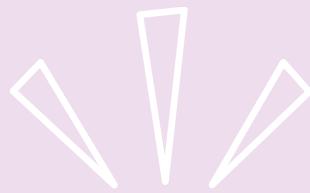




# FORTALECE tu autoestima



# ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



**La autoestima es la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma.**

**Comienza a construirse desde la infancia, a través del afecto recibido, las experiencias vividas y la interacción con el entorno. También influyen los roles sociales, las creencias familiares, los factores educacionales...**

**Y recuerda, no es estática, puede fortalecerse o debilitarse a lo largo del tiempo.**

## ¿Qué quiero enseñarte?

Este cuaderno no busca que te guste todo de ti, sino que puedas aprender alguna herramienta para mirarte con más compasión, reconocer tu valía personal y fortalecer la relación contigo misma/o.

# EXPLORANDO MI HISTORIA

Cierra los ojos y echa la vista atrás...

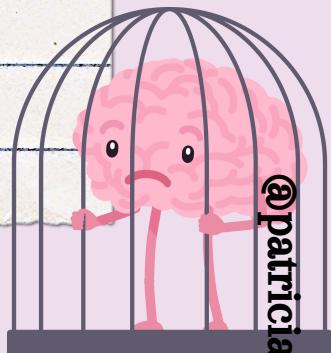
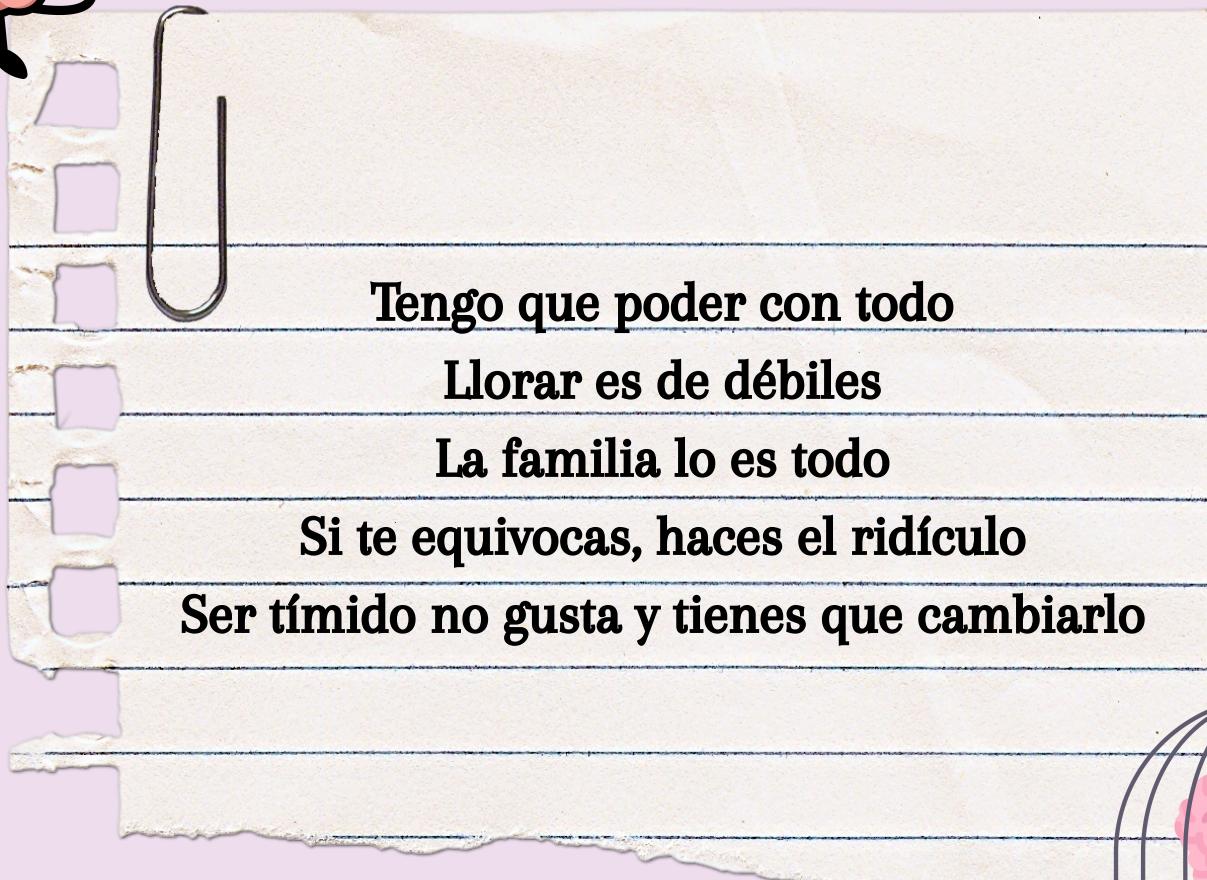
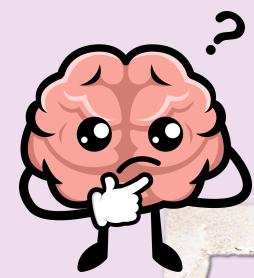
Escribe las frases que más escuchaste sobre ti misma/o cuando eras pequeña/o

