



CURSO PRÁCTICO

SOBRE SUPERACIÓN
PERSONAL: AUTOESTIMA,
MOTIVACIÓN Y ACTITUD

DIRECCIÓN EDITORIAL

María Montaña Benavides Agúndez, Directora General de EDITORIAL LEX NOVA

COORDINACIÓN Y REALIZACIÓN

Departamento de Cursos de Formación de EDITORIAL LEX NOVA

Versión 01

© Editorial Lex Nova 2008

Lex Nova, SA

General Solchaga, 3

47008 VALLADOLID

Tels. 983 457 038 / 902 457 038

Fax. 983 457 224

E-mail. clientes@lexnova.es

www.lexnova.es

FOTOCOMPOSICIÓN

Grafolex, SL

Fernández Ladreda, 16-17

47008 VALLADOLID

Depósito legal: VA. 920-2007

ISBN: 978-84-8406-741-2



Esta obra no podrá ser reproducida total o parcialmente, ni transmitirse por procedimientos electrónicos, mecánicos, magnéticos o por sistemas de almacenamiento y recuperación informáticos o cualquier otro medio, sin permiso previo por escrito de Editorial Lex Nova. La Editorial no asume responsabilidad alguna derivada de la utilización o no invocación de la información contenida en esta publicación.

PRESENTACIÓN

Lex Nova inició hace más de quince años, a través de su departamento de FORMACIÓN PRÁCTICA y como complemento a su principal actividad editorial, una oferta formativa destinada a cubrir la necesidad de formación de los profesionales del Derecho, en los aspectos prácticos de las distintas ramas jurídicas, con el fin de que pudieran aplicarlo en los juzgados y tribunales. Posteriormente, ante la demanda formativa existente en el sector empresarial, Editorial Lex Nova inicia una nueva andadura en la formación. Entre las actuaciones llevadas a cabo cabe destacar la publicación de diferentes cursos de formación a distancia en todos los ámbitos anteriormente citados.

Este curso está planteado de la siguiente forma:

De trabajo: este curso, si no es práctico, es papel mojado. Es usted el que tiene que hacer que este curso sea práctico. Será usted la persona que tendrá que trabajar en sí mismo. Tiene que mentalizarse de que si no trabaja sobre sí mismo, en la mejora de su personalidad, para mejorar su actitud en positivo, para mejorar su carácter, para mejorar su autoestima, para mejorar su trato con los demás, para mejorar su motivación... este curso no le servirá para nada. Debe saber que cada día tendrá que trabajar para mejorar. La mejora de la personalidad es algo que miles de personas hacen diariamente y vuelven a reemprenderlo al día siguiente. Pues bien: este curso está elaborado de esta manera.

Motivación: es una fuerza interior que nos empuja a realizar algo.

Automotivación: es la misma fuerza interior que nos empuja a realizar algo que deseamos, pero creada voluntariamente por nosotros mismos, renovada constantemente, y que nos impulsa a conseguir aquello que deseamos ardientemente. Será su propia fuerza interior.

Actitud: manera de estar alguien «dispuesto a» comportarse u obrar. Es más bien un estado mental que guía su comportamiento. Puede ser **positiva o negativa**. La primera, actitud positiva, le impulsará a esforzarse para hacer aquello que cree que tiene que hacer. La segunda, actitud negativa, actuará como un freno, anticipando siempre los inconvenientes de cada acción e impidiéndole progresar.

Autoestima: aprecio de uno mismo. Opinión emocional profunda que los individuos tienen de sí mismos. Puede ser alta o baja. La alta ayuda a conseguir los objetivos previstos y apoya la fuerza de la automotivación. La baja consigue todo lo contrario. La alta autoestima está muy ligada a la actitud mental positiva y la baja autoestima a la actitud mental negativa.

Superación personal: impulso enérgico de una persona fuertemente motivada que aspira a ser o hacer más, haciendo mejor las cosas. Es una combinación de distintos factores entre los que se encuentran: la motivación, la automotivación, la autoestima, y especialmente la actitud.

Éstos son los faros que le van a ir guiando a usted a lo largo de este curso.

