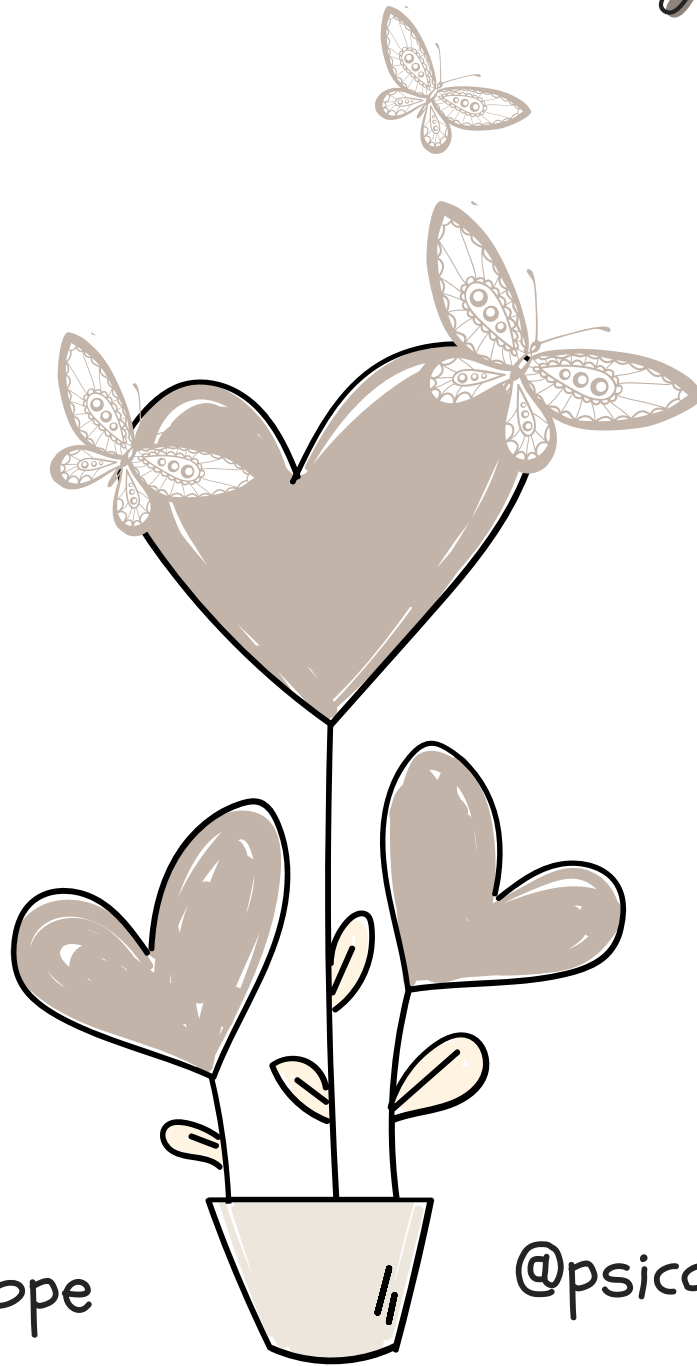


FLORECE TU AUTOESTIMA



@espacio.psicope

@psico\_mporienta

DIARIO de TRABAJO

# FLORECE TU AUTOESTIMA

## DIARIO de TRABAJO

**Nuestra autoestima es una necesidad de supervivencia, sin ella, no tendríamos consciencia de nosotros mismos, nos aporta nuestra identidad personal y el valor que le damos.**

¿Sabías que la forma en que los padres crían a sus hijos durante los 3 o 4 primeros años de vida determina su autoestima inicial?

La autoestima se origina por las circunstancias y experiencias de la vida, pero no puedes cambiar las circunstancias que te rodean para mejorar tu autoestima, ¿verdad?, no puedes cambiar tu estatura, ni tu barrio ni mucho menos a tus padres, pero si mejoras la forma de tratarte y valorarte tus circunstancias también mejorarán, ¿te atreves?