“No puedes llorar  
por estas cosas”

“Tienes que tener  
más cuidado”

“¡Eres un  
desordenado!”

Ahora intenta recordar y escribe las creencias que más te resuenan de tu infancia o adolescencia



Y hazte las siguientes preguntas:

- ¿Esa creencia es mía o viene de mi familia, sociedad, cultura...?
- ¿Qué me enseñó esa creencia sobre mí?
- ¿Cómo me hace sentir o actuar cuando me la creo?
- ¿Qué me gustaría creer en su lugar? Sustitúyela por una creencia más realista y compasiva

# LA PIRÁMIDE DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es un constructo que está compuesto de:

## AUTORESPETO

¿respeto quién soy? ¿cómo me hablo?

## AUTOACEPTACIÓN

¿acepto todas las partes de mi mismo/a?

## AUTOEVALUACIÓN

¿cómo me valoro o me juzgo?

## AUTOCONCEPTO

¿cómo me veo a mí mismo/a?

## AUTOCONOCIMIENTO

¿qué se de mí? ¿me conozco?

# LA LÍNEA DE VIDA

Esta herramienta consiste en representar los eventos que más te hayan marcado en tu vida, tanto de forma positiva como de forma negativa y analizar su impacto en el momento presente. Ayuda a tomar conciencia de tu trayectoria vital e integrar tu historia con mayor compasión y sentido.



Momentos de inflexión: situaciones difíciles que se elaboraron adecuadamente y te hicieron aprender de ello, por ejemplo una ruptura amorosa o de amistad...



Acontecimientos vitales: tu nacimiento, nacimiento de hermanos, hijos..., inicio de vida en pareja, muerte de familiares...



Momentos de crisis: situaciones traumáticas que no supimos manejar como un aborto, bullying, violencia doméstica...



Momentos de cambio: mudanza, cambio de país, inicio o fin de estudios, un viaje muy deseado...

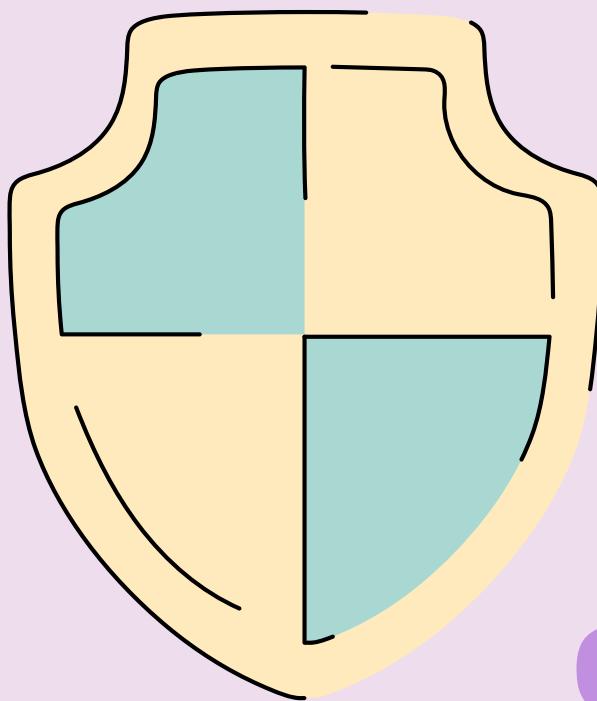
# MI ESCUDO DE VALORES

Los valores son aquellos principios por los que se rige una persona.

