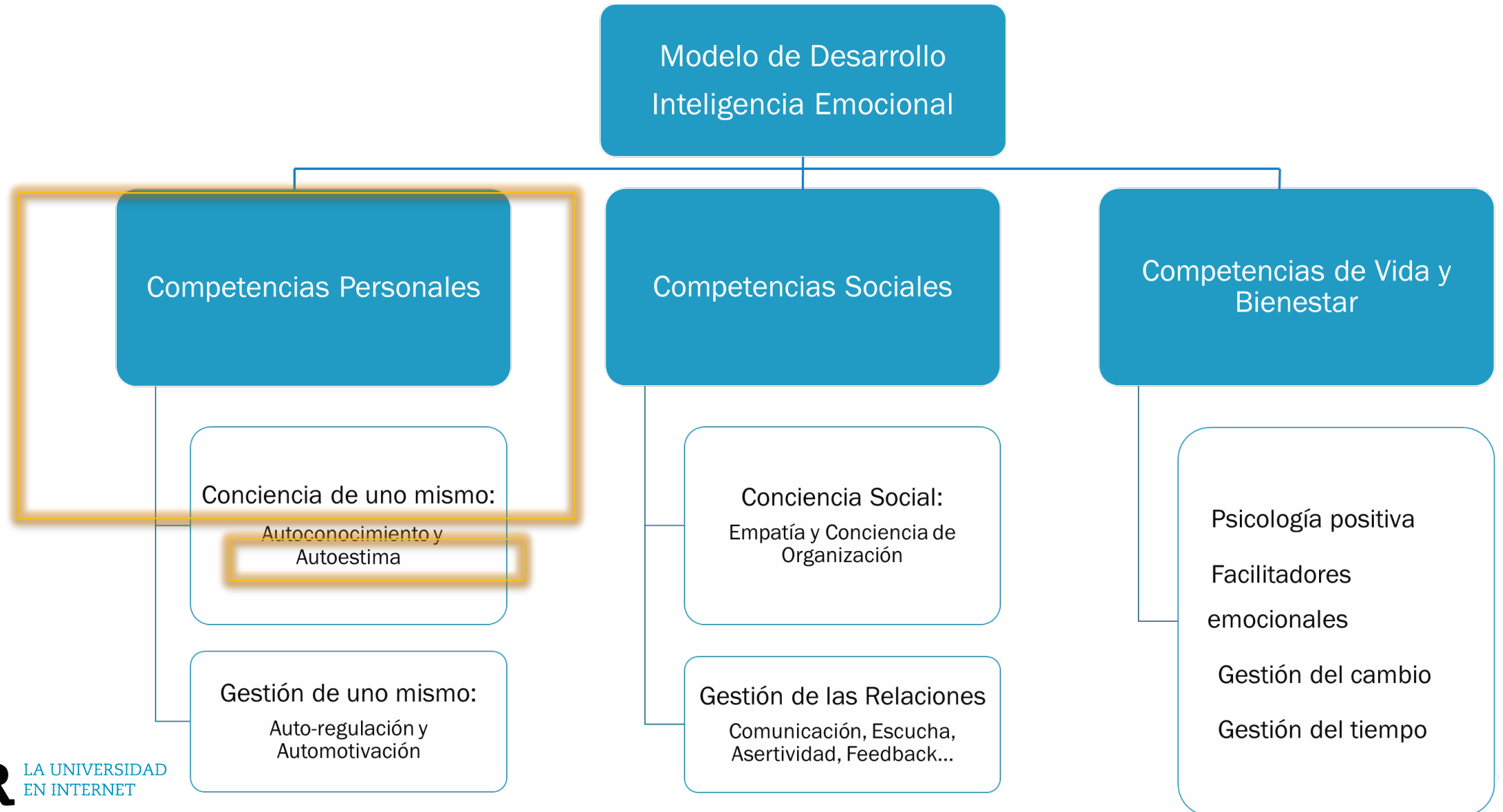
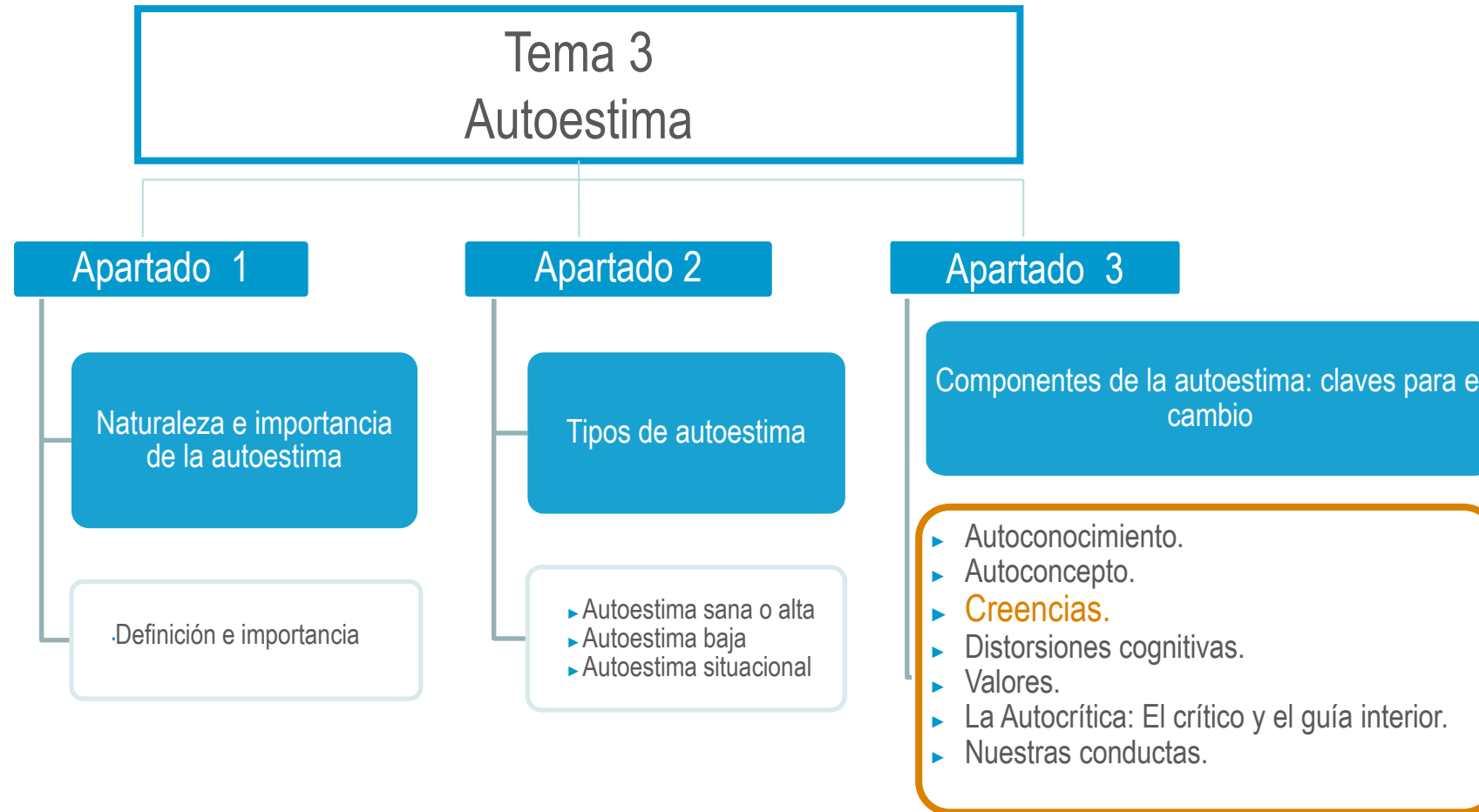