**Que tal te parece si comenzamos por tu CRÍTICA, esa que te culpa de todo lo que sucede, esa que siempre te pone metas de perfección imposibles, esa que te recuerda todos tus fracasos, esa que te compara con los demás...¿la reconoces?**

**La crítica se encarga de realizar ataques directos a ti mismo, es un malvado juez interior, es venenosa y tóxica, siempre culpándote, juzgándote, comparándote, infravalorándote, insultándote, humillándote...**

Se encarga de recordarte cada uno de tus errores o fallos pasados. ¿Podrías enumerar algunos de esos errores pasado que tu voz interior suele recordarte?

Después, atrévete a ponerles una numeración según el malestar o dolor que producen, y por último, intenta sacar un aprendizaje de cada error y quédate con eso.

**Podrías enumerar algunas críticas que recibiste de...**

**PADRES**

**HERMANOS**

**ABUELOS**

**AMIGOS**

**PROFES**

# FLORECE TU AUTOESTIMA

## DIARIO de TRABAJO

Vamos a realizar un bonito viaje a tu niñez o infancia, ¿te atreves?  
Recuerdas ese momento en el que te llamaron...Atrévete a revivir ese momento, quién te lo dijo, en qué lugar te lo dijo, qué sentiste, qué hiciste,...

PEREZOSO  
EGOISTA  
TONTO  
MALEDUCADO  
FEO  
GORDO  
MALO

De todos estos calificativos LIMITANTES y TÓXICOS, ¿cuales continúan perturbando en tu cabeza? ¿qué reacción te suelen provocar?  
¿qué valor les das? ¿cómo podrías desmentirlos?

Y si le damos la vuelta a esos CALIFICATIVOS, ¿lograrías desmentirlos?

TRABAJADOR  
GENEROSO  
INTELIGENTE  
EDUCADO  
GUAPO  
FLACO  
BUENO

Anota 3 calificativos positivos que verdaderamente te definen

**SOY...**

# FLORECE TU AUTOESTIMA

## DIARIO de TRABAJO

Todos tenemos unas necesidades básicas de supervivencia **EMOCIONAL**,

la necesidad de sentirnos seguros, eficaces y aceptados.

Anota en qué situaciones y con qué personas te sientes...

SEGURO, SIN MIEDOS  
EFICAZ Y COMPETENTE  
ACEPTADO Y VALORADO

Te identificas con este tipo de situaciones...

Sueles sentirte seguro cuando enfrentas a ese miedo

Sueles sentirte eficaz cuando buscas soluciones a un problema

Sueles sentirte respetado cuando tratas de forma amable a los demás

**Las personas con baja autoestima suelen evitar aquellas situaciones que le provocan cierto miedo o malestar, suelen focalizarse en el problema y suelen recordar errores o fracaso pasados.**

La autocrítica nos limita mucho a la hora de ser nosotros mismos pero a la vez nos activa a resolver determinados problemas, imprevistos o dificultades, ¿cierto?

Notas la necesidad imperiosa de hacer siempre lo correcto o impuesto por los demás y cuando lo haces, te sientes...

Notas la necesidad imperiosa de complacer a los demás, primando ciertos sentimientos de inferioridad, y cuando lo haces, te sientes...

Notas la necesidad imperiosa de no cometer ningún tipo de error, y cuando lo haces, te sientes...

Notas la necesidad imperiosa de ser aceptado por los demás, y cuando lo haces, te sientes...

