

Técnicas y ejercicios básicos

*Aprende a  
mejorar tu*  
**Autoestima**

**REESCRIBE LA HISTORIA QUE TE CUENTAS SOBRE  
TI MISMO.**

*Fabian Garcia*

# ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es un componente esencial del bienestar emocional y mental de cada individuo. Se refiere a la valoración positiva o negativa que una persona tiene de sí misma, basada en sus percepciones, pensamientos y experiencias

La influencia de la autoestima en tu vida:

**AUTOESTIMA ALTA:**  
Nos ayuda a desarrollar confianza en nuestras habilidades, tomar decisiones asertivas y mantener relaciones personales saludables

**AUTOESTIMA BAJA:**  
Puede generar sentimientos de inseguridad, ansiedad y depresión.

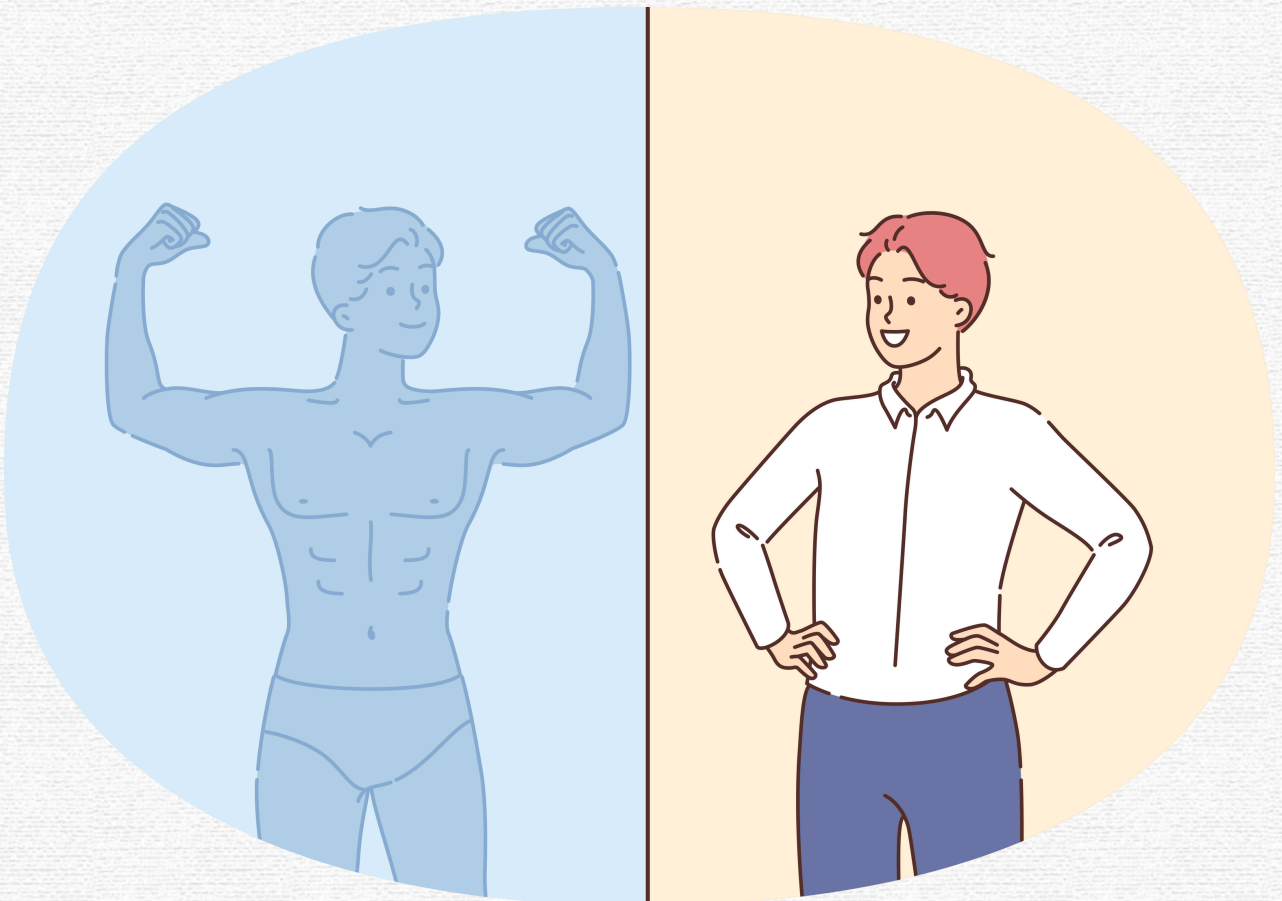


Tener una autoestima saludable influye en cómo nos vemos y vemos a los demás

# LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

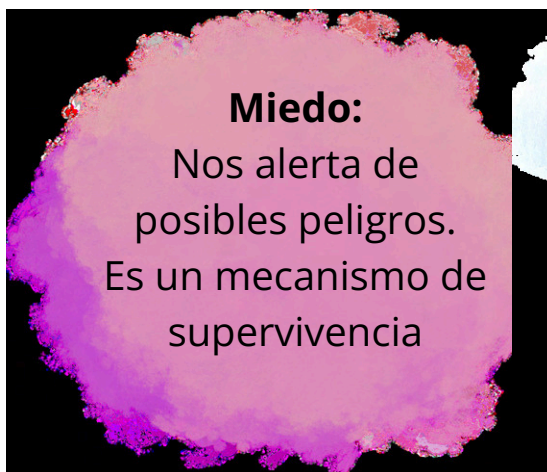
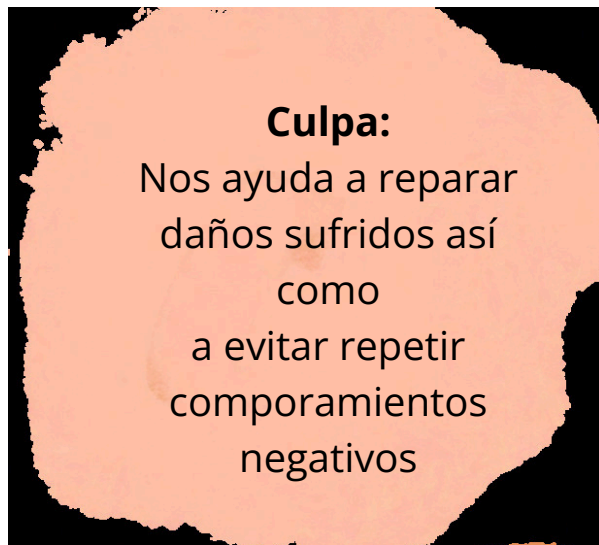
Existen multitud de beneficios que obtenemos de tener una autoestima saludable. Entre ellos, se encontrarían:

- Aceptarnos tal y como somos.
- Aprender a adaptarnos a las circunstancias que nos rodean.
- Tener mayor salud física, psicológica y emocional
- Tener mayor salud física, psicológica y emocional.
- Afrontar las situaciones que se nos presentan con mayor confianza y fortaleza.
- Construir vínculos más profundos y duraderos con otras personas.
- Establecer estrategias para alcanzar los objetivos.



# LAS EMOCIONES Y SU SIGNIFICADO

Cada una de las emociones tiene un valor adaptativo, e influyen en nuestro pensamiento, comportamiento y relaciones. A continuación, señalaremos la utilidad que tienen algunas de las emociones que pueden aparecer en trastornos depresivos.