Muy pronto, usted se trazará unos objetivos concretos y todos sus esfuerzos irán encaminados a cumplirlos y a mejorar en las áreas que se acaban de citar, con la finalidad de alcanzar seguridad y confianza en sí mismo, y todo ello encaminado a una finalidad mucho más alta: a que su vida esté más llena, sea más placentera, y sea usted el dueño de su destino en lugar de ir a remolque de las circunstancias.

Si millones de personas lo han conseguido a lo largo de la historia poniendo en marcha a su favor los factores que se acaban de mencionar, usted ¿por qué no?

Esperamos haber alcanzado esos objetivos y que este curso proporcione una visión de conjunto de utilidad para todos aquellos interesados en la materia que se aproximan a ella por primera vez o que desean profundizar en sus conocimientos.

Contenido y metodología del curso

El contenido del curso se ha distribuido en los siguientes temas: 1) Planteamiento general y bases para mejorar; 2) Imagen, actitud y superación personal; 3) Comunicación y relaciones humanas; 4) Tacto, recompensas, hábitos y profesionalidad; 5) Personalidad, autoestima, superación; 6) La mejora de la personalidad; 7) Descanso, relajación y *in formal*; y 8) Objetivos, superación y consejos finales.

El método de trabajo de este curso sigue el siguiente esquema:

- 1) **Explicaciones teóricas** de cada uno de los temas reseñados.
- 2) **Test de autoevaluación.** El alumno podrá responder a unas breves y sencillas cuestiones relacionadas con los objetivos de cada tema.

El alumno, a lo largo del curso y para un mejor aprovechamiento y planificación tendrá un seguimiento individualizado a través de comunicaciones vía *e-mail*, en las que le informaremos del tiempo estimado de finalización del estudio de cada tema y le comunicaremos las soluciones de los test de autoevaluación.

Al finalizar el curso, el alumno podrá cumplimentar un **test autoevaluativo** y una **encuesta de valoración** con la que trataremos de seguir mejorando la calidad y el servicio del alumno.

En aquellos casos en que se desee obtener la bonificación que se otorga a través de la Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo, la cumplimentación del test autoevaluativo es obligatoria.

Servicios y complementos «on line»

Una de las ventajas que Editorial Lex Nova ofrece a los suscriptores de este curso es el acceso —mediante una clave personal— a los **servicios exclusivos de la plataforma «on line»** situada en nuestra web: **formacion.lexnova.es**. Podrán disponer de un **gestor documental; preguntas más frecuentes**, donde se recogen debidamente resueltas las principales cuestiones planteadas por los alumnos; **sistema de avisos**, acerca de noticias o novedades referentes al desarrollo del propio curso o a su contenido y un **servicio de tutoría** para resolver sus dudas o plantear cualquier cuestión acerca del curso.

EDITORIAL LEX NOVA

ÍNDICE GENERAL

TEMA 1. PLANTEAMIENTO GENERAL Y BASES PARA MEJORAR

- 15 **1. INTRODUCCIÓN.**
- 15 A) Lleve un cuaderno de trabajo, el «cuaderno de bitácora».
- 19 1. ALGUNAS PALABRAS PERSONALES DEL AUTOR DE ESTE CURSO.
- 25 2. ¿QUÉ OBJETIVOS GENERALES PRETENDEMOS CON ESTE CURSO?
- 26 B) ¿Cómo recomendamos que sean estudiados estos apuntes?
- 27 **2. PRIMER EJERCICIO DEL CURSO: ¡SONRÍA!**
- 28 **3. ¡MENTALÍCESE! CÓMO EMPEZAR A CAMBIAR.**
- 29 A) Hay mucha luz fuera.
- 29 B) A muchas personas les pasa lo mismo.
- 30 C) No se crea que es el único al que le salen las cosas mal.
- 31 D) Se puede cambiar.
- 31 E) La vida es alegre: no es una cárcel.
- 32 F) Las preocupaciones.
- 32 G) Cultive conscientemente pensamientos positivos.
- 33 H) Estamos rodeados: pero de cosas buenas.
- 34 I) Botella medio llena o botella medio vacía: actitud positiva o actitud negativa.
- 34 J) Si lo necesita, pida ayuda.
- 35 K) No trabaje solo.
- 36 L) Ofrézcase a los demás.
- 37 M) Ejercicios y plan de trabajo para esta semana.
- 38 **4. CÓMO SOMOS Y CÓMO QUEREMOS SER.**
- 38 A) ¿Hacia dónde vamos?
- 39 B) La propia personalidad.
- 39 C) Nuevos enfoques.
- 40 D) Partamos de la base de unos buenos cimientos: busque en su interior.
- 41 1. NUESTRO INTERIOR: «EL DISCO DURO».
- 42 2. TENGA UNOS CIMIENTOS SÓLIDOS: HAY QUE TENER OBJETIVOS.
- 43 3. OBJETIVOS CLAROS.
- 43 4. ESCRIBA AHORA SUS OBJETIVOS.
- 45 **CUADERNO DE BITÁCORA.**
- 51 **TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

