**Training Fiche Template**

| **Title** | **Autoestima y motivación para la mejora social, personal y laboral** | |
| --- | --- | --- |
| **Keywords (meta tag)** | **Autoestima, autoconocimiento, autovaloración, autoconfianza, motivación** | |
| **Provided by** | **Radio Ecca** | |
| **Language** | **Español** | |
| **Objectives / Goals / Learning outcomes** | **Al final de este módulo usted podrá:**   1. **Identificar los diferentes aspectos que componen la autoestima.** 2. **Conocer en qué consiste la motivación y cómo está vinculada al desarrollo personal y laboral.** 3. **Ser capaces de utilizar los recursos aportados para mejorar su autoestima y motivación.** | |
| **Training area: (Select one)** | | |
| Professional, entrepreneurial and labour competences | |  |
| Digital competences | |  |
| Personal, social and health empowerment | | **X** |
| **Description** | La autoestima y la motivación son conceptos que conocemos pero que muchas veces no trabajamos, especialmente mujeres en los rural cuyo tiempo es muy valioso y son muchas las tareas y roles que asumen. Por ello, este módulo se centra en el trabajo de la mejora de la autoestima y la motivación aportando ejercicios prácticos y tips que puedes incluir en tu día a día para asegurarte de que dedicas tiempo al cuidado de ti misma. | |
| **Content index** | **Curso 1: Autoestima y motivación para la mejora social, personal y laboral**  **Unit 1: Autoestima**  Sección 1: ¿Qué es la autoestima?  Sección 2: Componentes de la Autoestima  Sección 3: Barreras de género en la autoestima de las mujeres  Sección 4: Baja y Alta autoestima  Sección 5: Pensamientos negativos modificables  Sección 6: La Buena Autoestima  Sección 7: Autoconfianza, autovaloración y autoconocimiento  Sección 8: Cómo mejorar mi autoestima  **Unit 2: Motivación**  Sección 1: ¿Qué es la motivación?  Sección 2: Tipos de motivación  Sección 3: El ciclo de la motivación  Sección 4: Estrategias de Motivación  Sección 5: Trabajando mi motivación | |
| **Content development** | **Curso 1: Autoestima y motivación para la mejora social, personal y laboral**  **Unidad 1: Autoestima**  **Sección 1: ¿Qué es la 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. La autoestima es:   * Un factor clave para el desarrollo de un adecuado ajuste emocional y social. * Es dinámica. * Es aprendida.   La autoestima es la base de nuestra personalidad:   * Favorece el aprendizaje. * Ayuda a superar las dificultades personales * Ayuda a afrontar el estrés de manera más eficaz * Impulsa la proyección futura * Aumenta la calidad de vida * Posibilita el establecimiento de relaciones sociales saludables * Desarrolla la creatividad * Estimula la autonomía personal * Produce satisfacción general en la vida   **Sección 2: Componentes de la Autoestima**  Los componentes de la autoestima son:   * Componente Cognitivo: es el autoconcepto personal, cómo se percibe una persona a sí misma teniendo en cuenta su personalidad, pensamientos, creencias, actitudes, etc. * Componente Afectivo: es el resultado de la valoración que hace una persona de sí misma, es decir, un juicio de valor de la percepción de sí mismo. * Componente Conductual: se refiere al comportamiento o actuación de cada persona en función de la valoración que hace cada persona de sí misma.   La autoestima hace referencia al concepto que tenemos de nosotras mismas, según unas cualidades subjetivas:  INDIVIDUALIDAD + HISTORIA DE VIDA + ÁMBITO SOCIAL  Puede variar según el ámbito (autoestima laboral, familiar, social, etc.).  **Sección 3: Barreras de género en la autoestima de las mujeres**  Las mujeres partimos de una valoración social inferior que la de los hombres y por esa razón, la baja autoestima se encuentra más frecuentemente en mujeres, especialmente en aquellas que han crecido en una familia con roles tradicionales. Como mujeres:   * Sufrimos la primera discriminación de género por el sexo al nacer. * Discriminación en el ámbito laboral, en ciertos niveles educativos, política, deportes, cultura, la calle, los medios de comunicación y las religiones fundamentalistas. * Las mujeres son nombradas y tratadas en segundo término. * Recibimos una educación basada en el control, la dependencia, la culpa y el miedo. * Nos educan para servir, cuidar y educar a los demás. * Esta educación repercute en problemas de inferioridad, inseguridad, desconfianza e impotencia, es decir, en una baja autoestima.   Si de niñas vivimos:   * Una crítica constante de nuestros hechos, de nuestro aspecto físico, de nuestras capacidades o de nuestro comportamiento… * En un medio hostil donde se nos minusvalora… * En un ambiente dominado por el miedo… * Si fuimos objeto de lástima por nuestro aspecto físico o por la falta de capacidades intelectuales… * Si nos ridiculizaron… * En una cultura donde la mujer se dedica a la educación y del cuidado… * En una sociedad donde los puestos de trabajo importantes están ocupados por hombres… * En una sociedad que nos exige ser perfectas… * En un sistema patriarcal…   Aprendimos a:   * …aprendimos a exigirnos a nosotras mismas. * …aprendimos a pelear. * …aprendimos a vivir temerosas. * …aprendimos a sentir lástima por nosotras mismas. * …aprendimos a ser tímidas. * …aprendimos a cuidar de nuestros hijas/as, mayores y maridos. * … aprendimos a esforzarnos el doble. * …aprendimos a no fallar ni equivocarnos. * …aprendimos a luchar por la igualdad de género.   **Práctica: Barreras de género en la autoestima de las mujeres**  Reflexiona sobre las siguientes preguntas:   * ¿Qué he hecho yo por mi misma? * ¿Cómo me he querido? * ¿Qué hago por quererme? * ¿Qué me gusta de mí misma? * ¿Qué no me gusta de mi misma y me gustaría mejorar?   Cosas a tener en cuenta para responder a las preguntas de la línea de mi autoestima:   * Cómo cuido mi cuerpo * Cómo cuido mi alimentación * En qué empleo mi tiempo * Cómo vivo mi sexualidad * Cómo cuido mis relaciones de amistad * Cómo han sido mis relaciones afectivas * Dónde está mi pensamiento (pasado, presente y/o futuro) * Qué hago que me gusta * Qué sacrificios hago * Pido ayuda cuando la necesito   **Sección 4: Baja y Alta autoestima**  Indicadores de baja autoestima:   * Es muy crítica consigo misma * No confía en sí misma * Exagera los errores * Es insegura por miedo a equivocarse * Se exige mucho a sí misma * Gran necesidad de complacer   Indicadores de alta autoestima:   * Tiene confianza en sus capacidades * Conoce sus límites personales * Respeta las opiniones aunque no las comparta siempre * Acepta sus emociones y sentimientos * Tiene una actitud positiva ante la vida   La autoestima positiva se produce cuando el juicio valorativo personal despierta un sentimiento de satisfacción y agrado.  La escala de autoestima de Rosenberg es la más utilizada para evaluar el nivel de autoestima de cada persona ¿quieres saber cómo es tu autoestima? ([Escala de Rosenberg](https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html)).  Es importante no confundir la autoestima con nuestro estado de ánimo.  **Práctica: El espejo**  Es importante mirarnos y vernos a nosotras mismas. Para ello, te proponemos la técnica del espejo. Es una actividad sencilla que puedes llevar a cabo cuando tengas un hueco 10 minutos antes de salir de casa, antes de ducharte, cuando te estás preparando para ir a trabajar, etc.  Ponte en frente del espejo y responde a las siguientes preguntas:   * ¿Qué ves en el espejo? * ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? * ¿La conoces? * ¿Qué cosas buenas tiene esa persona? * ¿Qué cosas malas tiene esa persona? * ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? * ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?   