



PSICONCONSULTAR ONLINE

CONSULTORA INTEGRAL DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA

BLOQUES FUNDAMENTALES PARA FORTALECER MI AUTOESTIMA



**EBOOK PARA EL
ENTRENAMIENTO PERSONAL**



PSICONSULTAR ONLINE
CONSULTORA INTEGRAL DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA

¿QUÉ ES EL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA?



Es un programa de **6 a 10 semanas** compuesto por:

- + 6 (o más) TALLERES INDIVIDUALES O GRUPALES**
- + 10 (mínimo) FICHAS DE TRABAJO (BLOQUES)**
- + EJERCICIOS DE MINDFULNES Y MEDITACION**
- + VIDEOS MOTIVACIONALES**
- + ACTIVIDADES, JUEGOS Y TÉCNICAS VARIAS**

Es una capacitación que puede realizarse en forma individual o grupal.

La organización y dinámica es flexible y se adapta a la persona o grupo que entrena.

Estará coordinado por un equipo profesional interdisciplinario.

En este ebook les presentamos las 10 fichas que son el eje vertebral de la propuesta.....



BLOQUE N° 1

ACEPTARME Y QUERERME COMO SOY



Muchas veces estamos demasiado pendientes de lo que los demás piensan de nosotros, y nos preocupa que no nos acepten.

Así, nos olvidamos de nosotros mismos y nuestra seguridad depende de la mirada ajena.

El primer paso para fortalecer nuestra autoestima es poder conocer y admitir nuestras virtudes y nuestros defectos, lo bueno y lo malo de cada uno.

Si todo el tiempo te decís "no sirvo, no puedo, no valgo", estás construyendo una autoestima pobre y podés estar alejando a gente que realmente te interese.

Claves:

Brillo por dentro y por fuera. Es primordial que cuides tu salud física y psíquica.

El espejo, un reflejo positivo. Encontrá en tu imagen algo lindo todos los días y decíselo.

Un logro, todos los días. Por la noche, antes de acostarte pensá en algo hayas logrado ese día. No dependas. Buscá la independencia en todas las áreas de tu vida.

Actitud positiva. Es necesario que elimines todo pensamiento negativo que venga a tu mente.

Paciencia y perseverancia. Date tiempo, la transformación se da paso a paso. ¡Vos podés!

Pasado, pisado. Cuando somos capaces de dejar atrás lo que nos lastima.

Para recordar:

La manera en que nos tratamos a nosotros mismos es lo que determina la forma en que nos vinculamos con los demás. Por eso, es necesario reflexionar sobre nuestra actitud para empezar a cambiar. Si vos no te amás ni te respetás no pretendas que los demás lo hagan.





BLOQUE N° 2

VALORAR MIS FORTALEZAS



En general, pasamos gran parte de nuestro tiempo quejándonos de nuestros defectos, o remarcando qué fue lo que hicimos mal o no debimos hacer.

Nuestros logros, virtudes y cualidades quedan opacados por los pensamientos negativos.

Es muy difícil escuchar a alguien decir: “Qué lindo me queda esto que me puse” o “Qué orgulloso estoy de haber conseguido este trabajo”.

Todos tenemos cualidades únicas, y ellas ayudan a ser fuertes, lograr objetivos y aumentar nuestra autoestima.

Claves:

- Un buen ejercicio para poder conocer, reconocer y conectarte con tus cualidades es el siguiente: tomá papel y lápiz, y hacé una lista con tus cualidades.
- Es fundamental que entiendas que podés cambiar para bien todo lo que no te guste de vos.
- Eliminá los pensamientos erróneos sobre vos mismo.
- No te compares con los demás ni dependas de su mirada.
- Nadie puede ser bueno en todo.
- Destaca tus logros personales.
- Lo de afuera también importa.
- Trabajá sobre tu seguridad y valórate.

Modificá tu autoconcepto

El autoconcepto es la imagen mental que nos hacemos de nosotros mismos.

¿Por qué sucede?

En lo que respecta a la parte superficial de la persona, esto tiene que ver con los prototipos impuestos en la sociedad.

La importancia de autocuestionarse

Contestarse asimismo con sinceridad es una gran forma de conocerse mejor.

