



# Autoestima

Recursos gratuitos de PsicoSalud  
para ti. Hecho con 🧡



# ¿Quién hizo este ebook?

Hola! este ebook fue hecho por mi, Jennifer Allamano. Soy psicóloga y Coach y realicé este ebook como complemento para las sesiones que brindo y también para cualquier persona que lo necesite.

Puedes compartirlo libremente con quien quieras y si eres psicólogo puedes usarlo con tus pacientes.

Sólo ten en cuenta que este libro no reemplaza la terapia ni la consulta con un profesional de la salud mental. ESTE EBOOK NO FUE HECHO PARA SER VENDIDO.

Si quieres conocer más sobre los recursos y mis servicios visita mi página: <https://psicosalud-online.com/>

# ¿Cómo usarlo?

Para mejorar en cualquier ámbito de la vida es indispensable el compromiso, la constancia y la perseverancia. Este recurso puede ser breve, pero para iniciar, es perfecto. La información que contiene es la necesaria para dar tus primeros pasos hacia una vida mejor.

Para darle uso, podrías poner en práctica uno o dos puntos por semana. Y eso es todo. Con hacer algo diferente, las cosas mejorarán y se creará es bola de nieve de bienestar.

# ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración y percepción que tenemos de nosotros mismos. Incluye cómo nos sentimos respecto a nuestras capacidades, nuestras cualidades y nuestro valor como personas.



Una autoestima saludable es fundamental para el bienestar emocional y el desarrollo personal, ya que influye en nuestras decisiones, relaciones y cómo enfrentamos los desafíos de la vida.

La autoestima se desarrolla a lo largo de la vida. Influyen en su formación:

- Experiencias de la infancia: Las interacciones tempranas con padres.
- Logros y fracasos: El éxito en las metas personales puede aumentar la autoestima, mientras que los fracasos repetidos pueden disminuirla.
- Comparación social: Compararse con los demás puede afectar la autoestima, especialmente si nos sentimos inferiores.

---

# Recomendaciones

Estas son ideas generales acerca de cuidados que debemos tener e incorporar en nuestra vida para una óptima salud mental.

**01 Reconóctete**  
Es importante tomar el tiempo para reconocer y celebrar tus logros y cualidades positivas. Esto puede ser tan simple como hacer una lista de tus fortalezas y recordar tus éxitos diarios.

**02 Ejercicio físico**  
El ejercicio físico no solo mejora la salud física sino que también libera endorfinas, que son químicos en el cerebro que mejoran el estado de ánimo y la percepción de uno mismo.

**03 Imagen personal**  
Dedica tiempo a tu cuidado personal y apariencia. Sentirte bien con tu apariencia puede mejorar tu confianza y autoimagen.

**04 Sé compasiva contigo**  
La autocompasión implica tratarte a ti misma con la misma amabilidad y comprensión que ofrecerías a un amigo cercano. Esto significa aceptar tus errores y fracasos como parte de la experiencia humana y no castigarte por ellos.

- 
- 05 Autocuidados**

Desarrolla un ritual diario o semanal que te permita relajarte y recargarte. Esto puede incluir actividades como un baño relajante, leer un libro favorito o practicar meditación. La clave es hacer de este ritual una prioridad, un tiempo inamovible dedicado a ti.
  - 06 Pasatiempos**

Involúcrate en actividades que disfrutes y que te hagan sentir realizada. Los hobbies pueden proporcionar una sensación de logro y disfrute.
  - 07 Desconexión digital**

Tómate un día a la semana para desconectarte de todas las redes sociales y dispositivos electrónicos. Usa ese tiempo para reconectar contigo misma a través de la lectura, la naturaleza o la meditación.
  - 08 Lo que me hace feliz**

Crea una lista de actividades, personas y lugares que te hagan feliz. Cuando te sientas deprimida, consulta esta lista y elige hacer una de esas actividades para levantar tu ánimo.
  - 09 Diario de fortalezas**

Cada noche, escribe tres cosas que hiciste bien durante el día, no importa cuán pequeñas sean. Este ejercicio te ayuda a concentrarte en tus capacidades y logros, fomentando una mentalidad positiva sobre ti mismo.

