

# Taller de autoestima

Crecimiento personal

**Clínica de Psicología**

**Anthropos**

# OBJETIVOS GENERALES

- Conocer la importancia de la autoestima en el propio desarrollo.
- Hacer consciente el valor de ser humano.
- Tener la oportunidad de conocerse mejor a sí mismo.
- Aclarar la oportunidad de conocerse a sí mismo.
- Aprender a conocerse mejor, a aceptarse, a respetarse, en definitiva, a estimarse a sí mismo.

# Sesión 1: Definición de autoestima

- Conocer a los participantes y conocerse entre ellos.
- Detectar la autoestima de cada uno.
- Establecer normas básicas.
- Conocer motivos y expectativas de los participantes.
- Comenzar a reconocer cualidades, habilidades y logros.
- Reconocer sentimientos.
- Conocer un concepto claro de la autoestima.

## Sesión 2: Características de alta y baja autoestima

- Conocer y diferenciar las características de una alta o baja autoestima y sus respectivas consecuencias.
- Hacer conscientes los sentimientos que se tienen en una alta o baja autoestima.
- Darse cuenta de la naturaleza cambiante de la autoestima.
- Conocer lo que es autoestima falsa para no confundir con la auténtica.

# Sesión 3: Autoconocimiento

- Comenzar a tener consciencia de sí mismo.
- Empezar a concienciar y reconocer el Yo Integral.
- Reconocer de forma objetiva el Yo Integral.
- Reconocer de forma objetiva características personales.
- Reconocer más habilidades, cualidades y logros

# Sesión 4: Autoconcepto

- Conocer y aclarar qué es el autoconcepto.
- Darse cuenta de cómo influye el autoconcepto en nuestras actuaciones y formas de vernos a nosotros mismos.
- Tomar conciencia de cómo actúan los demás dependiendo del autoconcepto.
- Reconocer que todos tenemos fallas y limitaciones.
- Evaluar cómo se ven a sí mismos ante su propia imagen.

# Sesión 5: Objetivos y metas

- Ser conscientes de nuestras necesidades, deseos y motivaciones.
- Conocer la diferencia entre necesidad y deseo.
- Reconocer nuestras motivaciones.
- Clarificar valores como intereses, es decir, lo qué es importante para mí

# Sesión 6: Obstáculos cognitivos

- Conocer nuestros valores en cuanto a normas que rigen nuestra vida, y diferenciar entre los que son sanos para la autoestima y los que no.
- Conocer los enemigos de la autoestima (crítica patológica, automensajes y distorsiones cognitivas) y aprender a combatirlos.
- Desarrollar nuestra capacidad para ver qué cosas son buenas y enriquecedoras para nosotros y cuáles no.

# Sesión 7: Autoevaluación

- Comprender la influencia de las etapas evolutivas en la autoestima.
- Identificar el Yo Profundo.
- Conocer los diferentes aspectos de la autoestima (AES).
- Comenzar a aprender a valorarse

# Sesión 8: Autoaceptación

- Reconocer nuestros aspectos positivos.
- Aceptar los aspectos negativos sin sentirnos devaluados

# Sesión 9: Autorrespeto

- Hacer conscientes qué:
  - Autoestimarse lleva a estimar a los demás.
  - Sólo si nos respetamos a nosotros mismos lograremos el respeto ajeno.
  - Desarrollando nuestro Yo Integral, y a través de los demás, podremos lograr la autorrealización.

# Sesión 10: Autoestima

- Reafirmar lo vivido para ponerlo en práctica en la vida cotidiana.
- Hacer una valoración de la repercusión del taller en uno mismo y de los instructores.