# LA TEORÍA DEL ICEBERG

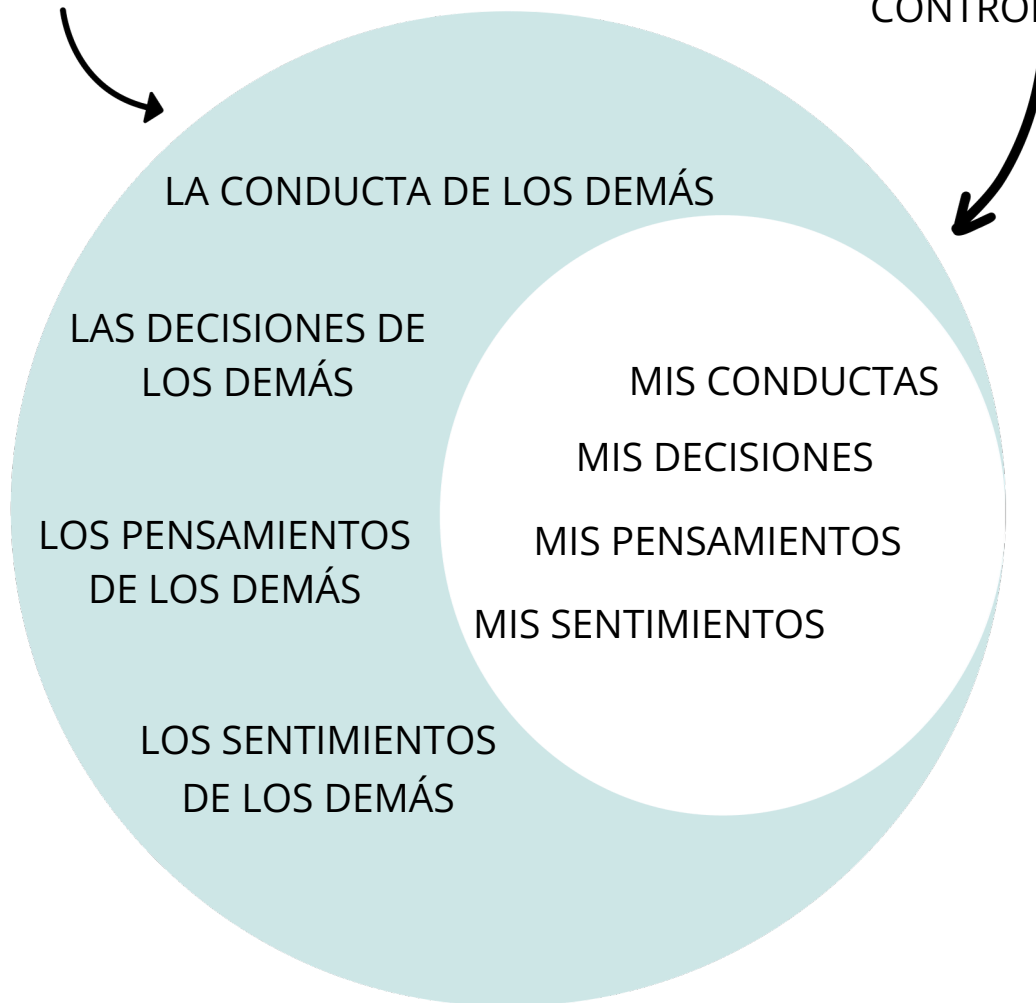


# LA AUTOESTIMA Y EL CONTROL

Es importante sentir que tenemos el control sobre ciertos aspectos de nuestra vida diaria. Lo que podemos controlar nos da seguridad y confianza.

LO QUE NO PUEDO CONTROLAR

LO QUE PUEDO CONTROLAR



# COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

A continuación, analizaremos algunos de los aspectos que tienen una gran importancia en el desarrollo de la autoestima.

Durante esta guía trabajaremos sobre cada uno de estos elementos para mejorar la autoestima general.

## **AUTOCONCEPTO:**

- Es la imagen que tenemos de nosotros mismos y de nuestras habilidades
- "Soy una persona sociable"
- "Confío en mis habilidades"

## **AUTOIMAGEN:**

- Es la imagen mental que uno tiene de sí mismo y de sus características personales
- Se construye mediante las vivencias con uno mismo y con los demás
- "Yo soy..." o "Yo no puedo..."

