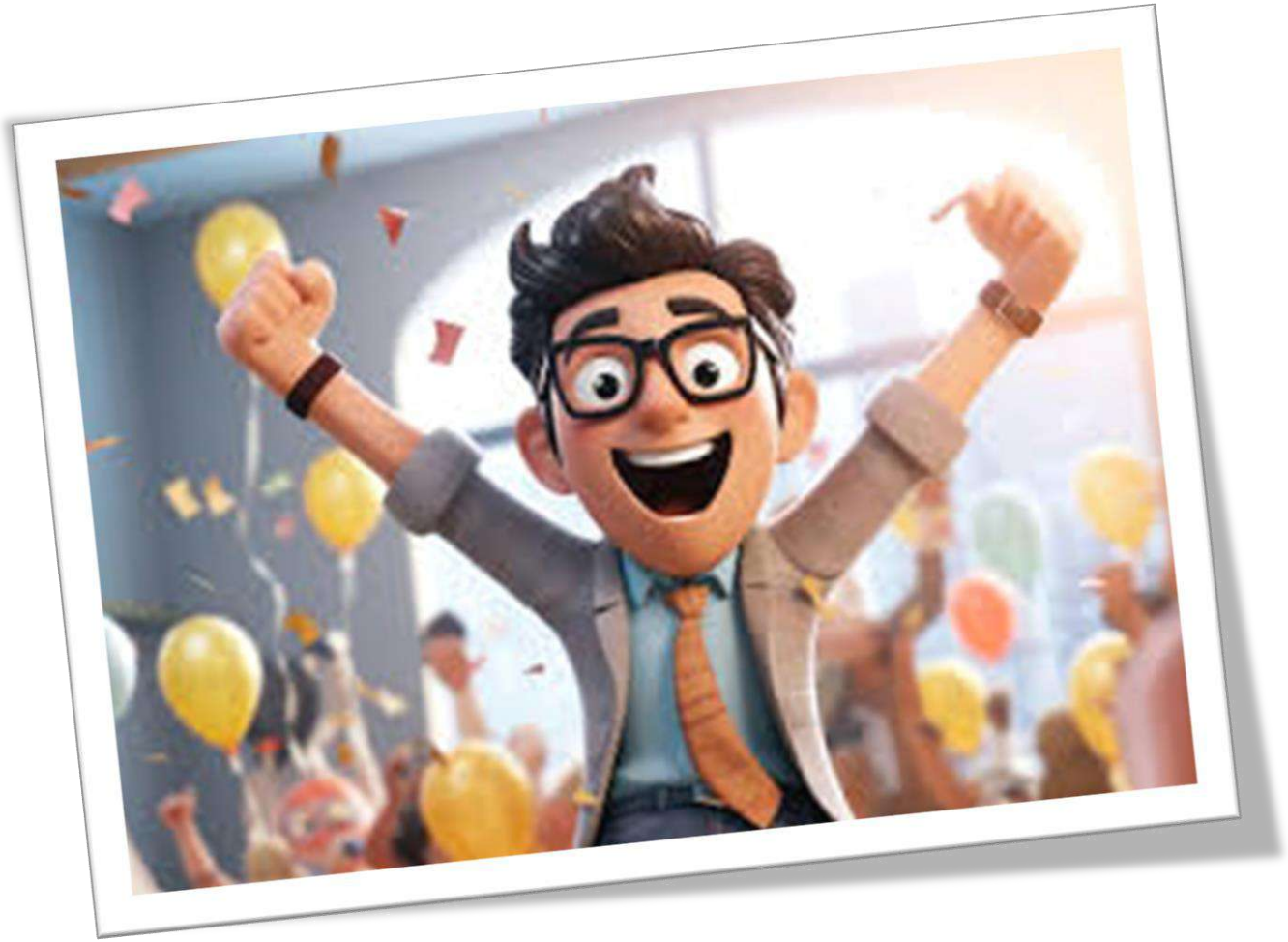
PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA LABORAL, SEXUAL Y DE GÉNERO

