



TEMA 4. AUTOCONCEPTO

Bibliografía utilizada:

**La Autoestima. Nuestra fuerza secreta. Luis Rojas Marcos.
Promoción de la Salud y Apoyo Psicológico al Paciente.
Manuel Gallar.**

PROFESORA: ANA MARÍA ROMO DONAIRE..

ASIGNATURA: IMAGEN CORPORAL, ALIMENTACIÓN Y CALIDAD DE VIDA.

DIPLOMATURA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA.





“Todos los seres humanos ideamos algún mecanismo que nos permite, al despertarnos cada mañana, estar seguros de que somos la misma persona que se fue a dormir la noche anterior”

**GORDON W. ALLPORT,
Patrón y desarrollo de la personalidad,
1961**



Introducción. Autoconcepto.

- Definimos **AUTOCONCEPTO** como el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma.
- Resulta, en ocasiones difícil, porque el autoconocimiento presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales.
- Podemos llegar a conocernos casi por completo, aunque siempre van a surgir nuevas facetas desconocidas. La aproximación progresiva a nosotros mismos supone conocernos un poco más y mejor.
- Este empeño responde a la preocupación por ser un yo interesante y valioso para nosotros y para los demás.

Introducción. Autoconcepto.

- El autoconcepto se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona.
- Costumbres, creencias, principios y el abanico inmenso de las prioridades de la sociedad y los valores de la cultura en la que crecemos y vivimos, impregnan y modelan el concepto que formamos de nosotros mismos.
- Es un conjunto de representaciones y de juicios referidos a uno mismo en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social.





“Las personas somos como actores que actúan para los demás, pero actúan de forma muy diferente cuando están en el escenario que cuando lo hacen entre bastidores”.

**ERVING GOFFMAN,
La presentación de uno mismo en el día a día, 1959**



Introducción. Autoconcepto.

- El concepto de uno mismo, a pesar de ser algo fundamentalmente privado, **lo representamos en el abierto escenario social** a través de nuestra apariencia física, expresiones, actitudes y comportamientos.
- Tratamos de mostrar una determinada **identidad pública** ya que nos ayuda a mantener y reafirmar la imagen que hemos formado de nosotros mismos.
- Para vernos como quien queremos ser **es imprescindible que nuestro perfil público sea coherente con nuestro concepto privado.**
- Son pocas los encuentros sociales importantes en los que podemos despreocuparnos totalmente de cómo somos percibidos y juzgados.



Introducción . Autoconcepto.

- Prestar un grado razonable de atención a la impresión que proyectamos es saludable y útil, ya que nos ayuda a adaptarnos, a convivir y a beneficiarnos de ciertas situaciones.
- La PALABRA es el medio que mejor dominamos y el que solemos utilizar para presentarnos, revelarnos y compartir con los otros.
- Pero también utilizamos el “lenguaje corporal” (forma de vestir, expresiones faciales, postura, gestos, mirada, tono de voz,...,) que dan pistas sobre nuestro estado de ánimo, opiniones, intenciones y manera de ser.
- Las emociones las transmitimos aunque no las comuniquemos verbalmente.





Introducción. Autoconcepto.

- El **FÍSICO** es un factor muy relevante en la elaboración de nuestra identidad social. Está demostrado que a las personas atractivas casi siempre se les juzga como más capacitados socialmente, más exitosos y hasta más competentes.
- Asimismo la representación de uno mismo tiene también mucho que ver con las **personas con quien nos asociamos en público**. En general queremos que se nos relacione con personas poderosas, famosas, atractivas, populares.
- El **entorno físico** y los **objetos** que poseemos son otros dos factores que contribuyen a formar nuestra identidad pública.
- La **cantidad de esfuerzo y atención** que prestamos a nuestra imagen pública **varía** de persona a persona, y en la misma persona en función de su estado emocional.



Introducción. Autoconcepto.

