

*Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés***UNIDAD 1.8 LA AUTOCONFIANZA I: definiciones**

- Una vez dentro de la unidad, te encontrarás con una serie de actividades encaminadas a reforzar el aprendizaje (consisten en preguntas de reflexión, en análisis de casos, en cuestionarios de autoconocimiento, etc). Estas actividades serán revisadas por tu tutor, sirviendo de evaluación práctica del curso. Las reconocerás fácilmente porque se encuentran en un formato diferente al resto del contenido, en un recuadro coloreado, teniendo como peculiaridad el que deben ser respondidas en el propio sistema. Para poder pasar a la unidad siguiente, deberás terminar las actividades de la unidad anterior. Formará parte de la calificación final; en concreto, supone el 30% de la calificación final.
- Al final de cada una de las unidades, te encontrarás con un enlace que te llevará a un cuestionario de evaluación, que servirá de **evaluación teórica** del curso. La nota final del curso se hallará con la media de todos estos cuestionarios de evaluación, siendo la máxima nota un 5. De los 5 puntos restantes, 3 corresponden a las actividades prácticas y los otros 2, a la asistencia y participación activa en el curso (*medidas, automáticamente, a través del software "Psicoaula", recogiendo la participación en foros, chat, uso del correo, número de horas empleadas en las unidades, etc.*).
- En el enlace "**Espacio Tutorial**" del menú de la parte izquierda, encontrarás mayor información acerca del curso y de la unidad correspondiente, además de indicaciones de cómo funciona Psicoaula y algunas preguntas frecuentes acerca del software.
- Para cualquier duda, aclaración o ayuda, no dudes en contactar con los tutores utilizando las herramientas de comunicación que te ofrece el software "Psicoaula".
- También puedes plantear tus dudas, para una respuesta más rápida, a través del correo electrónico info@tafor.net y/o a través de los teléfonos **922 255 149** y **902 106 758**.

REMARQUES

■ **BIENVENID@** al curso de **Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**. Ésta es la Unidad 1.8: **La Autoconfianza I: definiciones**. Para navegar por la unidad, utiliza los botones de la parte superior o inferior.

■ El botón **ÍNDICE** te llevará al temario de la unidad, pudiendo desplazarte rápidamente por la misma.

■ El botón **MAPA CONCEPTUAL** te llevará a un esquema gráfico de la unidad.

■ El botón **ESPACIO TUTORIAL** te posibilitará descargarte artículos relacionados, consultar la bibliografía, etc.

■ Pulsando el botón **METADATA** accederás a información sobre la unidad.



UNIDADES DEL CURSO "Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés"

- 1.1 La naturaleza de las emociones
- 1.2 La naturaleza de las emociones II: emociones básicas
- 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?
- 1.4 ¿Soy inteligente emocionalmente?
- 1.5 Mejorando mi inteligencia emocional I: La expresión y comprensión de las emociones
- 1.6 Mejorando mi inteligencia emocional II: Técnicas de encauce y regulación emocional
- 1.7 Las inteligencias alternativas
- ➡ **1.8 La Autoconfianza I: definiciones**
- 1.9 La Autoconfianza II: aplicaciones
- 2.1 ¿Qué es el estrés?
- 2.2 El estrés en el trabajo
- 2.3 Evitar el tedio y defenderse del estrés
- 2.4 Frustración y estrés
- 2.5 Los estilos de afrontamiento ante los problemas
- 2.6 La superación y realización en el trabajo

ÍNDICE DE LA UNIDAD 1.8

- 1. ¿PARA QUÉ TE PUEDE SER ÚTIL LA UNIDAD? ➡
- 2. LOS COMPONENTES DE LA AUTOCONFIANZA ➡
- 3. ¿QUIÉN SOY? EL AUTOCONCEPTO ➡
 - 3.1 ¿Cómo construimos nuestro autoconcepto? ➡
- 4. ¿CÓMO ME SIENTO CONMIGO? LA AUTOESTIMA ➡
 - 4.1 Retrato de la autoestima ➡

REMARQUES

➡ Pulsando sobre este icono ➡, podrás acceder directamente al punto al que hace referencia, lo que te permite moverte por los contenidos de una manera libre y rápida.

4.1.1 Expresión de la baja autoestima ➡

4.2 Las fuentes de la autoestima ➡

4.2.1 Los éxitos y los fracasos ➡

4.2.2 Comparaciones internas y externas ➡

4.3 Las amenazas de la autoestima ➡

5. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL ➡

5.1 Evaluación final de la unidad ➡



Índice

índice

mapa
conceptual

espacio
tutorial

metadata



Mapa
Conceptual

MAPA CONCEPTUAL

REMARKES

📌 Acude al **mapa conceptual** siempre que desees y cada vez que te encuentres perdido en la unidad. Te dará una visión nítida y esquematizada de todos los contenidos tratados en la unidad.



