

@gamanpsicologia

**CUADERNILLO
DE AUTOESTIMA**

ÍNDICE

1. Autoestima

- *¿Qué es?*.....pág 1
- *Los componentes de la autoestima*.....pág 2
- *La escalera de la autoestima*.....pág 3
- *¿Cómo se adquiere una autoestima negativa?*.....pág 4
- *¿Cómo es una persona con autoestima positiva?*.....pág 5
- *¿Cómo es una persona con autoestima negativa?*.....pág 5
- *Tipos de comportamientos según el tipo de autoestima*....pág 6
- *¿Qué nivel de autoestima tienes?*.....pág 8

2. Ejercicios para trabajar la autoestima

- *Origen y construcción de tu autoestima*.....pág 10
- *Aumenta tu autoestima*.....pág 16
- *Valora tus logros y cualidades*.....pág 17
- *Identifica tu diálogo interior*.....pág 19

3. Ejercicios de autoconocimiento y crecimiento personal

- *La rueda de la vida*.....pág 23
- *La línea de la vida*.....pág 25
- *Ejercicio del árbol*.....pág 29

1. AUTOESTIMA

¿Qué es?

A diferencia de lo que comúnmente se suele creer, la autoestima no sólo es verse guap@ o fe@, o ir bien o mal vestido. La autoestima es mucho más que eso. Es **cómo nos vemos internamente; cómo nos valoramos, nos hablamos...** es la capacidad de confiar en nosotros, de vernos capaces de conseguir ciertas metas y de sentirnos merecedores de los logros y de los sucesos positivos.

Por ejemplo; si nuestra autoestima es muy negativa, nos puede resultar muy difícil alcanzar algunas metas u objetivos, porque nuestros pensamientos y opiniones afectan a la manera en la que nos sentimos y nos comportamos.

Autoestima positiva

Autoestima negativa

"Soy capaz de conseguirlo"

"Soy incapaz de conseguirlo"

"A veces me olvido de las cosas, pero no por eso soy un desastre"

"Soy un desastre, siempre me pasa igual"

Los componentes de la autoestima:

1. Componente cognitivo: Se refiere a las creencias, percepciones y conocimientos que tenemos sobre nuestra persona. Es decir, cómo nos percibimos física y mentalmente, cuáles son nuestras fortalezas y debilidades y cuál es nuestro nivel de autoconfianza. Lo que pensamos.

2. Componente emotivo: Se refiere a cómo nos valoramos, ya sea positiva o negativamente. Se podría ver como el aprecio o desprecio de nuestras capacidades y la aceptación o rechazo de nuestras debilidades. Este componente se forma en función de lo que vemos o nos dicen nuestros padres, maestros, amigos... Lo que sentimos y las valoraciones que hacemos.

3. Componente conductual: Se refiere al conjunto de actitudes y habilidades en el momento de comunicarnos y de actuar ante las demás personas como pueden ser la empatía, la asertividad, el control, la expresión de las emociones y la capacidad de aceptar las críticas y las opiniones de los otros de manera asertiva. Lo que hacemos.

La escalera de la autoestima:

Con la escalera de la autoestima nos referimos a los **peldaños** que hay que ir ascendiendo para lograr una autoestima adecuada. Los peldaños por los que hay que ir ascendiendo son **los siguientes:**

- 1. Autoconocimiento:** Es el conocimiento propio, es decir, la capacidad de reconocer las cualidades y defectos propios.
- 2. Autoconcepto:** Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos y que pueden limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.
- 3. Autoevaluación:** Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o de actuar de manera positiva (si es que son satisfactorias, enriquecedoras e interesantes) o negativa (si es que no lo son).
- 4. Autoaceptación:** Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.
- 5. Autorespeto:** Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores, así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.
- 6. Autoestima:** Es la valoración general y global que tenemos sobre nosotros mismos. Es decir, es la valoración sobre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos en sintonía con lo anterior.

¿Cómo se adquiere una autoestima negativa?

La autoestima negativa puede ser fácilmente reconocida por las **declaraciones negativas** que hacemos de nosotros mismos. Para analizar dichas declaraciones hay que prestar atención a las **creencias que tenemos** y que aceptamos sin discusión. A menudo suelen comenzar con "**soy / no soy...**" o "**debería / no debería...**" (por ejemplo: "no soy suficiente", "no debería cometer errores"...))

