

Reestructuración Cognitiva y Autoestima

Antonio Cano Vindel
Universidad Complutense de Madrid

A lush green forest with tall trees and a path leading into the distance. The scene is filled with vibrant green foliage and sunlight filtering through the canopy.

*La autoestima...
es una valoración...*

...del camino andado...

Me siento insatisfecho
con mi vida.
¡Profundamente
insatisfecho!



¿Cuánto se valora usted en general, de 0 a 10, si valora las grandes áreas de su vida (formación, trabajo, familia, amigos, pareja, ocio, economía,...)?

¡Suspense!



Si la valoración global que hace de sí mismo (autoestima) es "suspense", seguramente responderá NO a alguna(s) de las preguntas que le voy a hacer



¿Se siente usted
motivado para hacer
cosas, realizar
actividades?

¡ Sí !
Me gusta
hacer cosas



¿Hace o ha hecho
bastantes cosas en su
vida? Estudiar,
trabajar, ocio, pareja,
relaciones sociales...



¿Las hace bien, los resultados han sido buenos?

Sí, en general... bien



¿Sabe valorar
adecuadamente esos
resultados?

Sí



¿Sabe usted
premiarse y obtener
satisfacción por esos
resultados y por su
esfuerzo?

Sí



¿En general, los resultados positivos los atribuye usted a su capacidad y esfuerzo?

Sí



¿Sabe generalizar la posibilidad de obtener buenos resultados en otras áreas todavía no trabajadas?

Sí



Si usted ha respondido
a todo positivamente,
pero se suspende...
entonces falla mi
modelo de autoestima.
Veamos...