Coloca en el siguiente escudo tus cuatro valores fundamentales.

Ejemplos de valores: la honestidad, la lealtad, la justicia, la responsabilidad...

Escoger el camino y la dirección de tus actos en base a tus valores, hará que te sientas mejor contigo mismo/a.



LO QUE PIENSAS

LO QUE HACES

LO QUE SIENTES

**BUSCA SINTONÍA ENTRE LO QUE PIENSAS, SIENTES Y HACES**

@patriciacuevaspsicologa

Patricia Cuevas Urosa

# EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA

## LOGROS

(ejemplos: hacer amigos, concursar en el campeonato de atletismo, poner límites...)

## HABILIDADES

(ejemplos: escuchar, correr, hacer manualidades...)

## CUALIDADES

(ejemplos: creativa, persistente, sociable, empática...)



@patriciacuevaspsicologa

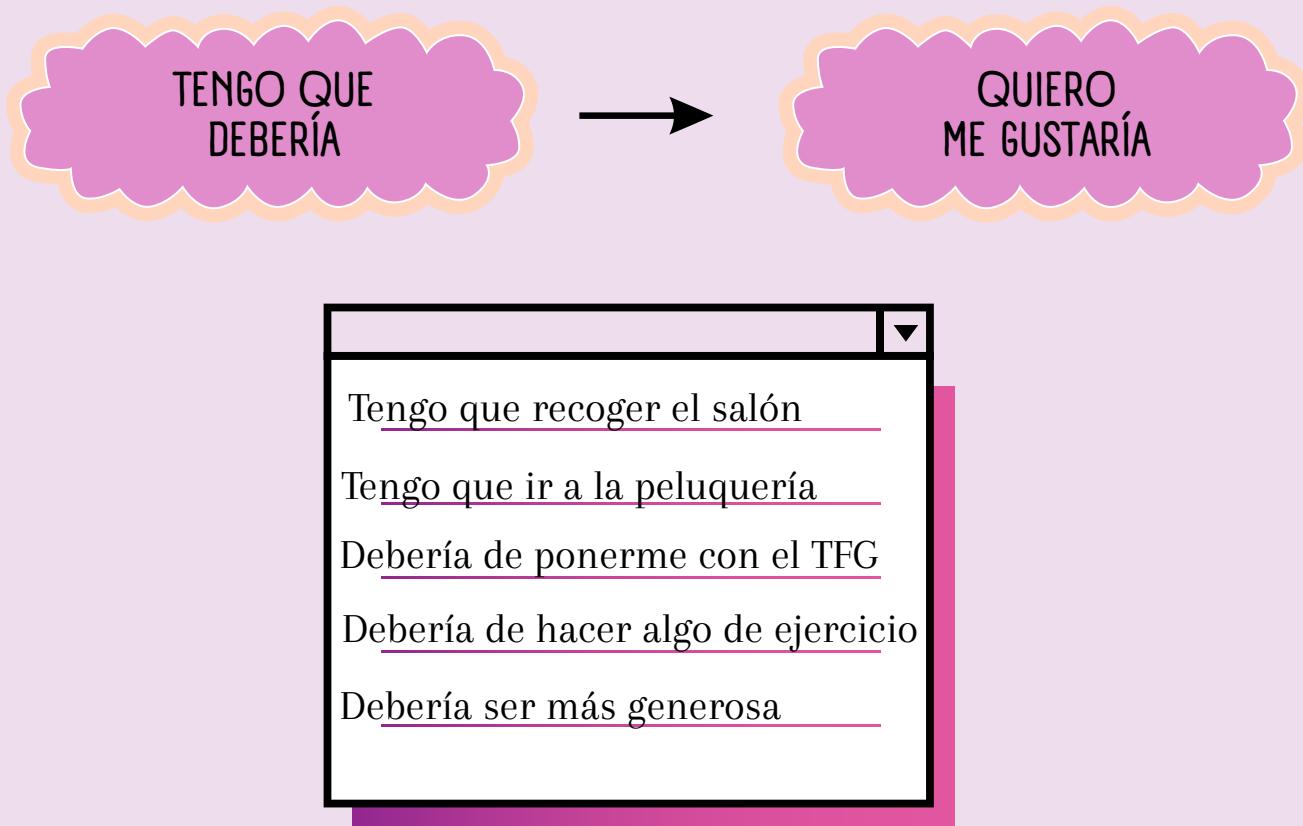
Imagina que eres un árbol, con tus raíces, tronco y tus ramas y frutos. Cada una de estas partes, representa una parte de ti, de tu historia y de esa construcción de tu autoestima. Te invito a que rellenes, lo que eres, lo que se te da bien y lo que has conseguido o cosas de las que estés orgulloso/a.