TEMA 3: AUTOESTIMA CREENCIAS



Área	Competencia	Conceptos que trabaja	
Competencias Personales (Inteligencia Intrapersonal)	Conciencia de uno mismo	Autoconocimiento	Neurociencia Dimensiones del autoconocimiento Autorrealización
	Gestión de uno mismo	Comprensión emocional	Emociones y Sentimientos Patrones de respuesta Necesidades psicológicas
		Autoestima y Autoconfianza	Auto-concepto Creencias Distorsiones cognitivas
		Autorregulación	Gestión emocional
	Gestión de uno mismo	Automotivación	Orientación al logro, compromiso

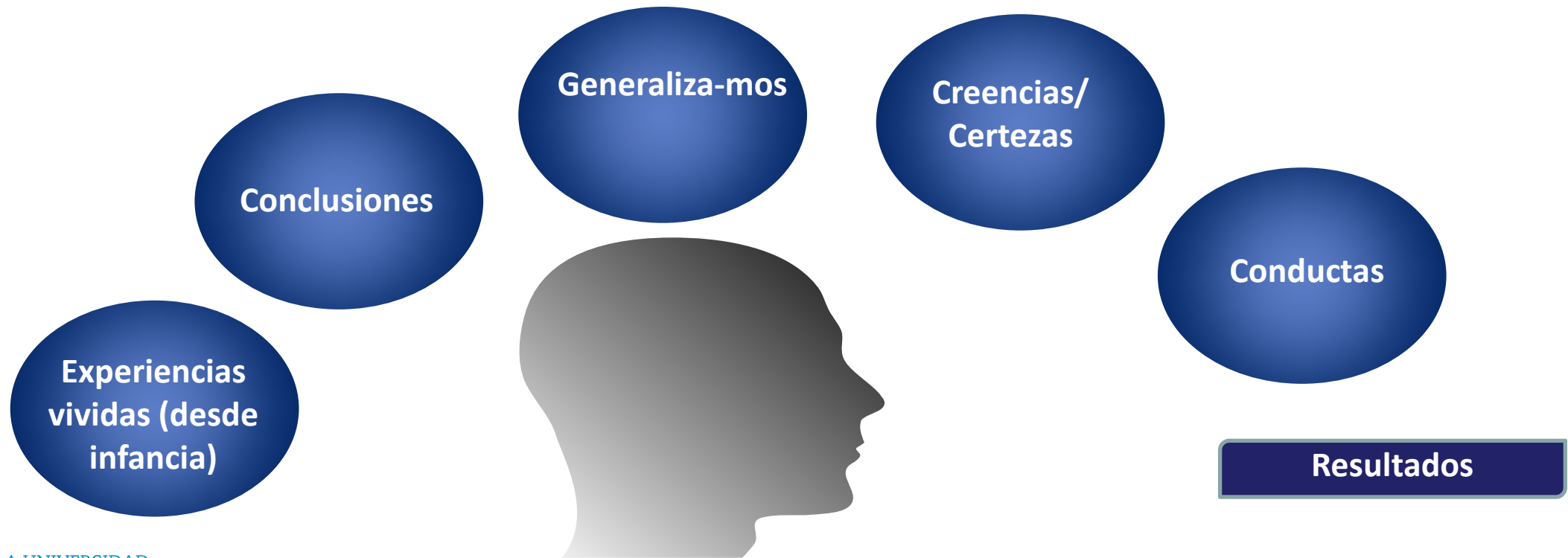


- ▶ Generamos el vínculo
- ▶ Qué son las creencias y cómo nos afectan
- ▶ Herramientas para descubrir nuestras creencias limitantes
- ▶ Reto para cuidar tu autoestima: “desactivar tus impulsores”

Creer que se puede...

¿Qué son las creencias?

“Juicios hondamente arraigados”, respecto al mundo, los demás y nosotros mismos, que tomamos como CERTEZAS y condicionan nuestros comportamientos y, por tanto, nuestros resultados



¿Cómo me afectan **mis creencias**?