**Mapa
Conceptual**



METADATA

Universidad de Salamanca:

Directora Académica

- Silvia Fernández Rivas
Profesora Asociada de La Universidad de Salamanca

Coordinador de los cursos de formación:

- Sergio Blanc Chueca

Responsable de los cursos del País Vasco:

- Iñaki Etxeberria Garmendia

Equipo Técnico del Instituto Tafor Psicotecnia:

Equipo Técnico

- Sergio Blanc Chueca
- Juan Francisco García González
- Juan Miguel Martín Peña
- Walter Martín Waló
- M^a del Mar Vera Ramos

Equipo de Actualización

- Efraín González Linares
- Noelia Morín Pérez

Tutores

- Sergio Blanc Chueca

REMARQUES

■ En los metadata se presentan las referencias de **autoría y otros datos de interés** respecto de la unidad.

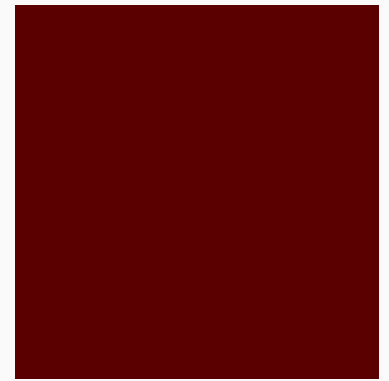
👤 María Goretti Fernández Santos

Título de la Unidad Didáctica:

👤 La Autoconfianza: La clave del optimismo.

Título del Curso:

👤 Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



Metadata

1. ¿PARA QUÉ TE PUEDE SER ÚTIL LA UNIDAD?

"Lo trágico es que la mayoría de las personas busca la autoconfianza y el auto-respeto en todas partes menos dentro de sí mismos, y por ello fracasan en su búsqueda"

Nathaniel Branden

En esta unidad, podrás descubrir los componentes de la **Autoconfianza**. Además, podrás conocer las diferencias, las semejanzas y las relaciones que existen entre tres conceptos clave para nuestra felicidad y eficacia, pero que en ocasiones se confunden, como son: el **autoconcepto**, la **autoestima** y la **autoconfianza**.



Los beneficios de la alta autoconfianza son innumerables. Las **personas con un fuerte sentido de la propia valía suelen ser físicamente sanos, se aceptan tal y como son, se encuentran más motivados a aprender, tienen mayor tolerancia a la frustración que la mayoría de las personas, saben tomar decisiones rápidas sin debatirse en la ambigüedad y la indefinición, no se acobardan fácilmente, son más creativos, espontáneos y curiosos, suelen tener más sentido del humor, son responsables y valerosos, se prestan a cooperar, ayudar a los demás y contribuir al bien social, están más inclinados a luchar por un ideal y unos valores morales por los que vivir, piensan bien de sí mismos y de los demás, desarrollan más sus potencialidades y, sobre todo, saben disfrutar el presente y ser felices.**

REMARQUES

☛ "No basta con conocer con claridad aquello que deseamos lograr, ni tampoco el mejor medio para poder conseguirlo. No basta con ser capaz de..., es preciso juzgarse capaz de utilizar las capacidades y habilidades personales ante circunstancias muy diversas. La percepción de las personas acerca de su propia eficacia se alza como un requisito fundamental para desarrollar con éxito las acciones conducentes al logro de los objetivos personales."

Prieto, L.

Las creencias que poseemos acerca de nuestras propias capacidades son uno de los mejores indicadores de nuestro rendimiento y de nuestra satisfacción. A estas creencias es a lo que se ha venido a denominar **autoconfianza**, **autocompetencia** o **autoeficacia**. Se refieren, por tanto, a los juicios de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento.

