

# Técnicas para mejorar la autoestima

**Tema 3. ¿De qué manera influyen los demás en mi realidad?**



# Tema 3. ¿De qué manera influyen los demás en mi realidad?

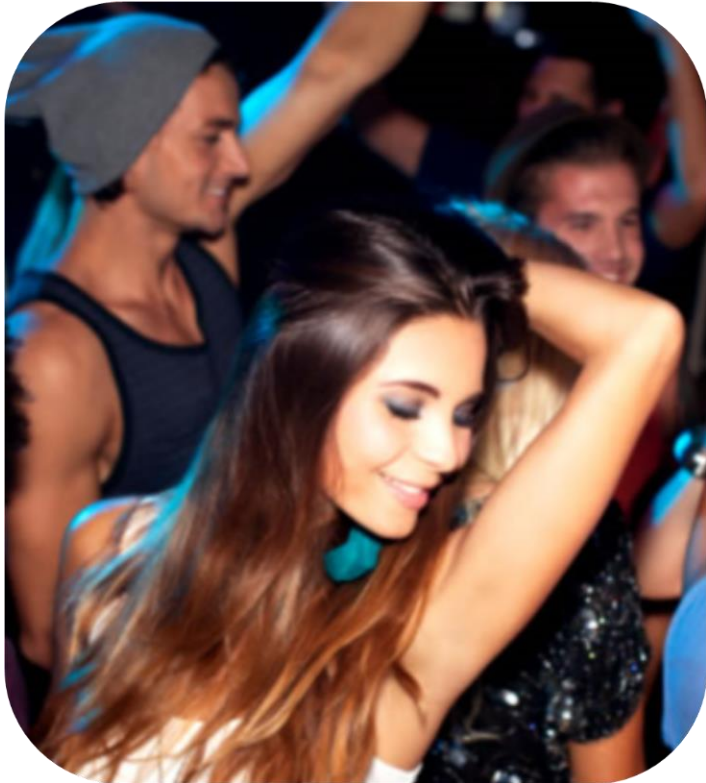
1. Construcción de sí mismo

2. Las opiniones cuentan

3. ¿Es real la realidad?



# Camino al sí mismo



# Formas de enfrentar la vida

## Flow

- Concepto de la Psicología positiva que consiste en fluir con la tarea realizada.
- Ejemplo: un pintor que pierde la noción del tiempo culminando su obra.

## Resiliencia

- Es la fortaleza que se tiene para enfrentar situaciones difíciles y salir adelante.
- Ejemplo: un judío que vivió en los campos de concentración y al salir de ahí lleva una vida exitosa.

## Involucramiento

- Es la cantidad de tiempo y esfuerzo que invertimos para terminar una tarea.
- Ejemplo: un hombre quiere apoyar a una institución para niños huérfanos y se involucra pidiendo donativos.

# Flow

Quien está en *flow* experimenta:

Sensación de plenitud

Pérdida de la noción de tiempo y espacio

Satisfacción por lo realizado

Alto nivel de compromiso personal

Lo disfruta

Compromiso personal

Identifica sus fortalezas





# Resiliencia

- Capacidad para afrontar situaciones adversas o potencialmente traumáticas y se afrontan como retos o desafíos más que como amenazas.
- Hecho observable de que una persona o grupo de personas, con las características de haber pasado un evento adverso o traumático, no haya generado reacciones negativas o problemas de adaptación.



# Modelo de seis dimensiones del bienestar

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
1. Control ambiental	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación de control y competencia.</li><li>• Control de actividades.</li><li>• Saca provecho de oportunidades.</li><li>• Capaz de crearse o elegir contextos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentimiento de indefensión.</li><li>• Locus externo generalizado.</li><li>• Sensación de descontrol.</li></ul>

(Tomado de Hervás, 2009).

# Modelo de seis dimensiones del bienestar

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
2. Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación de desarrollo continuo.</li><li>• Se ve a sí mismo en progreso.</li><li>• Abierto a nuevas experiencias.</li><li>• Capaz de apreciar mejoras personales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación de no aprendizaje.</li><li>• Sensación de no mejora.</li><li>• No poder transferir logros pasados al presente.</li></ul>

(Tomado de Hervás, 2009).



# Modelo de seis dimensiones del bienestar

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
3. Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objetivos en la vida.</li><li>• Sensación de llevar un rumbo.</li><li>• Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación de estar sin rumbo.</li><li>• Dificultades psicosociales.</li><li>• Funcionamiento premórbido bajo.</li></ul>

(Tomado de Hervás, 2009).

# Modelo de seis dimensiones del bienestar

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
4. Autonomía	<ul style="list-style-type: none"><li>● Capaz de resistir presiones sociales.</li><li>● Es independiente y tiene determinación.</li><li>● Regula su conducta desde dentro.</li><li>● Se autoevalúa con sus propios criterios.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Bajo nivel de asertividad.</li><li>● No muestra preferencias.</li><li>● Actitud sumisa y complaciente.</li><li>● Indecisión.</li></ul> <p>(Tomado de Hervás, 2009).</p>

# Modelo de seis dimensiones del bienestar

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
5. Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actitud positiva hacia uno mismo.</li><li>• Acepta aspectos positivos y negativos.</li><li>• Valora positivamente su pasado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfeccionismo.</li><li>• Más uso de criterios externos.</li></ul>

(Tomado de Hervás, 2009).

# Modelo de seis dimensiones del bienestar

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
6. Relaciones positivas con otros	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relaciones estrechas y cálidas con otros.</li><li>• Le preocupa el bienestar de los demás.</li><li>• Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déficit en afecto, intimidad, empatía.</li></ul>

(Tomado de Hervás, 2009).

# Créditos

- Experto de contenido: Yahaira A. González Chapa
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de Innovación**  
**Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos**  
**Tecmilenio Online**  
**Universidad Tecmilenio**

***La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.***

***El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.***

***Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.***