TEMA 2. IMAGEN, ACTITUD Y SUPERACIÓN PERSONAL

- 61 **1. SU IMAGEN: DESCUBRIRLA Y MEJORARLA.**
- 62 A) Mi imagen.
- 63 1. LA IMAGEN ES IMPORTANTE.
- 63 a) Pulcritud.
- 63 b) Puntualidad.
- 64 c) Imagen profesional.
- 64 d) Oficio.
- 64 e) Léxico.
- 65 f) Dicción.
- 65 g) Educación.
- 65 2. FACTORES QUE CONFORMAN LA IMAGEN PERSONAL.
- 68 **2. CÓMO CAMBIAR DE ACTITUD.**
- 69 A) ¿Es usted tal vez una persona NEGATIVA?
- 69 B) Cómo lograr más cosas buenas.
- 71 C) Tal vez... ¿Eres negativo?
- 71 1. SER POSITIVO ES SER PRÁCTICO.
- 72 2. LA PEOR FORMA DE SER NEGATIVO.
- 72 3. ¿POR QUÉ SOMOS NEGATIVOS?
- 73 4. 11 IDEAS PARA CAMBIAR DE NEGATIVO A POSITIVO.
- 75 **3. CÓMO SUPERARSE.**
- 75 A) Un «curso» es una siembra.
- 76 B) ¿Y por qué hemos de mejorar... y en qué áreas?
- 76 C) ¡Cuidado con tu peor enemigo!
- 77 D) Un par de ejemplos ilustrativos.
- 78 E) ¿Por qué no escribes tu historia cuanto antes?
- 79 F) Aumenta tu autoestima.
- 79 G) Crea tu propio mundo.
- 79 H) Vive el día, *carpe diem*.
- 80 I) Mejora tu vida.
- 80 J) Aíslate de vez en cuando.
- 81 K) ¿Cómo andamos de dinero?
- 81 L) Abre las ventanas.
- 83 **CUADERNO DE BITÁCORA.**
- 87 **TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

TEMA 3. COMUNICACIÓN Y RELACIONES HUMANAS

- 95 **1. LA COMUNICACIÓN EN EL PROCESO DE SUPERACIÓN.**
- 96 A) Propóngase comunicar mejor.
- 96 B) La imagen y la comunicación.

- 97 C) Formas de comunicar.
- 98 D) Comunicar es un proceso complejo.
- 100 E) La comunicación y las personas.
- 100 F) ¿Cómo comunicar mejor?

- 101 **2. ESCUCHE MÁS Y ESCUCHE MEJOR.**
- 102 A) El mundo actual no sabe escuchar o escucha mal.
- 103 B) Beneficios de la escucha.

- 104 **3. LOS CINCO PUNTOS CLAVE DE LAS RELACIONES HUMANAS.**
- 105 A) La nariz/tarjeta de visita.
- 106 B) Los ojos y la mirada.
- 107 C) La boca.
- 108 D) Las orejas/escucha.
- 108 E) El rótulo.
- 108 F) El pulpo.

