

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. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.

▪ **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, ¡Tendría que haberme dado cuenta!

▪ **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. ¡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, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.

▪ **Razonamiento emocional:** Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos, sin amigos 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.

3. FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar nuestra autoestima:

1. **Convierte lo negativo en positivo:** Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución:

Pensamientos negativos

"No hables"

"¡No puedo hacer nada!"

"No esperes demasiado"

"No soy suficientemente bueno". Pensamientos alternativos

"Tengo cosas importantes que decir"

"Tengo éxito cuando me lo propongo"

"Haré realidad mis sueños"

"¡Soy bueno!"

2. **No generalizar.** Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".

3. **Centrarnos en lo positivo.** En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.

4. **Hacernos conscientes de los logros o éxitos.** Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pida a los alumnos/as que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígales que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.

5. **No compararse.** Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos "peores" que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos "mejores" en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos "inferiores" a otras personas.



Centrocar y Sierra, S.L. 
Avda. de Madrid, 38
45516 LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)
Tel.: 925 75 13 97 Fax: 925 75 13 98
Autovía Madrid - Toledo, km 61,500
45280 OLIAS DEL REY (Toledo)
Tel.: 925 35 35 77 Fax: 925 35 34 51
Polígono Soto de Cazalegas, 17
45683 Cazalegas (Toledo)
Tel. 925 86 95 62 Fax 925 86 95 59

Mesón

El Burladero
Plaza Mayor 11 - Tel: 925 750 204
La Puebla de Montalbán-Toledo

Carpintería
Aflorativo & Ordoñez, s.l.
Barracas de la Alhambra
Jesús David Moradino Villalba
Móvil: 647 47 37 13
Juan Ordoñez Castaño
Móvil: 661 704 839
Avda. de Madrid, 26 -
45516 La Puebla de Montalbán (Toledo)