Te servirá cuando aparezca tu voz crítica para machacarte y sentirte un fracaso.

Patricia Cuevas Urosa

# MI DIÁLOGO INTERIOR

Apunta cuántas veces dices “tengo que/ debería”. Te aseguro que te va a impactar.



Ahora empieza a sustituirlo por “quiero/ me gustaría”. Verás como poco a poco te vas sintiendo mejor contigo mismo/a.

Los tengo que y debería generan mucha presión y por tanto, si no lo cumples, mucha culpa. Con el fin de no machacarnos tanto y conseguir un autodiálogo más amable, observa cómo todos los ejemplos que te pongo en realidad son un quiero o un me gustaría. Lo haces de forma voluntaria, no es una obligación.

\* Ejemplo: quiero recoger el salón para sentirme responsable y para evitar estar a disgusto cuando mis amigos vengan a cenar esta noche.

Hablarnos y tratarnos de un modo despectivo acostumbra a nuestra mente a esa dinámica y provoca, que cuando queramos ver algo bueno en nosotros, nos cueste encontrarlo.

Durante dos semanas, marca en esta tabla las veces que te descubres a ti mismo/a hablándote mal y exigiéndote cosas.

Ejemplo:



Reto

Ahora hazlo tú. ¿Y si intentas hacer cada día menos marcas?

Día 1:



Día 2:



Día 3:



@patriciacuevaspsicologa

Patricia Cuevas Urosa



# AUTOCOMPASIÓN

**La forma que tenemos de hablarnos a nosotras/os mismas/os influye mucho en nuestra autoestima.**

**¿Y si a partir de ahora empezamos a hablarnos desde el respeto, el cariño y el cuidado?**



Lo estoy haciendo lo mejor que  
puedo y sé en este momento

Puedo pedir ayuda si lo necesito

Soy suficiente

\* Te animo a que crees tus propios mantras para acompañarte cuando más lo necesites

@patriciacuevaspsicologa

Patricia Cuevas Urosa



# FUERA ETIQUETAS

Te invito a que escribas alrededor de esta basura las etiquetas que crees que te condicionan y que te vienen impuestas del exterior o por ti mism@. Ejemplo: vag@, egoísta, fe@, chul@, empollón/a...



Piensa si realmente crees que una palabra te puede definir. Después, decide cuáles quieres quitarte y tirar a la basura.

¿Cuánto peso quieres darle a esa etiqueta a partir de ahora?



Patricia Cuevas Urosa

@patriciacuevaspsicologa

# MIS LÍMITES

Ahora quiero que dibujes tres círculos de colores, como si fuera un semáforo.