- 109 **CUADERNO DE BITÁCORA.**
- 111 **TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

TEMA 4. TACTO, RECOMPENSAS, HÁBITOS Y PROFESIONALIDAD

- 119 **1. ¡«TOQUE», FELICITE Y MEJORE!**
- 119 A) Relaciones con los demás: («Palmadas»).
- 120 1. DISTINTAS CLASES DE «PALMADAS».
- 122 2. ¿CÓMO Y CUÁNDO DEBEMOS MANIFESTAR SIGNOS DE RECONOCIMIENTO?

- 126 **2. CÓMO ADQUIRIR HÁBITOS CONSTRUCTIVOS.**
- 126 A) Sucede lo que programamos.
- 127 B) Puntales básicos.
- 128 C) Ayúdate y te ayudarán.
- 128 D) Trata de ver siempre el lado bueno de las cosas, de la vida.
- 129 E) Piensa que todo te va a ir bien... y te irá bien.
- 129 F) No te guardes las ideas y confía en la gente.
- 130 G) No seas negativo.
- 131 H) Sal a la calle: muévete. Vive.
- 131 I) Aumenta tus relaciones.

- 132 **3. DOMINA TU PROFESIÓN.**
- 133 A) Ventajas de dominar una profesión.
- 133 B) Trabajar en lo que te guste.
- 134 C) Crecer y destacar.

- 134 D) Tienes que ser muy responsable.
135 E) Esto es muy importante.

139 **CUADERNO DE BITÁCORA.**

141 **TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

TEMA 5. PERSONALIDAD, AUTOESTIMA, SUPERACIÓN

151 **1. CÓMO TENER UNA PERSONALIDAD AGRADABLE.**

- 151 A) Personalidades desagradables y agradables.
152 B) Factores desagradables y factores agradables.
152 C) Vitalidad.
153 1. LAS DOS VITALIDADES.
153 D) La importancia del afecto y del amor.
154 E) Actividades interesantes a cualquier edad.
155 F) Aumentar nuestra cultura.
155 G) Controlar nuestro carácter y hacerlo agradable.

156 **2. CÓMO AUMENTAR NUESTRA AUTOESTIMA.**

- 156 A) Autoestima significa amarse uno mismo.
157 1. TÚ ERES EL PROTAGONISTA.
158 2. LA BAJA AUTOESTIMA.
158 3. LA ALTA AUTOESTIMA.

160 **3. CÓMO SUPERAR UNA PERSONALIDAD DESAGRADABLE EN EL TRABAJO.**

- 161 A) El primer error y el más importante: ser antipático.
162 B) Falta de control.
162 C) Atacar al entrenador.
162 D) Ordenadores indiscretos.
163 E) Oponerse a las normas.
163 F) Oponerse a los cambios.
163 G) Aprenda siempre más: no se anquiloze.
164 H) No olvide los objetivos.
164 I) Haga que lo vean.
165 J) Fíjese unas metas... y dígalos.
165 K) Reconoce tus errores... y corrígelos.
165 L) Intégrate: Forma parte del equipo.
166 M) Aprovecha las ocasiones.

167 **CUADERNO DE BITÁCORA.**

169 **TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

TEMA 6. LA MEJORA DE LA PERSONALIDAD

179 1. **CÓMO TENER UNOS «BUENOS MODALES».**

- 179 A) La mejora personal es una suma general de factores parciales.
- 180 B) Pragmatismo: actúe «como si...».
- 180 C) La importancia del primer contacto.
- 181 D) Momentos muy importantes para adoptar una actitud mental positiva.
- 182 E) La primera regla.
- 182 F) Otras «reglas» orientativas y muy concretas para tener una personalidad agradable.
- 183 G) Cosas positivas: muéstrate seguro de ti mismo.
- 183 H) Hablemos despacio.
- 184 I) Otros detalles.

185 2. **CÓMO PROFUNDIZAR EN USTED COMO PERSONA.**

- 186 A) Venza usted sus emociones: contrólese.
- 186 B) Especialmente, no se enfade nunca, nunca.
- 187 C) Aprecie su trabajo y hágalo lo mejor posible.
- 188 D) Por su propio bien: Escuche a los demás en el trabajo.
- 189 E) Practique, ¡viva la empatía!
- 190 F) Aprecie sinceramente a sus compañeros.
- 190 G) Aumente su automotivación: ¡cultívela!
- 192 H) «Adore» a sus clientes.

