

MUJER

Y

AUTOESTIMA

Pensamientos distorsionados



1

CUADERNO PRÁCTICO

Ebony Lafontaine



¡ Refuerza lo positivo que hay en ti !

SUSANA MÉNDEZ

Mujer y Autoestima

Mini-taller

CUADERNO PRÁCTICO



CONTENIDO

01 ¿Qué es autoestima y sus beneficios?

02 Pensamientos distorcionados
Reflexión: ¿QUÉ ME PASA? PREGÚNTATE

03 La baja autoestima:
trastorno y sentimientos

04 Sentimiento de dignidad

OBJETIVOS

El taller Mujer y autoestima tiene como objeto aportar en el desarrollo de la mujer y contribuir en el proceso de aumentar su autoestima, como medio para lograr el restablecimiento y mantenimiento de su salud y su dignidad, de manera que pueda crear vínculos interpersonales y emocionales positivos.

Esto implica el control de las distorsiones cognitivas que puedan presentar y dañar sus habilidades sociales que influyen de manera negativa en sus actitudes, valores, cogniciones, emociones y comportamientos, los cuales son vitales para convivir, de forma eficaz y satisfactoria.



¿Qué es autoestima?

Nunca debemos cansarnos de hablar de la autoestima, es importante porque nos afecta a nosotros mismos, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal.

Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, sentir, decidir y actuar escapa a la influencia de la autoestima.

“La totalidad de los pensamientos y sentimientos de la persona con referencia a sí misma como objeto”.

Dr. Morris Rosenberg

¿ CÓMO TE VALORAS ?

AUTOESTIMA es literalmente, el valor que tenemos hacia nosotros mismos.

Autoestima : beneficios

1. Constituye el núcleo de la personalidad
2. Ayuda a afrontar dificultades y problemas que puedan ir surgiendo a lo largo de nuestra vida
3. Aumenta la responsabilidad
4. Aumenta la creatividad
5. Determina la autonomía personal
6. Posibilita una relación social saludable

Con cuáles de los beneficios numerados del 1 al 6 cuentas? y ¿ cuáles debes aumentar?

Poseo :

Me falta:

Autoestima :

La autoestima posee dos conceptos abarcadores y fundamentales:

1. Sentido de eficacia personal “autoeficacia”:

Confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en el campo de los intereses y necesidades, y en ser capaz de conocerse a sí mismo.

2. Sentido de mérito personal o autodignidad

Es la seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz

¿Cómo describirías tu autoeficacia y tu sentido de merito personal

Pensamientos distorsionados

Se llaman pensamientos distorsionados o distorsiones cognitivas, a los pensamientos o ideas que no se corresponden con la realidad,

Son pensamientos acerca de nosotros mismos y sobre todo lo que nos rodea, suelen llevarnos a error y eso influye en gran medida en nuestro estado de humor o autoestima.



Clasificación según el Dr. Aaron Beck

Reflexión

Cuando me llega a la mente que todo es blanco o que todo es negro. Olvido los matices del mundo y los matices de la esencia de ser mujer. ¿Qué me pasa? Pregúntate, ¿dónde está mi voluntad para ver las tonalidades de mi vida y poder disfrutarlas?.



Cuando me llegan esos pensamientos negativos sobre mí y el mundo que me rodea, pienso que soy lo peor y que no soy capaz de nada. Que las cosas tan solo me pasan a mí. ¿Qué me pasa? Pregúntate, ¿Desde cuando me olvidé de mis virtudes y fortalezas?



Cuando me llegan esos pensamientos que ponen toda mi vida en negativo sin dar cabida a lo positivo. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo comencé con este filtro mental que solo da negatividad? ¿Dónde he dejado mi pasión por la vida, los amores, las buenas relaciones?.



Cuando esos pensamientos llegan e impiden que actúe hacia lo positivo, hacia el reconocimiento del otro, aun a sabiendas de que es lo correcto. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo comencé a robar la dignidad ajena?, ¿desde cuándo me olvide de los principios básicos de la buena convivencia?.