Para recordar:

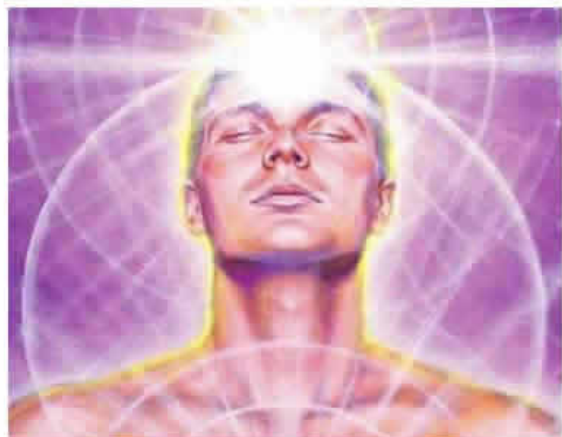
Para sanar nuestra autoestima es importante poder valorarnos, y para eso, conocernos es el primer paso. Valórate, vas a ver que podrás hacer la lista de tus virtudes si te tomás el tiempo necesario y dejás de subestimarte.





BLOQUE N° 3

CONECTARME CON MI INTERIOR



Vivimos tan pendientes de lo que pasa a nuestro alrededor que, a veces, es difícil escucharnos, descubrir y entender cuáles son nuestras verdaderas necesidades.

Lo que el otro desea de nosotros, lo que los demás dicen, los mandatos sociales y familiares... nos distraen y nos vamos postergando con nosotros mismos.

Además, otro de los factores que dificultan que nos conectemos con nuestro interior es que, en la actualidad, estamos más preocupados por lo que vendrá que por lo que está pasando.

La principales causas de no poder conectarnos con nosotros mismos son la falta de autoconfianza y la débil autoestima. Siempre estamos pendientes de lo que nos dicen los de afuera o pedimos que nos digan qué hacer.

Claves:

Hacé foco en lo importante, y no, en los vaivenes de la mente.

Mantener tu mente ordenada y flexible para ir fluyendo por los acontecimientos externos e internos.

No le des poder al otro, confía en tu propio poder.

Tomate tiempo a solas, no pienses en nadie más que en vos. Reconectate.

Preguntate qué sentís o qué querés.

Conectate con el aquí y el ahora. El futuro viene después.

No minimices tus intuiciones, pero tampoco te pongas paranoico.

No te desesperes si no encontrás una respuesta en tu interior.

Si te cuesta más de lo común, consultá a un especialista.

Conéctate con tu belleza interna

¿Qué es la belleza interna? Es el amor, el respeto y conocimiento sobre nosotros mismos. Es aceptarnos como somos y trabajar en lo que no nos gusta para poder transformarlo. En lo que nos permite mantener el equilibrio interior y exterior. Tu imagen el reflejo de tu interior.

Para recordar:

Volver a escucharse requiere trabajo y valentía, pero es necesario si brinda sus frutos. Quienes logran estar conectados con sí mismos pueden darles más lugar a sus deseos y fantasías.





BLOQUE N° 4

FOCALIZAR MI PAREJA



¿Cómo es el tiempo que pasás con tu pareja?

¿Cómo resuelven los conflictos?

¿Qué sos para tu pareja?

¿Con qué imagen relacionarías a tu pareja?

¿Si estas en casa y tu pareja pierde los estribos, vos que haces?

Tenés la oportunidad de pasarte seis meses en una isla desierta y que, a tu vuelta, todo este tal como lo dejaste. ¿A quién llevarías con vos?

¿Cómo imaginás tu vejez al lado de tu pareja?

¿Qué le falta y que le sobra para ser una pareja ideal?

¿Si tu relación fuera una película de que genero seria?



BLOQUE N° 5

TERMINAR CON MI AUTOBOICOT



Cuándo nos boicoteamos, el hecho de no poder cumplir nuestros objetivos y de sentirnos fracasados sucede porque somos nosotros mismos quienes, sin darnos cuenta los generamos.

Los mecanismos internos que se producen son difíciles de reconocer, y no son los mismos en todos los casos y todas las personas, aunque generalmente, el miedo es la causa principal.

¿Miedo a qué?

Al cambio, a lo nuevo. Llegar a una meta implica enfrentarnos a algo desconocido.
A las responsabilidades y obligaciones que nos va a traer alcanzar el objetivo.
Al terminar frustrados o desilusionados porque las cosas no salgan como los esperábamos.