MICROCICLO

II

HABLEMOS DE AUTOESTIMA

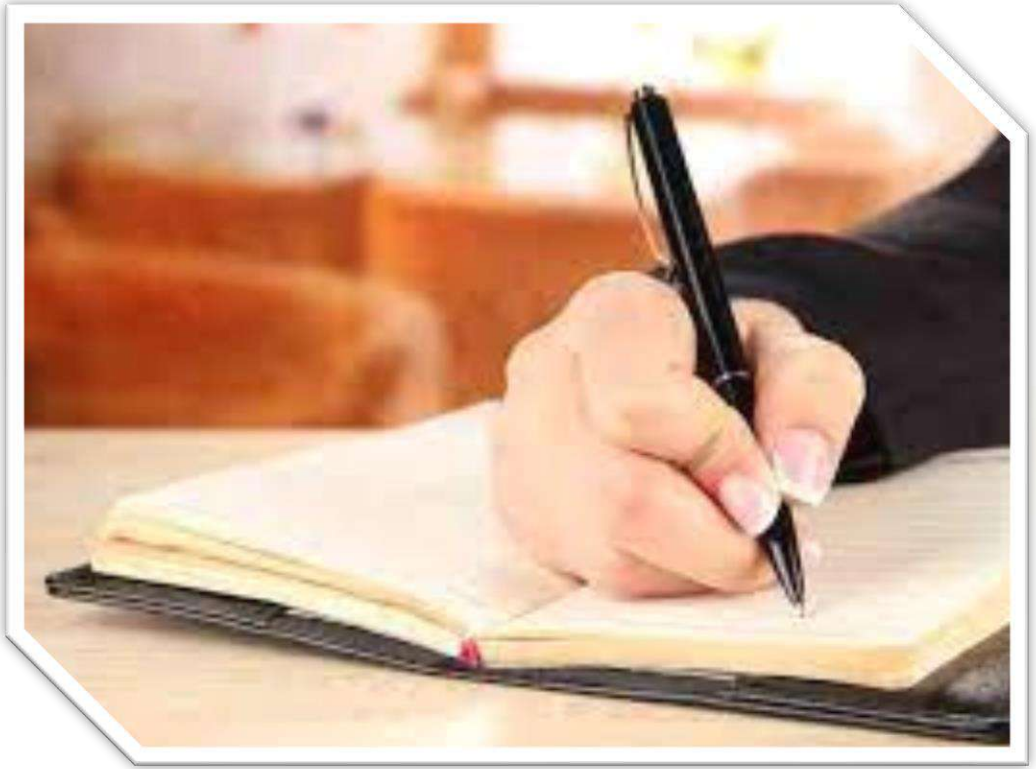
APERTURA DEL MICROCICLO II



CONCEPTUALIZACIÓN

INTRODUCCIÓN

En este apartado preliminar se presenta una introducción, conceptualización y contextualización del concepto de autoestima, haciendo énfasis en los factores que influyen en su formación, estructuración y construcción, como la familia, la sociedad, entre otros.



CONCEPTUALIZACIÓN - HABLEMOS DE AUTOESTIMA

Un aspecto fundamental de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad es la autoestima, es decir, el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

CONCEPTUALIZACIÓN - HABLEMOS DE AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí misma.

El conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo (Burns).

Es la percepción evaluativa de uno mismo.

"Ser un buen amigo de sí mismo" (P. Solignac).

Es el amor que cada persona tiene hacia sí misma.

CONCEPTUALIZACIÓN - HABLEMOS DE AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo sobre nosotros mismos a lo largo de nuestra vida. Creemos que somos inteligentes o torpes, nos gustamos o no. Las innumerables impresiones, evaluaciones y experiencias que acumulamos se traducen en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

CONCEPTUALIZACIÓN - HABLEMOS DE AUTOESTIMA

La construcción de la autoestima está determinada por el protagonismo de un constructo social que obedece a ciertos aprendizajes, los cuales refuerzan a nivel neurológico, creando redes neuronales que posteriormente definen conductas, acciones y recursos psicológicos. Los aprendizajes adquiridos son interpretados por el cerebro como creencias y/o mandatos, decretos que se conciben como verdades y que, con el tiempo, comienzan a formar parte de la identidad de la persona.