01

Selección de datos
sesgada por creencias

02

Interpretación
condicionada

03

Emociones y
Sentimientos

04

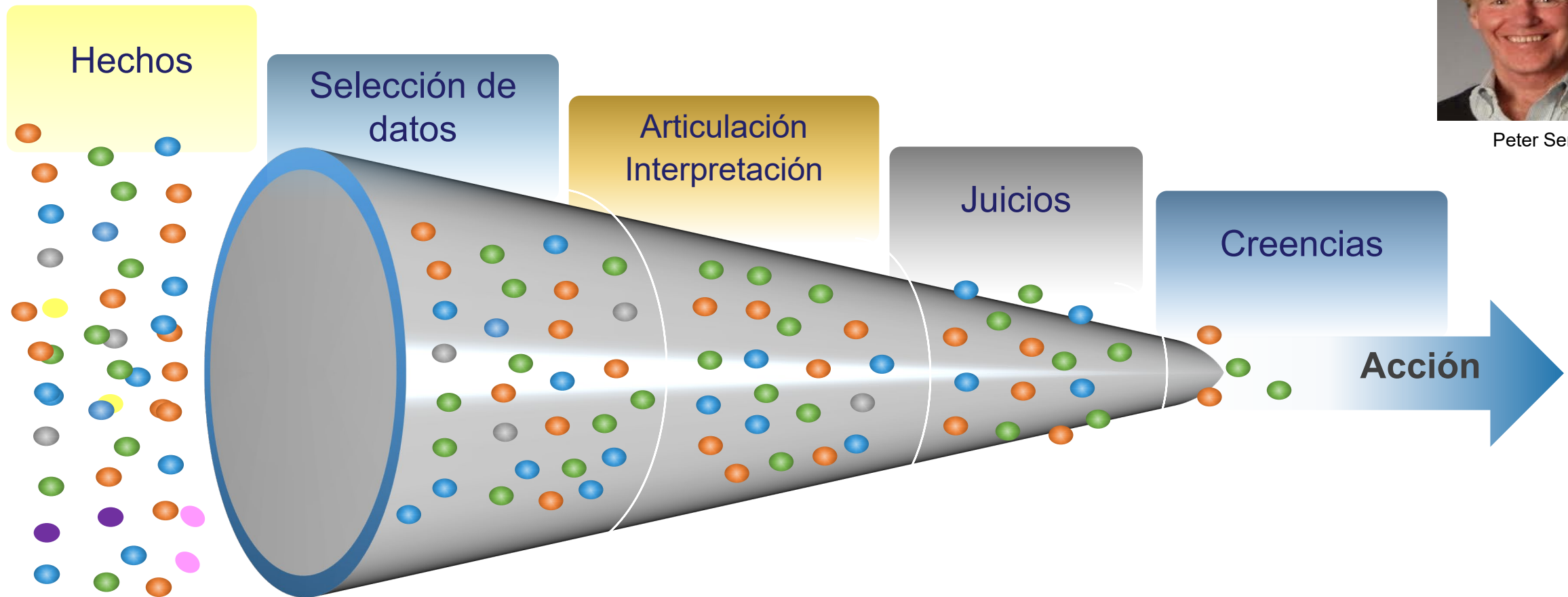
Comportamientos y
resultados



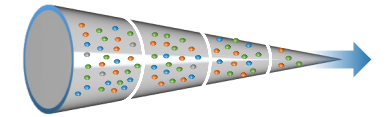
De adultos, seguimos formando creencias



Peter Senge:



De adultos, seguimos formando creencias



Hechos

Selección de datos

Articulación Interpretación

Juicios

Creencias

Acción

Comento a mi equipo el objetivo de acompañar en el aula a docentes para apoyar y perfilar nuevas rutinas pedagógicas

“Hay compañeros que expresan su preocupación por molestar/invadir al docente”

“A los profesores les estresa que otros compañeros les acompañen”

“Los profesores no quieren recibir acompañamiento”

“Si hacemos acompañamiento vamos a estresar al profesorado y será perjudicial para el clima”

“No hago el acompañamiento”

¿Hay otros hechos que no estoy teniendo en cuenta?

¿Hay otras posibles interpretaciones?

¿Qué otros hechos fundamentan mi juicio?

¿Qué necesidad subyace?

¿Esta acción ayuda a cubrir mi necesidad?

