



Re-conociendo mi valor

Cuaderno para fortalecer la autoestima

Introducción

La autoestima es la forma en que nos valoramos y nos percibimos a nosotros mismos. Es esencial para nuestro bienestar emocional y mental.

¿Alguna vez te has detenido a pensar cuánto vales y lo importante que eres? Este cuaderno es como un compañero de viaje, pensado para ayudarte a descubrir y fortalecer tu autoestima de manera cercana y cariñosa.

Como dijo Richard Bach:

"Lo que la oruga ve como su muerte, es lo que su ser llama mariposa".

Estás a punto de desplegar tus alas.



Nota importante: Tras cada ejercicio, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes con lo que has plasmado. Escribe tus pensamientos o simplemente obsérvalos, pero no los ignores.

Reflexiona sobre la autoestima

La autoestima no es algo fijo; se construye y evoluciona con el tiempo. Imagina que tu autoestima es como un jardín: cuanto más lo cuidas, más florece. Pero, ¿cómo saber si tu jardín necesita atención?

- ¿Cómo te hablas a ti mismo/a cuando enfrentas un desafío?
- ¿Te sientes digno/a de amor y respeto, incluso cuando cometes errores?
- ¿Qué tan a menudo reconoces tus logros, por pequeños que sean?

"Amarte a ti mismo no es egoísmo, es necesidad. Cuando te cuidas y te valoras, estás construyendo el cimiento para compartir lo mejor de ti con el mundo."

Reflexiona sobre la autoestima

Había una vez un pequeño jardín, rodeado por altas murallas. Dentro de él, todo era posible: las flores más hermosas, los frutos más dulces y los aromas más embriagadores. Pero un día, el jardinero comenzó a escuchar las voces de quienes pasaban cerca de las murallas. "Ese jardín no es tan bonito", decían algunos. "Seguro no merece la pena cuidarlo", murmuraban otros. Poco a poco, el jardinero dejó de cuidar su jardín, creyendo que no tenía sentido. Las flores se marchitaron, los frutos dejaron de crecer, y el jardín cayó en el olvido. ¿Qué podría hacer el jardinero para devolverle la vida?...

Reflexiona: ¿Has sentido que tu propio "jardín" ha sido descuidado alguna vez? ¿Qué crees que necesitarías para empezar a cuidarlo de nuevo?

1: Autoexploración

A veces, olvidamos todo lo bueno que llevamos dentro. En esta sección, te invito a detenerte un momento y mirar hacia adentro. Este es un espacio seguro para redescubrir las cosas maravillosas que te hacen único/a y valioso/a.

Ejercicio 1: Conociendo Mis Cualidades

Escribe tres cosas que te gustan de ti mismo:

1. _____

2. _____

3. _____

¿Cuáles son tus tres logros más significativos? Descríbelos:

1. _____

2. _____

3. _____

"La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito."
— Ralph Waldo Emerson



Ejercicio 2: Mi Relación Conmigo

Completa las frases:

- Me siento orgulloso/a de mí cuando

- Me resulta difícil aceptar

- Soy más feliz cuando

"No importa cuántas veces te
hayas caído, lo que define tu
valor es la decisión de levantarte
una vez más.

Cada paso hacia adelante, por
pequeño que sea, es una victoria
personal."

Ejercicio 3: Mi Línea de Vida

Dibuja una línea de tiempo y marca momentos importantes de tu vida. Destaca aquellos en los que te sentiste orgulloso/a de ti mismo/a y describe cómo te sentiste.



NACIMIENTO: ¡Qué triunfo!

Imagina que estás escribiendo una carta para presentarte a alguien que nunca te ha conocido. Describe tus cualidades, tus logros y lo que te hace especial.

[illegible][illegible]

Ejercicio 5: Momentos de Éxito

Haz una lista de momentos en los que hayas superado un desafío.
Reflexiona sobre qué habilidades utilizaste para lograrlo.

Momento 1: _____

Habilidad: _____

Momento 2: _____

Habilidad: _____

Momento 3: _____

Habilidad: _____

Momento 4: _____

Habilidad: _____

"Eres más fuerte de lo que crees y más capaz de lo que imaginas. En cada obstáculo hay una lección, y en cada lección, un paso hacia tu mejor versión."



2: Identificando creencias limitantes

Todos tenemos pensamientos que, en lugar de ayudarnos, nos limitan. Es como cargar una mochila llena de piedras innecesarias. En esta sección, aprenderás a identificar esas piedras y decidir qué hacer con ellas.

Ejercicio 1: Mis Pensamientos Negativos

Escribe una creencia negativa que tengas sobre ti mismo. Luego, rétala:

Ejemplo:

Creencia: "Siempre fracaso en todo lo que intento."

Evidencia a favor:

- *No conseguí el trabajo que quería la primera vez que apliqué.*
- *En una presentación importante, olvidé algunos puntos clave y no salió como esperaba.*

Evidencia en contra:

- *A pesar de no conseguir el trabajo inicialmente, seguí intentándolo y obtuve un puesto aún mejor.*
- *Muchas veces he hecho presentaciones exitosas y recibido buenos comentarios.*
- *Terminé un curso difícil con buenos resultados y superé los desafíos.*

Reflexión: Este pensamiento es exagerado y no refleja mis capacidades reales. Aunque a veces no consigo lo que quiero, tengo muchos logros que prueban lo contrario.