193 3. **CÓMO LLEVARSE BIEN CON LA GENTE.**

- 193 A) Sea amable con los demás.
- 194 B) No señale los defectos.
- 195 C) No riña a los demás.
- 195 D) Deje hablar a los demás.
- 196 E) No pontifique.
- 196 F) No ponga verde a la gente.
- 197 G) No quiera tener razón siempre.
- 197 H) No hable de usted.
- 198 I) Hable de lo que les interese a todos.
- 198 J) Destaque a los demás.
- 199 K) Felicite a los demás.
- 199 L) Aprecie a las personas, pero sinceramente.
- 200 M) A todos nos gusta que nos quieran.
- 200 N) Ya que lo hemos dicho: ¡tenga detalles!
- 201 Ñ) El mejor detalle: la sinceridad.

203 **CUADERNO DE BITÁCORA.**

205 **TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

TEMA 7. DESCANSO, RELAJACIÓN Y ¡EN FORMA!

- 215 **1. CÓMO DESCANSAR NUESTRA MENTE Y NUESTRO CUERPO.**
- 215 A) Un obstáculo: Tenga mucho cuidado con el «tráfico mental».
- 216 B) Para mantener a raya el tráfico mental lleve una agenda.
- 218 C) Vigile el alcohol, el tabaco, las comidas...
- 218 D) Aprenda a relajarse.
- 218 E) Mantenga la calma.
- 219 F) Conduzca relajadamente.
- 219 G) Pasee a menudo por el campo.
- 220 H) Lea libros de tipo positivo.
- 220 I) Reúnase con amigos: valore la amistad.
- 221 J) Vea películas «de risa», lea libros de humor y diviértase.
- 222 K) Cartéese con amigos.
- 222 **2. ¿QUÉ PASARÍA SI...? ALGO SOBRE RELAJACIÓN Y AUTOSUGESTIÓN.**
- 222 A) Un curso es sólo —lo hemos dicho varias veces— un punto de partida.
- 223 B) Relajación, una buena ayuda.
- 224 C) Relajación creativa.
- 226 **3. CÓMO ESTAR EN FORMA DE MANERA SENCILLA.**
- 226 A) El ejercicio más sencillo: andar.
- 228 B) Los otros dos ejercicios recomendables.
- 229 C) Otras posibilidades.
- 229 D) Haz gimnasia en tu casa.
- 230 E) Más ideas.
- 231 F) Algunos trucos interesantes sueltos recogidos aquí y allá...
- 233 **CUADERNO DE BITÁCORA.**
- 235 **TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

TEMA 8. OBJETIVOS, SUPERACIÓN Y CONSEJOS FINALES

- 245 **1. ALGO MÁS SOBRE TUS OBJETIVOS.**
- 245 A) Recordando mis objetivos.
- 247 B) Define tus objetivos.
- 248 **2. AUTOESTIMA; 17 NORMAS PARA LOS QUE DESEAN SUPERARSE.**
- 249 «Septadecálogo de la Autoestima».
- 250 **3. SI CREES QUE NO AVANZAS, LEE ESTAS LÍNEAS FINALES.**
- 251 A) La clave del éxito en la vida.
- 251 B) No le tengas miedo a nada.
- 252 C) Dicen los chinos que «un camino de mil millas se empieza dando un solo paso».

- 252 D) ¿Hay algo que debas cambiar en tu vida?
- 253 E) Puedes si crees que puedes.
- 253 F) De la teoría a la práctica; entremos en acción.
- 254 G) Apóyate en los demás... y ayúdalos.
- 254 H) Dos ingredientes mágicos: entusiasmo y voluntad.
- 255 I) ¿Quieres? ¿Quieres de verdad?

257 **CUADERNO DE BITÁCORA.**

259 **TEST DE AUTOEVALUACIÓN.**

267 **BIBLIOGRAFÍA DE INTERÉS.**



FORMACIÓN