CONCEPTUALIZACIÓN - HABLEMOS DE AUTOESTIMA

El contexto social, educativo y familiar tiene un protagonismo innegable en la construcción del autoconcepto, autoimagen y autopercepción que tenemos de nosotros mismos. La familia es especialmente relevante, ya que representa el primer espacio de contacto o construcción social, donde cada miembro, especialmente los padres, desempeñan una función importante y estructural.

CONCEPTUALIZACIÓN - HABLEMOS DE AUTOESTIMA

De acuerdo con los mandatos, creencias y decretos transmitidos por la familia, se desarrollará en el niño un sistema de creencias que se instauran como verdades absolutas, determinando posteriormente la forma particular en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Así, según la calidad de las relaciones primarias y el concepto inicial que los padres construyen del niño, se inicia la estructuración de creencias y del autoconcepto.

CONCEPTUALIZACIÓN

ENTENDIENDO EL CONCEPTO DE AUTOESTIMA

Mejía-Estrada, Pastrana y Mejía-Sánchez (2011) definen la autoestima como la impresión que tenemos sobre lo que valemos, lo cual implica una valoración de diversas áreas: sentimientos, pensamientos, actitudes, experiencias previas, entre otras. Después de realizar esa valoración, el resultado puede ser positivo o negativo, y esto formará nuestra autoestima. Por lo tanto, se puede definir como la percepción que cada persona tiene de sí misma. Asimismo, estos autores destacan que la autoestima es un elemento que se va formando a lo largo de la vida y que es susceptible de transformación. Algunos aspectos o conceptos asociados a la autoestima son:

CONCEPTUALIZACIÓN

ENTENDIENDO EL CONCEPTO DE AUTOESTIMA

La autoestima es el constructo formado por el autoconcepto y la autoimagen que cada persona tiene de sí misma. La autoestima define la forma en que cada individuo crea su concepto de sí mismo y configura diversas características personales. Es importante señalar que la autoestima, tal como se entiende plenamente, es el resultado de la historia que marca a cada persona, con una gran influencia externa de la familia y la sociedad. Además, es un elemento que se forja y se transforma a lo largo de la vida.

Autoimagen: Hace referencia al nivel de aceptación respecto a la apariencia corporal y a la aceptación de las características propias de la imagen física.

Autoconcepto: Se entiende como el concepto, la opinión o el criterio que se tiene sobre uno mismo, en relación con la propia existencia.

CONCEPTUALIZACIÓN

TIPOS DE AUTOESTIMA

La autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas:

- **Autoestima alta (normal):** La persona se ama, se acepta y se valora tal como es.

- **Autoestima baja:** La persona no se ama, no se acepta y no valora sus cualidades.

- **Autoestima inflada:** La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

CONCEPTUALIZACIÓN
AUTOESTIMA ALTA

Características de las personas con alta autoestima (Campos y Muños, 1992):

- Saben qué cosas pueden hacer bien y cuáles pueden mejorar.
- Se sienten bien consigo mismas.
- Expresan su opinión de manera abierta.
- No temen hablar con otras personas.
- Saben identificar y expresar sus emociones a los demás.
- Participan activamente en las actividades de su centro de estudio o trabajo.
- Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo que implica tanto dar como pedir apoyo.
- Les gustan los retos y no les temen.
- Luchan por alcanzar sus metas.
- Disfrutan de las cosas divertidas de la vida, tanto de la propia como de la de los demás.

CONCEPTUALIZACIÓN
AUTOESTIMA ALTA

Características de las personas con alta autoestima (Campos y Muños, 1992):

- Tienen consideración por los demás, un sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas.
- Son creativas y originales; inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas y aprenden actividades nuevas.
- Se aventuran en nuevas actividades.
- Son organizadas y ordenadas en sus tareas.
- Preguntan cuando no saben algo.
- Defienden su posición ante los demás.
- Reconocen cuando se equivocan.
- No les molesta que se reconozcan sus cualidades, pero no les gusta que los adulen.
- Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.
- Son responsables de sus acciones.