El autoboicot nos convierte en seres pasivos, sin iniciativa, conformistas y estancados. Nos quedamos en una posición sumisa, de víctimas y culpamos al exterior por no haber podido alcanzar nuestra meta.

Te autoboicoteás si:

- Postergás siempre las cosas.
- Ponés excusa para evitar alcanzar lo que querías, o para justificar por qué no lo hacés: "No voy a poder", "No tengo tiempo", etc.
- Dejás las cosas a mitad de camino.
- Ante el primer obstáculo te sentís frustrado y preferís no seguir intentando.

Estas actitudes tienen un beneficio: te protegen del fracaso y de tus miedos; pero también, su precio; te llenan de trabas para poder progresar.

Clave:

¿Cómo parar con el autoboicot?

Lo principal es preguntarte porque te estás comportando así y qué precio estás pagando. Y, después, convertir tu objetivo en tu prioridad, terminar con las excusas y arriesgarte.

Para recordar:

Si bien no es fácil salir de las conductas de autoboicot, porque suelen darse de un modo inconciente, no es imposible. El acto de ponernos un "párate" interno para no poder alcanzar nuestras metas indica que algo dentro de nosotros no está bien.

Anímate a descubrir las verdaderas razones





BLOQUE N° 6

ANIMARME A BRILLAR



“No me gusta ser el centro de atención”. A veces por vergüenza, otras por timidez, otra por miedo a equivocarse... lo cierto es que muchos le escapan al hecho de tener el protagonismo en una situación o en un momento determinado.

“Es que yo prefiero un perfil bajo”. Generalmente, esta preferencia encubre una baja autoestima, inseguridad y falta de confianza en sí mismas. Ser el centro de la escena no es sencillo.

Claves:

- Lo principal es que te valores como persona y no tengas miedo demostrar quién sos realmente.
- Es necesario entender que, porque uno se destaque en una cosa y el otro no, ninguno es mejor.
- No te aferres a situaciones pasadas donde no la hayas pasado bien. Lo que tenés que hacer es totalmente lo opuesto, de los errores se aprende.
- Cuidá tu aspecto
- Concentrate en tus cualidades y fortalezas. Explotá tus virtudes al máximo.
- Aprendé a comunicarte. Decí siempre lo que pensás, pero con respecto y con tacto.
- Se más extrovertido. Que no te dé vergüenza decir ni hacer nada.
- Sonreí. Es la clave fundamental para que el brillo salga de tu sonrisa y de tus ojos.
- No seas arrogante. Encontrar equilibrio.
- Cortá con los prototipos de belleza. La belleza es algo que se irradia, y si nuestro interior está sano y equilibrado, si nuestra confianza está firme... vamos a brillar.

Para recordar:

El hecho de “brillar” puede no sólo generar admiración, sino también, despertar algunas envidias, con las que hay que estar dispuesto a lidiar. “Si el que se destaca es el otro, el que puede ser el centro de críticas o de celos es él, “yo me amparo en que me vean y me registren lo menos posible”.

Si bien al hacernos “invisibles” evitamos los problemas que pueda acarrear el hecho de tener algo que le otro desee, también perdemos la satisfacción de que nuestra existencia se note y de poder compartir lo que somos y aquello en lo que podemos destacarnos.





BLOQUE N° 7

NO SENTIRME INFERIOR



En algún momento, todos experimentamos la sensación de sentirnos menos que el otro. Mientras que para algunos es sólo una anécdota, para otros puede ser tan complejo que se convierten en sus propias víctimas.

La sensación de "ser menos" se debe a un problema grave en nuestra autoestima.

La seguridad y la confianza en nosotros mismos han quedado ensombrecidas por la necesidad de que el otro nos diga qué hacer o cómo hacerlo.

¿Cómo identificarlos? Existen algunos signos:

- Creen que nunca podrán dar lo mejor de sí mismos.
- Para ellos, el otro siempre tiene algo mejor.
- Se hacen los "superiores" aunque parezca contradictorio, alguien que expresa superioridad puede hacerlo por sentirse menos.
- Sienten envidia de lo demás.
- Creen que siempre tienen algo mejor que ellos.
- Se aíslan. Se encierran en sí mismos.
- Se intimidan fácilmente.