1. Pon conciencia a tu manera de interpretar, juzgar y actuar
2. ¡Cuidado con el efecto pigmalión!

Tipología de creencias

Creencias **limitantes**



Minan mi autoestima

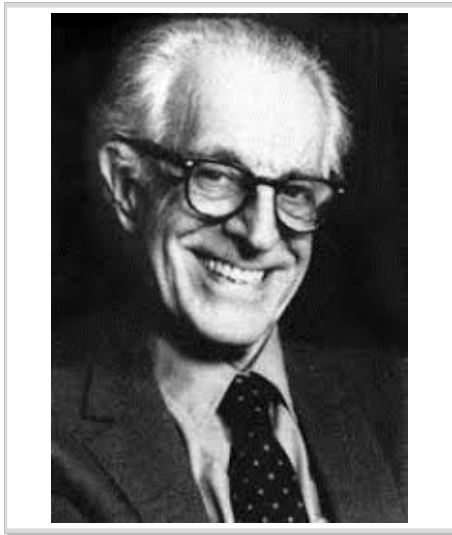
Creencias **potenciadoras**



Fortalecen mi autoestima

Tipología de creencias limitantes

Albert Ellis



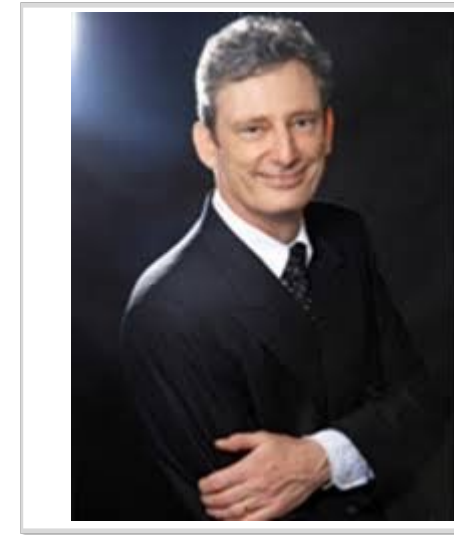
Sobre la vida

Taibi Kalher



Sobre uno mismo

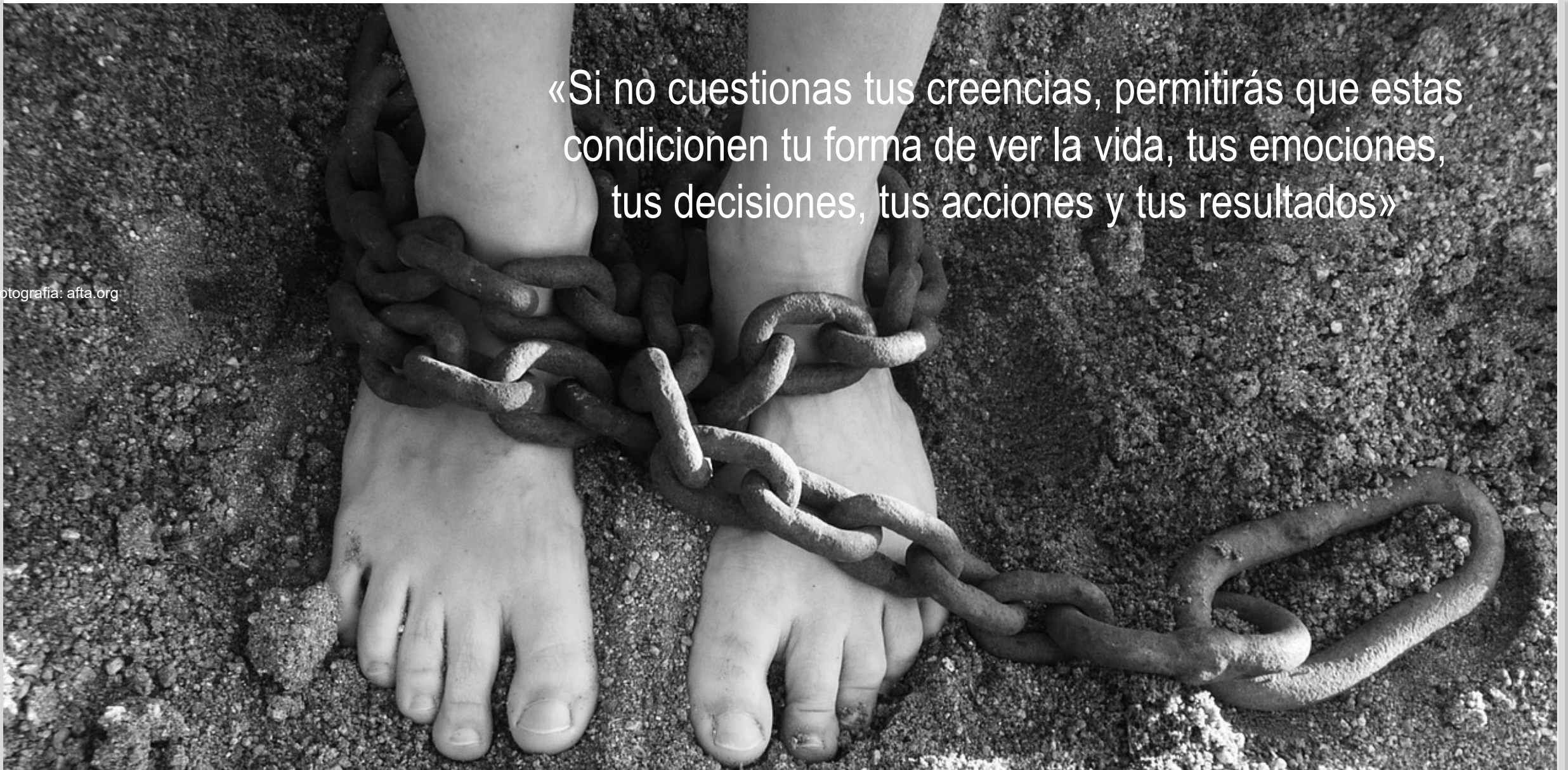
Joseph O' Connor



Sobre objetivos

«Si no cuestionas tus creencias, permitirás que estas condicionen tu forma de ver la vida, tus emociones, tus decisiones, tus acciones y tus resultados»

otografía: afta.org



¿Puedo cambiar mis creencias?

¡Sí, puedo!



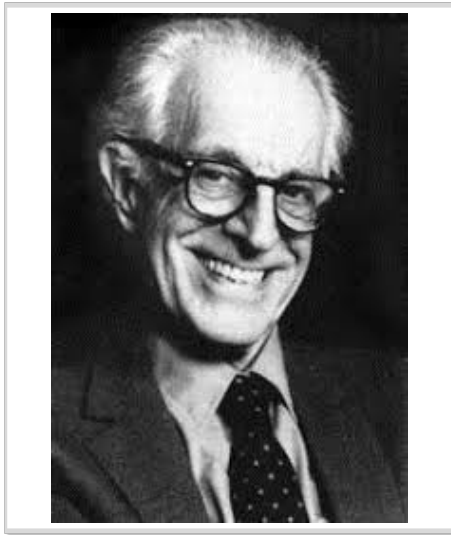
¿Te atreves a cuestionarlas?



Fotografía de: www.definicionabc.com

Recursos para descubrir tus creencias limitantes

Albert Ellis



Test creencias
irracionales

Taibi Kalher



Cuestionario
impulsores Kalher

Joseph O' Connor



Chequeo creencias
básicas de éxito

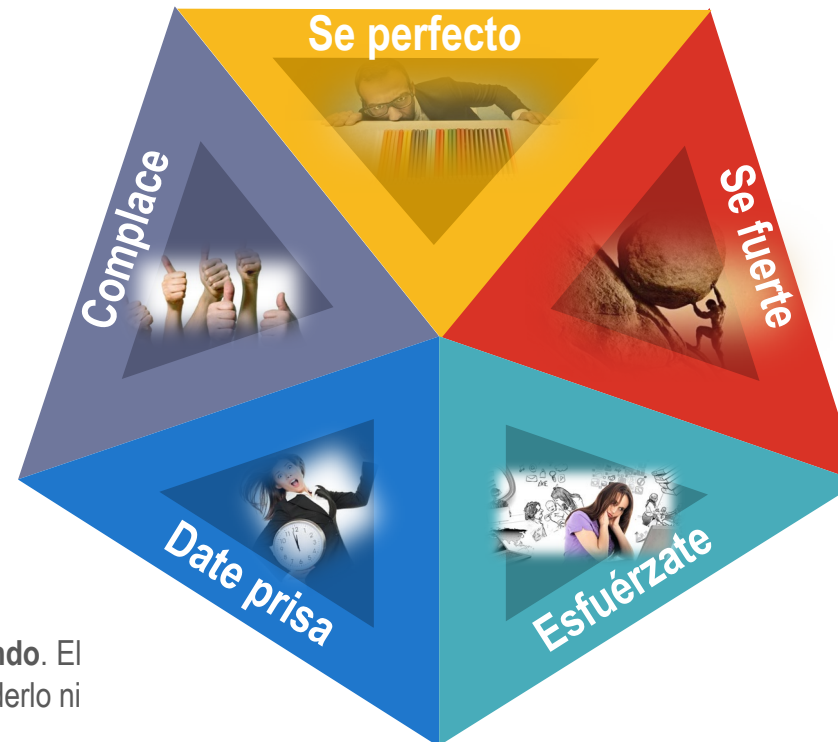
Creencias limitantes respecto a uno mismo

(Sólo eres aceptable, la gente sólo te valorará si...)



Taibi Kalher

Quieres hacer **todo bien: a la primera y sin fallos.**
Perfecto hasta el más mínimo detalle.



Quieres agradar y **gustar a todo el mundo.** Evitas enfadar, disgustar o contrariar a los demás.