CONCEPTUALIZACIÓN

AUTOESTIMA BAJA

Características de las personas con baja autoestima (Campos y Muños, 1992):

- Piensan que no pueden y que no saben nada.
- No valoran sus talentos, minimizan lo que son capaces de hacer y tienden a ver los talentos de los demás como mucho más grandes.
- Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que les lleva a evadir situaciones que les generan angustia y temor.
- Son muy pasivas y evitan tomar la iniciativa.
- Son personas aisladas y casi no tienen amigos.
- No les gusta compartir con otras personas.
- Evitan participar en las actividades de su centro de estudio o en su trabajo.
- Temen hablar con otras personas.
- Dependen mucho de los demás para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Se dan por vencidas antes de intentar realizar cualquier actividad.

CONCEPTUALIZACIÓN

AUTOESTIMA BAJA

Características de las personas con baja autoestima (Campos y Muños, 1992):

- No conocen sus emociones, por lo que les resulta difícil expresarlas.
- Debido a la falta de autoestima, les cuesta aceptar las críticas.
- Les resulta difícil reconocer cuando se equivocan.
- Experimentan un sentimiento de culpa elevado cuando algo sale mal.
- Creen que son feos.
- Se consideran ignorantes.
- Se alegran ante los errores de los demás.
- No se preocupan por su estado de salud.
- Son pesimistas, creyendo que todo les saldrá mal.
- Buscan líderes o personas a quienes seguir para hacer las cosas.
- Se consideran personas poco interesantes.
- Piensan que causan una mala impresión en los demás.
- Les cuesta alcanzar sus metas.
- No les gusta esforzarse.
- Sienten que no tienen control sobre su vida.

CONCEPTUALIZACIÓN
AUTOESTIMA INFLADA

Tomando elementos básicos de Freud, podemos hacer una aproximación a las características de este tipo de personalidad:

- Piensan que pueden hacerlo todo, sin reconocer limitaciones.
- Creen que siempre tienen la razón y que no se equivocan.
- Son extremadamente seguros de sí mismos, lo que les impide ver los riesgos de sus acciones.
- Creen que todas las personas los aman.
- Hablan en exceso y de manera escandalosa.
- No toman en cuenta a los demás para realizar tareas o actividades.
- Generalmente, la gente los rechaza por su actitud de "sabelotodo".
- Se aman de forma enfermiza a sí mismos.
- Son vanidosos, y en casos extremos, pueden llegar al "narcisismo".
- Se sienten atractivos, aunque no necesariamente por su aspecto físico.
- Se consideran las personas más interesantes del mundo.
- Tienen una alta seguridad en sí mismos.
- Creen que son mejores que los demás.

CONCEPTUALIZACIÓN
AUTOESTIMA INFLADA

Tomando elementos básicos de Freud, podemos hacer una aproximación a las características de este tipo de personalidad:

- Cree que tiene el cuerpo más bello.
- Cree que impacta a cualquiera que lo conoce.
- Le gusta recibir elogios constantemente.
- Piensa que todas las personas están obligadas a amarlo.
- Cree que nunca se equivoca, pero ataca a los demás cuando se equivocan.
- Generalmente, tiene una actitud amigable con los demás y los acepta sin juzgarlos.
- Se siente feliz y plenamente a gusto consigo mismo.
- Cuida su salud de manera enfermiza.
- Es extremadamente optimista.
- Siente que merece tener más que los demás.
- Es ególatra y megalómano

CONCEPTUALIZACIÓN

LA AUTOESTIMA VS VÍNCULOS RELACIONALES

La autoestima, como constructo integral, es un elemento fundamental y transversal en la vida de un ser humano, pues proporciona los recursos emocionales y psicológicos que configuran la manera en que cada individuo se percibe dentro de una sociedad, influyendo en la calidad de las relaciones y en el tipo de vínculos que se crean

CONCEPTUALIZACIÓN

6 PILARES DE LA AUTOESTIMA SEGÚN NATHANIEL BRANDEN

CONCEPTUALIZACIÓN

6 PILARES DE LA AUTOESTIMA SEGÚN NATHANIEL BRANDEN

VIDEO DEL AUTOESTIMA

https://youtu.be/9QCobqzrTXk

ACTIVIDAD 1 -
TOMANDO CONCIENCIA

EJERCICIO PRÁCTICO - TOMANDO CONCIENCIA

El objetivo de esta actividad es realizar un inventario individual a partir de palabras vinculadas con el autoconcepto, la autoimagen y la conducta social. Para ello, se presenta el siguiente cuadro.