**Ahora, atrévete a poner un ejemplo de diferentes situaciones donde no has realizado aquello que era correcto, impuesto o esperado, no has complacido los deseos de otros, has cometido algún que otro error y no has sido aceptado por los demás, CUÉNTAME, ¿qué sentiste?**

**DESEO...**

# FLORECE TU AUTOESTIMA

## DIARIO de TRABAJO



Vamos a intentar describir con el mayor número de **PALABRAS** o **FRASES** las siguientes áreas para conocerte **MEJOR** a ti mismo:

ASPECTO FÍSICO  
CÓMO TE RELACIONAS CON LOS DEMÁS  
CÓMO ES TU PERSONALIDAD  
CÓMO ES TU RENDIMIENTO

**Rodea de azul aquellas cosas que más te gustan de ti, y de color rojo, aquellas cosas que menos te gustan de ti**

Cuando suelo hablar sobre mi, ¿qué tipo de lenguaje empleo?

**POSITIVO o NEGATIVO**

Ha llegado la hora de eliminar todas aquellas etiquetas negativas que utilizas para describirte o definirte, por ejemplo:

**GORDO, FEO, TORPE, INDECISO, DESCUIDADO, BOCAZAS,...**

Escribe tu listado de **ETIQUETAS NEGATIVAS**, ordénalas según el malestar que te originan, y pasa a romper cada **PALABRA** a trocitos pequeños, ¿cómo te sientes?

**Existen términos demasiado generales que hacen mucho daño, como: TODO o NADA, SIEMPRE o NUNCA, MUCHO o POCO,...**

**Las acusaciones del tipo, \*jamás lograré ser segura o inteligente\* son muy dañinas, son infinitamente FALSAS, todo es mejorable y puede cambiar si le ponemos actitud, ¿qué opinas?**

Atrévete a finalizar estas frases:

Estoy seguro que lograré mejorar...

Estoy seguro que voy a cambiar...

Estoy seguro que evitaré...

**QUIERO...**



# FLORECE TU AUTOESTIMA

## DIARIO de TRABAJO

A veces, te ves menos valioso o adecuado que otros, es decir, menos listo, menos atractivo, menos trabajador...¿te suele pasar con mucha frecuencia?

### PON EJEMPLOS

SOY MENOS...

Cuando te comparas con los demás te terminas sintiendo **INFERIOR**

Cuando suelo hablar sobre mi, ¿qué tipo de lenguaje empleo?

**POSITIVO o NEGATIVO**

Ha llegado la hora de eliminar todas aquellas etiquetas negativas que utilizas para describirte o definirte, por ejemplo:

**GORDO, FEO, TORPE, INDECISO, DESCUIDADO, BOCAZAS,...**

### STOP

Escribe tu listado de **ETIQUETAS NEGATIVAS**, ordénalas según el malestar que te originan, y pasa a romper cada **PALABRA** a trocitos pequeños, ¿cómo te sientes?

Existen términos demasiado generales que hacen mucho daño, como: **TUDO o NADA, SIEMPRE o NUNCA, MUCHO o POCO,...**

Las acusaciones del tipo, **\*jamás lograré ser segura o inteligente\*** son muy dañinas, son infinitamente **FALSAS**, todo es mejorable y puede cambiar si le ponemos actitud, ¿qué opinas?

Atrévete a finalizar estas frases:

Estoy seguro que lograré mejorar...

Estoy seguro que voy a cambiar...

Estoy seguro que evitaré...

### QUIERO...

# FLORECE TU AUTOESTIMA

## DIARIO de TRABAJO

Mi voz crítica me dice...

Debes ser **PERFECTO/A** para sentirte bien contigo mismo...

¿En qué aspectos de tu vida sueles exigirte esa perfección?, **CUÉNTAME**

**EVITO EQUIVOCARME...**

¿Te identificas con ese listado de **\*DEBERÍA...\***?

Debería ser capaz de aguantar este dolor...

Debería ser capaz de encontrar una solución rápida...

Debería no permitirme cometer más errores...

Debería ser más habilidoso...

Debería no perder mi tiempo...

Debería ser más amable...

Debería ser más responsable...

Debería preocuparme más...

Estos **\*DEBERÍA\*** suelen exigir una conducta algo **ANORMAL**, ¿CIERTO?