---

# Ejercicios

01

## Autoconocimiento

Para mejorar tu autoestima es crucial que puedas tener un profundo conocimiento sobre ti misma. Puedes fomanetarlo con simple refelexión o a través de preguntas refelxivias. Aquí te deajo algunas:

- ¿Qué aspectos de mí mismo me gustan y por qué?
- ¿Cuáles son mis principales fortalezas y debilidades?
- ¿Qué valores son más importantes para mí y cómo los reflejo en mi vida diaria?
- ¿Qué emociones experimento con mayor frecuencia y en qué situaciones?
- ¿Cómo manejo mis emociones difíciles, como la ira, la tristeza o la ansiedad?
- ¿Qué situaciones tienden a desencadenar mis respuestas emocionales más intensas?

02

## Zona de confort

La zona de confort es donde nos sentimos seguras. Sin embargo, permanecer en ella puede limitar nuestro crecimiento y afectar nuestra autoestima.

La autoestima se fortalece cuando enfrentamos y superamos desafíos. Salir de la zona de confort nos permite descubrir nuevas capacidades y aumentar nuestra confianza. Cada logro fuera de esta zona refuerza nuestra percepción de ser competentes y valiosas.

## 03 Practica la generosidad

Realiza un acto de bondad cada día durante un mes, ya sea ayudar a un vecino, donar a una causa, o simplemente sonreír a un extraño. Lleva un registro de estos actos y cómo te hacen sentir.

La bondad no solo beneficia a los demás, sino que también aumenta tu propia autoestima al ver el impacto positivo que puedes tener en el mundo.

## 04 Me perdono

El ejercicio consistirá en realizar un poema cuyo primer verso comience por Me perdono.

A continuación cada verso hablará de aquellos momentos en los que nos gustaría haber actuado de otra manera. Sirve para aprender a querernos a pesar de todo, y a transformar la culpa que tortura en el aliado que repara.

Te comparto un ejemplo:

Me perdono por exigirme tanto  
Me perdono por las palabras duras que me digo  
Me perdono por el maltrato que a veces me inflinjo  
Me perdono por no confiar en mi.  
Me perdono por no cuidarme como debería.

No sólo lo escribas y que luego se pierde en una nota, reflexiona sobre cada uno de los versos.

---

# Técnicas

## 01 Diálogo interno

Desarrolla un "mantra" personal positivo y repítelo diariamente. Este podría ser algo como "Soy capaz y valioso". Usa este mantra para contrarrestar el diálogo interno negativo.

Repetir afirmaciones positivas puede ayudar a reprogramar tu mente para pensar de manera más constructiva sobre ti mismo.

## 02 Vigila tus pensamientos

Identifica pensamientos negativos automáticos y desafíalos con evidencia contradictoria. Por ejemplo, si piensas "Nunca hago nada bien", busca ejemplos concretos de situaciones en las que has tenido éxito y escribe una refutación.

Esta técnica te ayuda a desarrollar un patrón de pensamiento más realista y positivo, mejorando tu autoimagen.

## 03 Caja de gratitud

Consigue una caja bonita y cada vez que suceda algo positivo o que te sientas agradecido por algo, escríbelo en un papel y colócalo en la caja. Revisa la caja en momentos de baja autoestima para recordar todas las cosas buenas en tu vida.

Este ejercicio fomenta la gratitud y te ayuda a centrarte en los aspectos positivos de tu vida.



## 04 Aprendizaje continuo

Inscríbete en un curso o taller sobre algo que siempre hayas querido aprender, ya sea cocina, jardinería, fotografía, o un idioma nuevo. El aprendizaje continuo no solo mejora tus habilidades, sino que también incrementa tu confianza en ti mismo.

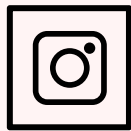
## 05 Jardín mental

Visualiza tus emociones y pensamientos negativos como malas hierbas y tus cualidades positivas como flores. Dedica tiempo a "arrancar" las malas hierbas a través de la reflexión y la meditación, y "regar" tus flores con afirmaciones y actos de autocuidado.

Esta metáfora visual te ayuda a cultivar una mente más positiva y a cuidar tu salud emocional.

# Gracias!

Si te gustó, sígueme en las redes.



Si quieres conocer más sobre los recursos y mis servicios visita mi página: <https://psicosalud-online.com/>

**CREDITS:** This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