EJERCICIO PRÁCTICO - TOMANDO CONCIENCIA

TOMANDO CONCIENCIA		
AUTOCONCEPTO	**AUTOIMAGEN**	**CONDUCTA SOCIAL**
Escribe en este espacio aquello que observas en los demás y que quieras poseer:		

CONTINUA EN CASA…

- Párate frente a un espejo, preferiblemente de cuerpo completo. Realiza un recorrido periférico con la mirada.
- Obsérvate con detalle y toma conciencia de los conceptos o palabras que sientes que te describen.
- Centra tu mirada en cada parte de tu cuerpo e identifica aquellos aspectos corporales que no te agradan, aquellos que rechazas de ti.
- Finalmente, piensa si esas ideas o tu autoconcepto influyen actualmente en tu desarrollo y crecimiento personal.
- La información referida en los cuatro pasos anteriores debe ser incluida en el cuadro "Tomando conciencia". Además, en el cuadro, hay una casilla adicional que debe ser diligenciada, denominada "conducta social", en la que se debe consignar la forma en que influye tu autoimagen y autoconcepto en la conducta o el establecimiento de vínculos sociales.
- Es importante tener en cuenta la relación existente entre la autoestima y la construcción de vínculos

CIERRE DEL EJERCICIO

TOMANDO CONSCIENCIA

Para el cierre de este ejercicio, se realizará un conversatorio sobre la relación existente entre la autoestima y la construcción de vínculos.

ACTIVIDAD 2 - QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

CONCEPTUALIZACIÓN

Esta fase está orientada al reconocimiento de la correlación entre los mandatos y patrones de conducta identificados, y su conexión con las dinámicas relacionales en el ámbito laboral. Es decir, se procura explorar vivencias, experiencias infantiles y la tipología de crianza para establecer la relación o influencia en el establecimiento de relaciones interpersonales.

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

INSTRUCCIONES - MODALIDAD VIRTUAL

En este caso, se solicita a los participantes que, en el cuadernillo de trabajo, escriban con sus propias palabras la respuesta a las siguientes preguntas: ¿Quién soy? ¿Cómo soy? Se sugiere considerar los patrones de conducta identificados, la influencia de estos en sus relaciones interpersonales, sentimentales y familiares, e incluso la relación con su ser esencial. También es posible reflexionar sobre la influencia de estos patrones en su proyecto de vida.

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

INSTRUCCIONES - MODALIDAD VIRTUAL

Es fundamental invitar a los participantes a ser honestos en la identificación de comportamientos, creencias y conductas que se han adoptado o integrado como parte de un contrato social y, quizá, en contra de su propia voluntad.

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

INSTRUCCIONES - MODALIDAD VIRTUAL

Finalmente, pensemos por un instante en las personas a las que les hemos hecho daño con nuestras conductas y actitudes. De manera opcional, se puede realizar el ejercicio estableciendo contacto telefónico con algún integrante del grupo que así lo requiera.

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

MODALIDAD PRESENCIAL - INSTRUCCIONES

Se procede a conformar parejas con personas del grupo que generen conexión e identificación. Posteriormente, deben buscar un espacio en el salón y ubicarse frente a la otra persona para dar respuesta a las preguntas: ¿Quién soy? ¿Cómo soy?

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

MODALIDAD PRESENCIAL - INSTRUCCIONES

Es importante hacer alusión a la forma en que la crianza ha influido en la autoestima, la relación con su ser esencial y el establecimiento de relaciones interpersonales, familiares y sentimentales. Se sugiere hablar sobre las personas que considera que le han ocasionado daño a través de sus conductas.