- Las **situaciones que provocan los peores estados de ansiedad** en un contexto social son aquellas donde la persona quiere dar una cierta impresión pero está convencida de que no lo logrará.
- La **excesiva ansiedad social** puede amargar a quienes se encuentran en situaciones trascendentes para el concepto de sí mismos y su imagen pública (conversaciones con personas de autoridad, exponerse a un gran grupo de personas,...).
- Aunque todos deseamos proyectar una imagen lo más aproximada a nuestro ideal, **lo más sencillo es presentar una apariencia congruente con el concepto de nosotros mismos.**
- **La impresión pública que damos afianza nuestro concepto privado** y puede reforzarse si recibimos un feedback positivo del otro.



TALLER DE AUTOCONCEPTO. SESIÓN I: VAMOS A CONOCERNOS

- **OBJETIVOS**
 - ✓ Reflexionar sobre uno mismo.
 - ✓ Desarrollar la capacidad de reconocer nuestras cualidades.
 - ✓ Facilitar el conocimiento de uno mismo a través de la percepción de los demás.

- **ACTIVIDADES ¿Cómo soy yo?**. Responde por favor a las siguientes cuestiones:
 - ¿Cuál es tu aspecto físico?
 - ¿Cómo te relacionas con los demás?
 - ¿Cuál es tu personalidad?
 - ¿Cómo crees que te ven los demás?
 - ¿Cómo vas en los estudios?
 - ¿Cómo funcionas en casa? (hábitos de higiene, de salud, alimentación).
 - ¿Cuáles son tus aficiones?



TALLER DE AUTOCONCEPTO. SESIÓN I: VAMOS A CONOCERNOS

- **En grupos de tres.**
- **Pregúntales cómo te ven.**
- **¿Coincide con tu autoconcepto?, o ¿la imagen que proyectas esta alejada de la idea que tienes de ti mismo/a?.**



TALLER DE AUTOCONCEPTO. SESIÓN II: ¿CÓMO TE COMUNICAS?

LA VENTANA DE JOHARI

OBJETIVOS:

- ✓ Ilustrar el proceso de comunicación, de dar y recibir feedback.
- ✓ Lograr vernos a nosotros mismos como nos ven los demás.

CONTENIDOS: se dan cuatro áreas.

- **Abierta.** Es información conocida por uno mismo y los demás.
- **Oculto.** Información que uno mismo conoce pero que oculta a los demás.
- **Ciega.** Informaciones que uno mismo no es consciente pero que los demás saben de nosotros. Es mucha y rica la inf. que podemos obtener de otras personas.
- **Desconocida.** Informaciones que no conocemos nosotros ni los demás. Pueden ser fobias, traumas,....,etc.

TALLER DE AUTOCONCEPTO. SESIÓN II: ¿CÓMO TE COMUNICAS?

- **VENTANA DE JOHARI**

Conocido por mi	Desconocido por mi
I ÁREA ABIERTA	III ÁREA CIEGA
II ÁREA OCULTA	IV ÁREA DESCONOCIDA

TALLER DE AUTOCONCEPTO. SESIÓN II: ¿CÓMO TE COMUNICAS?

- En interacciones sociales en las que tenemos **poca confianza** o hay cosas en juego, el área ABIERTA se reduce, aumentando la ciega y la oculta.
- Si el **ambiente es de confianza** sentimos menos temor ante el intercambio de información y podremos revelar datos que permanecían en el área OCULTA.
- Si **la confianza incrementa**, las personas intercambiarán información del área CIEGA.
- El dolor o ansiedad que produce comunicar un dato personal poco agradable de otra persona (área ciega) se reduce cuando aumenta el **deseo de ayuda mutua**.

TALLER DE AUTOCONCEPTO. SESIÓN II: ¿CÓMO TE COMUNICAS?

- Si limitamos excesivamente el área pública la cantidad de contacto personal queda empobrecida.
- Para ampliar el área pública lo podemos hacer mediante un proceso de reducción del área ciega y del área oculta.
- A través de la auto-revelación podemos dar a conocer nuestros sentimientos, actitudes, motivaciones, opiniones, percepciones,....,
- La buena comunicación es de vital importancia para lograr unas relaciones eficaces y satisfactorias.

TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

□ Diferencia entre autoconcepto y autoestima:

- **Autoconcepto**: conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse.
- **Autoestima**: evaluación de la información contenida en el autoconcepto y procede de los sentimientos de la persona acerca de él.
- La autoestima resulta de la **combinación de la información objetiva sobre uno mismo y la evaluación subjetiva** de dicha información, lo que determina un "nivel concreto" de autoestima que refleja el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo.

TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- La autoestima es la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida.
- Creemos que somos listos o tontos, nos sentimos simpáticos o antipáticos, nos gustamos o no.
- Las impresiones, evaluaciones y experiencias se pueden agrupar en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos (autoestima alta) o por el contrario, en una incómoda sensación de no ser lo que esperábamos (autoestima baja).
- Esta valoración no es estática o permanente, se modifica durante toda la vida, como resultado de las nuevas experiencias de interacción con el mundo físico y social.

TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- Se considera un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional y cognitivo, una buena salud mental y unas relaciones sociales satisfactorias.
- Parece que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden cubrirse otras que supongan la realización de todo nuestro potencial.
- La autoestima consta de múltiples facetas o concepciones, de manera que cada persona no tiene un único autoconcepto, estable e inamovible, sino que tiene diferentes percepciones y valoraciones que no tienen porque coincidir.

TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

Pedro tiene distintas concepciones de sí mismo para las áreas familiar, laboral, de ocio, etc. Por ejemplo, en el ámbito laboral, se considera una persona responsable y cumplidora, aunque se muestra muy inseguro cuando tiene que defender sus opiniones ante sus superiores o ha de hablar en público. Si comete algún error importante, ese día puede pensar que "*es un incompetente*" y se dice a sí mismo que "*debería prestar más atención*", sintiéndose mal por ello. Por el contrario, cuando resuelve satisfactoriamente algún problema importante, su autoconcepto cambia positivamente. En el ámbito familiar se considera un buen padre y un esposo afectuoso, aunque cree que debería dedicar más tiempo a su familia y tratar de controlar su mal humor.



TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- ❑ La autoestima, se articula en base a tres componentes:
 - **Componente cognitivo**: Es el autoconcepto personal, la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc. sobre sí mismo.
 - **Componente afectivo**: Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.
 - **Componente conductual**: Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos y del esfuerzo que estemos dispuestos a realizar para conseguir el reconocimiento (propio y de los demás) por nuestras acciones.





TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

Marta se considera capaz e inteligente. Ante una situación nueva, que no sabe afrontar, se repite a sí misma *"tranquila, si no lo consigues a la primera lo puedes volver a intentar; todo el mundo necesita tiempo para aprender"*. Cada vez que lo hace, se fija bien en los detalles de su actuación para mejorar la próxima vez. Finalmente consigue lo que se había propuesto, lo que provoca en ella un sentimiento de satisfacción y pensamientos del tipo *"lo ves, ¿no era tan difícil?; has podido hacerlo"* reforzando así su sentimiento de capacidad.





TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

Luis no se siente capaz de alcanzar ninguna meta "importante" puesto que le parece que casi nunca consigue lo que se propone. Cada vez que tiene que hacer algo nuevo, lo inicia sin entusiasmo, con más miedo al fracaso que afán de lograr el éxito y repitiéndose interiormente frases del tipo: *"no podré"; "no sé porqué lo intento"; "todo el mundo se estará dando cuenta de lo incompetente que soy"; "estoy defraudando a mi familia"*, ... Ante la primera dificultad suele abandonar, de manera que se refuerza el juicio negativo anterior (*"otra vez se ha demostrado que no valgo, he fallado y seguiré igual en el futuro"*). De este modo, Luis prefiere limitarse a seguir realizando las pocas cosas en las que siente seguro y evita exponerse a nuevas situaciones ante el temor a fracasar. A la vez, se repite a sí mismo que se siente un fracasado porque es incapaz de hacer nuevas cosas.





TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- **¿Quién tiene autoestima baja y quien la tiene alta?**
- **¿Quién creéis que realizara mejor su trabajo?**
- **¿Qué podría cambiar Luis para aumentar su autoestima?**





TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- ❑ La autoestima es un concepto multidimensional, que engloba, entre otros, las siete "Aes de la autoestima" (Bonet, 1997).
 - Aprecio de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente, a cualquier otra persona.
 - Aceptación tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.
 - Afecto: Actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo misma dentro de su piel.
 - Atención y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.
 - Autoconsciencia, es decir, darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.
 - Apertura, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás.



TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- **Cómo se percibe a sí misma**

La persona con alta autoestima...	La persona con baja autoestima...
Es consciente de sus virtudes y defectos sin sentirse mal por ello. Tiene una imagen bastante realista de sí misma.	Se percibe llena de defectos. No intenta modificar aquello que no le gusta porque lo ve casi imposible.

TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- **Cómo trabaja**

alta	baja
<p>Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien e intenta aprender para mejorar.</p>	<p>Ejecuta su trabajo insatisfecha con los resultados.</p>



TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- **Cómo piensa y aprende**

alta	baja
Aborda las nuevas tareas con confianza y entusiasmo.	Suele tener temor y miedo al fracaso y eso le impide aprender cosas que le gustarían.





TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- **Cómo se relaciona con los demás**

alta	baja
<p>Expresa sus sentimientos y opiniones con seguridad, sin molestar a los demás. Emplea un estilo de comunicación asertivo. Se relaciona bien con el resto de personas.</p>	<p>Está muy pendiente de los demás, buscando el reconocimiento y asintiendo con las opciones ajenas por miedo a mostrar las suyas. No expresa sus sentimientos u opiniones porque las considera carentes de valor o porque teme la reacción de los demás.</p>



TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- **Cómo actúa**

alta	baja
<p>Tiene confianza en sí misma y en sus posibilidades. Toma sus propias decisiones y asume sus responsabilidades.</p>	<p>Desconfía de sí misma y de sus posibilidades. Cuando las cosas no salen como esperaba, se culpa del fracaso, por su falta de capacidad y desiste de conseguir lo que se propone. Duda mucho ante cualquier decisión y busca siempre la aprobación de los demás</p>



TALLER DE AUTOCONCEPTO. DIFERENCIA ENTRE AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

- **Cómo se valora**

alta	baja
Se gusta a sí mismo y gusta a los demás.	No se gusta a sí misma y piensa que los demás le rechazan por sus defectos.



AUTOESTIMA GLOBAL

- **Todos tendemos a valorarnos de una forma global.** Decimos cosas como “me siento bien con el tipo de persona que soy” “me considero una persona corriente” o “no me gusta mucho como soy”.
- Aunque es un buen indicador general de cómo nos sentimos con nosotros mismos, no nos aporta información sobre la naturaleza de los ingredientes que seleccionamos para autovalorarnos.
- No disponemos de momento de un método para medir objetivamente el grado de autoestima, de modo que **la mejor fórmula es sencillamente preguntar ¿Cuánto te gustas?.**
- Las valoraciones tienen un componente de **“qué pienso de mi”**, y otro de sentimiento **“cómo me siento conmigo mismo”**.



AUTOESTIMA GLOBAL

- **Siempre que opinamos de nuestra persona, la opinión va acompañada de un tono emocional coherente.** Si nuestro juicio de valor es favorable, el sentimiento es placentero, pero si nos consideramos inadecuados, nos sentimos mal.
- Nuestro cerebro **se encarga de asegurar esta congruencia** entre lo que pensamos y sentimos.
- Por ello los **pensamientos y emociones vinculados al lado positivo** de la autoestima, incluyen ideas de competencia, confianza o incluso orgullo de uno mismo, y los sentimientos de alegría, seguridad y bienestar.
- **En el extremo negativo**, los reproches o las condenas de uno mismo suelen mezclarse con los sentimientos de vergüenza, culpa, decepción y fracaso.





AUTOESTIMA GLOBAL

- Nuestro estado de ánimo también puede ejercer un gran impacto sobre nuestra forma de pensar. Un ejemplo es la depresión, que se caracteriza por una inconsolable tristeza, abatimiento, sentimientos de culpa y disminución de las funciones psíquicas y físicas.
- Además va siempre acompañada de la exagerada y hasta irracional devaluación de uno mismo.
- Además del impacto que ejercen la forma de pensar y el estado emocional, existen fuerzas psicológicas y necesidades inconscientes que pueden distorsionar la percepción que tienen las personas de sí mismas.