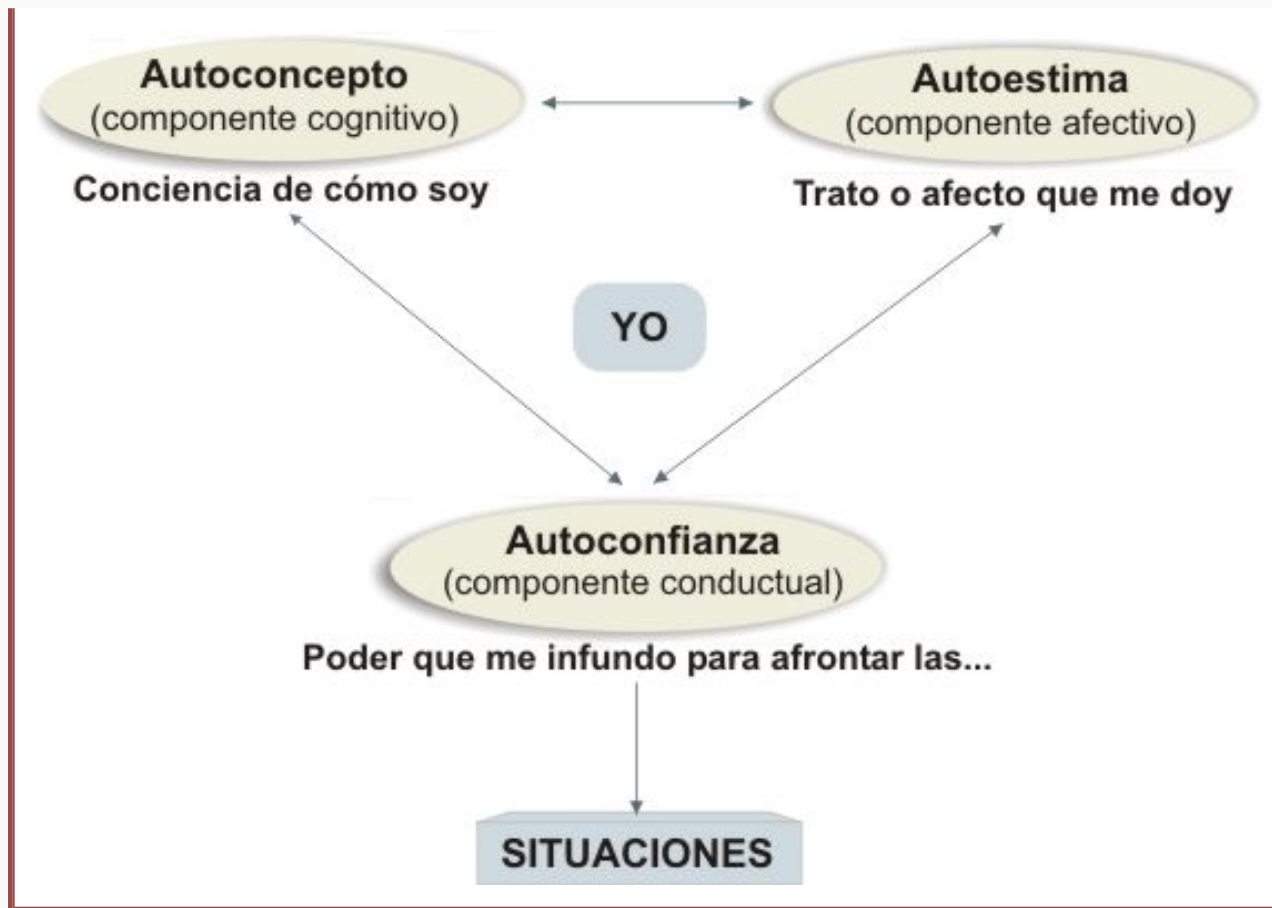
Pero, *¿por dónde empezar para lograr una buena autoconfianza?*

2. LOS COMPONENTES DE LA AUTOCONFIANZA

Vamos a tratar de analizar los mecanismos que están en la base de la autoconfianza y la influencia que tienen en ti. La **autoconfianza** es la manifestación **efectiva** de ti hacia ti mismo/a en situaciones determinadas (*aspecto activo*), pero esa disposición viene determinada por el **afecto y respeto** que te tengas a ti mismo/a, es decir, por tu propia **autoestima** (*aspecto afectivo*). Sin embargo, esta dimensión está, a su vez, influenciada por la **conciencia, concepto o evaluación** que hagas de ti mismo/a, es decir, por tu **autoconcepto** (*aspecto cognitivo*). *¿Qué significa todo esto? Aunque te parezca algo enrollado, ahora lo entenderás mejor.*

REMARQUES

■ Nuestra autoconfianza va a determinar, en gran medida, qué retos afrontamos y cuáles dejamos sin acometer a lo largo de nuestra vida. En muchas ocasiones, cuando decimos que una persona es **valiente**, lo que está reflejando es una **alta confianza** en sus capacidades. En ocasiones, la valentía se convierte en **temeridad**, sobre todo, cuando afrontamos retos que **sobrepasan** con creces **nuestras posibilidades**. De ahí la importancia de contar con un **conocimiento ajustado de uno mismo**.



Para tener confianza en uno mismo ante determinadas situaciones, hay que tratarse adecuadamente, con respeto y con afecto. También, hay que poseer un modelo ajustado de uno mismo, conociendo nuestras capacidades y limitaciones, a la vez que convencerse de las propias capacidades y potencial que cada uno posee. **Comienza por preguntarte, ¿quién soy yo?**

3. ¿QUIÉN SOY? EL AUTOCONCEPTO

Una de las tareas más importantes a las que nos enfrentamos en nuestra vida es la de comprender quiénes somos y comprender las cualidades que nos diferencian y nos asemejan a los demás. El **autoconcepto** es una teoría individual, es lo que la **persona cree de sí misma**, aunque lo que crea no se corresponda con la realidad.

Actividad 24. ¿Quién soy yo?

Conocerse a sí mismo es una máxima para nuestro bienestar psicológico. A continuación, realiza la primera de las actividades que allí se te indica.

1. ¿Cómo es tu AUTOCONCEPTO? Describe cómo te ves a ti mismo de acuerdo con el cuestionario "AC7".