Es importante empezar a considerar estas creencias sobre uno mismo como **opiniones que debe cuestionar y debatir** para empezar a considerar que pueden no ser ciertas.

Algunos de los **elementos que más perturban la construcción de la autoestima** son los siguientes:

- Las **experiencias y las dificultades** que se han vivido.
- Las **críticas, castigos o amenazas** constantes.
- La **sobreprotección o falta de apoyo**.
- Las **etiquetas o palabras hirientes**.
- Las **expectativas demasiado (o nada) elevadas**.
- El **entorno social y familiar** (relaciones, tipo de apego...)
- El **fracaso escolar / laboral**.

¿Cómo es una persona con autoestima positiva?

- Generalmente mantiene un buen estado de ánimo.
- Establecen mejores relaciones con otras personas.
- Confían en sí mismos y en sus capacidades.
- Saben dar a conocer su opinión a los demás.
- Saben decir "sí" o "no" cuando quieren.
- Pueden aceptar sus errores sin sentir que han fracasado.
- Tienen facilidad para expresar sus sentimientos.
- Son apreciados, respetados y tomados en cuenta por los demás.
- Se sienten conformes consigo mismos.

¿Cómo es una persona con autoestima negativa?

- Suelen presentar un estado de ánimo decaído y triste.
- Tienen dificultad para interactuar con otras personas.
- No confían en sí mismos ni en sus capacidades.
- No saben dar a conocer su opinión a los demás.
- Miedo a expresar sus gustos y necesidades.
- Son vulnerables a las críticas.
- Sienten temor a equivocarse.
- Necesitan ser aceptados por los demás.
- No se sienten conformes consigo mismos.

Tipos de comportamientos en según el tipo de autoestima:

1. No me acepto, pero acepto a los demás (- & +)

Disposición resultante de dificultades en la infancia como resultado de una educación excesivamente permisiva y sobreprotectora o demasiado rígida y exigente.

Por lo que, una vez adulto, no confía en sí mismo ni tampoco en los demás. Admira a los demás y se ve incapaz de hacer lo que ellos hacen. Muy a menudo padece de ansiedad y, a veces, es depresivo.

2. Me acepto, pero no acepto a los demás (+ & -)

Cuando un niño no ha tenido la seguridad y el apoyo necesario para un crecimiento armonioso y ha debido de "luchar para existir", sucede que, una vez adulto, se hace duro y despreciativo hacia los demás. Esto también puede ocurrir cuando al niño no se le han puesto límites con firmeza y con tacto a la vez.

Por lo tanto, crece y llega a tratar a los demás como si fuesen esclavos a su servicio. Este comportamiento releva una profunda perturbación de la autoestima.

3. No me acepto ni acepto a los demás (- & -)

Esta disposición suele reflejar un **diálogo interior negativo** del estilo:

"¿y esto para qué sirve?", "¡de todos modos, me van a engañar!", "¡no vale la pena ni intentarlo!", "¡todos son idiotas!"...

Estas personas almacenan en su interior mucho **odio contra el mundo** en general. No le ven sentido alguno a su vida. De igual manera que con el comportamiento anterior, estas actitudes revelan una profunda perturbación de la autoestima.

4. Me acepto y acepto a los demás (+ & +)

Estas personas tienen una autoestima excelente. Su **diálogo interior** es **positivo**. Frente a un nuevo reto, su vocecilla interior les dice: "¡lo vas a conseguir, tú puedes, venga!".

Para quienes viven esta posición, les es posible **vivir plenamente aceptándose con sus sombras y sus luces, siendo capaces de abrirse, de escuchar y de ser realistas.**

¿Qué nivel de autoestima tienes?

1. Me acepto como persona.

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

2. Tengo confianza en mí mismo.

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

3. Sé afirmarme.

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

4. La mayoría de las personas me quiere.

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

5. Me expreso fácilmente en un grupo.

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

6. Merezco ser feliz.

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

7. Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás.

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

8. "Es humano cometer un error", ¿te dices esa cuando te equivocas?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

9. ¿Te es fácil escuchar una crítica justificada que se te haga?

Nunca *A veces* *Muchas veces* *Siempre*

10. ¿Eres capaz de decirle a otro adulto que no aceptas su comportamiento?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

11. Cuando una relación se hace insoportable, ¿eres capaz de dejarla?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

12. ¿Tienes la capacidad de decir "no" cuando es necesario?