Los padres también constituyen un factor determinante en el desarrollo de los sentimientos de inferioridad de sus hijos: si los rechazan, los castigan indebidamente, los censuran, son muy exigentes, etc.

Claves:

- Hacé comprender tu punto de vista y entendé el de los demás.
- Escuchá las críticas constructivas y eliminá las destructivas.
- Reconoce tus logros. Recordá los éxitos que tuviste en el pasado, valorá los resultados actuales y esforzate por conseguirlos en el futuro.
- No escuches a todo el mundo, ni dejes que todos opinen sobre vos.
- Juntate con gente que te haga sentir bien. Acéptate y te repito a ti. Si no lo haces vos, nadie lo hará.
- Converti lo negativo en positivo: sacá lo mejor de lo "peor".

Para recordar:

Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento. Cuando este sentimiento te invada, en lugar de ofenderte y buscar culpables afuera, conéctate con tu interior y trabajá en tu autoestima. Todas las personas tienen cualidades, tenelo en cuenta a la hora de "evaluarte".

Fuente: García Julio "Psicología" Positiva





BLOQUE N° 8

ESCUCHAR MI CORAZÓN



“El corazón tiene razones que la razón no comprende”.

Muchas veces desautorizamos lo que intuimos puede ser o sentimos respecto de algún hecho porque no encontramos argumentos suficientes. Y nos olvidamos de que hay veces que “” algunas cosas antes de llegar a darnos cuenta de que las sabíamos...

Claves:

- Confía en tus instintos.
- Cuando te hagas una pregunta a vos mismo, escuchá la primera respuesta que venga a tu cabeza.
- Meditá. Al “limpiar” tu mente de pensamientos obsesivos y preocupaciones, te resultará más fácil poder escuchar tu intuición. Encontrá alguna técnica de meditación con la que te sientas cómodo. Existen muchos lugares donde consultar.
- Ejercitá el lado derecho de tu cerebro. La intuición viene del hemisferio derecho del cerebro.
- No ignores tus instintos.
- Recordá las veces que tu intuición te llevó a buen puerto.
- Aprende a escucharte
- Centrate en vos mismo. Observate si fueras una persona a la que tuvieras enfrente. Mente en blanco. Respira profundamente y relájate.
- Escuchá a lo demás.
- Sé sincero. No quieras engañarte ni engañar a nadie.
- Conéctate con vos mismo.

Para recordar:

Es necesario nos da rienda suelta a TODO lo que el corazón nos dice, porque a veces ese mensaje está muy mezclado con lo que nos gustaría que fuera, y esto no nos permite ver si eso es posible o no, riesgoso o no, oportuno o no. Sin embargo, es importante no desentenderse de las razones del corazón, porque muchas veces él es nuestro mas fiel amigo y consejero.

Fuente: García Julio "Psicología" Positiva





BLOQUE N° 9

AMIGARME CON EL ESPEJO



Asistimos cada vez más a la presión que ejerce el ideal social, y quien no puede alcanzarlo queda fuera; es rechazado no sólo por los otros que sí responden al ideal, sino que, lo que es más grave aún, se rechaza asimismo, se auto desvaloriza.

Cuida tu interior

Verse y sentirse lindo es la consecuencia de sentirse bien por dentro, y sólo uno puede lograr esto. ¿De qué manera? Terminando con modos de pensar negativos, que no ayudan para nada. Basta de pensamientos extremistas (de todo nada), de los “para siempre” o “nunca más”, descalificarnos constantemente, de sacar

conclusiones apresuradas, de los “debería” y de culpabilizarnos.

La clave principal para sentirse bien por dentro es enfrentar a ese “crítico” que está en nuestro interior. Es fundamental que nos confrontemos con los pensamientos negativos y empecemos a cuestionarlos. La seguridad interior no depende por completo de nuestro aspecto exterior. La imagen corporal es el resultado de un conjunto de emociones, sentimientos, aprobaciones y expectativas que tenemos.

El cuerpo y la relación con los demás

Hay personas que viven sintiendo rechazo por sus cuerpos, por lo que su conducta se orienta a buscar la aprobación de los demás.

Este rechazo personal les impide disfrutar de las relaciones con los demás, sean de pareja, de amistad o familiares.