Es muy importante que lo rellenes, que observes las distintas competencias que expresa y, sobre todo, que reflexiones en los ejercicios indicados, pues te pueden ser de mucha utilidad, pero no sólo de cara a ti, sino de cara a tus alumnos o a la gente que te rodea.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

El autoconcepto, además de ser una **fuentes de conocimiento** sobre nosotros mismos, una vez establecido, es **capaz de dirigir nuestros pensamientos, sentimientos y conductas**. Normalmente pensamos, sentimos y hacemos aquello que creemos que somos y aquello para lo que creemos que poseemos cualidades. Por eso es tan importante crearse un **modelo ajustado de sí mismo**. Éste es el único modo de conocer nuestras capacidades y debilidades, sacándole la mayor rentabilidad a nuestra vida.

Ahora bien, **¿cómo llegamos a formarnos este concepto de nosotros mismos?**

REMARQUES

El **autoconcepto** se puede definir como la totalidad del conocimiento que un individuo posee sobre sus propias cualidades personales.



Cuanto mejor es el conocimiento que poseemos sobre nosotros mismos, más predecibles y, por lo tanto, controlables serán nuestras **reacciones ante sucesos imprevistos**. Sin embargo, **no es fácil** obtener una comprensión total de nosotros. Si fuera así, los filósofos no recomendarían la búsqueda del yo, los terapeutas no hubieran dedicado horas al tratamiento de personas y las librerías no estarían llenas de libros

de autoayuda.

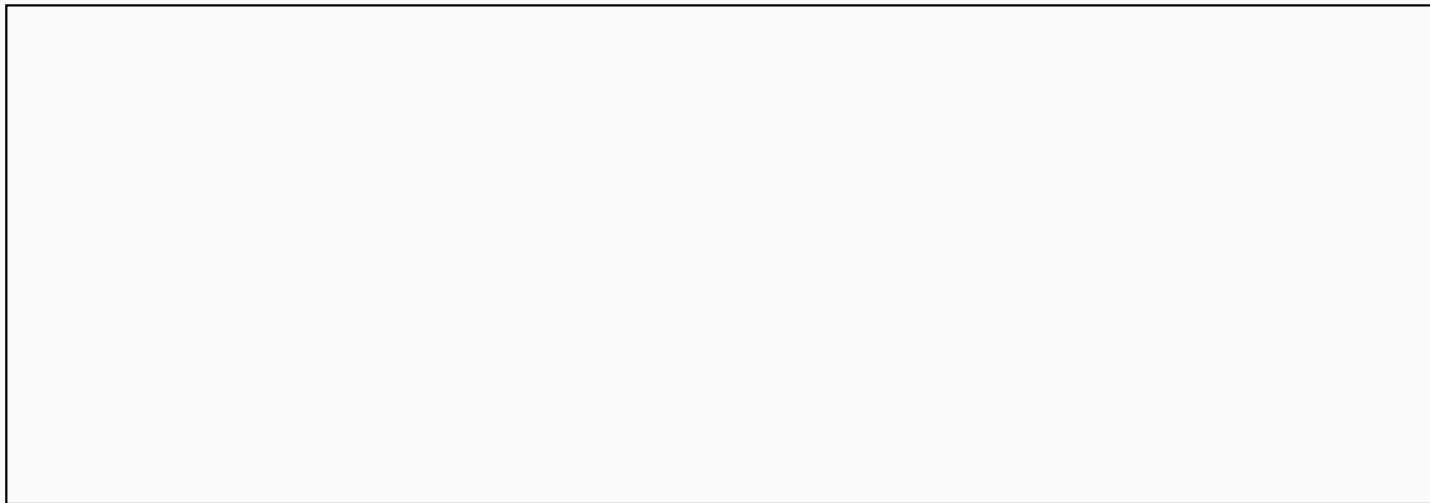


3/10



3.1 ¿Cómo construimos nuestro autoconcepto?

Construimos nuestro autoconcepto casi del mismo modo que construimos el concepto que tenemos de los demás, de un amigo, de nuestro novio o novia, de nuestra madre, de nuestro jefe, etc. Las **cuatro fuentes principales** por las que nos formamos la imagen de nosotros mismos se reflejan en la siguiente figura.



Nadie nos conoce mejor que nosotros mismos. Esto es así porque los principales indicios del conocimiento de nosotros mismos proviene de **nuestras reacciones privadas ante el mundo**. Un amigo nos dice que le ha tocado la lotería y lo felicitamos ostentosamente, pero no por ello creemos que somos buenos amigos, ya que sentimos envidia. La **conducta manifiesta** es la principal fuente de información de nosotros mismos, siempre y cuando nuestros pensamientos y sentimientos sean ambiguos. Cuando son claros y conscientes, son éstos los que imponen su criterio.

También, la **reacción de los otros** es una importante fuente de información. Si contamos un chiste y los demás se ríen, podemos pensar que somos graciosos sin necesidad de que nadie nos diga nada. Pero si nos comparamos con un humorista profesional, podemos llegar a creernos que no lo somos. Ésta es la otra fuente de información: la **comparación social**. *Pero, ¿basta con saber qué somos?*

REMARQUES

■ La **teoría de la auto-percepción** defiende que las personas hacemos **inferencias** de nuestras características personales según nuestras **conductas manifiestas**, siempre que los indicios internos (como nuestras expectativas, creencias, explicaciones, etc.) son débiles o ambiguos.