## **AUTOREFUERZO:**

- Es la recompensa que se da uno a sí mismo al completar una tarea con éxito
- "Reunirse con personas queridas, comprarse un capricho, reconocer verbalmente un mérito"

## **AUTOEFICACIA:**

- Son las creencias que cada individuo tiene acerca de sus propias capacidades para ejecutar una tarea
- "Tengo la intención de dejar de consumir tabaco"

## MIS FORTALEZAS:

A continuación, te presento una serie de pensamientos disfuncionales o distorsiones cognitivas y te presento una alternativa que podrías usar para ir poco a poco reestructurando dicho pensamiento. Te dejo algunos pensamientos en blanco, para que elabores los que necesites.

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ■ SABIDURÍA       | ■ EMPATÍA SENTIDO |
| ■ PACIENCIA       | ■ COMÚN           |
| ■ ENTUSIASMO      | ■ MODESTO         |
| ■ CREATIVIDAD     | ■ GRATITUD        |
| ■ CURIOSIDAD      | ■ AUTO-CONTROL    |
| ■ LIDERAZGO       | ■ HUMOR           |
| ■ HONESTIDAD      | ■ ESPIRITUALIDAD  |
| ■ APERTURA MENTAL | ■ AMBICIÓN        |
| ■ PERSISTENCIA    | ■ CONFIANZA       |
| ■ AMABILIDAD      | ■ INTELIGENCIA    |

# COSAS POSITIVAS SOBRE MÍ

En ciertas ocasiones, nos olvidamos sobre las cosas que sabemos hacer así como de las habilidades de las que disponemos.

Me sentía muy feliz cuando...

Estoy orgulloso de/por...

Mi familia fue feliz cuando...

Soy bueno...

Lo que me hace especial es...

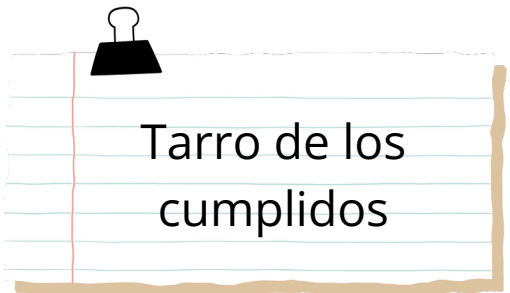


## ESTABLECIENDO LÍMITES SALUDABLES EN LAS RELACIONES


Ejercicio práctico, practícalo para establecer unos límites saludables en las diferentes relaciones

1.	Establece tus límites no negociables. ¿Con qué te sientes cómodo, en qué estás dispuesto a comprometerte y qué es lo que rompe el acuerdo?
2.	Comunica tus límites. No podemos esperar que esa persona lo conozca previamente. Comunicar tu límites ayuda a establecer expectativas sanas.
3.	No tengas miedo a decir "no" si esa persona te pide hacer algo con lo que no te sientas cómodo/a.
4.	Sé una persona asertiva. Si has establecido tus límites con tu pareja/amistad/familia y no los respeta, puedes volver a reforzarle dichos límites con asertividad
5.	Conoce tus valores y necesidades. Cuando lo hagas, puedes estar mucho más seguro de qué límites quieres fijar en tus relaciones.


## EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA




Tarro de los  
cumplidos




Árbol de  
los logros



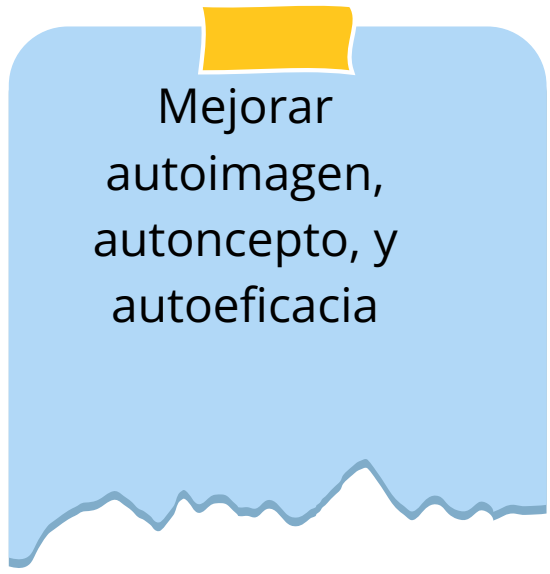
Objetivos  
SMART



Técnicas de  
visualización



Actividades  
de  
auto-cuidado



Mejorar  
autoimagen,  
autoncepto, y  
autoeficacia

## EL TARRO DE LOS CUMPLIDOS

El objetivo de esta actividad es rellenar el tarro con los mejores cumplidos que te puedas decir para, así, acudir a ellos cuando lo necesites.



# EL ÁRBOL DE LOS LOGROS

Objetivo de la actividad:  
Analizar la imagen que  
tenemos de nosotros mismos y  
centrarnos en la parte positiva

Frutos:  
Dibujaremos los frutos  
más grandes cuando los  
logros sean más grandes



Raíces:  
Se deben ir colocando  
aquí los valores positivos. Si  
pensamos que ese valor  
nos representa dibujaremos una  
raíz más gruesa

Procedimiento:

- 1) Hacer una lista de virtudes o cualidades (personales, sociales, intelectuales o físicas)
- 2) Realizar otra lista en la que se incluirán los logros obtenidos
- 3) Realizar el dibujo de un árbol a folio completo



## OBJETIVOS SMART



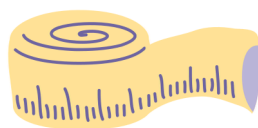
Cuando estamos pasando por algún episodio depresivo o tenemos algún bajón emocional, es importante establecer objetivos que nos ayuden a mejorar nuestro estado anímico y a sentirnos más útiles.

Es lo que llamamos objetivos SMART (specific, measurable, attainable, relevant, time-based)



### **Específico:**

Limitar los objetivos de manera que no nos sintamos superados



### **Medible:**

Si el objetivo está bien definido puede medirse de manera correcta



### **Alcanzable:**

Establecer objetivos que puedan ser alcanzables. Si no lo son, cambiarlo.



### **Relevante:**

Tus objetivos deben ser relevantes para lo que quieres conseguir a largo plazo.



### **Duración limitada:**

Establecer un período de tiempo realista en el que piensas que conseguirás el objetivo.

# DEFINIENDO UN OBJETIVO SMART

A continuación, les presentamos un ejercicio con el cual se podrá desglosar un objetivo SMART que se quiera llevar a cabo para modificar o implementar una conducta concreta. Para ello, será necesario una hoja y un lápiz o bolígrafo y responder a dichas preguntas planteadas, de cada uno de los componentes SMART.

Ejemplo Objetivo general: "Quiero ponerme en forma"  
Objetivo SMART: "Voy a correr 3 veces por semana durante los próximos 2 meses"

<b>Componentes Objetivo SMART</b>	<b>Debe responder a preguntas como:</b>	
<b>Específico (Specific)</b>	¿Qué quiero lograr?	¿Por qué es importante?
<b>Medible (Measurable)</b>	¿Cómo sabre que lo he logrado?	
<b>Alcanzable (Attainable)</b>	¿Cómo puedo lograr este objetivo?	¿Es realista el objetivo?
<b>Relevante (Relevant)</b>	¿Vale la pena este objetivo?	¿Coincide con nuestras otras necesidades?
<b>Duración limitada (Time-based)</b>	¿Cuándo?	¿Qué puedo hacer hoy? ¿Qué puedo hacer en un mes?

# TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

## **Liberación de pensamientos:**

1. Con los ojos cerrados, Imagina que estás sentado en la orilla de un río mirando cómo el tronco de un árbol desciende lentamente llevado por la corriente
2. Durante 6 a 10 segundos, visualiza que un pensamiento o una sensación tuya viajan por el tronco, y luego deja que ambos desaparezcan de tu vista
3. Vuelve a contemplar el río y espera a que aparezca un tronco que llevará sobre él un nuevo pensamiento

## **Colores:**

1. Cierra los ojos. Imagina que tu cuerpo está lleno de luces. Luz roja: tensión o dolor; luz azul: relajación
2. Imagínate las luces cambiando del rojo al azul o del azul al rojo y observa cualquier sensación física que experimentas
3. Ahora imagínate que todas las luces de tu cuerpo han adquirido un color azul y experimenta con ello una sensación de relajación total.

