

## MEJORA DE LA AUTOESTIMA QUIÉRETE A TI MISM@

Un factor muy importante en el ser humano es la conciencia de sí mismo. Continuamente nos juzgamos y con nuestro comportamiento demostramos una determinada actitud hacia nosotras/os mismas/os. La **AUTOESTIMA** sería la capacidad de definirnos y juzgarnos y poder valorar si nos gusta o no ser así. En nuestra valoración intervienen tanto nuestras opiniones como las opiniones de los/as demás. El juzgarse y rechazarse a sí mismo/a produce un enorme dolor. Una **AUTOESTIMA** negativa y un exceso de crítica hacia nosotros/as mismos/as es causa de malestar e infelicidad y a veces va asociado a problemas de depresión y ansiedad. Una **AUTOESTIMA** positiva es muy importante para el equilibrio personal y la salud mental de las personas.

El juzgarnos duramente y no aceptarnos como somos incide negativamente en casi todos los aspectos de nuestra vida como: temer los errores, no atrevernos a hacer cosas nuevas, evitar situaciones sociales, no conocer gente nueva, no aceptar las críticas y un largo etc. que en numerosas ocasiones desembocan en problemas de depresión, ansiedad o fobia social.

Tanto la historia de aprendizaje como los modelos de educación que de niños/as hemos tenido determinan el nivel de **AUTOESTIMA**.

Este programa está enfocado para todas aquellas personas que se critican con excesiva dureza y que se exigen demasiado, que se sienten inseguras, a quienes quieren aprender a comprenderse mejor y a valorarse más objetivamente; en definitiva a todas aquellas personas que quieran mejorar su **AUTOESTIMA** o autoconcepto.

## PROGRAMA

- 1- Definición de **AUTOESTIMA**.
- 2- Autocrítica.
- 3- Errores en la forma de pensar.
- 4- Modifiquemos los pensamientos negativos
- 5- Valorarnos positivamente.
- 6- Suposiciones erróneas/ Derechos.
- 7- Valores-Deberías.
- 8- Pautas ante los errores.
- 9- Objetivos y metas.
- 10- Asertividad.

## OBJETIVOS

Mejorar el concepto de nosotr@s mism@s. Aumentar la confianza en nosotr@s mism@s. Sentirnos segur@s. Mejorar la calidad de vida. Mejorar las relaciones interpersonales.