Reflexión

Cuando los pensamientos de los deberías llegan a mi mente, me llenan de culpa. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo soy responsable de todo lo que pasa?. ¿Desde cuándo inicié a creer que los demás se deben a mí?. ¿Desde cuándo comencé a sentir resentimiento hacia los demás? porque no actúan como tu entiendes.



Cuando esos pensamientos llegan a mí, etiqueto al mundo. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo doy un valor a otros de manera incorrecta e indigna?. ¿Desde cuándo no siento empatía por las emociones ajenas?.



Cuando esos pensamientos llegan a mí, pienso que todo es por mí. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo soy el centro del mundo?. ¿Desde cuándo inicio a pensar que todo lo malo se debe a mí?.



Cuando esos pensamientos llegan me dicen que todo es culpa de los demás. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo soy víctima de los demás?. ¿Desde cuándo son los demás que tienen control sobre mi vida?. ¿Desde cuándo perdí el control sobre las situaciones? y ¿desde cuándo perdí mi equilibrio emocional?.

Reflexión

Cuando esos pensamientos llegan, saco mis propias conclusiones y predicciones, sin evidencias, tan solo por pura especulación, considerándolo mi verdad. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo te sientes o has considerado que eres Dios?.



Cuando esos pensamientos llegan y me dicen que el error fue muy grande o muy pequeño. Sufro inmensamente. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo como ser humano no cometo errores?, ¿desde cuándo las cosas han dejado de importarte al punto que no le das importancia a los hechos?.



Cuando esos pensamientos llegan y me llevan a pensar que mis emociones son la realidad de la vida. ¿Qué me pasa? Pregúntate, ¿desde cuándo la emoción es razón?, ¿desde cuándo las emociones son un hecho?.



Cuando los pensamientos de injusticias llegan hacia mi, estoy triste. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo las pruebas injustas de la vida me hacen sentir negatividad?. ¿Desde cuándo deje de pensar que la vida en ocasiones es injusta?. ¿Desde cuándo pienso que la vida funciona como quiero yo?.

Reflexión

Cuando esos pensamientos llegan, saco mis propias conclusiones y predicciones, sin evidencias, tan solo por pura especulación, considerándolo mi verdad. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo te sientes o has considerado que eres Dios?



Cuando esos pensamientos llegan y me dicen que el error fue muy grande o muy pequeño. Sufro inmensamente. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo como ser humano no cometo errores?, ¿desde cuándo las cosas han dejado de importarte al punto que no le das importancia a los hechos?.



Cuando esos pensamientos llegan y me llevan a pensar que mis emociones son la realidad de la vida. ¿Qué me pasa? Pregúntate, ¿desde cuándo la emoción es razón?, ¿desde cuándo las emociones son un hecho?.



Cuando los pensamientos de injusticias llegan hacia mi, estoy triste. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo las pruebas injustas de la vida me hacen sentir negatividad?. ¿Desde cuándo deje de pensar que la vida en ocasiones es injusta?. ¿Desde cuándo pienso que la vida funciona como quiero yo?.

Reflexión

Cuando esos pensamientos llegan, entiendo que mi felicidad y mi éxito dependen de otros y pienso que la felicidad y el éxito propio solo dependen de otras personas. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo olvide que soy el arquitecto de mi propio destino?. ¿Desde cuándo olvide que cada quien es responsable de su propia vida?. ¿Desde cuándo olvide que no puedo obligar a nadie a cambiar?.



Cuando esos pensamientos llegan y me llevan a la perfección. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo soy la más correcta?. ¿Desde cuándo olvidé que puedo estar equivocada?. ¿Desde cuándo demuestro que siempre tengo la razón?. ¿Desde cuando lidio una batalla intelectual?. ¿Desde cuándo me siento disminuida?.



Cuando esos pensamientos llegan, pienso en las recompensas por mi arduo trabajo. ¿Qué me pasa? Pregúntate. ¿Desde cuándo comencé a pensar que sufrir y trabajar arduamente me daría el cielo?. ¿Desde cuándo olvide que no siempre obtenemos los objetivos deseados?. ¿Desde cuándo olvidé que debo resguardar mi bienestar físico y emocional?.