# CÓMO MEJORAR TU AUTOCONCEPTO

Descubrir qué es lo  
que te gusta

Invertir tiempo en  
cosas que te gustan

Tomar conciencia de tus  
errores

Crear en tus  
habilidades

# CÓMO MEJORAR TU AUTOIMAGEN



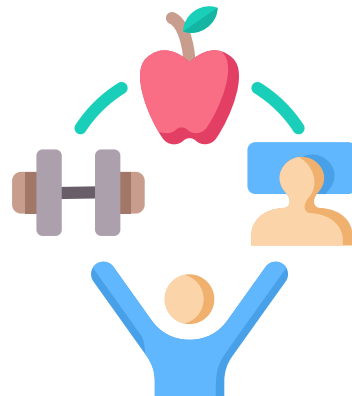
Conecta con tu cuerpo:  
respiración, muévete y toma  
consciencia de tu cuerpo



Descubre tus puntos fuertes  
y débiles



Ten los objetivos claros:  
Objetivos SMART



Crea hábitos que te hacen o  
te podrían hacer feliz



Tener una visión optimista y  
realista de la vida



Aprende a reírte de ti mismo

# CÓMO MEJORAR TU AUTOEFICACIA

Las siguientes estrategias te ayudarán a mejorar tu autoeficacia:

Elimina el "No soy Capaz". Cambialo por frases como "Si me lo propongo, soy capaz"

No seas pesimista. Las personas con baja autoeficacia, anticipan el futuro de forma negativa.

No seas fatalista. Es importante centrarse en el aquí y en el ahora

Trata de ser realista. Sé objetivo con tus éxitos y tus fracasos

No recuerdes lo malo. Anota tus éxitos. Aprende a revivir el pasado de manera positiva

Revisa tus metas. No dejes que el miedo y la inseguridad decidan por ti

# PRACTICANDO EL AUTOCUIDADO Y EL AUTOREFORZAMIENTO

Existen una serie de estrategias de auto-cuidado que pueden ayudarnos a mejorar nuestra autoestima. Así mismo, pueden servir como actividades de autoreforzamiento para cuando conseguimos ciertos logros.



Meditación mindfulness: puede ayudar a mantenerte más atento al momento presente.



Afirmaciones positivas: "Soy capaz", "Merezco ser feliz".



Auto-cuidado: rutinas que ayudan al bienestar físico y emocional.



Diario positivo: escribe experiencias positivas, cumplidos y logros.

# PERSONAS COMPLACIENTES

## ¿Qué es complacer a los demás?

Complacer a los demás, en muchas ocasiones, implica sacrificar tus propios deseos y necesidades por el camino.

## Causas de las personas complacientes:

- Baja autoestima o auto-amor
- Evitar los conflictos
- Ansiedad
- Crecer en un entorno abusivo
- Haber experimentado algún trauma
- Trastorno de personalidad
- Expectativas sociales y culturales

## Signos de personas complacientes:

- Dificultad para decir "no" a lo que le piden
- Evita los conflictos o desacuerdos
- Dificultad para pedir ayuda
- Luchan por defender sus propias necesidades



# CÓMO DEJAR DE SER UNA PERSONA COMPLACIENTE

## Aprende a **identificar tus necesidades y priorizarlas:**

Haz una lista de qué es importante para ti, qué áreas te gustaría mejorar y empieza a establecerlas como prioridad.

## Aprende a decir **“No”:**

Aprende a poner límites “¿Salir el jueves por la noche cuando el viernes tengo una reunión importante?. No, gracias”

## **Calidad antes que cantidad:**

De esta manera podrás empezar a identificar personas que aporten tanto a la relación como tú.