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

MODALIDAD PRESENCIAL - INSTRUCCIONES

Cada integrante de la pareja tendrá su espacio para compartir sus pensamientos y experiencias. Es importante tener en cuenta que el proceso involucra un nivel de confianza y, por tanto, de confidencialidad.

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

MODALIDAD PRESENCIAL - INSTRUCCIONES

Una vez que cada integrante haya tenido su espacio para conversar, se dará las gracias por compartir y se cerrará el ejercicio con un abrazo. Cada uno le dirá a su compañero: "Te entiendo... gracias por compartirlo." Si el medio a través del cual se ejecuta el taller es virtual, se procederá al paso siguiente.

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

MODALIDAD PRESENCIAL - INSTRUCCIONES

Se comparte con los demás integrantes del grupo la experiencia vivida, ya sea escribiendo en su libreta de trabajo cómo se sintió o reflexionando sobre lo que se dio cuenta durante el ejercicio. La reflexión está orientada a reconocer cómo los patrones de crianza y autopercepción han estado presentes en las relaciones laborales y las consecuencias que han generado en la cotidianidad.

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

MODALIDAD PRESENCIAL - INSTRUCCIONES

Una vez que los participantes hayan culminado con el ejercicio reflexivo, el facilitador se dará a la tarea de explicar la relación psíquica existente entre la violencia como una conducta autoagresiva o autolesiva. Para ello, se recomienda leer atentamente la siguiente lectura, que ofrece herramientas para la comprensión del tema.

EJERCICIO PRÁCTICO -

QUIÉN SOY Y CÓMO SOY

LECTURA: EL ACOSO COMO ACCIÓN AUTOAGRESIVA

Es importante tener en cuenta que las conductas son el producto de contenidos inconscientes que se encuentran altamente ligados a un nudo emocional. Se generan como un estado de identificación y, como recurso psíquico, se exteriorizan de manera proyectiva como mecanismo de defensa. Las conductas de violencia dirigidas hacia otra persona, que tienen la intención de generar daño, dolor, destrucción, entre otras, forman parte de los recursos psíquicos que representan un acto simbólico de autolesión y autoagresión.

En los procesos relacionales se generan acciones de identificación (la otra persona representa mi reflejo). Esto conlleva a tener ciertas inclinaciones o conductas hacia personas específicas. Es por ello que una alternativa para la eliminación de la violencia es el trabajo orientado hacia el fortalecimiento de la instancia yoica (reestructuración).

ACTIVIDAD 3 - RUMBO A LA ACCIÓN

EJERCICIO PRÁCTICO - RUMBO A LA ACCIÓN

INSTRUCCIONES

1

En esta actividad, los participantes deberán dibujar una imagen que los represente. En la parte central de la figura escribirán su nombre. Posteriormente, cada participante creará un monólogo que dirá en voz alta mientras sostiene la mirada en la imagen.

EJERCICIO PRÁCTICO - RUMBO A LA ACCIÓN

INSTRUCCIONES

2. Allí deberá hablarle a su yo, en tercera persona, acogiéndolo, mostrando su comprensión y expresando palabras de perdón por los errores cometidos y los desaciertos. Se sugiere a los participantes que, al llegar a su hogar, ubiquen el dibujo en un lugar preferencial; es decir, donde sea visible de manera permanente.

EJERCICIO PRÁCTICO - RUMBO A LA ACCIÓN

INSTRUCCIONES

3

Para completar el ejercicio, tres veces al día deberán acercarse y expresar todas las palabras de admiración que deseen, así como establecer mandatos positivos.

CIERRE DEL MICROCICLO II

EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

El objetivo de este ejercicio es compartir con el grupo qué fue aquello que decidieron perdonarse, en consideración a conductas, patrones y mandatos existentes, expresando de la siguiente manera: "Hoy decidí perdonarme por ser complaciente, porque eso me lleva a pasar por encima de mí." En caso de que la ejecución del taller sea virtual, solo se omite el círculo y se solicita que cada participante comente al grupo qué decidió perdonarse.

RETROALIMENTACIÓN

Gracias