Incluye este ejercicio en tu rutina. Verás cómo poco a poco serás más capaz de ver las cosas positivas de ti misma.  **Sección 5: Pensamientos negativos modificables**   * Sobregeneralización: A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto); ¡Siempre fracasaré! * Designación global: Se utilizan términos peyorativos para describirse a una misma, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: !Que torpe soy! * Pensamiento polarizado: Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. * Autoacusación: Una se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, ¡Tendría que haberme dado cuenta! * Personalización: Suponemos que todo tiene que ver con nosotras y nos comparamos negativamente con el resto de personas. !Tiene mala cara, qué le habré hecho!. * Lectura del pensamiento: Supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables. * Falacias de control: Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos/as, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se está desamparada. * Razonamiento emocional: Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solas , sin amigos/as y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. "Si es que soy un inútil de verdad"; porque "siente" que es así realmente.   **Práctica: El poder de las Palabras**  Las palabras tienen un gran poder sobre nuestra percepción sobre nosotras mismas y las situaciones a las que nos enfrentamos en el día a día. En este momento te proponemos trabajar los pensamientos negativos modificables utilizando las palabras como herramientas.  A continuación te pondremos una serie de frases que tendrás que modificar para influir positivamente sobre tu pensamiento.  Frases negativas modificables:   * Soy torpe y siempre meto la pata cuando tengo que exponer algo. * No soy capaz de llevar mi propia empresa. * Soy insegura. * No me gusta mi cuerpo. * No soy capaz de llevar una casa, cuidar de mis hijos y además emprender.   Modificamos los supuestos anteriores:   * Estoy aprendiendo a controlar mis nervios para decir exactamente lo que quiero decir. * No me siento preparada para llevar mi propia empresa pero estoy preparándome para ello porque con los conocimientos adecuados soy capaz de hacerlo. * Hay situaciones que me hacen sentir insegura pero estoy aprendiendo a gestionar mis sentimientos. * No todas las partes de mi cuerpo me gustan, pero hay muchas que me encantan. * Soy capaz de hacer un montón de cosas, pero tengo la necesidad de encontrar un hueco para priorizarme a mi.   ¡Ahora te toca a ti!   * ¿Cuáles son tus pensamientos negativos modificables? * Utiliza “El poder de la Palabra” para modificarlos.   **Sección 6: La Buena Autoestima**  Todas las personas necesitamos:   * Sentirnos seguras * Ser amadas y aceptadas * Integrarse * Sentirnos aceptadas por cómo somos * Tener reconocimiento y aprobación * Ser autónomas * Ser libres para pensar y actuar * Que potencien nuestras capacidades   Cuando estas necesidades básicas para nuestro correcto desarrollo emocional no se cumplen, crecemos con una serie de carencias que repercuten negativamente en nuestra concepción de nosotras mismas.  Los síntomas de una buena autoestima son:   * Crees que eres digna de felicidad, respeto y actúas a favor para recibirlo. * Influyen en tu pensamiento, emociones, felicidad, deseos y metas. * Desarrollas la capacidad de respetarte y sentirte orgullosa, incluso cuando cometes errores. * Tienes una actitud asertiva, sabes decir NO, haces respetar tus valores y límites. * Nunca te comparas con los demás. * Tienes un sentido de dirección y control en tu vida, encaras los problemas y dificultades. * Actúas independiente e interdependientemente, asumiendo la responsabilidad y te encuentras dispuesto a apoyar a otros. * Eres capaz de tomar nuevos desafíos y puedes recibir críticas sin sentirse herido/a. * Te sientes feliz, es parte integral de tus relaciones y el logro de tus metas. * Lleva el control de tu vida, te capacita para hacer lo que deseas y es la fuente de tu salud mental.   **Práctica: La mejor cuenta cuentos**  Nuestra cabeza nos juega malas pasadas. A veces “la baja autoestima” puede hacernos divagar y crear falsas historias o expectativas que pueden hacernos sentirnos mal e inseguras.  Por ejemplo, Clara en sus ratos libres se dedica a tejer, desde prendas de ropa hasta mantas. El otro día iba por la calle con su última prenda confeccionada por ella misma, un jersey de punto de mangas anchas y “oversize” y una chica jovencita se le quedó mirando. La baja autoestima de Clara a la que a ella le gusta llamar “La Culebra” empieza a decirle: “Vas ridícula”, “Se te queda mirando porque está horrorizada por cómo vas vestida”, “Deja de perder tu tiempo con esas porquerías que encima te pones para ir por la calle donde todos te pueden ver”. La cabeza de Clara la lleva a pensar: “Seguro que se me queda mirando porque no le gusta nada mi jersey, estará pensando que dónde compré esto para no ir nunca a esa tienda. Espero que no se imagine que lo he hecho yo misma.”  Nuestra mala autoestima nos puede llevar a tener un pensamiento negativo. A partir de ahora te proponemos ser “la mejor cuenta cuentos”. ¿Por qué quedarnos siempre con la peor versión de la historia? La nueva Clara piensa: “Me encanta como voy vestida, qué orgullosa estoy de mi misma, seguro que a esa chica le encanta el outfit que llevo puesto. A lo mejor podría empezar a plantearme vender mis prendas.”  Aprende a ser “la mejor cuenta cuentos”, elige una de las fotografías que hemos seleccionado para ti. Ahora tendrás que pensar en tres historias:   1. Historia objetiva: qué es lo que ves. En este momento no interesa que aportes ni tu opinión ni tu percepción. Solo describe lo que ves en la imagen. 2. Historia negativa: qué es lo que percibes. Desde tu punto de vista, qué crees que ocurre en cada una de las imágenes. Deja que hable tu parte más negativa. 3. Historia positiva: qué es lo que percibes. Desde tu punto de vista, qué crees que ocurre en cada una de las imágenes. Deja que hable tu parte más positiva.   ¿Por qué quedarnos siempre con la peor versión de la historia?  **Sección 7: Autoconfianza, autovaloración y autoconocimiento**  La autoconfianza es la capacidad de creer en una misma. La autoconfianza es:   * Es el desarrollo de un pensamiento positivo sobre lo que va a suceder. * El establecimiento de objetivos estimulantes, con una perspectiva realista. * El convencimiento de que somos capaces de realizar aquello que nos propongamos.   La confianza es una competencia que se puede aprender y que consiste en estar seguros de nuestras capacidades, habilidades y aptitudes.  La autovaloración es la forma en la que nos juzgamos en los diferentes ámbitos de nuestra vida.  El autoconocimiento es la base de la autoestima. Es la imagen de nosotros mismos que formamos a partir de las capacidades y características autopercibidas.  **La ventana de Johari**  Es una herramienta de psicología cognitiva construida por los psicólogos Joseph Luft y Harrington Ingham. Esta nos sirve para conocer la percepción sobre nosotros mismos y la forma en la que los demás nos perciben.   * Área ciega: Lo que los demás conocen sobre mí y yo no conozco. * Área pública: Lo que yo conozco sobre mí y los demás conocen de mí. * Área desconocida: Lo que ni yo ni los demás conocemos sobre mí. * Área oculta: Lo que yo conozco sobre mí y los demás no saben.   **Práctica: ¿Quién soy?**  Es el momento de reflexionar sobre tu persona. ¿Quién eres?¿Te conoces?¿Te conocen los demás? Resuelve estas preguntas rellenando los espacios en blanco.   * Escribe 5 cualidades que te describen. * ¿Qué cualidades conocen las personas más cercanas a ti? Pregunta a las personas que mejor te conocen, no pongas lo que crees o piensas. * De todas estas cualidades cuál contribuye más a mejorar tu autoestima? * ¿Qué aspectos de ti misma te hacen sentir más orgullosa? * ¿Qué te gustaría mejorar de ti misma? * ¿Tu diálogo interior es positivo o negativo? ¿Cómo podrías modificarlo?   Los efectos positivos del Desarrollo de la Autoestima son que:   * Favorece el aprendizaje. * Ayuda a superar las dificultades personales. * Ayuda a afrontar el estrés de manera más eficaz. * Estimula la autonomía personal. * Desarrolla la creatividad. * Produce satisfacción general con la vida. * Impulsa la proyección futura. * Aumenta la calidad de vida. * Ayuda a establecer relaciones sociales saludables.   **Práctica: Valorando lo que sé hacer**  Las mujeres multifuncionales tienen numerosas cualidades y capacidades. Es importante no sólo reconocerlas, también es fundamental que las valoremos positivamente. Esto a su vez mejorará nuestra percepción de nosotras mismas y nos ayudará a mejorar nuestra autoconfianza.  Te ayudamos a valorar tus cualidades y capacidades…   * Haz una lista con todas las tareas y actividades que llevas a cabo en el día. * Haz una lista de los conocimientos que se necesitan para llevar a cabo esas actividades. * Haz una lista de las competencias necesarias para llevar a cabo esas actividades. * Reflexiona sobre el valor que tienen tus conocimientos y competencias para poder llevar a cabo todas esas tareas.   Esta lista será tu recurso para recordarte lo mucho que vales.  **Práctica: ¿Me valoro justamente?**  Reflexiona sobre el juicio que te haces a ti misma ¿eres o no eres justa contigo misma?… A continuación te proponemos un ejercicio para que seas consciente de tus méritos y de tus errores, y cómo te sientes al respecto. Recuerda que tus errores no son fracasos, son experiencias que te permitirán mejorar en el futuro.  Describe una situación de la que te sientas orgullosa, en la que algo te saliera bien:   * ¿Cómo te sentiste? Nombra las emociones que experimentaste, se lo más detallista posible. * ¿Cómo lo conseguiste? ¿Qué cualidades tuyas favorecieron el éxito? * ¿Cómo influyó este hecho en tu autoestima?   Describe una situación en la que no te salieran bien las cosas, te equivocaras o cometieras un error.   * ¿Cómo te sentiste? Nombra las emociones que experimentaste, se lo más detallista posible. * ¿Por qué crees que se dio esta situación? ¿Qué cualidades tuyas crees que podrían serte de utilidad la próxima vez que te enfrentes a esta situación? * ¿Cómo influyó este hecho en tu autoestima?   **Sección 8: Cómo mejorar mi autoestima**  Se pueden llevar a cabo acciones, pensamientos y actitudes que fomenten una autoestima sana. A continuación ponemos algunos supuestos que pueden ayudarte a mejorar tu autoestima:   * Tratarnos con cariño y respeto, siempre. * Desarrolla tu potencial a través de actividades que te apasionen. * Ponernos metas realistas. * Ponernos metas realistas. * Regalarnos tiempo y autocuidado. * Auto Conocernos (valores, intereses, gustos, fortalezas). * Aceptarnos y perdonarnos. * Pensar en positivo sobre nosotras (Cuidar el diálogo interno). * Tener compasión, hablarnos como lo haríamos a una buena amiga * Actitud asertiva (Conocer nuestros límites y valores, respetarlos y hacerlos respetar). * Escoger nuestro entorno, alejar lo tóxico. * Quiérete tal y como eres.   **Práctica: ¿Quién es mi baja autoestima?**  Es la hora de trabajar tu autoestima…  Ponte creativa, ponle nombre y cara a tu baja autoestima. ¿Cuál es la imagen que primero se te viene a la mente? ¿Qué nombre crees que le queda mejor? A partir de ahora ya sabes quién es tu baja autoestima, tiene nombre y rostro. Es la culpable de tus pensamientos destructivos, de tus inseguridades. Cada vez que aparezca en tu día a día le vas a contestar, vas a mandarla a callar, todo está permitido en esta interacción.  **La batalla**  En tu intimidad ten una conversación con ella. Jugarás el papel de ambas, primero siendo tú misma, y luego como tu detestable baja autoestima. Exponen ambos sus puntos de vista y sus argumentos.  Verás como vas callando esa vocecita tan molesta.  Ejemplo:  Mi baja autoestima: “No vales para hacer nada”  Yo: “Por supuesto que valgo, soy capaz de muchas cosas, soy muy valiosa”.  Mi baja autoestima: “Te engañas a ti misma, pero a mi no, yo sé cómo eres de verdad”.  Yo: “Cállate, tu no me conoces de verdad, soy una luchadora soy empresaria, cuido de mi familia, me cuido a mi misma, educo a mis hijos, estoy orgullosa de mi misma”.  **Unidad 2: Motivación**  **Sección 1: ¿Qué es la motivación?**  La motivación se define como aquello que nos guía e impulsa para llevar a cabo acciones y tomar decisiones de acuerdo a alcanzar un objetivo o satisfacer una necesidad.  Intrínseca:  Motivación de una persona cuando actúa de una forma o realiza una tarea por el mero placer de hacerla. Es decir, el mismo comportamiento es lo que satisface al individuo, y es por eso que lo realiza. No se trata de una motivación externa, sino que proviene del interior, de nosotros mismos.  Ejemplo: Costurera que teje en sus ratos libres por el placer de llevar a cabo esa actividad porque le permite evadirse del trabajo y las tareas del hogar.  Extrínseca:  Motivación que viene de un estímulo que proviene del exterior. Esto quiere decir que el hecho de realizar la tarea no proviene del mero placer de realizarla, sino que se hace pensando en un fin.  Ejemplo: Ganadera que se levanta cada mañana al alba para cuidar de sus animales por el bienestar de ellos y para poder darle continuidad a su trabajo.  **Sección 2: Tipos de motivación**  Positiva:  Se trata de comenzar una serie de actividades con el fin de lograr algo que resulta deseable y agradable, teniendo una connotación positiva. Se acompaña de un logro o bienestar al hacer la tarea que refuerza la repetición de dicha tarea.  Negativa:  Hace referencia al proceso por el cual una persona inicia o se mantiene adherida a una conducta para evitar una consecuencia desagradable, tanto externa (castigo, humillación, etc.) o interna (evitar la sensación de frustración o fracaso).  **Sección 3: El ciclo de la motivación**  Para mejorar nuestra motivación tenemos que promover:   * La positividad * El compromiso y la responsabilidad * La compañía y el apoyo   El ciclo de la motivación se compone de los siguientes pasos:   1. Equilibrio Interno 2. Estímulo 3. Necesidad 4. Tensión 5. Acción 6. Satisfacción   **Sección 4: Estrategias de Motivación**  A continuación se recogen algunas estrategias de motivación:   * Recompensas, especialmente para tareas menos motivadoras * Celebración de objetivos * Música * Espacios de trabajo cuidados y/o compartidos * Checklist * Ejercicio * Regulación de energía * Descansos * Conectar con las emociones   **Sección 5: Trabajando mi motivación. Práctica: Dando en la Diana**  Escribe 3 objetivos, piensa y reflexiona sobre una acción que estés llevando a cabo para conseguirlos o desarrollarlos. Si no encuentras ninguna y te animas a pensar qué acciones puedes llevar a cabo para alcanzar esos objetivos, apúntalas y planifícalas. | |
| **Glossary (5 glossary terms)** | **Autoestima:** Valoración positiva o negativa que la persona tiene de sí misma basada en su autoconcepto. Este viene acompañado de sentimientos de valía personal y autoaceptación.  **Autovaloración:** Es la forma en la que nos juzgamos en los diferentes ámbitos de nuestra vida (nuestras cualidades físicas y cognitivas, intereses, capacidades, etc.).  **Autoconocimiento:** Es la imagen de nosotros mismos que formamos a partir de las capacidades y características autopercibidas.  **Motivación intrínseca:** Motivación de una persona cuando actúa de una forma o realiza una tarea por el mero placer de hacerla.  **Motivación extrínseca:** Motivación que viene de un estímulo que proviene del exterior. | |