La dicotomía entre lo correcto-incorreto, bueno-malo, adecuado-inadecuado...

¿Sueles dudar mucho las cosas que haces?

Atrévete a finalizar estas frases:

Tengo sentimientos de **CULPA** por...

Tengo la necesidad de complacer a...

Cuando tengo que hablar en público me siento...

Tengo la obligación y necesidad de...

Necesito ser valorado por...

Me noto a la defensiva cuando...

Estoy muy irritable por...

No me gusta de mi cuerpo...

**OJALÁ...**

@espacio.psicope

@psico\_mporienta

# FLORECE TU AUTOESTIMA

## DIARIO de TRABAJO

La autoestima no tiene nada que ver con ser **PERFECTO**, es necesario aceptar pasadas y futuras equivocaciones, puedes poner algún ejemplo...

**PUEDO EQUIVOCARME...**

**Tus errores abren paso a tus aprendizajes**

Cada equivocación te indica lo que has de corregir o mejorar, ¿qué aspectos necesitas corregir? ¿cómo? **ENUMERA**

Ante cualquier imprevisto o cambio, ¿qué sueles temer?

Tus errores te aportan información sobre aquello que funciona bien y mal, ¿cierto?

**Qué cosas funcionan bien ...**

**Qué cosas no funcionan bien...**

Cuando estas motivado y seguro de tus posibilidades, sueles tomar decisiones acertadas, ¿cierto? **PON EJEMPLO**

Podrías enumerar todas aquellas oportunidades perdidas por miedo a fallar o equivocarte, **RECUÉRDALAS...**

Cuando cometes un **ERROR**, tras reflexionar, desearías haberlo hecho de otra forma, **CUÉNTAME**, el último error que cometiste por hacer lo contrario a lo que pensabas o sentías, ¿cómo fue? **DESCRIBELO**

**Cuando alguien me elogia, suelo ....**

**Cuando alguien me aconseja, suelo ....**

**OJALÁ...**

@espacio.psicope

@**Qué cosas funcionan bien**

FLORECE TU AUTOESTIMA  
DIARIO de TRABAJO

Sueles pensar que eres bueno en...

Sueles pensar que eres malo en...

PUEDO EQUIVOCARME...

Tengo mucho **VALOR** porque he logrado afrontar....

Suelo aceptar las consecuencias de mis **ERRORES**,  
PON 3 EJEMPLOS

Me siento muy **FELIZ** cuando...

Intento hablar bien de mí mismo usando un **LENGUAJE POSITIVO**, pon EJEMPLOS

Cuando estas motivado y seguro de tus posibilidades, sueles tomar decisiones acertadas,  
¿cierto? PON EJEMPLO

Atrévete a enumerar aquellas cualidades tuyas en las que tienes plena confianza:

Hay aspectos de mi persona que me avergüenzan...

Hay aspectos de mi persona que me orgullecen...

Desearía poder...pero cuando lo vuelvo a intentar no logro...

Desearía intentar...pero cuando lo vuelvo a intentar no logro...

Desearía olvidar...pero cuando lo vuelvo a intentar no logro...

**Fuera agobios y preocupaciones...**

# FLORECE TU AUTOESTIMA

## DIARIO de TRABAJO

¿Qué cosas te dice tu crítica?  
¿Lo aceptas? ¿cómo la cuestionas?

Mis necesidades físicas son...

Mis necesidades emocionales son...

Mis necesidades sociales son...

Mis necesidades espirituales son...

Mi listado de deseos son...

Antepones tus deseos a tus necesidades...

**Desde HOY me comprometo a no volver a...**

Mi listado de conductas positivas para fortalecer mi autoestima...