Creencia _____

Evidencia a favor _____

Evidencia en contra _____



Ejercicio 2: Transformando Creencias

Toma una creencia limitante y conviértela en una afirmación positiva:

Ejemplo:

- *Creencia limitante: "No soy lo suficientemente bueno para lograr lo que quiero."*
- *Afirmación positiva: "Tengo las capacidades y la determinación para avanzar hacia mis metas y aprender lo que necesito en el camino."*

Reflexión: Este cambio de enfoque refuerza la confianza en mis habilidades y en mi potencial para crecer, en lugar de quedarme atrapado en pensamientos autolimitantes.

Crear en ti mismo es un superpoder. Una vez que empiezas a creer en ti mismo, la magia comienza a suceder."

Creencia limitante _____

Afirmación positiva _____

El crítico interior es esa voz en nuestra mente que a veces nos dice cosas negativas sobre nosotros mismos. Puede aparecer cuando cometemos un error o cuando estamos enfrentando un desafío. Aunque su intención es protegernos de fallar o de sentirnos rechazados, a menudo es demasiado duro y nos hace dudar de nuestro valor. Aprender a reconocerlo y responderle con amabilidad puede ayudarnos a construir una relación más saludable con nosotros mismos.

Escribe una conversación con tu crítico interior. Di lo que piensas sobre los comentarios que te hace y cómo podrías responderle de manera compasiva.

- *Crítico interior: "No eres lo suficientemente inteligente para lograr eso."*
- *Respuesta amable: "Es normal no saberlo todo al principio. Soy capaz de aprender y mejorar con el tiempo. Cada paso que doy es un avance."*

Reflexión: Al hablarle a tu crítico interior como lo harías con un amigo, puedes transformar esas palabras negativas en un diálogo más compasivo y útil.



Ejercicio 4: Explorando el Origen

Piensa en una creencia limitante y escribe sobre su posible origen. ¿Cuándo empezó? ¿Quién o qué influyó en ella? ¿Sigue siendo válida?

[illegible][illegible]

Ejercicio 5: Diario de Pensamientos

Durante una semana, colorea el día según haya sido bueno, neutro o malo. Además anota pensamientos o situaciones positivas y negativas que hayan sucedido ese día.

Reflexiona sobre cómo te afecta y qué has hecho para cambiar los negativos, o qué podrías hacer.

Día 1



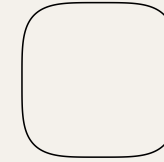
Positivo:

1. He afrontado un problema y lo he solucionado con esfuerzo.
2. He disfrutado de un momento con mis hijos sin pensar en el trabajo.

Negativo:

1. Me ha costado encontrar motivación para ir al gimnasio.
2. No he sabido llevar una discusión con mi padre.

Reflexión: He visto que soy capaz de superar los obstáculos que se me plantean. Siento que me cuesta dedicarme tiempo a mí y he de cuidarme más, y todo influye en las relaciones con los demás por sentirme muy cansado y bajo de moral. Sé que si llevo a cabo un primer paso lo demás será más fácil.



Positivo

1.

2.

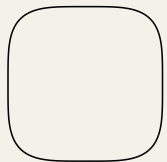
Negativo

1.

2.

Reflexión

Día 2



Positivo

1.

2.

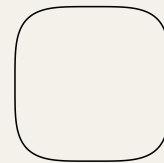
Negativo

1.

2.

Reflexión

Día 3



Positivo

1.

2.

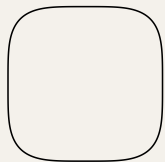
Negativo

1.

2.

Reflexión

Día 4



Positivo

1.

2.

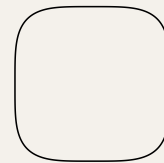
Negativo

1.

2.

Reflexión

Día 5



Positivo

1.

2.

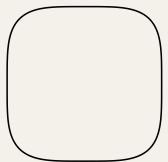
Negativo

1.

2.

Reflexión

Día 6



Positivo

1.

2.

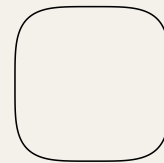
Negativo

1.

2.

Reflexión

Día 7



Positivo

1.

2.

Negativo

1.

2.

Reflexión

3: Reflexión y transformación

"Cada logro, grande o pequeño, refleja el poder de tu perseverancia. No subestimes lo que eres capaz de alcanzar con un corazón lleno de determinación."

...El jardinero, después de mucho tiempo, decidió mirar más allá de las murallas. Allí descubrió que las voces que había escuchado no eran tan importantes como lo que él sentía por su jardín. Con paciencia, comenzó a retirar las malas hierbas, a regar las plantas y a plantar nuevas semillas. Poco a poco, el jardín floreció de nuevo, convirtiéndose en un lugar lleno de vida y belleza.

Preguntas para Reflexión:

- ¿Cómo ha cambiado tu percepción sobre ti mismo/a desde que comenzaste este cuaderno?
- ¿Qué acciones concretas tomarás para seguir cuidando tu "jardín"?
- ¿Qué mensaje le darías a alguien que esté luchando con su autoestima?

Nota:

- Puedes repetir los ejercicios tantas veces como lo desees.
- Compártelos con tu terapeuta si deseas profundizar en alguno de los temas.

¡Adelante, este es tu momento para brillar!

Reflexiones

This image shows a full-page view of a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the very top, there is a light blue header section. In the bottom right corner, there is a small, faint blue logo consisting of several dots connected by lines, resembling a network or molecular structure.



