DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Los cimientos de la autoestima

Módulo adaptativo · ~20 min

A igualdad de competencias, dos colaboradores no producen el mismo trabajo: uno se atreve a proponer, toma iniciativas y se recupera tras un revés; el otro calla en las reuniones y se guarda sus ideas. La diferencia está en el valor que cada uno se reconoce. Este módulo sienta sus cimientos —ese valor no se mide, es pleno— y ofrece tres gestos para mantenerlo a salvo de los comentarios del día a día.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Distinguir la autoestima, que se refiere al valor de la persona, de la confianza en uno mismo, que se refiere a las competencias.

02 Identificar los dos espejos que hacen subir y bajar la aguja: el juez interior y la mirada de los demás.

03 Acoger un elogio o una crítica nombrando a qué afectan: a una identidad, nunca a los cimientos del propio valor.

04 Contemplar el talento de un compañero en lugar de compararse con él, y realizar actos concretos de cuidado de uno mismo.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera construir una autoestima que ya no dependa de los comentarios recibidos.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Autoestima frente a confianza en uno mismo — distinción psicológica clásica
- Espejos de la identidad (uno mismo / los demás) — método Afthonios
- Base de valor intrínseco frente a identidades — método Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Distinción entre autoestima (valor de la persona) y confianza en uno mismo (competencias) — distinción clásica en psicología
- Antoine de Saint-Exupéry — «El principito» (1943): «es el tiempo que has perdido por tu rosa lo que hace que tu rosa sea tan importante»
- Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, «Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?», Psychological Science in the Public Interest (2003): con una autoestima alta se tiende más a tomar la palabra en grupo, a tomar la iniciativa y a perseverar tras un fracaso
- Albert Bandura (1977) — autoeficacia percibida y experiencias de dominio

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 13 de octubre de 2026