■ Las personas tendemos a describirnos a nosotras mismas por las **características que nos diferencian** de las personas que nos rodean. La comparación social nos permite construir un autoconcepto que nos da la sensación de ser únicos y distintos.



REMARQUES

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es **competente para vivir y merece la felicidad**, enfrentándose a la vida con mayor **confianza**, benevolencia y **optimismo**, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra **capacidad de ser felices**.



4. ¿CÓMO ME SIENTO CONMIGO? LA AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración afectiva que damos a nuestros pensamientos, actos o palabras en todos los aspectos de nuestra vida. Es la **postura de aceptación y aprecio hacia** nosotros mismos y hacia nuestro comportamiento. De todas las **actitudes** que expresamos, ninguna es tan importante como la que desarrollamos hacia nosotros mismos. La autoestima positiva es el requisito fundamental para sentirnos bien, para estar satisfechos con lo que nos rodea y, en definitiva, para tener una vida equilibrada y eficaz.

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta de forma decisiva a todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en **el trabajo, el amor** o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de **progresar** en la vida. Realiza la siguiente actividad para que reflexiones sobre hasta qué punto te llegas a apreciar.

Actividad 25. ¿Me aprecio?

1. **¿Cómo es tu AUTOESTIMA?** Contesta a las siguientes preguntas, con el objetivo de que te ayuden a conocerte y valorarte mejor:

- a. **¿Te consideras o te has considerado alguna vez como un desastre, un inútil, un fracasado o alguien que no aceptas? ¿En qué medida? ¿Lo has podido superar?...**
- b. **¿Te censuras, te criticas o te pones pegas frecuentemente?**
- c. **¿Sueles culpabilizarte por hacer algo que no deberías haber hecho?**
- d. **¿En qué medida estás satisfecho/a y te sientes orgulloso/a de ti mismo/a?**
- e. **¿Hasta qué punto te quieres a ti mismo/a como eres? ¿Puede ocurrir que realmente a quien quieres sea a la persona que deseas ser o debes ser?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

Para ayudarte a comprender mejor en qué consiste la autoestima y para que sigas tomando conciencia del aprecio que te tienes, *pulsa [aquí](#) o en el botón de avance para realizar un **cuestionario que explora tu autoestima en varias áreas o parcelas de tu vida.***



4.1 Retrato de la autoestima

La autoestima es la que determina hasta qué punto podremos utilizar nuestros recursos personales y las posibilidades con las que hemos nacido. La autoestima es el "**aglutinante**" que une a toda nuestra personalidad y conforma unas estructuras mentales *positivas, homogéneas y eficaces*. Pero... **¿Cómo se expresa la autoestima?**

4.1.1 Expresión de la baja autoestima

La baja autoestima puede expresarse de diferentes maneras dependiendo de la personalidad de cada uno y de nuestras experiencias. Sin embargo, podemos identificar algunas actitudes y **conductas** frecuentes en **niños y adultos con problemas de autoestima**. Las podemos agrupar en cinco dimensiones:

A. Intrapunición y culpa

B. Inseguridad e inhibición

C. Dependencia social

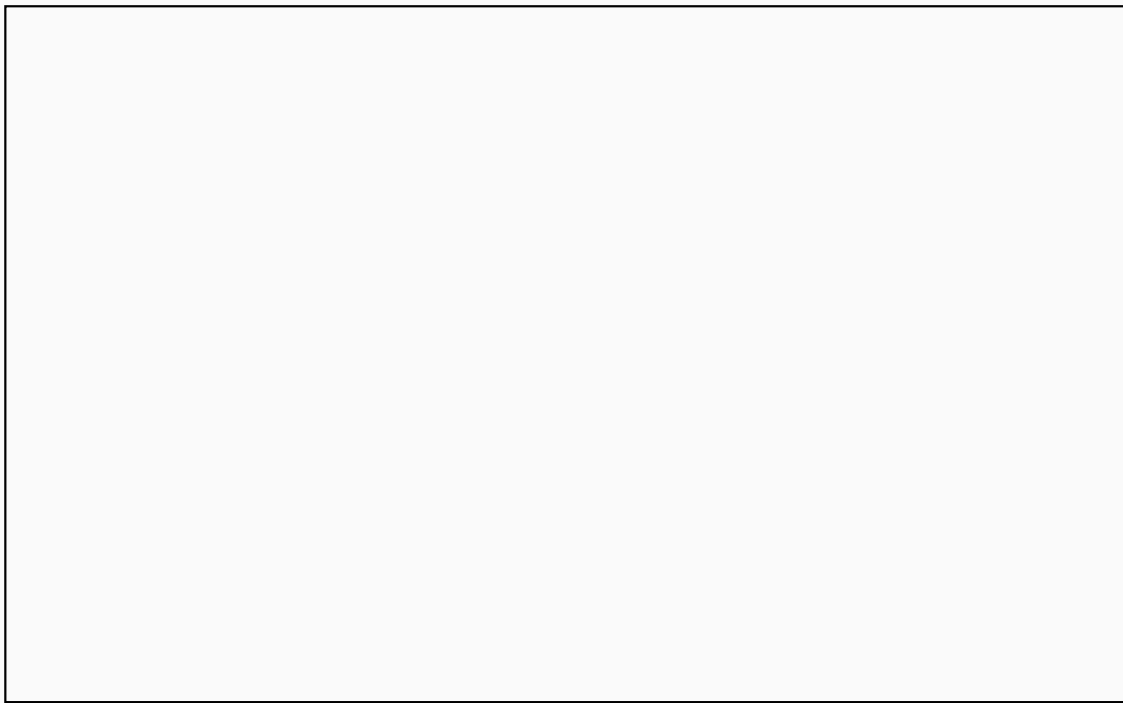
D. Reafirmación

E. Malestar

REMARQUES

■ "La autoestima es el **valor o afecto** que depositamos sobre nosotros mismos. A partir de mi autoestima determino mi **valor como ser humano**. A mayor autoestima, más creo en mi valor como individuo. A menor autoestima, menos creo en mi valor como individuo y más derrotado, fuera de la normalidad, abandonado e inútil me siento."

**Raimon Gaja
Jaumeandreu**



De todas formas, conviene tener en cuenta que **el nivel de autoestima no es constante**. Aun cuando exista una *tendencia general*, también se dan *altibajos*. ***Continúa y seguirás viendo cómo se desgrana cada una de estas dimensiones de baja autoestima en diferentes conductas.***

REMARKUES

En cambio, las personas con **alta autoestima** suelen:

- Estar orgullosas de sus logros.
- Actuar con independencia.
- Asumir responsabilidades.
- Aceptar las frustraciones.
- Estar siempre dispuestas a la acción.
- Afrontar nuevos retos.
- Sentirse capaces de influir en otros.
- Mostrar amplitud de emociones y sentimientos.

A. Intrapunición y culpa

1. Actitud excesivamente crítica y quejumbrosa. Es una forma de expresar la sensación de descontento porque las cosas no resultan como se desea. Hay una especie de latiguillo contra sí mismos por lo que han hecho y cómo tendrían que haberlo hecho. Suele expresarse por un lamento, un resoplido, un "baahh", adoptando una actitud "intrapunitiva", es decir, contra ellos mismos.

2. Actitud perfeccionista. Rara vez están contentos con lo que hacen. En su afán de corrección y de mejorar lo que hacen, resultan muy poco productivos. Les cuesta discriminar qué es importante de lo que no lo es. Este aspecto se relaciona con el **molde de Hipercontrol Anticipatorio**.

B. Inseguridad e inhibición

1. Actitud insegura. Confían poco en sí mismos. Dudan, le dan vueltas a las cosas. Son reiterativos y difusos. Esta actitud frena la creatividad y la toma de decisiones. Prefieren hacer sólo aquello que saben que harán bien.

2. Excesivo temor a equivocarse. Están convencidos de que cometer un error es una catástrofe, por lo que no se arriesgan. Con frecuencia presentan ansiedad ante las exigencias, escolares o laborales.

3. Actitud inhibida y poco sociable. Tienen temor a exponerse y exponer ante los demás. Temor a hablar en público y marcado sentido del ridículo. Se lo impide su imagen negativa y, sobre todo, el temor a ser juzgados por los demás, temiendo que se empañe su imagen ideal. Normalmente, muestran resistencia a que los demás vean sus trabajos.

C. Dependencia social

1. Actitud de búsqueda afectiva. Intentan buscar el afecto de los demás, pendientes de ellos, asumiendo lo que los demás digan o hagan. Otras veces, a través de quejas y autocríticas, buscan llamar la atención y simpatía de los otros. Esto no siempre es efectivo, al contrario, pueden ser rechazados porque a los demás les aburren sus quejas o las consideran injustas. Esta situación viene a confirmar la idea de que se es incomprendido y se asume una posición victimista.

2. Necesidad compulsiva de llamar la atención. Es la manera que se tiene para que los demás confirmen que se es importante. Las personas con baja autoestima suelen interrumpir de manera inapropiada, con la intención de ser escuchado, pero como en la mayoría de las ocasiones fracasan, intensifican su necesidad de aprobación.

3. Necesidad compulsiva de aprobación. Quisieran ser constantemente aprobados por todos. Necesitan reconocimiento por cada uno de sus logros. Junto a esto convive un temor a autoevaluarse y a enfrentarse a sus propios sentimientos.

D. Reafirmación

1. Necesidad imperiosa de ganar. Se frustran y se ofuscan desproporcionadamente si pierden. Creen que para ser queridos necesitan ser los primeros. No suelen adoptar una actitud relajada y de diversión en los juegos.