Nunca A veces Muchas veces Siempre

Puntuaciones:

- Por cada "siempre" has de contar 3 puntos.
- Por cada "muchas veces", 2 puntos.
- Por cada "a veces", 1 punto.
- Por cada "nunca", 0 puntos.

Resultados:

De 0 a 15 puntos: No confías en tus capacidades para alcanzar tus logros y tiendes a minimizar tu valor como persona. Hay que trabajar en ello.

De 16 a 25 puntos: Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar pero estás en el camino adecuado.

De 26 a 36 puntos: ¡Enhorabuena! Sigue así, tienes una autoestima positiva.

2. EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

2.1 ORIGEN Y CONSTRUCCIÓN DE TU AUTOESTIMA

¿Quién ha participado positivamente en la construcción de tu autoestima?

Escribe todas las frases o mensajes positivos que recuerdes y anota quién te las dijo (p.e: familia, amigos, parejas, profesores, jefes...)

●

●

●

●

●

●

●

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

¿Quién ha participado positivamente en la construcción de tu autoestima?

Escribe todas las etiquetas o mensajes negativos que recuerdes y anota quién te las dijo (p.e: familia, amigos, parejas, profesores, jefes...)

●

●

●

●

●

●

●

●

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Reconstrucción de las frases o mensajes negativos en positivos:

Ahora tienes que escribir frases, etiquetas o mensajes positivos que sustituyan a cada uno de los negativos que has anotado en la anterior página (p.e: "Menudas notas, eres un fracaso de persona" en "Unas notas no me definen como persona, un suspenso puede ser un fracaso académico, pero no por eso soy un fracaso como persona")

●

●

●

●

●

●

●

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

2.2 AUMENTA TU AUTOESTIMA

Escribe, según tú, las 5 cualidades que más te definan:

1.

2.

3.

4.

5.

Escribe, según tus familiares, amigos y/o pareja, las 5 cualidades que más te definan:

1.

2.

3.

4.

5.

De este último listado, escoge dos cualidades: aquella con la que más te identifiques y aquella con la que menos te identifiques.

• Más:

• Menos:

2.3 VALORA TUS LOGROS Y CUALIDADES

Describe una situación o un momento de tu vida en que te hayas sentido orgulloso de ti mismo:

Haz un listado de las cosas que más admiras de ti mismo (logros, cualidades, habilidades...)

●

●

●

●

●

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

2.4 IDENTIFICA TU DIÁLOGO INTERIOR

Escribe las exigencias que más te digas a ti mismo:

Suelen empezar por "debería / no debería / tendría que / no tendría que/ tengo que / no tengo que...".

P.e: "Debería ser la hija perfecta", "No debería cometer errores"...

●

●

●

●

●

●

●

Identifica, de cada exigencia que has escrito, el temor oculto o el factor mantenedor que explica y sostiene a dicha exigencia:

P.e: El temor oculto de la exigencia "Debería ser la hija perfecta"

podría ser el miedo excesivo a decepcionar a los demás y el factor

mantenedor podría ser querer ayudar a todo el mundo. El temor

oculto de la exigencia "No debería cometer errores" podría ser el

miedo excesivo a fracasar y el factor mantenedor podría ser un nivel

de exigencia y perfeccionismo muy alto.

●

●

●

●

●

●

Cuando te has equivocado en algo o no has conseguido lo que querías, ¿qué te comentario negativo te dices a ti mismo?

P.e: "Eres un desastre", "Nunca lo vas a conseguir"...

Reflexiona sobre esos comentarios y hazte las siguientes preguntas:

"¿Esto que me digo... se lo diría a un amigo en la misma situación?,

"¿Estoy siendo realista con mi reacción y con lo que me digo?"

•

•

•

•

•

•

•

Reconstrucción a comentarios realistas y no tan estrictos:

Ahora tienes que escribir esos **comentarios negativos** que has anotado en la anterior página y escribirlos otra vez cambiando la dureza o intensidad de los mismos. Para ello puede ayudar pensar en cómo se lo dirías a un amigo que está pasando la misma situación que tú. (p.e: "Que no lo hayas conseguido ahora no significa que nunca lo vayas a conseguir")

●

●

●

●

●

●

●

3. EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL

3.1 LA RUEDA DE LA VIDA

¿Qué es?

Es una técnica de **autoanálisis** de las diversas áreas que componen **nuestra vida**, favoreciendo una toma de conciencia acerca del momento vital en el que nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción.