Quieres ser capaz de hacer las cosas por ti mismo/a sin ayuda de nadie. **Pedir ayuda sería una debilidad, un fracaso.**

Quieres **aprovechar cada segundo.** El **tiempo es oro** y no hay que perderlo ni desperdiciarlo.

Quieres alcanzar **metas muy ambiciosas.** No importa el esfuerzo o el sacrificio que impliquen. **Hay que esforzarse.**

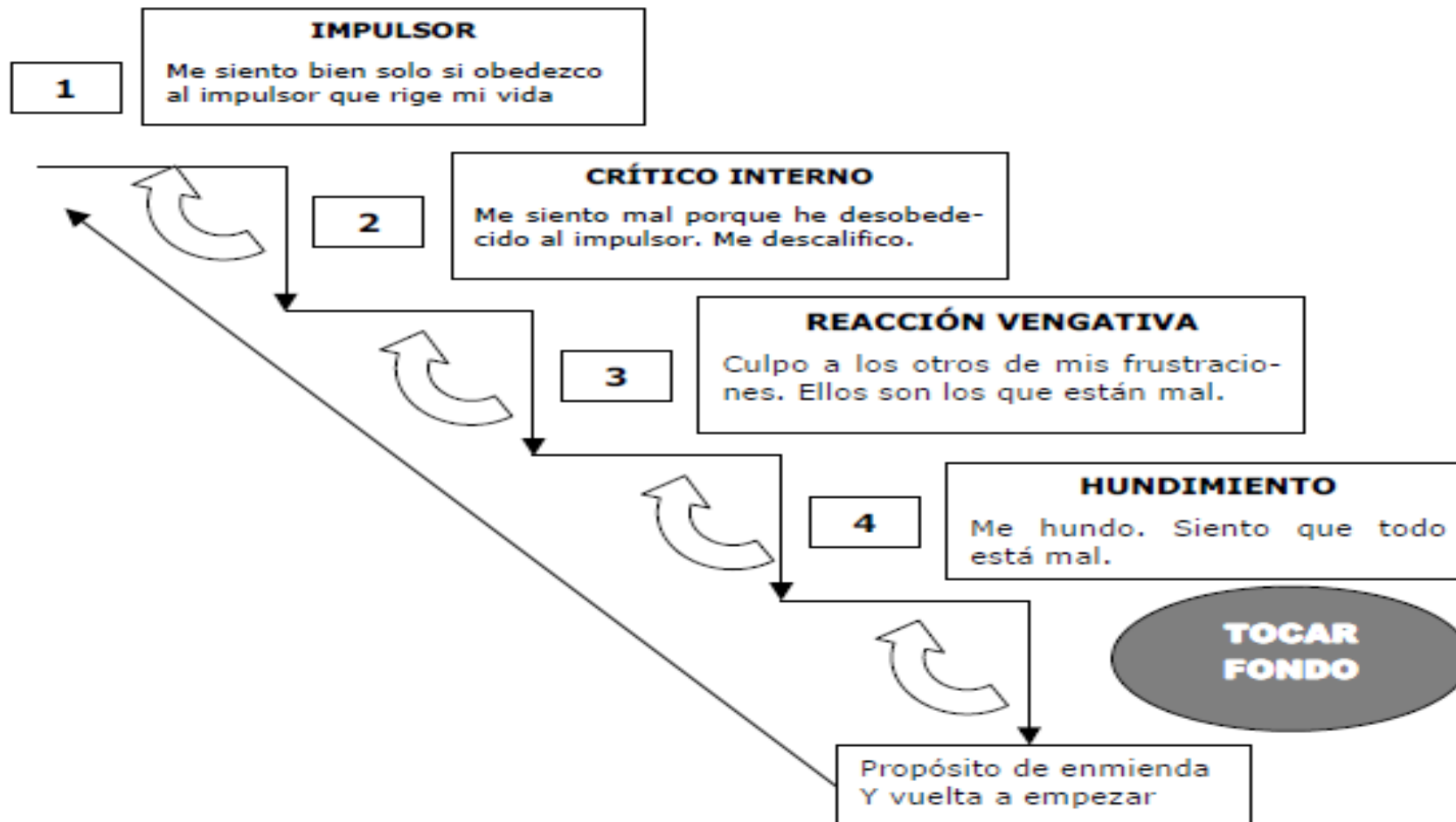
Mandatos inconscientes de los impulsores

IMPULSOR	MANDATO IMPLÍCITO
SÉ PERFECTO	NO DISFRUTES, NO TE QUIERAS
SÉ FUERTE	NO SIENTAS, NO TE ACERQUES
COMPLACE	NO SEAS TÚ MISMO/A
ESFUÉRZATE	NO LOGRES
DATE PRISA	NO DESCANSES, NO VIVAS

IMPULSOR	CLAVES PARA DESACTIVAR LOS IMPULSORES (Date permiso para...)
<p>SÉ PERFECTO</p> 	<p>Aprender de tus errores:</p> <ul style="list-style-type: none">• Afrontar tus limitaciones con afecto hacia tu persona• Mejorar poco a poco, como todo el mundo• Hacer razonablemente bien lo importante
<p>SÉ FUERTE</p> 	<p>Sentir , aceptar y expresar tus sentimientos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprender a reconocerlos y expresarlos adecuadamente• Apoyarte en el cariño de los que te quiere• Pedir apoyo• Mostrar tu vulnerabilidad
<p>COMPLACE</p> 	<p>Ser tú mism@</p> <ul style="list-style-type: none">• Expresar honestamente lo que necesitas, quieres y eres• Sentirte con derecho a no gustar ni que te guste todo el mundo• Dedicarte tiempo a ti para cuidarte
<p>ESFUÉRZATE</p> 	<p>Lograr:</p> <ul style="list-style-type: none">• Plantearse metas alcanzables• Reconocer y disfrutar tus pequeños logros• Acabar lo que empiezas
<p>DATE PRISA</p> 	<p>Parar, priorizar, sentir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cambia tus ambiciones de cantidad por calidad• Estar plenamente en el presente, sin apresurarte, disfrutando cada instante

Escalera emocional

Este proceso puede representarse en forma de escalera:



Reto: Identifica y “desactiva” tus impulsores

1. **Elegir y analizar un impulsor** que considero que me afecta, y me gustaría “desactivar”
2. **Identificar qué cambios** puedo introducir para sentirme mejor
3. **Valorar qué oportunidades** se me abren cuando aplico dichos cambios.