Pensamientos distorsionados

Identificalos:

	A: ACONTECIMIENTO	B: EVALUACIÓN	C: EMOCIÓN
IRRACIONAL	Nos caemos en la calle	Me está mirando todo el mundo, soy una persona estúpida, qué desastre	Malestar, vergüenza y ansiedad
RACIONAL	Nos caemos en la calle	Bueno, eso le puede pasar a cualquiera	Molesto

Esta técnica se basa en demostrar que las creencias que tenemos son irracionales. Para ello, tenemos que realizar una tabla en la que detallamos por columnas lo siguiente:

A: El acontecimiento

B: Evaluación que hacemos de lo que ha pasado

C: Emoción que nos genera y lo que hacemos

Pensamientos distorsionados

Prácticalos:

	A: ACONTECIMIENTO	B: EVALUACIÓN	C: EMOCIÓN
IRRACIONAL	Nos caemos en la calle	Me está mirando todo el mundo, soy una persona estúpida, qué desastre	Malestar, vergüenza y ansiedad
RACIONAL	Nos caemos en la calle	Bueno, eso le puede pasar a cualquiera	Molesto

Esta técnica se basa en demostrar que las creencias que tenemos son irracionales. Para ello, tenemos que realizar una tabla en la que detallamos por columnas lo siguiente:

A: El acontecimiento

B: Evaluación que hacemos de lo que ha pasado

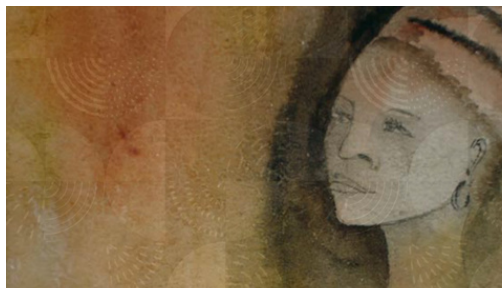
C: Emoción que nos genera y lo que hacemos

Pon en prácticas la técnica de identificar pensamientos irracionales.

1. Elige dos situaciones o acontecimientos que te hayan pasado.
2. Evalúa cual fue el pensamiento que te surgió en cada caso. Escríbelo.
3. Escribe en cada caso las emociones que surgieron y la conducta que adoptaste.
4. Analiza cada caso sobre la base de lo racional.
 - Qué pasó?
 - Qué pensamiento no me daña?
 - Qué emociones no me dañan?

	A. ACONTECIMIENTO	A. EVALUACIÓN	A. EMOCIÓN
IRRACIONAL	1.		
	2.		
RACIONAL	1.		
	2.		

La baja autoestima: trastornos y sentimientos



Consecuencias de la baja autoestima

- 01 Angustia, dolor, indecisión, desánimo, vergüenza

- 02 Sentimiento de desvalorización.

- 03 Siempre comparándose con los demás

- 04 Subrayando las virtudes y las capacidades de otros

- 05 Viéndol a los demás como seres superiores.

01 Insomnio
Depresión
Trastornos alimentarios
Suicidio

TRASTORNOS

02 Celos
Envidia
Perfeccionismo
Impulsividad

SENTIMIENTOS

Identifica tus trastornos y sentimientos



TRASTORNOS

SENTIMIENTOS

Sentimientos de dignidad

La dignidad implica:

1. Que percibe uno mismo, cómo se percibe la persona a sí misma y cómo percibe que es tratada por el resto

Las mujeres tienen que ser convencidas de sus derechos innatos a la igualdad, la dignidad y la justicia.

La dignidad humana-objetiva-básica desde el punto de vista ontológico es universal y común a todas las personas, constituye la base de los Derechos Humanos,

2. **Cómo los demás perciben y tratan a una persona.**

La dignidad social puede crecer o disminuir según los actos de la propia persona o los de terceras personas

La dignidad se caracteriza por la cortesía, la conciencia, la responsabilidad personal, el compromiso, la fraternidad y la defensa activa.

Dignidad



¡ Refuerza lo positivo que hay en ti !

@ebonylafontaine
ebonylafontaine.com

WhatsApp:
829.342.1326