AUTOESTIMA GLOBAL

- Puede estar basada en conceptos más cercanos a la fantasía que a la realidad (recordemos el Trastorno de la Imagen corporal). **Por ello es importante descartar la existencia de alguna dolencia psicológica que pueda estar distorsionando su percepción de sí misma.**
- Normalmente personas con el mismo grado de autoestima global suelen diferir en los atributos que consideran importantes. Y las características que eligen para definirse y valorarse están siempre vinculadas a ciertos juicios de valor.
- **La autovaloración depende de la combinación de las expectativas personales con las expectativas de la sociedad en la que vivimos.**
- Detengámonos en las áreas en las que nos basamos para la autovaloración.



ÁREAS ESPECÍFICAS

- **Área Social**. Grado de satisfacción de uno mismo en las relaciones con los demás.
- **Área Familiar**. Si uno mismo se siente como miembro estimado por su familia, es decir si en su familia se valoran sus aportaciones. Y qué aspectos aporta él o ella a su familia.
- **Área Académica**. Evaluación de uno mismo como estudiante. No es sólo una valoración de aptitud y éxito académico, sino una valoración de la importancia que para uno mismo tiene el éxito académico y de la satisfacción dentro de éste ámbito.
- **Imagen corporal**. Es una combinación de aspecto y capacidades físicas.



Práctica: Área social y Familiar

ACTIVIDAD: El escudo personal

- Los alumnos dibujarán un escudo en forma de rombo, y lo dividirán en cuatro segmentos, en cada uno de los espacios que componen el escudo, se colocará:
 - ❖ Cómo se ven ellos a sí mismos.
 - ❖ Cómo se ven en su relación con los demás.
 - ❖ Cómo se ven con su familia.
 - ❖ Cómo creen que los demás les ven a ellos.

ÁREAS ESPECÍFICAS

❑ IMAGEN CORPORAL:

- Uno de los atributos más comunes de la autoestima en las sociedades modernas de Occidente, no cabe duda de que es la valoración de la apariencia física, teniendo un impacto fundamental en la autovaloración de la gran mayoría de las personas.
- Según varios estudios, para el 60% de los jóvenes la valoración de su aspecto es el factor predominante que condiciona su nivel de autoestima, pero este porcentaje, por suerte, disminuye con la edad.
- A partir de los 50 años ocurre lo contrario: el nivel de autoestima precede y determina la apreciación de su físico. ¿Te quieres porque te ves guapo/a? O ¿te ves guapo/a porque te quieres?.



ÁREAS ESPECÍFICAS

- ❑ **Las relaciones sexuales afecta la autoestima de los hombres y las mujeres.**
 - En nuestra cultura, la sexualidad es un aspecto muy valorado de la calidad de vida.
 - En general, los hombres que padecen disfunción sexual están más inclinados a culparse a sí mismos que achacar su problema a la relación de pareja.
 - Las mujeres tienden a inculpar la relación y suelen tener un concepto desfavorable de sí mismas.

ÁREAS ESPECÍFICAS. AUTOEFICACIA.

❑ AUTOEFICACIA

- Es la percepción de tener el control de los acontecimientos y de aplicar las habilidades personales PARA AFRONTAR LA VIDA Y LOS PROBLEMAS DERIVADOS DE ELLA.
- Un ingrediente primordial de la autoestima, es la **EFICACIA** que le asignamos a nuestros actos y controlamos nuestra “agenda” o programa de vida.
- En casi todas las sociedades se glorifica la **EFICACIA PERSONAL O AUTOEFICACIA.**
- La mayoría de nosotros esperamos poder programar nuestro futuro para conseguir nuestros objetivos. La confianza que depositamos en nuestras facultades para gobernar las circunstancias, y alcanzar nuestras metas constituye uno de los elementos esenciales de la autoestima.



ÁREAS ESPECÍFICAS. AUTOEFICACIA.