Dinámica “Date permiso”

1. Elige un “impulsor/creencia” que consideres que te puede estar “limitando” en tu vida

Dinámica “Date permiso”

1. Elige un “impulsor/creencia” que consideres que te puede estar “limitando” en tu vida
2. Piensa en situaciones concretas de tu vida en los que se activa este impulsor/creencia

Dinámica “Date permiso”

1. Elige un “impulsor/creencia” que consideres que te puede estar “limitando” en tu vida
2. Piensa en situaciones concretas de tu vida en los que se activa este impulsor/creencia
3. ¿Cómo te afecta?
 - ¿Qué sentimientos te genera en esas situaciones?

Dinámica “Date permiso”

1. Elige un “impulsor/creencia” que consideres que te puede estar “limitando” en tu vida
2. Piensa en situaciones concretas de tu vida en los que se activa este impulsor/creencia
3. ¿Cómo te afecta?
 - ¿Qué sentimientos te genera en esas situaciones?
 - ¿En qué te ayuda? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras positivos?
 - ¿En qué te limita? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras negativos?

Dinámica “Date permiso”

1. Elige un “impulsor/creencia” que consideres que te puede estar “limitando” en tu vida
2. Piensa en situaciones concretas de tu vida en los que se activa este impulsor/creencia
3. ¿Cómo te afecta?
 - ¿Qué sentimientos te genera en esas situaciones?
 - ¿En qué te ayuda? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras positivos?
 - ¿En qué te limita? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras negativos?
 - ¿Qué resultados obtienes al comportarte así? (positivos y negativos)

Dinámica “Date permiso”






1. Elige un “impulsor/creencia” que consideres que te puede estar “limitando” en tu vida
2. Piensa en situaciones concretas de tu vida en los que se activa este impulsor/creencia
3. ¿Cómo te afecta?
 - ¿Qué sentimientos te genera en esas situaciones?
 - ¿En qué te ayuda? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras positivos?
 - ¿En qué te limita? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras negativos?
 - ¿Qué resultados obtienes al comportarte así? (positivos y negativos)
4. ¿Qué te gustaría cambiar de esos resultados? (los negativos)

Dinámica “Date permiso”

1. Elige un “impulsor/creencia” que consideres que te puede estar “limitando” en tu vida
2. Piensa en situaciones concretas de tu vida en los que se activa este impulsor/creencia
3. ¿Cómo te afecta?
 - ¿Qué sentimientos te genera en esas situaciones?
 - ¿En qué te ayuda? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras positivos?
 - ¿En qué te limita? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras negativos?
 - ¿Qué resultados obtienes al comportarte así? (positivos y negativos)
4. ¿Qué te gustaría cambiar de esos resultados? (los negativos)
5. ¿Qué permiso te puedes dar? ¿Qué puedes hacer diferente?

Dinámica “Date permiso”

1. Elige un “impulsor/creencia” que consideres que te puede estar “limitando” en tu vida
2. Piensa en situaciones concretas de tu vida en los que se activa este impulsor/creencia
3. ¿Cómo te afecta?
 - ¿Qué sentimientos te genera en esas situaciones?
 - ¿En qué te ayuda? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras positivos?
 - ¿En qué te limita? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras negativos?
 - ¿Qué resultados obtienes al comportarte así? (positivos y negativos)
4. ¿Qué te gustaría cambiar de esos resultados? (los negativos)
5. ¿Qué permiso te puedes dar? ¿Qué puedes hacer diferente?
 - Compartir en voz alta: **Me doy permiso para...**

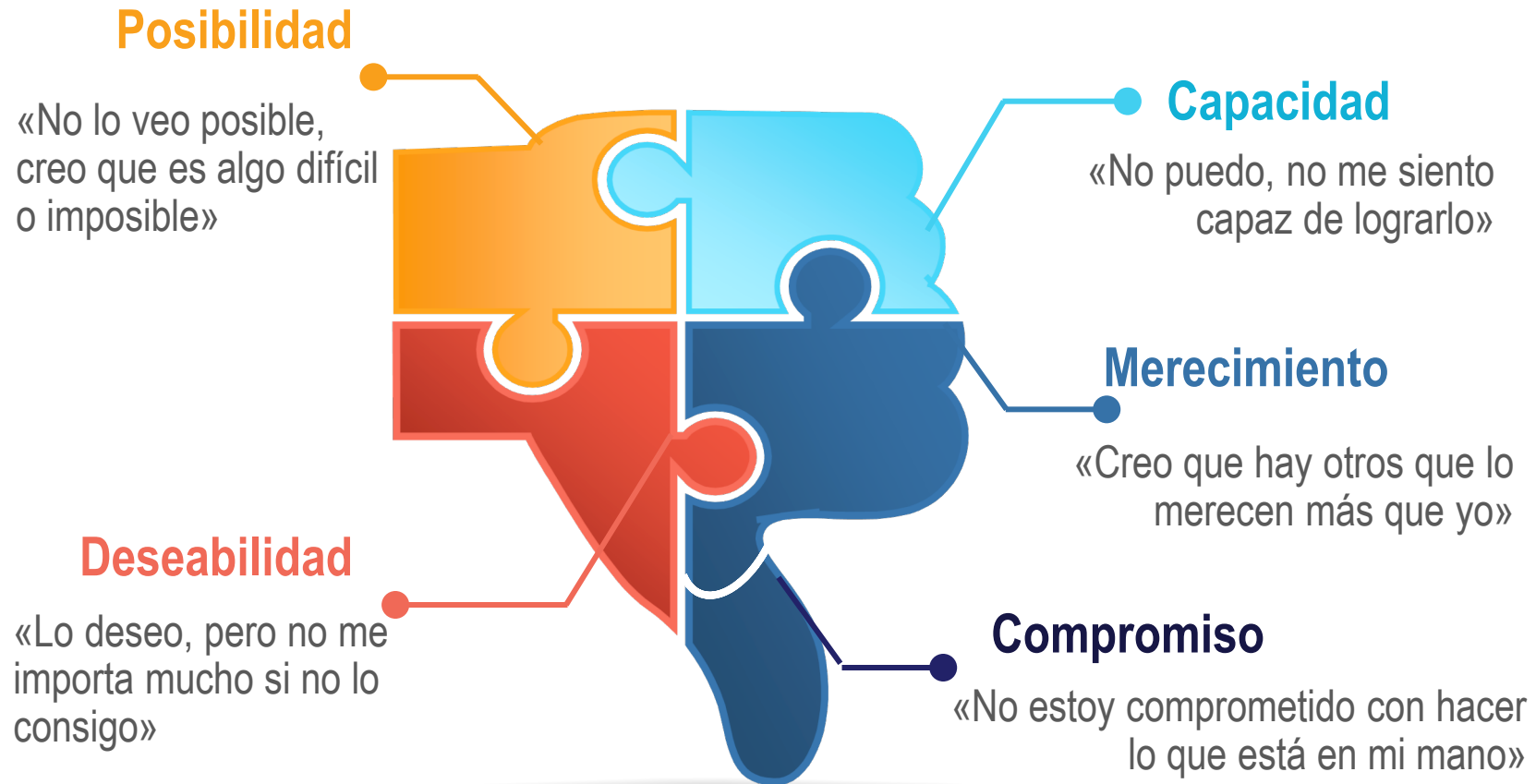
IMPULSOR	CLAVES PARA DESACTIVAR LOS IMPULSORES (Date permiso para...)
<p>SÉ PERFECTO</p> 	<p>Aprender de tus errores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontar tus limitaciones con afecto hacia tu persona • Mejorar poco a poco, como todo el mundo • Hacer razonablemente bien lo importante
<p>SÉ FUERTE</p> 	<p>Sentir , aceptar y expresar tus sentimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a reconocerlos y expresarlos adecuadamente • Apoyarte en el cariño de los que te quiere • Pedir apoyo • Mostrar tu vulnerabilidad
<p>COMPLACE</p> 	<p>Ser tú mism@</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresar honestamente lo que necesitas, quieres y eres • Sentirte con derecho a no gustar ni que te guste todo el mundo • Dedicarte tiempo a ti para cuidarte
<p>ESFUÉRZATE</p> 	<p>Lograr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plantearse metas alcanzables, ser consciente de los compromisos adquiridos y la carga de trabajo que supone • Disfrutar de pequeños logros • Acabar lo que empiezas
<p>DATE PRISA</p> 	<p>Parar, priorizar, sentir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambia tus ambiciones de cantidad por calidad • Estar plenamente en el presente, sin apresurarte, disfrutando cada instante