| **Self-evaluation (multiple choice queries and answers)** | 1. La autoestima es…   1. La valoración que hacen los demás de mí misma. 2. Estática, no se puede modificar. 3. **Se basa en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias.**   2. ¿Cuáles son los 3 componentes de la autoestima?   1. Individualidad, historia de vida y ámbito social. 2. **Cognitivo, afectivo y conductual.** 3. Autoconfianza, autovaloración y autoconocimiento.   3. Las mujeres partimos de la valoración social…   1. **Inferior.** 2. Superior. 3. Igual que a la de los hombres.   4. ¿Cuál de los siguientes indicadores no es un indicador de alta autoestima?   1. Conoce los límites personales. 2. **Se exige mucho a sí misma.** 3. Respeta las opiniones de los demás.   5. La sobregeneralización es…   1. Culpabilizarme de todo lo que ocurra. 2. Creer que un sentimiento concreto fruto de una situación concreta refleja la realidad sin contrastar con otras experiencias. 3. **A partir de un hecho aislado crear una regla general.**   6. ¿Qué tipo de motivación se refiere aquella que guía a una persona a llevar a cabo una acción por el placer de hacerlo.   1. **Intrínseca.** 2. Extrínseca. 3. Positiva.   7. El ciclo de la motivación…   1. Empieza por el estímulo y acaba con la satisfacción. 2. Empieza por la necesidad y acaba con el equilibrio interno. 3. **Empieza por el equilibrio interno y acaba con la satisfacción.**   8. Puedo mejorar mi autoestima…   1. Aceptando y perdonando. 2. Teniendo una actividad asertiva. 3. **Ambas son correctas.**   9. El establecimiento de objetivos estimulantes favorece…   1. **La autoconfianza.** 2. Las capacidades. 3. El autoconocimiento.   10. ¿Cuál de las opciones es un efecto positivo del desarrollo de la autoestima?   1. Estimula la autonomía personal. 2. Ayuda a establecer relaciones saludables. 3. **Todas son correctas.** | |
| **Resources (videos, reference link)** | **Self-esteem scale:**  <https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html> | |
| **Related material** | Self-esteem:  Raising low self-esteem: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/>  Women and Self-worth:  <https://www.goodtherapy.org/blog/women-and-self-worth-5-steps-to-improving-self-esteem-0829184>  Boost my confidence:  <https://www.refinery29.com/en-gb/boost-confidence-tips>  Motivation:  Women Entrepreneurs Motivation in tough days:  <https://thestoryexchange.org/8-ways-women-entrepreneurs-stay-motivated-on-tough-days/>  Case studies of business woman on staying motivated and winning at work:  <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/international-womens-day-interview>  Self-motivation:  <https://positivepsychology.com/self-motivation/> | |
| **Related PPT** |  | |
| **Bibliography** | * Congost, Silvia (2015). Autoestima Automática. https://www.silviacongost.com/wp-content/uploads/2016/07/Autoestima\_automatica.pdf * https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaDesarrolloPersonal.pdf * <https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-para-aumentar-la-autoestima.pdf> * Montoya, M. Á. (2001). *Autoestima*. Editorial Pax México. * Aznar, M. P. M. (2004). Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud. *Avances en psicología latinoamericana*, *22*(1), 129-140. * Sánchez-Herrero Arbide, S., del Pilar Sánchez-López, M., & E Aparicio-García, M. (2011). Salud, ansiedad y autoestima en mujeres de mediana edad cuidadoras y no cuidadoras. *Ansiedad y estrés*, *17*(1). | |