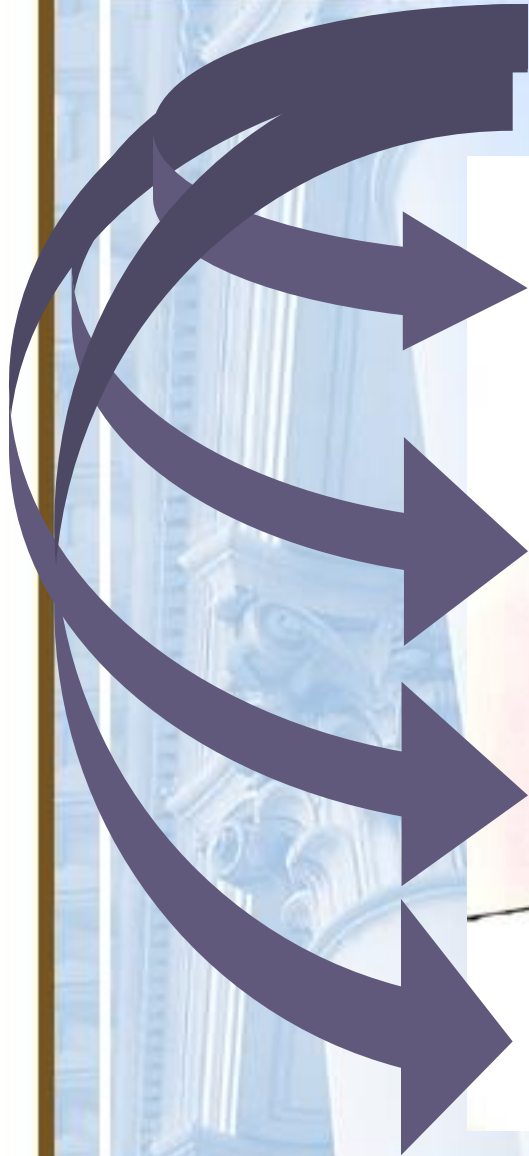
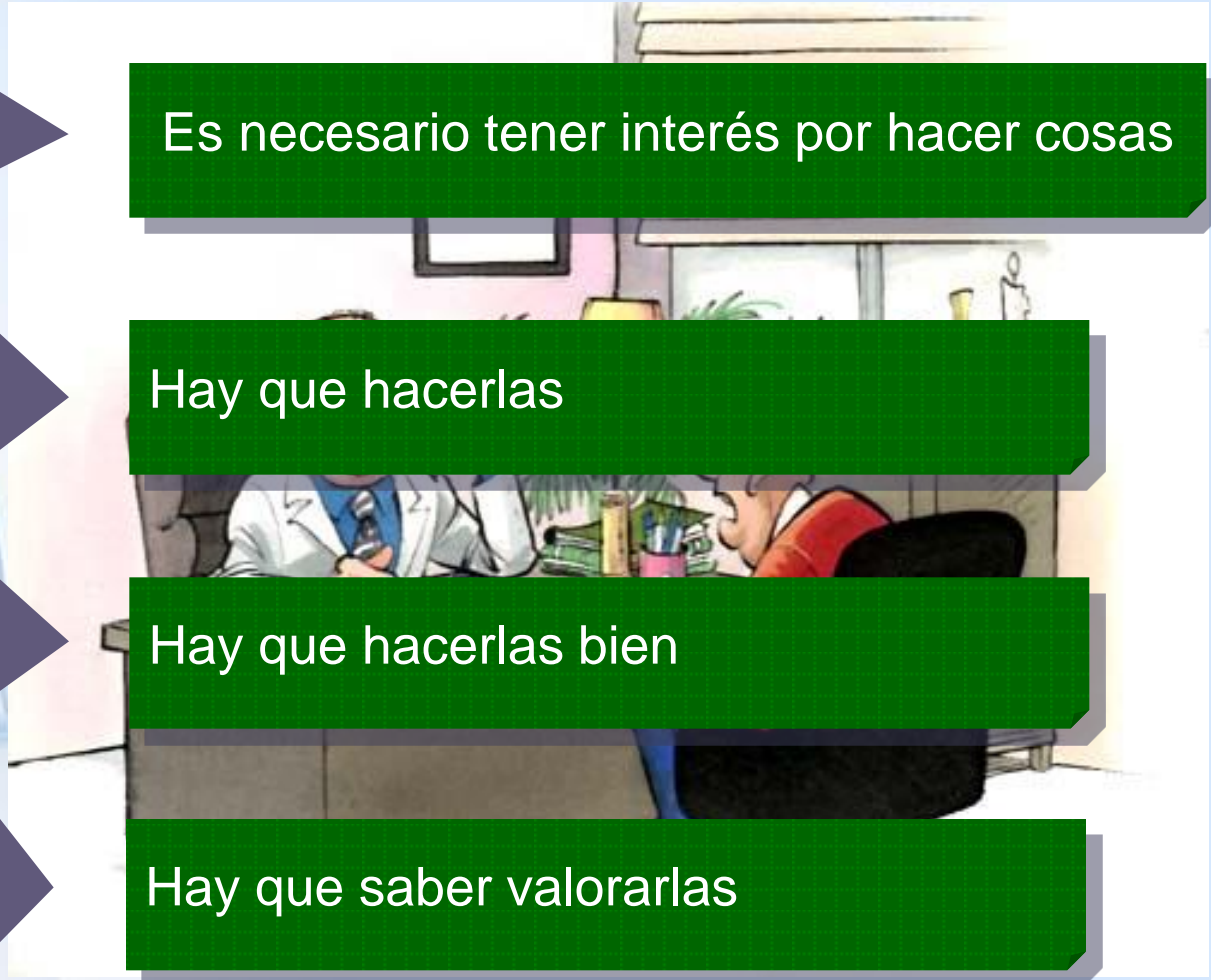
La Autoestima

Es necesario tener interés por hacer cosas

Hay que hacerlas

Hay que hacerlas bien

Hay que saber valorarlas



La Autoestima

Hay que saber premiarse (autorrefuerzo)

Hay que hacer atribuciones correctas

Hay que saber generalizar

Revisar el proceso: premios y corregir

