

## ÍNDICE TÉCNICAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

### TEMA 1 INTRODUCCIÓN A LA AUTOESTIMA

---

- Definición de autoestima.
- Elementos de la autoestima.
- Por qué es importante.
- Autoestima y sociedad actual.

### TEMA 2 VIVIR CON AUTOESTIMA ES VIVIR DIGNAMENTE

---

- Desarrollo de la autoestima.
- Grados de autoestima.
  - Autoestima positiva.
  - Autoestima alta y baja.
- Distorsiones cognitivas.
- Indicadores de autoestima.

### TEMA 3 EL AUTOCONCEPTO

---

- Introducción al autoconcepto.
- Teorías y definiciones.
- Concepto de uno mismo como destino.
- Vivir conscientemente.
- Patrones de conducta.

### TEMA 4 CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

---

- ¿Cómo somos realmente?
  - Teoría de la autopercepción.
  - Comparándonos con los demás.
  - El yo espejo.
  - Fenómeno Miguel Ángel.
- ¿Qué son las emociones?
  - Principales emociones según Plutchik.
  - El éxito y el fracaso.
- Autoconciencia.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía y asertividad.

## TEMA 5 CONOCER NUESTRAS HABILIDADES

---

- Definición de habilidad.
- Habilidades sociales como refuerzo a la autoestima.
- Técnicas de desarrollo de las habilidades.

## TEMA 6 LA ACEPTACIÓN ES LA CLAVE

---

- Aprender a aceptarnos.
- Valorarnos y crecer positivamente.
- Poner límites y decir no.
- Vivir de forma responsable.

## TEMA 7 ELIMINAR JUICIOS Y CULPAS

---

- La compasión.
- Eliminar la culpabilidad.
- Eliminar los juicios.
- Los deberes.
- Manejar los errores.
- Lograr ser auténticos.

## TEMA 8 SUPERACIÓN DE LAS CRÍTICAS

---

- Autorespeto.
- Autorrealización y creatividad laboral.
- Enfrentarse a las críticas y responder a las quejas.

## TEMA 9 TÉCNICAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

---

- Autoevaluación.
- Redacción positiva.
- Técnica de completar oraciones.
- Peticiones.
- Visualización.
- Fórmulas para mejorar la autoestima.
- Técnica de PNL: Eliminación de palabras negativas.
- Proyectos de superación personal.
- Técnica de las frases-refuerzo.
- El cuidado de la imagen personal.