## **Identifica el origen de tu culpabilidad:**

Es importante descubrir el origen de tu culpabilidad para ver si es adecuada y te está ayudando a sanar, o si por el contrario está frenando dicho avance

# PERSONAS CON INSEGURIDAD

## ¿Qué es ser una persona insegura?

Las personas inseguras son aquellas que no tienen confianza en sí mismos, ni en sus capacidades y carecen de confianza en los demás.

## Causas de las personas inseguras:

- Baja autoestima o auto-amor
- Crianza exigente
- Ansiedad
- Persona perfeccionista y exigente
- Haber experimentado algún trauma

## Signos de personas inseguras:

- Suelen quejarse de que las cosas no son lo suficientemente buenas
- Tendencia al aislamiento
- Muy críticos o auto-críticos
- Baja autoestima
- Experimentan ansiedad y/o estrés
- Perfeccionismo



# CÓMO DEJAR DE SER UNA PERSONA INSEGURA

## **La perfección no existe:**

Acepta tus imperfecciones y errores como oportunidades de crecimiento y aprendizaje.

## **Identifica y potencia tus puntos fuertes:**

Toma el tiempo para reflexionar sobre tus fortalezas y reconocer todo lo positivo que tienes.

## **Deja de compararte con otros:**

Enfócate en tu propio progreso y crecimiento personal. Celebra tus logros y aprende de tus desafíos.

## **Acepta las críticas:**

Es normal que las críticas te generen cierta inseguridad. Escucha las críticas constructivas de los demás e intenta verlas como oportunidades para aprender y crecer.

# AMOR PROPIO Y AUTOESTIMA

## ¿Qué es el amor propio?

Es una sensación de sentirse suficientemente bueno y merecedor de amor y pertenencia.

Para sentir un adecuado amor propio, necesitamos ser capaces de amarnos y respetarnos.

Las personas que tienen un buen amor propio tienden a ser personas con una mayor autoestima y confianza.

## Factores que influyen en nuestra autoestima:

- Creencias y valores
- Experiencias e interacciones con otros
- Nuestra salud física y mental
- Relaciones actuales y pasadas
- Nuestros hobbies, intereses
- Sensación de conexión con la comunicación



# AUTOESTIMA BAJA VS AUTOESTIMA SANA

No puede fijar límites

Dificultad para tomar decisiones

Ignora sus propios deseos

Evita la crítica ajena

Auto-crítica

Establece límites saludables

Sabe tomar decisiones

Considera sus necesidades

Acepta crítica constructiva

Acepta sus fallos

# MI HISTORIA VITAL:

Toma un momento para reflexionar acerca de tu historia vital pasada. Piensa acerca de aquellas fortalezas que has ido desarrollando y los valores según los cuales quieres actuar ahora y en el futuro. Dedicar algún tiempo para pensar en tu yo pasado, presente y futuro.

## EL PASADO:

Escribe una historia acerca de tu yo del pasado. Asegúrate de incluir las dificultades que han aparecido y de las fortalezas que has desarrollado para superar los retos que se te presentaron.

**Entre los retos del pasado, que he afrontado, estarían...**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

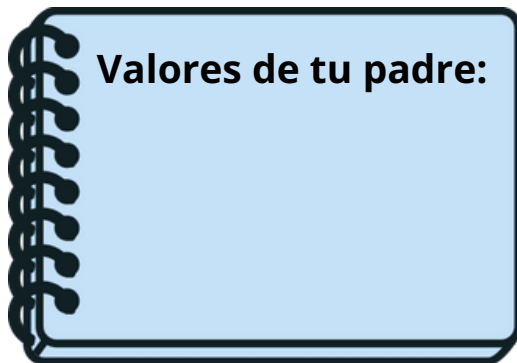
.....

.....