**Ordena cada conducta y establece un compromiso**

**Mi listado de ELOGIOS ....**

**Eres única y especial, porque....**

**Debo agradecer...**

**Debo volver a ilusionarme con...**

**Tu nuevo YO es...**

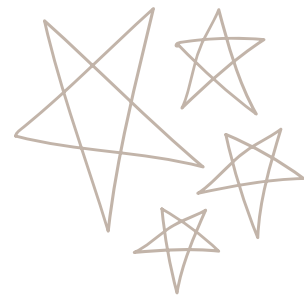
FLORECE TU MEJOR VERSIÓN

@espacio.psicope

@psico\_mporienta

# FLORECE TU AUTOESTIMA

Escalera de Autoestima



**Debo volver a ilusionarme con...**

FLORECE TU MEJOR VERSIÓN

@espacio.psicope

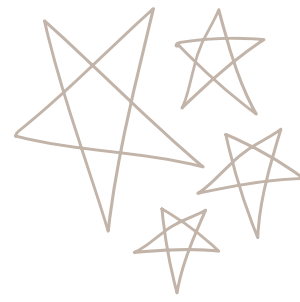
@psico\_mporienta



# FLORECE TU AUTOESTIMA

## Tarjetas de Trabajo

Recortar las tarjetas para realizar la actividad.



Lo que más valoro  
de mi es ...



Siento que doy  
todo de mi  
cuando ...

Me siento fuerte  
cuando ...



Me siento débil  
cuando ...



FLORECE TU MEJOR VERSIÓN

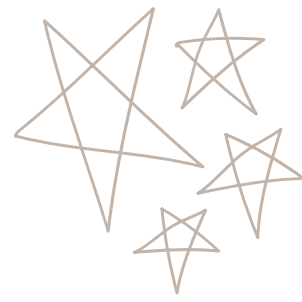
@espacio.psicope

@psico\_mporienta

# FLORECE TU AUTOESTIMA

## Tarjetas de Trabajo

Recortar las tarjetas para realizar la actividad.



Las actitudes que  
menos me agradan  
de mi son ...



Siento felicidad  
al ...

Lo que más me  
frustra es ...



Siento que  
puedo con  
todo cuando ...



FLORECE TU MEJOR VERSIÓN

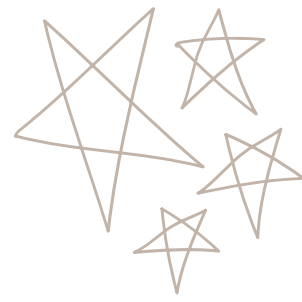
@espacio.psicope

@psico\_mporienta

# FLORECE TU AUTOESTIMA

## Tarjetas de Trabajo

Recortar las tarjetas para realizar la actividad.



Al cometer  
errores siento ...



Me esfuerzo  
mucho para ...



Me considero  
bueno/a en ...



Intento ser  
valiente  
cuando ...



FLORECE TU MEJOR VERSIÓN

@espacio.psicope

@psico\_mporienta



# FLORECE TU AUTOESTIMA

## Tarjetas de Trabajo



Elegir una tarjeta y explicar el por qué de la decisión.

Me gustaría  
verme mejor.

Quisiera confiar  
más en mi.

Me voy a permitir  
equivocarme.

Cada día intento  
superarme.

Volveré a empezar las  
veces que haga falta.

Me quiero y me  
respeto.

No le tengo miedo  
a los cambios

Seré YO mismo/a  
siempre.

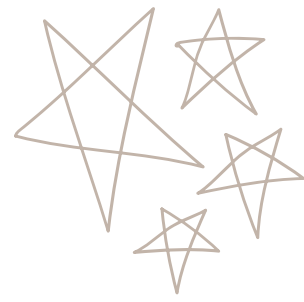


FLORECE TU MEJOR VERSIÓN

@espacio.psicope

@psico\_mporienta

FLORECE TU AUTOESTIMA



¡Gracias por utilizar  
nuestros recursos!

@espacio.psicope

@psico\_mporienta



FLORECE TU MEJOR VERSIÓN