Para terminar con esta actitud, empezar por hacer dos cosas:

- Revisá tus creencias, sobre todo, las que se relacionan con tu cuerpo. Una persona puede ser amada y deseada sin importar sus características físicas.
- Evita ponerte en rol de víctima, siempre estás a tiempo de cambiar.

Para recordar:

Lo que nos devuelva el espejo tendrá relación, en gran medida, con lo que nosotros elijamos mostrar. Y así como a un amigo le toleramos algunas cosas que no nos gustan y no le exigimos que sea un amigo “ideal”, para hacer del espejo un amigo también es necesario que toleremos que nos muestre algunas “imperfecciones”, aún así, sigamos siendo amigos.





BLOQUE N° 10

NO DEJARME AVASALLAR



Muchas personas necesitan el consejo de otras para poder elegir, pero esto no es sano. Es fundamental que escuches tu interior, tus deseos, y no des lugar a que otros decidan por vos.

Claves

- Compartir tus elecciones, pero no te enredas con la mente de los otros.
- Seguí tu instinto.
- Pros y contras: analizá cada una, y escribí las ventajas y las desventajas que traerían.
- Fijá objetivos.
- Resultados a largo plazo.
- Decidí por vos mismo.

¿Hasta dónde debemos ceder?

- No todo es negociable.
- Comodidad vs. incomodidad.
- Hacé una lista de tus prioridades.
- La medida justa: poné límites.
- No está mal ceder para que el otro se beneficie, pero sin perjudicarse uno mismo.

Aprende a decir “no”

Aunque sea una palabra corta, a veces cuesta mucho decirla, por miedo a lastimar o decepcionar al otro. Pero no hay que tener miedo, es fundamental poder expresar lo que deseamos y lo que no.

Pedí lo que necesitás

- Mostrá interés.
- Valorá a quienes te rodean.
- No seas autoritario.
- Da las gracias.

¿Cómo está tu nivel de seguridad personal?

Si te tratan de forma injusta, ¿lo decís? ¿Sentís que los demás tienen más derechos que vos? Cuando te piden un favor que no querés hacer, ¿te cuesta decir “no” y quedarte tranquilo? ¿Sentís que los demás se aprovechan de tu tendencia de complacerlos? ¿Te resulta difícil expresar tus deseos? ¿Te cuesta decir lo que te gusta o expresar tu enojo?

Para recordar:

Hacete respetar. El que te quiere bien nunca va a obligarte a hacer o pensar algo que no deseás. Y aunque al principio un “no” pueda provocar una reacción negativa, si no acepta tus decisiones, mejor tenerlo lejos.

Vos sos capaz de tomar tus propias decisiones. Tenete confianza, no siempre la opinión de los demás es necesario.





PSICONCONSULTAR ONLINE

RED INTEGRAL DE EDUCACION Y ASISTENCIA ANTE LOS PROBLEMAS HUMANOS

FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA

PARA CONTACTARNOS.....



www.psiconconsultaronline.com



jmb_psiconconsultaronline@hotmail.com



+54 9 2345 68 4720



Psiconconsultar Online



@barberojosemaria

**....si estas interesado en nuestro
“PLAN DE ENTRENAMIENTO EN FORTALECIMIENTO
DE TU ANSIEDAD”**

.....te proponemos hacer la experiencia....



PSICONCONSULTAR ONLINE

RED INTEGRAL DE EDUCACION Y ASISTENCIA ANTE LOS PROBLEMAS HUMANOS

FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA

PLANILLA DE INSCRIPCIÓN AL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

DATOS PERSONALES

NOMBRE Y APELLIDO:

EDAD:

PAÍS DONDE RESIDE:

PAÍS DE ORIGEN:

CELULAR (+CÓDIGO DE PAÍS-ÁREA):

EMAIL:

INSTAGRAM/FACEBOOK:

GRUPO FAMILIAR CONVIVENTE:

OCUPACIÓN:

MOTIVOS POR EL QUE DESEA REALIZAR EL ENTRENAMIENTO:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

DISPONIBILIDAD HORARIA:



COMPLETA LOS DATOS EN UNA HOJA DE WORD O TXT Y ENVIALA A CUALQUIERA DE NUESTRAS VIAS DE CONTACTO. MUCHAS GRACIAS