- **En cualquier campo llevamos toda la vida poniéndonos metas.**
- Alrededor de los tres y siete años empezamos a leer, asimismo caímos de nuestras bicis, logrando el éxito después de muchos esfuerzos insistentes por mantener el equilibrio, y así conseguimos esta meta.
- Recientemente quizás hayáis decidido apuntaros a algún deporte, o quizás vuestras metas se orienten más a la formación.
- **Seguro que estáis tomando decisiones sobre la dirección de vuestra vida** (hábitos saludables o no, universidad, trabajo, pareja,...).

ÁREAS ESPECÍFICAS. AUTOEFICACIA.

- Es fundamental preguntarnos sobre las metas que vamos fijando para nuestro desarrollo como personas.
- Para ello es fundamental tener un PLAN, es decir establecer la búsqueda de las formas posibles para lograr aquello que queremos.
- Buscaremos caminos concretos para alcanzar las metas propuestas, así aumentaremos el grado de autosatisfacción y mejoraremos nuestra autoestima.
- Las metas son básicas para orientar nuestra vida, tienen un coste en esfuerzo y también en ganancias en logros y satisfacción personal.

LA MOTIVACIÓN

Es el impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento hasta alcanzar el objetivo deseado.

- **2 TIPOS:**
 - **Interna**: factores personales, intereses, metas.
 - **Externa**: los actos que realizamos para conseguir recompensas exteriores a nosotros mismos: dinero, reconocimiento social...

Lo ideal es tener un equilibrio entre ambas





LA MOTIVACIÓN

- **Se relaciona con...**
 - **Toma de Decisiones:** la conciencia de ser protagonistas de las elecciones que tomamos.
 - **Percepción de Control:** la creencia de que si lo que sucede depende de nosotros (esfuerzo, voluntad...) o de factores externos (suerte, destino, Dios...).

**LOS DOS PILARES BÁSICOS DE LA FELICIDAD SON SENTIRNOS
AGENTES ACTIVOS DE NUESTRAS VIDAS Y BIEN CON
NOSOTROS MISMOS.**



Práctica de autoeficacia: "Yo me propongo..."

- **Elaborar un listado que incluya vuestras metas académicas en el plazo de una semana, un mes, seis meses y un año.**
- **Pensar sobre cuales son los pasos para conseguir esas metas.**
- **Valorar en una escala numérica de 1 a 3 el esfuerzo que os supone, y el grado de satisfacción que obtendríais.**

Práctica de autoeficacia: “Solucionando problemas”

- **La habilidad para solucionar problemas no es algo que se herede sino que se aprende con el tiempo.**
- Cuando una persona piensa que lo que hace lo suele hacer mal, es posible que se deba a que no ha aprendido a dar respuestas adecuadas a situaciones concretas, con lo cual suelen fracasar a menudo en la consecución de sus objetivos y tienen una visión de sí mismas muy negativa.
- Generalmente ante los problemas, existen dos opciones: *preocuparse excesivamente* por las dificultades, lo que a su vez provoca que nos angustiemos, pensemos de manera obsesiva en el problema, en las posibles consecuencias negativas de éste, etc.
- La otra opción es pensar en el problema de forma práctica y *buscar posibles soluciones.*

Práctica de autoeficacia: "Solucionando problemas"

Veamos los siete pasos para resolver un problema:

- 1) Definir el problema.
- 2) Recoger el máximo de información sobre el problema.
- 3) Buscar las posibles soluciones.
- 4) Evaluar cada alternativa.
- 5) Seleccionar la mejor o mejores soluciones.
- 6) Elaborar planes precisos de acción.
- 7) Una vez ejecutado el plan, evaluar lo que se ha hecho y la intensidad del problema.



Práctica de autoeficacia: “Solucionando problemas”

1) *Definir el problema de manera operativa.*

- El problema se define en función de los objetivos que se pretenden conseguir, evitando conceptos abstractos.
- Por ejemplo, el problema de Toni es que piensa que es aburrido. Esta definición no ayuda a resolverlo. Si lo planteara de un modo más operativo, el resultado sería:
 - *Quisiera hacer actividades que me gusten.*
 - *Quisiera ampliar mis temas de conversación.*
 - *Quisiera conocer nuevos amigos.*

Práctica de autoeficacia: “Solucionando problemas”

2) Recoger el máximo de información sobre el problema.