Dinámica “Date permiso”

1. Elige un “impulsor/creencia” que consideres que te puede estar “limitando” en tu vida
2. Piensa en situaciones concretas de tu vida en los que se activa este impulsor/creencia
3. ¿Cómo te afecta?
 - ¿Qué sentimientos te genera en esas situaciones?
 - ¿En qué te ayuda? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras positivos?
 - ¿En qué te limita? ¿Qué comportamientos te provoca que consideras negativos?
 - ¿Qué resultados obtienes al comportarte así? (positivos y negativos)
4. ¿Qué te gustaría cambiar de esos resultados? (los negativos)
5. ¿Qué permiso te puedes dar? ¿Qué puedes hacer diferente?
 - Compartir en voz alta: **Me doy permiso para...**
6. Imagínate que vuelves a estar en esa situación en la que aparece el impulsor y, cuando aparece, “Te das los permisos” :
 - ¿Qué harías diferente? ¿Cómo te sentirías?

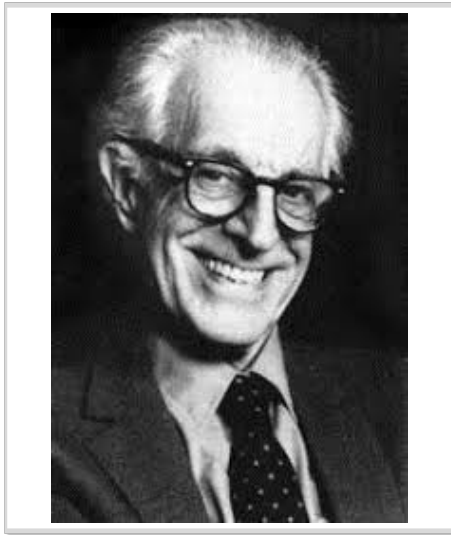


Creencias limitantes: respecto a objetivos



Recursos para descubrir tus creencias limitantes

Albert Ellis



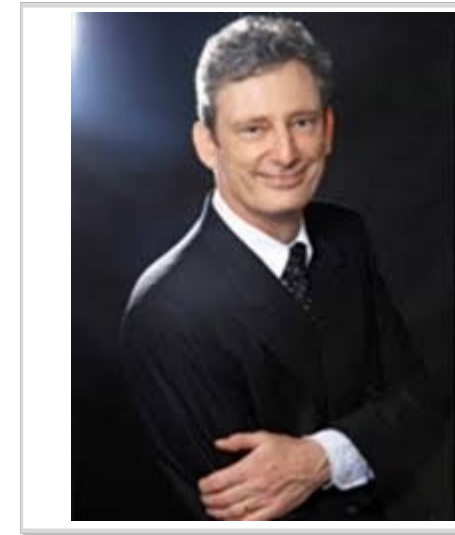
Test creencias
irracionales

Taibi Kalher



Cuestionario
impulsores Kalher

Joseph O' Connor



Chequeo creencias
básicas de éxito



¿Tienes algún objetivo en mente? Nómbralo

Chequea tus creencias básicas de éxito según Joseph O'Connor

Creencias básicas de éxito

**¿Cuánto te lo crees
del 1 al 10?**

Mi objetivo (nombra tu objetivo), es deseable y merece la pena que me esfuerce para lograrlo.

Mi objetivo (nombra tu objetivo) es posible, alcanzable, se puede conseguir.

Yo soy capaz de conseguir mi objetivo (nombra tu objetivo), tengo los recursos que necesito o puedo desarrollarlos.