Aquí escribe las cosas que puedes tolerar y dejar pasar sin problema



En este apartado escribe las cosas que pueden incomodarte y es necesario hablar



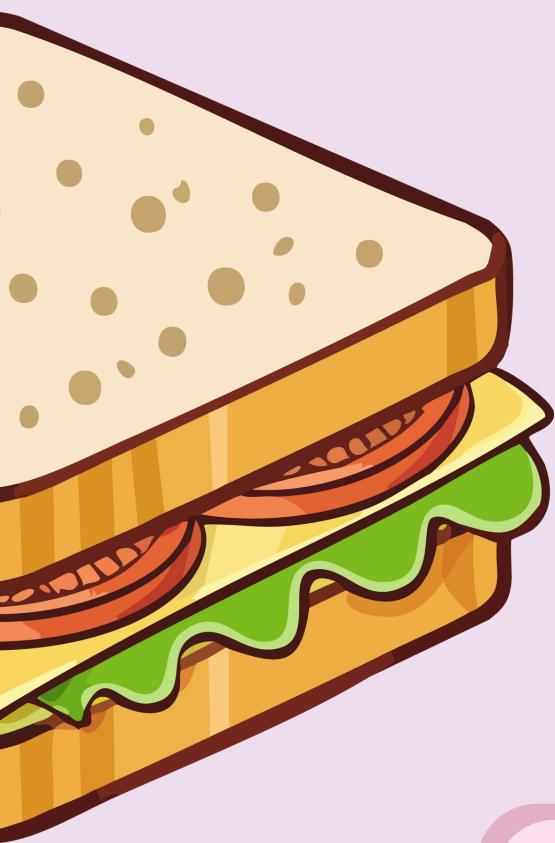
Por último, pon las cosas que no estás dispuesto/a a tolerar por ningún motivo

Este ejercicio te ayudará a ser más consciente de lo que te hace daño y te permitirá tener mayor claridad para poder comunicarlo.

Patricia Cuevas Urosa

# TÉCNICA DE COMUNICACIÓN

Te presento la “técnica del sandwich” para ayudarte a establecer límites diciendo “no” o rechazando peticiones o favores cuando lo necesites.



→ ELOGIO

→ CRÍTICA AL COMPORTAMIENTO

→ AGRADECIMIENTO O PETICIÓN

## Ejemplo:

“Eres muy importante para mí,  
pero cuando me gritas no me  
gusta. Te agradecería que dejaras  
de hacerlo”.



# VALES DE AUTOCUIDADO



Aquí tienes varios vales que puedes usar contigo. Puedes rellenarlos con aquellas cosas que quieras hacer por y para ti, recortarlos, guardarlos en una caja y gastarlos cuando consideres.

Si no se te ocurre nada, te dejo algunos ejemplos:

Salir a pasear por  
el campo

Ir a hacerme un  
masaje

Darme un baño  
relajante

Leer

Ver mi peli  
favorita

Pintar mandalas

Patricia Cuevas Urosa

@patriciacuevapsicologa



# VITAMINAS EMOCIONALES

En la página anterior creaste tus vales de autocuidado: pequeñas acciones que puedes regalarte para sentirte bien.

Ahora te invito a mirar hacia dentro y descubrir qué cosas ya te ayudan en tu día a día. Dentro de este frasco puedes escribir todas esas cosas, momentos, lugares o personas que te hacen sentir bien.

A veces las pasamos por alto, pero reconocerlas te ayudará a conectar con lo que ya tienes dentro de ti y a cuidar de tu bienestar.



@patriciacuevaspsicologa

Patricia Cuevas Urosa

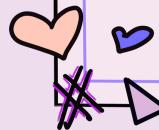
# DIARIO DE GRATITUD

¿Qué he hecho hoy para cuidarme?

Algo bueno del día

Un logro o algo que te haga sentir orgulloso/a de hoy

Cosas por las que estoy agradecido/a hoy



@patriciacuevaspsicologa

Patricia Cuevas Urosa



# ¡¡¡GRACIAS!!!



Espero que este material te haya podido acercar un poquito más a tu interior, a conocerte en más profundidad y a crecer en este mundo tan bonito y complejo como es el de la autoestima.

Recuerda que estos ejercicios no sustituyen la terapia con un psicólogo/a.

Si sientes que tienes baja autoestima o te gustaría aprender herramientas para tener más confianza y seguridad, estoy aquí para ti.



El cambio empieza con un paso, y ese paso puede ser hoy.  
¿Lo damos juntos? Escríbeme:

Instagram: @patriciacuevaspsicologa

Email: patricia.cuevas.urosa@cop.es

Página web: [www.patriciacuevaspsicologa.es](http://www.patriciacuevaspsicologa.es)

@patriciacuevaspsicologa

Patricia Cuevas Urosa