- **En este paso se trata de determinar, con la mayor exactitud posible, cuales son los componentes del problema, tanto de la situación como de la respuesta habitual a esa situación.**
- **Esta mayor precisión permite describir los detalles que de otra manera pasarían desapercibidos. Para ello, es útil responder a estas preguntas:**
 - **¿Dónde sucede?**
 - **¿Cuántas veces sucede?**
 - **¿Cuándo sucede?**
 - **¿Qué personas están implicadas?**

Práctica de autoeficacia: "Solucionando problemas"

- ¿Qué es lo que hacen o dejan de hacer estas personas, qué me molesta?
- ¿Qué sucede exactamente?
- ¿Por qué sucede?
- ¿Qué hago yo exactamente?
- ¿Qué pienso?
- ¿Qué siento?
- ¿En qué lugar se da mi respuesta?

Práctica de autoeficacia: "Solucionando problemas"

3) *Búsqueda de las posibles soluciones.*

- En este punto se trata de generar varias alternativa de solución sin rechazar ninguna por absurda que parezca. Se ha primar la cantidad sobre la calidad; cuantas más soluciones aparezcan mejor, por muy extrañas que parezcan.
- Para ello, puede ser útil contestar a la siguiente pregunta: *¿qué puedo hacer para conseguir los objetivos que me he propuesto?*

Práctica de autoeficacia: “Solucionando problemas”

4) *Evaluación de cada solución.*

- Se trata de ver las consecuencias positivas y negativas a corto y largo plazo de cada alternativa. Cada una de ellas se valora por separado, identificando los obstáculos o dificultades que pueden surgir, así como las consecuencias de cada solución.
- Para clarificar la valoración, resulta útil puntuar cada apartado sobre una escala de 1 a 6 (6: obstáculo sumamente difícil de salvar; 1: obstáculo que no me cuesta nada salvarlo). Para valorar las consecuencias (positivas y negativas) se puede utilizar una escala semejante (6: consecuencia sumamente positiva/negativa; 1: consecuencia muy poco positiva/negativa).

Práctica de autoeficacia: "Solucionando problemas"

5) Selección de la mejor o mejores soluciones.

- **Una vez evaluadas todas las alternativas, se decidirá por una o combinación de varias de ellas, comprobando que se tiene los medios adecuados para llevarla a cabo.**
- **Una estrategia de decisión muy útil es elegir la solución que presente un mayor equilibrio entre las puntuaciones totales de obstáculo y de consecuencias.**
- **También es útil elegir dos soluciones, por si la primera falla por alguna razón imprevista siempre se tendrá una segunda alternativa preparada y planificada a la cual recurrir.**

Práctica de autoeficacia: "Solucionando problemas"

6) Elaboración de planes precisos de acción.

- **Una vez que se ha tomado la decisión, se trata de pasar a la acción y elaborar un plan de actuación, sin volver pensar en las posibles soluciones.**
- **Es necesario especificar, por un lado, los factores ambientales o situacionales en los que se va a dar nuestra respuesta y, por otro, los componentes de la misma.**

Práctica de autoeficacia: “Solucionando problemas”

- ❑ Para elaborar los planes de acción, es útil responder a estas preguntas:

Para determinar los factores situacionales:

- ¿Cuál es el lugar más adecuado? ¿Por qué considero que ése es el lugar mas adecuado?
- ¿Qué otros lugares podrían ser también adecuados?
- ¿Cuál es el momento más adecuado? ¿Por qué considero que ése el momento más adecuado?
- ¿Qué otros momentos podrían ser también adecuados?

Práctica de autoeficacia: “Solucionando problemas”

Para determinar los componentes de la respuesta:

- **¿Cómo inicio la respuesta?**
- **¿Qué debo decir o hacer exactamente?**
- **¿Cuál es la actitud que debo adoptar?**

Práctica de autoeficacia: “Solucionando problemas”

7) Evaluación post-ejecución de la intensidad del problema y puesta en práctica.