¿Para qué sirve?

- Para obtener una mayor **percepción y perspectiva** respecto a las distintas áreas vitales que conforman nuestro día a día.
- Para identificar la **importancia** que le otorgamos a las diferentes áreas vitales y así saber cuáles precisan de un mayor trabajo si no nos resultan tan satisfactorias como querríamos.
- Para evaluar del **nivel de satisfacción** tanto global como parcial.
- Para facilitar la **toma de decisiones** respecto a dichas áreas.
- Para promover la **motivación**, ya que fomenta el establecimiento de objetivos y la planificación para alcanzarlos.
- Para visualizar los **progresos realizados** en el tiempo (si se elabora de forma regular)

¿Qué tengo que hacer?

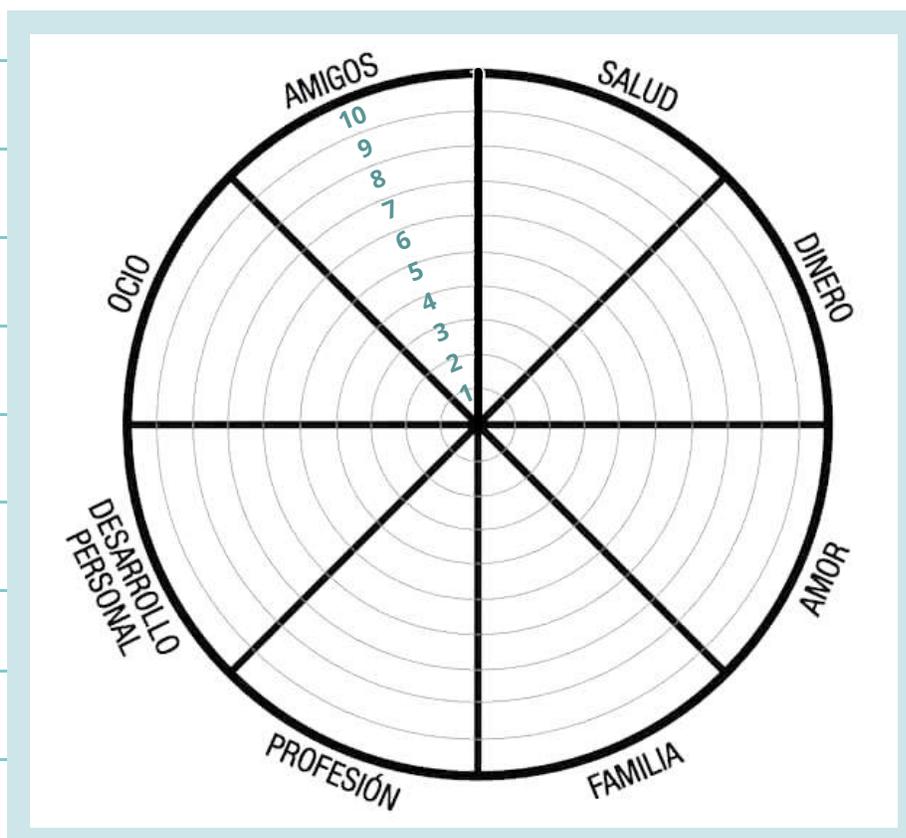
1. Puntúa cada área del 1 al 10 en función del grado de satisfacción.

Dibuja un círculo en la puntuación deseada de cada área.

2. Une los puntos de cada área.

3. Analiza la forma resultante. Si el resultado es regular o se asemeja a un círculo significa que existe un nivel de equilibrio en nuestra vida. Si el resultado es irregular o con picos significa que tenemos que trabajar en algunas áreas para aumentar los niveles de satisfacción.

4. Reflexión final sobre las áreas con puntuaciones bajas. ¿Cómo puedo mejorar / cambiar?, ¿qué necesito para hacerlo?, ¿qué pasos tengo que realizar para llevarlo a cabo? Elaboración de metas y objetivos.



3.2 LA LÍNEA DE LA VIDA

¿Qué es?

Es una técnica que **analiza nuestra historia** a través de una serie de pautas y preguntas que nos van a permitir analizar y reflexionar sobre algunos momentos concretos de nuestra vida.

¿Para qué sirve?