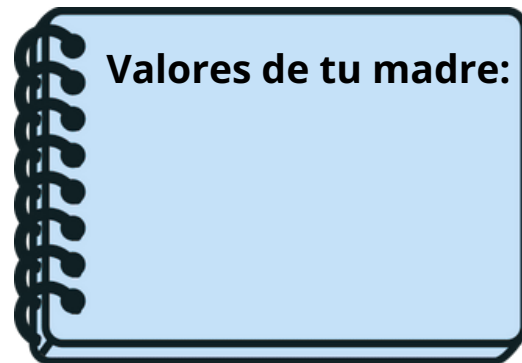
.....

## **EXPLORANDO LOS VALORES:**

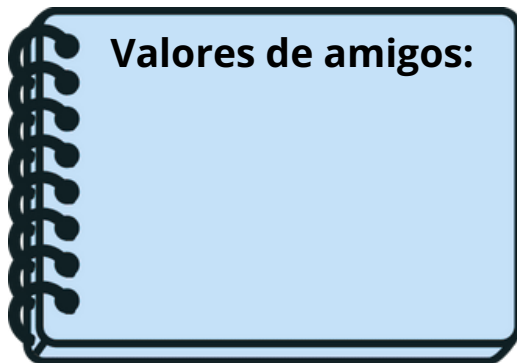
Los valores son las creencias que guían las acciones, comportamientos y decisiones de las personas. Muchos de los valores que hemos desarrollado tienen influencia en otros valores que tienen las personas queridas de nuestro entorno. Toma un tiempo para pensar y escribir los valores que crees tienen las personas queridas de tu entorno.



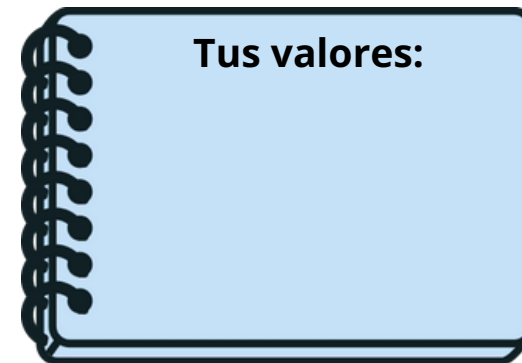
**Valores de tu padre:**



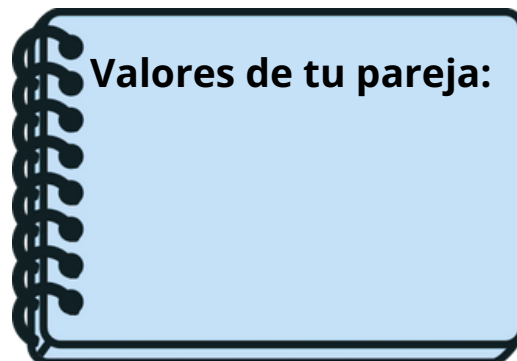
**Valores de tu madre:**



**Valores de amigos:**



**Tus valores:**



**Valores de tu pareja:**

# ENCUENTRA TU PASIÓN:

Cuando era más joven, me encantaba...

- 
- 
- 
- 

Las 3 personas que más me han inspirado, son:

- 
- 
- 

Pierdo la noción del tiempo cuando:

- 
- 
-

# AFRONTANDO UN PENSAMIENTO NEGATIVO

Es normal que en estas situaciones te puedas sentir sobrepasado. En caso de que te ocurra te aconsejo lo siguiente:

1) ¿Cuál es el pensamiento negativo automático?

2) ¿Cómo sabes si este pensamiento es cierto?

3) ¿Qué evidencia existe para confirmar este pensamiento o creencia?

4) ¿Es este pensamiento útil?

5) ¿Existen otras maneras de ver esta situación o a ti mismo?

6) ¿Te estás culpando de manera innecesaria?

7) ¿Se encuentra bajo tu control? ¿Lo estás sobregeneralizando?

8) ¿Qué le dirías a un amigo en esta situación?



# Fijando tus propositos

Establece tus propositos para este año

**DIA**

**SEMANA**

**MES**

**AÑO**