- **En este último punto se trata de analizar los aspectos positivos y negativos de la solución y los resultados del proceso.**
- **Si el problema no se ha resuelto, no hay que renunciar a su solución.**
- **Se trata de repetir el proceso sin dejar obtener el aprendizaje positivo de esta experiencia.**

Práctica de autoeficacia: "Solucionando problemas"

PRÁCTICA

- **Para ver todo esto mas claro, vamos ha resolver un ejercicio de solución de problemas.**
- **Piensa en un problema que tengas en estos momentos y deseas solucionar.**
- **No tiene que ser un gran problema, puede ser una situación problemática sin gran importancia.**

Causas de la baja autoestima

- **En la infancia y adolescencia: entorno social y familiar desfavorable**
 1. Ser humillado o ridiculizado.
 2. No reconocer sus logros, sólo sus errores.
 3. No escucharle y consolarle.
 4. No valorar sus ideas y propuestas.
 5. Comparación negativa con otros.
 6. Tacharle de inmadurez.
 7. No respetar su fase evolutiva.
 8. Responsabilizarle de cosas que escapan a su capacidad.
 9. Tacharle inútil.
 10. Hacerle sentir culpable.
 11. Sobreprotegerle.
 12. Dirigirse a él con apelativos humillantes.



Causas de la baja autoestima

- En la edad adulta y vejez:

1. **Situación laboral indeseable:** desempleo, trabajo desagradable, imposibilidad de promoción, falta de reconocimiento,....
2. **Crisis sentimentales:** desengaño amoroso, separación, conflictos con amigos, falta de cariño y aprecio,....
3. **Defectos físicos.**
4. **Humillación y crítica destructiva.**
5. **Trastornos emocionales:** depresión, ansiedad, angustia,....
6. **Hábitos de vida indeseables:** drogodependencias, ludopatía,....
7. **Crisis evolutivas:** jubilación, muerte de familiares, sensación de inutilidad, enfermedades crónicas, invalidantes, malignas,....

CONSEJOS PARA LOS PADRES y TUTORES

1. Escuchar las proposiciones y comentarios del pequeño.
2. Evitar conductas afectivas contradictorias: el niño reclama referencias educativas estables.
3. Potenciar la capacidad de autocontrol: cuestiones prácticas, emocionales y afectivas. Es imprescindible planificar, prever consecuencias,....
4. Reconocer sus pequeños logros cotidianos.
5. Demostrarle que ellos también nos pueden enseñar cosas.
6. Estimular su autonomía: que elija su ropa preferida, sus juguetes, que sepa cuidar de sí mismo, etc.
7. Hacerle ver sus errores, al tiempo que le expresamos nuestra comprensión y confianza en él. La autocrítica es esencial.
8. Hacerle ver que nosotros también podemos equivocarnos.

CONSEJOS PARA LOS PADRES y TUTORES

9. Evitar la tendencia a achacar los problemas a los propios rasgos de personalidad.
10. Respetarle como a un adulto.
11. Inculcarle el sentido de la colaboración.
12. Fomentar sus propias relaciones sociales interpersonales. La guardería es decisiva.
13. Promover la adquisición de habilidades sociales encaminadas a potenciar la autoeficacia.
14. Entrenar en resolución de problemas.
15. Evitar el uso de contravalores: mentira, engaño, incoherencia.



Actividades de autoevaluación

- **Establece las diferencias y afinidades entre la autoestima y autoimagen.**
- **Describe el círculo vicioso en el que se encuentra una persona con bajo nivel de autoestima.**
- **¿pueden ser los padres o tutores responsables de la baja autoestima e sus hijos? ¿Por qué?.**
- **¿Por qué crees que es importante ejercer una conducta asertiva para mantener una adecuada autoestima?**
- **Imagina que tienes un amigo que te plantea que tiene serios problemas con las drogas, que quiere dejárselas pero no puede, por lo que se siente deprimido. Elabora una estrategia básica para potenciar su autoestima, aplicando también la estrategia de solución de problemas vista en la práctica.**