- Para mejorar el **autoconocimiento** y fomentar la **superación personal**.
- Para **ordenar y dar sentido** a nuestra historia.
- Para canalizar y gestionar las diferentes **emociones asociadas**.
- Para **elaborar las experiencias** de manera sana y adaptativa.
- Para **entender y relacionar** lo que has vivido con cómo actúas y te sientes actualmente.
- Para ver cuántos **cambios** hemos realizado a lo largo del tiempo y cuáles han sido sus características.

**No se recomienda emplear esta técnica cuando se acaban de vivir experiencias dolorosas y traumáticas, ya que es probable que el estado de ánimo introduzca un sesgo negativo en el análisis.*

¿Qué tengo que hacer?

1. Dibuja una línea recta, o bien utiliza la plantilla que está después de esta explicación. En el extremo izquierdo anota tu fecha de nacimiento, y en el derecho la fecha actual.

2. Señala tus acontecimientos vitales. Por ejemplo: tu nacimiento, el nacimiento de hermanos, primos o hijos, la muerte de personas queridas, el inicio de vida en pareja o en matrimonio, etc. Para esta parte puedes utilizar el COLOR AZUL.

3. Señala los momentos más importantes de tu vida que implicaron un cambio. Por ejemplo: un cambio de vivienda, el inicio o el final de los estudios, un viaje muy deseado o significativo, etc. Serás tú la persona que identifique qué es lo importante. Para esta parte puedes utilizar el COLOR VERDE.

4. Señala tus momentos de inflexión. Estos podrían considerarse como fases o situaciones de crisis que se asumieron y se elaboraron adecuadamente. Has de marcar especialmente aquellos en los que sientes que te han hecho más fuerte. Para esta parte puedes utilizar el COLOR ROJO.

5. Señala tus momentos de "corte". Nos referimos a situaciones que marcaron un antes y un después, son momentos de ruptura de lo que era tu vida y tu rutina y además son difíciles de elaborar o son traumáticos. Para esta parte puedes utilizar el **COLOR NEGRO.**

6. Analizar el impacto que todos y cada uno de los eventos que has marcado tienen en tu vida. Es importante que profundices en sus consecuencias. Para ello puedes reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- **De los acontecimientos importantes positivos:** ¿qué he conseguido?, ¿cómo lo logré?, ¿qué dice esto de mí?, ¿me he permitido valorar mis logros?
- **De los acontecimientos importantes negativos:** ¿cómo me sentí y cómo reaccioné?, si está superado... ¿cómo lo superé y qué he aprendido de ello?, si no está superado... ¿qué necesito para superarlo?, ¿qué pasos tengo que seguir?, ¿qué lección me llevo como recurso para el presente y el futuro?...

(Para que resulte más cómodo, puedes orientar el folio horizontalmente y puedes escribir tanto arriba como debajo de la línea)

Acontecimientos vitales

Momentos de cambio

Momentos de inflexión

Momentos de "corte"



2022

3.3 EJERCICIO DEL ÁRBOL

¿Qué es?

Es un ejercicio de **autoconocimiento** que nos permite analizar y reflexionar sobre quiénes somos y lo que hemos conseguido.

¿Para qué sirve?

- Para analizar nuestras **bases de apoyo**.
- Para identificar nuestras **habilidades y cualidades**.
- Para valorar los **éxitos y logros** que hemos conseguido.
- Para establecer **metas a corto / medio / largo plazo** y reflexionar sobre los pasos que debemos seguir para alcanzarlas.

¿Qué tengo que hacer?

1. Dibuja un **árbol** en un folio que esté orientado verticalmente, o bien rellena el dibujo que está después de esta explicación.