Me merezco alcanzar mi objetivo (nombra tu objetivo)

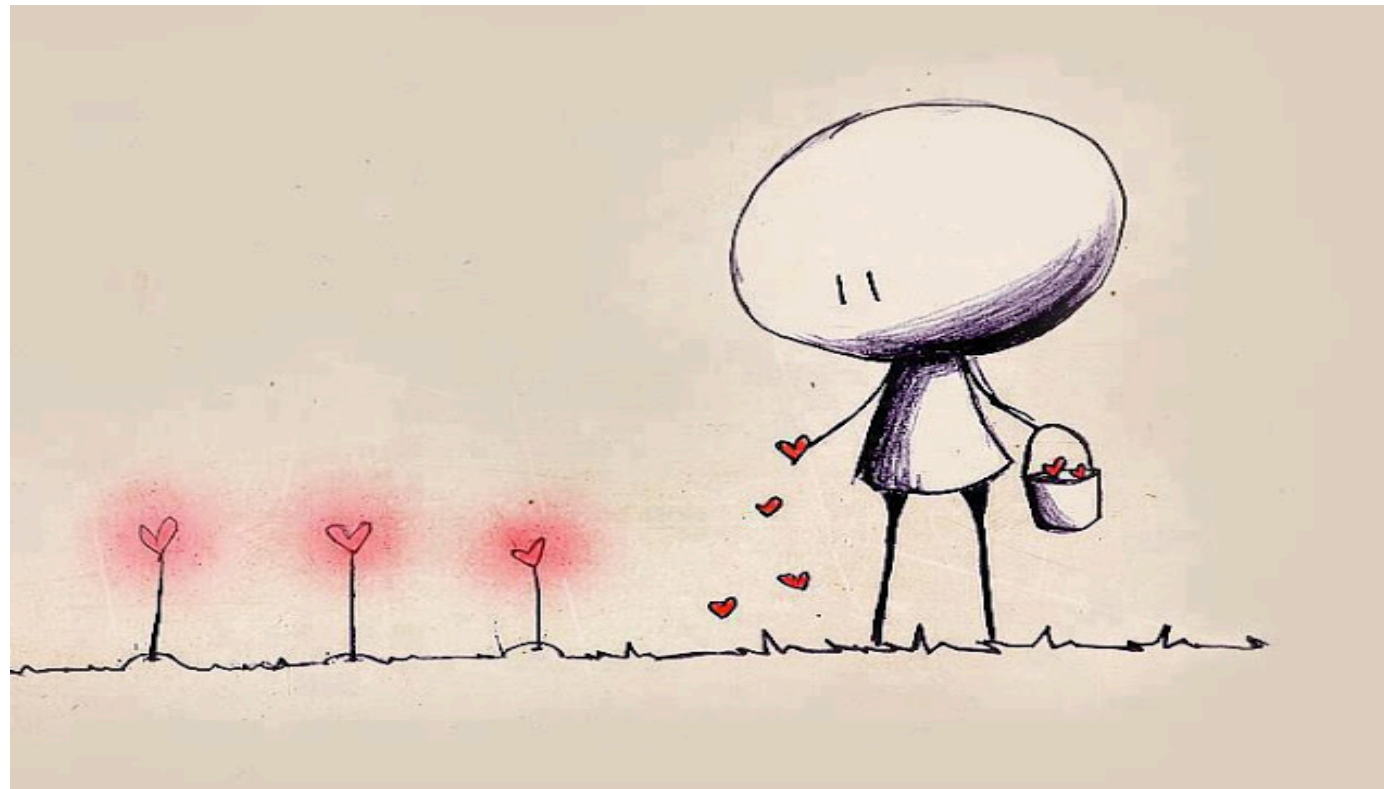
Estoy comprometido 100% para hacer lo necesario para alcanzar mi objetivo (nombra tu objetivo)

Conclusiones



Cosechamos lo que sembramos

Saber, no me sirve para nada, si no siembro



Es normal que siga recogiendo “siembras” pasadas

Ya sabes cómo cuidar tu autoestima y....

¿Qué vas a hacer para cuidar la autoestima de los que te rodean, especialmente, la de los niños?

- ¿Cómo podemos ayudar a un niño que busca “Ser perfecto”?
- ¿Cómo podemos ayudar a un niño que busca: ¿Ser fuerte? ¿Darse prisa? ¿Complacer a todos”?
- ¿Cómo podemos ayudar a un niño que se “etiqueta”?



¿Qué vas a hacer para cuidar la autoestima de los que te rodean, especialmente, la de los niños?

IMPULSOR	SIEMBRA CREENCIAS POTENCIADORAS y HÁBITOS (con tu actitud, tu ejemplo, tus sentimientos, palabras, y acciones)
<ul style="list-style-type: none"> • SÉ PERFECTO 	<ul style="list-style-type: none"> • Mis mensajes: <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Todos cometemos errores al aprender”, “es lo normal”, “No pasa nada” ✓ ERROR = OPORTUNIDAD para crecer“ ¿Qué has aprendido? ¿Qué puedes hacer diferente la próxima vez?” ✓ “Te quiero/valoro aunque cometas errores” ✓ “Eres una persona valiosa/maravillosa/buena aunque cometas errores” • Mi ejemplo: Reconozco y naturalizo mis errores, expreso lo que aprendo y reafirmo mi valor • “Reconocer el esfuerzo, no sólo el resultado” • Evitar expresiones como “perfecto”. • Dar más peso a los aciertos que a los fallos
<ul style="list-style-type: none"> • SÉ FUERTE 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudarle a reconocer y expresar sus emociones: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estás triste/enfadado/inseguro....? Es normal sentirse así... • Fomentar que reciba cariño y que lo dé • Mi ejemplo: Demuestro mi vulnerabilidad y pido apoyo

¿Qué vas a hacer para cuidar la autoestima de los que te rodean, especialmente, la de los niños?

IMPULSOR	SIEMBRA ESTAS CREENCIAS POTENCIADORAS Y HÁBITOS (con sentimientos, palabras, acciones y ejemplos personales)
<ul style="list-style-type: none"> • COMPLACE 	<p>Ayudarle a ser él/ella mism@, a:</p> <ul style="list-style-type: none"> •expresar honestamente lo que quiere y dejarse complacer por otros •descubrir su valor y valorarse al margen de que otros le valoren (cuento la joya) •sentirse con derecho a no gustar ni que le guste todo el mundo
<ul style="list-style-type: none"> • ESFUÉRZATE 	<p>Ayudarle a lograr, y a:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Plantearle metas alcanzables y acabar lo que empieza •Disfrutar de los pequeños logros: reconocérselos, hablar sobre ellos •Aceptar sus limitaciones, sin compararle
<ul style="list-style-type: none"> • DATE PRISA 	<p>Ayudarle a parar, priorizar, sentir:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Practicar mindfulness, sentir •Disfrutar de hacer las cosas despacio •Aprender a parar y relajarse •Estar plenamente en el presente, sin apresurarte, disfrutando cada instante

Y tú... ¿Qué te llevas?



¡MUCHAS GRACIAS!

Código Fundae: CREENCIAS

unir
LA UNIVERSIDAD
EN INTERNET

unir LA UNIVERSIDAD
EN INTERNET