2. Actitud desafiante y agresiva. En ocasiones, suelen mostrar comportamientos contrarios a los esperados en una persona con baja autoestima. Buscan inapropiadamente recibir atención. En ocasiones, los sentimientos de frustración y tristeza se convierten en rabia. Su temor a la falta de aprobación lo compensan transformando su inseguridad en la conducta opuesta: la agresividad.

E. Malestar

1. Ánimo triste. A veces parecen muy tranquilos, que no dan ningún problema, pero si se les observa con cuidado, muestran un sentimiento general de tristeza, no los motivan las actividades diarias, etc. Son personas a quienes les falta espontaneidad y aceptan, resignadamente, el lugar que les ha tocado vivir.

2. Actitud derrotista. Por su historia de fracasos, tienden a imaginar que, ante cualquier reto, tendrán resultados negativos. Se perciben a sí mismos como fracasados. Esto está muy relacionado con el [molde](#) de **Anticipación Aversiva**.

Continúa y seguirás viendo las **fuentes de la autoestima**. *¿De dónde se alimenta?*

4.2 Las fuentes de la autoestima

Las personas, a menudo, buscan áreas de actividad en las cuales puedan tener éxito, se comparan con otros que están en situaciones peores y se comparan positivamente con sus modelos internos con el fin de aumentar su estima personal.

4.2.1 Los éxitos y los fracasos

Nos evaluamos basándonos en los **éxitos y fracasos cotidianos**. Pero más allá, lo que verdaderamente influye es la **atribución o explicación** que hacemos de estos éxitos y fracasos. Si explicamos nuestros éxitos a través de **causas internas**, como las capacidades ("*Soy bueno en esto*"), reforzaremos nuestra autoestima. Si lo explicamos a través de **causas externas** ("*He tenido suerte*" o "*Me han ayudado*"), aun teniendo éxito, nuestra autoestima no se verá reforzada. Sin embargo, cuando **fracasamos**, si somos capaces de explicar este hecho como **causas modificables** ("*No me he esforzado lo suficiente*", "*He tenido mala suerte*", "*No he utilizado la estrategia adecuada*", etc.), podemos salvaguardar nuestra autoestima.

4.2.2 Comparaciones externas e internas

Además de las atribuciones de éxitos y fracasos, las **comparaciones sociales** son otra fuente inestimable de autoestima. En la medida en la que nos comparemos con personas que consideramos menos competentes que nosotros, más nos valoraremos.

También podemos hacer **comparaciones con modelos internos**, con un "*yo ideal*" que nos indica cómo **deberíamos ser**. En la medida en la que actuemos, pensemos y sintamos de forma coherente con lo que deberíamos ser, más nos valoraremos a nosotros mismos. Este aspecto tiene mucho que ver con el **autocontrol**.

Pero, además de fuentes de autoestima, **¿existen amenazas para nuestra valoración personal?**

REMARQUES

El **autocontrol** se relaciona estrechamente con la **autoestima**, indicando que aquellas personas que actúan conscientemente, de forma poco impulsiva y guiada por sus intereses, expectativas, valores y pensamientos, **se valoran más a sí mismas**.



4.3 Las amenazas de la autoestima

La autoestima es amenazada por sucesos externos y por las consecuencias negativas de nuestros actos. Los grandes fracasos y desastres, obviamente, amenazan a la autoestima, pero hemos aprendido a defendernos de estas amenazas a través de varios mecanismos, como la negación, el autoengaño, las excusas, la búsqueda de control, etc.

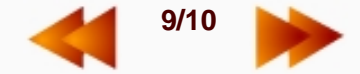
Además de los acontecimientos externos, pueden existir en algunos de nosotros **distorsiones cognitivas o formas de pensar** que afectan directamente a nuestra autoestima. Muchas veces nos surgen **automáticamente**. Lo que puedes hacer es **tomar conciencia** para que tomes cartas en el asunto, una vez te surjan pensamientos como los siguientes:

1. **Hipergeneralización:** A partir de un hecho aislado, se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: "Como he fracasado una vez..." (en algo concreto) generalizo pensando: "Siempre fracasaré" (se interioriza el cómo fracasaré en todo).
2. **Designación global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: "¡Qué torpe soy!".
3. **Filtrado:** Se presta atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo. Esto se identifica con el molde de Evaluación Selectiva Negativa.
4. **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.
5. **Auto-acusación:** Uno se encuentra culpable de todo. "¡Tengo yo la culpa!".
6. **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás.
7. **Lectura de 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 no comprobables.
8. **Falacias de control:** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien que no tienes control sobre nada, que eres una víctima desamparada.
9. **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.

REMARQUES

- La Autoestima posee diferentes dimensiones:
 - **Dimensión Física:** La de sentirse atractivo.
 - **Dimensión Social:** Sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo, ya sea empresarial, familiar, etc.
 - **Dimensión Afectiva:** Auto-percepción de diferentes características de la personalidad.
 - **Dimensión Académica:** Enfrentar con éxito los estudios, carreras y la autovaloración de las capacidades intelectuales.
 - **Dimensión Ética:** Es la autorrealización de los valores y normas.