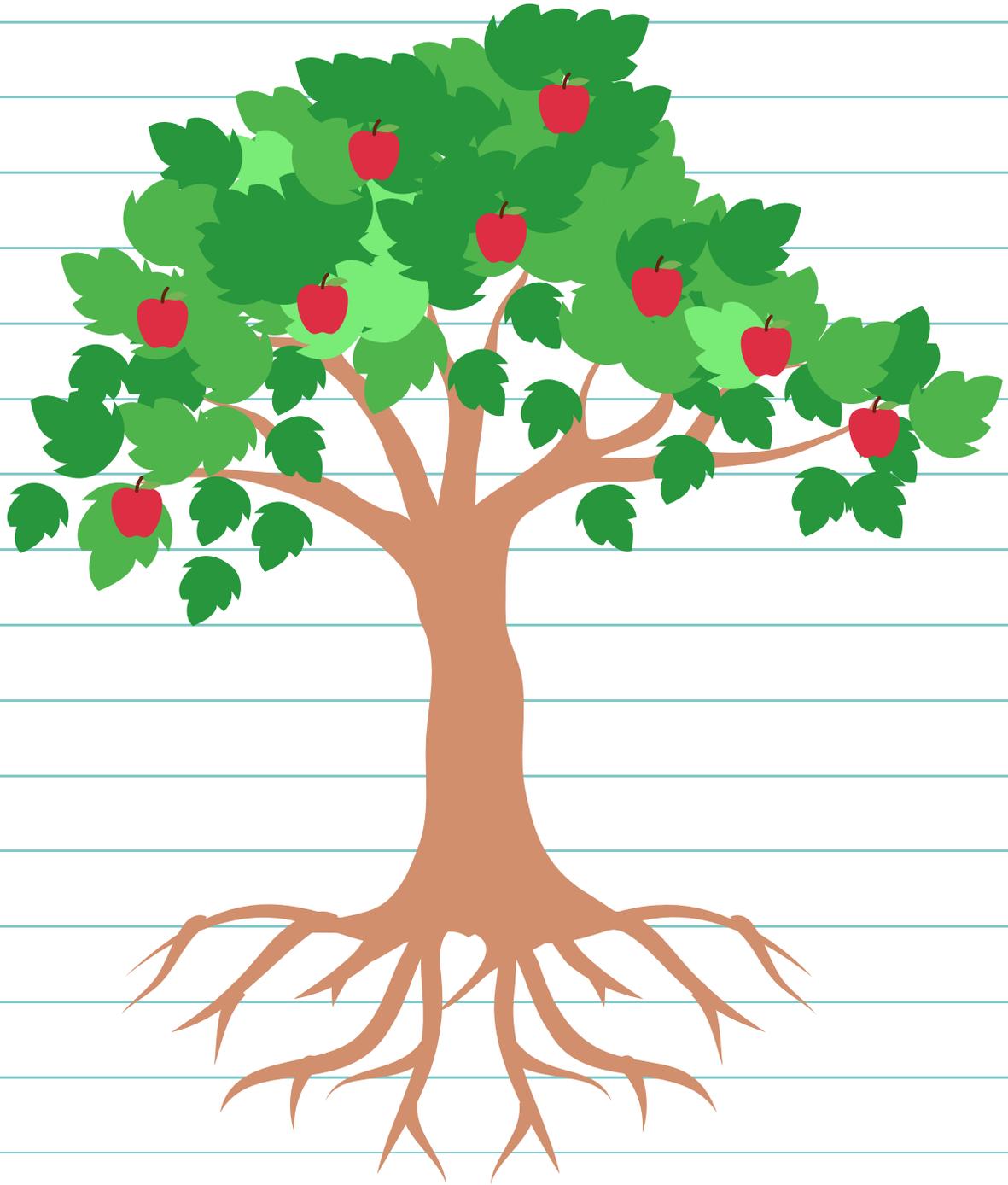
2. Escribe, en las **raíces del árbol**, el nombre de las **personas** que consideras **más importantes**. Son **tu sustento y base de apoyo**.

3. Escribe, en el tronco del árbol, tus cualidades (características positivas de tu personalidad) y habilidades (tareas o actividades que se te dan bien hacer). Es tu identidad, el motor que te hace conseguir ciertas metas y proponerte otras nuevas.

4. Escribe, en los frutos del árbol, los logros y éxitos que has alcanzado a lo largo de tu vida. Para ayudarte puedes reflexionar sobre las áreas principales (familia, pareja, amigos, ocio, estudios, trabajo y crecimiento personal). "Todo esfuerzo da su fruto".

5. Escribe, en las ramas del árbol, las metas que quieras alcanzar a corto, medio y largo plazo. Para ello también puedes ayudarte reflexionando sobre las áreas principales. Que las metas, igual que las ramas, nunca dejen de crecer y de hacerte grande.

**El dibujo está en la siguiente página, pero si lo prefieres puedes coger un folio en blanco y dibujarlo tú mismo. El número de las raíces, ramas y frutos es orientativo, no tienes que nombrar / rellenar todos e incluso si te faltaran, puedes añadir el número que desees / necesites.*



Cuadernillo hecho por:

Ángela Esteban Hernando

angelaesteban@cop.es

@gamanpsicologia