Ahora que ya conoces quién eres y te valoras positivamente, *¿qué te falta para lograr el éxito?*



5. CONCLUSIONES Y BALANCE FINAL

En esta unidad hemos analizado tres de los principales componentes de la felicidad, el rendimiento y la satisfacción con uno mismo, como son el **autoconcepto**, la **autoestima** y la **autoconfianza**. Has podido observar cómo cada uno hace referencia a un aspecto concreto. El autoconcepto se refiere a las **creencias** que poseemos sobre nosotros mismos. La autoestima se refiere a la **actitud de respeto y aprecio** que hacemos hacia nosotros mismos. Y la autoconfianza hace referencia a la **fe** en nuestras propias capacidades para afrontar retos.

En la siguiente unidad podrás conocer más a fondo la autoconfianza, cómo actúa y cómo mejorarla, pero antes, realiza la evaluación de esta unidad.

5.1 Evaluación final de la unidad

Para dar por concluida la unidad, [pulsa aquí](#) o en los botones de avance para acceder al **Test de Evaluación**.

REMARQUES

El autoconcepto, la autoestima y la autoeficacia son tres conceptos que influyen decisivamente en los aspectos más importantes de nuestra vida.



Observa lo que son los **moldes** y lee detenidamente cómo cada una de las nueve dimensiones, que agrupa distintos moldes, manifiesta las principales posturas que adoptamos con nuestros pensamientos y emociones cuando nos situamos ante la realidad.

Moldes Mentales son...

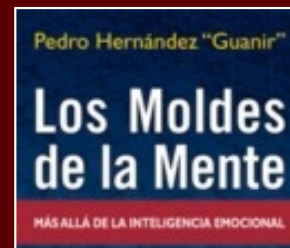
- "Lentes" o "cámaras de cine" con las que captamos e interpretamos, de forma subjetiva y peculiar, el mundo.
- Modos habituales de anticipar, reaccionar, valorar, interpretar o predecir la realidad cognitiva y afectivamente.
- Se denominan "moldes", porque no se refieren al contenido, sino al "continente" o formato que configura el pensamiento.
- También son "moldes" porque equivalen a formas más o menos fijas que se han ido construyendo a través de las predisposiciones y el aprendizaje, es decir, son hábitos mentales.

Las nueve dimensiones que agrupan a los 30 moldes mentales

Pueden actuar produciendo...	Esto significa...
Distanciamiento vital	Es la perspectiva mental por la que se tiende a exagerar la función reflexiva y de control del pensamiento, no implicándose en la vida y pudiendo ser ineficaz y entorpecedor con el sobreenálisis.
Distorsión de la realidad	La atención se focaliza en lo negativo, en los inconvenientes, en pegos y minucias, en lo que falta, en lo que no se tiene, a pesar de que existan muchas cosas positivas. Se tiende a anticipar, exagerar e imaginar peligros, problemas, fracasos... o conflictos relacionados con las personas.

REMARQUES

● **Recogido de:** P. Hernández "Guanir". (2002), Los Moldes de la Mente: Más allá de la Inteligencia Emocional. La Laguna, Tafor Publicaciones S.L.



Desconexión de la realidad	Es la perspectiva mental por la que se tiende a desviar la atención, olvidar o provocar fantasías opuestas ante los problemas, así como desconectar los sentimientos, desimplicarse o ver las cosas de manera fría y distante para no sufrir.
Incompatibilidad cognitiva	Es la perspectiva mental que impide tolerar o encajar las contrariedades, tendiendo a desplazar o desviar la insatisfacción hacia otros aspectos o realidades, más que a esforzarse en encontrar alternativas de solución.
Inoperancia	Ésta es la perspectiva mental que tiende a planteamientos de dispersión, planteamientos irreales o argumentos evitativos, con falta de planificación realista, supervisión y afianzamiento de lo que se realiza.
Atribución Externa	Ésta es la perspectiva mental por la que se atribuyen los éxitos y fracasos a realidades externas respecto a la propia responsabilidad, tales como: los otros, la magia, los enemigos o el propio temperamento.
Optimización Autocrítica	Ésta es la perspectiva mental por la que se tiende a atribuir los éxitos y fracasos a la propia responsabilidad. Especialmente, ante los fallos, se consideran las estrategias o procedimientos, el trabajo y el esfuerzo empleado.
Optimización Preparatoria	Ésta es la perspectiva mental a través de la que las personas se auto-fomentan fuerza de voluntad, prevén las condiciones y el escenario de actuación, se auto-administran ánimos y refuerzos, preparan y encauzan sus emociones, al tiempo que enfocan la acción de una manera optimista y constructiva.
Optimización Auto-potenciadora	Ésta es la perspectiva mental por la que se potencia el propio poder personal, anticipando posibles éxitos, atribuyendo los éxitos a la propia responsabilidad, automotivándose y transformando sus propios pensamientos y sentimientos de forma constructiva y fructífera.

