



PsicoSalud



5 ejercicios para
aumentar y mejorar

Mi autoestima



Jennifer Gabriela Allamano
Psicóloga Clínica



PsicoSalud



**5 ejercicios para
aumentar y mejorar**

Mi autoestima



Jennifer Gabriela Allamano
Psicóloga Clínica

*Si te gustó este material,
sigueme en las redes!*

Facebook: @psicosaludlatinoamerica

**Si necesitas más ayuda puedes
solicitar tu cita a este número:**

+54 2494 520923

Este librito fue elaborado con
mucho amor por Jennifer Gabriela
Allamano para PsicoSalud
Latinoamérica.

Índice

Ejercicio 1: Toma de conciencia
- Pág. 4

Ejercicio 2: Organizar ideas
- Pág. 5

Ejercicio 3: Savoring
- Pág. 6

Ejercicio 4: Deseos y mejoras
- Pág. 7

Ejercicio 5: Plan de acción
- Pág. 8

Ejercicio 1

Toma de conciencia

En este ejercicio vamos a tener como objetivo realizar una pequeña revisión de cuales son los pensamientos que tenemos en nuestra mente. Para ello, vamos a comenzar escribiendo aquellas ideas que no vinieron de nosotras, sino que fuimos aprendiendo en nuestro entorno.

1) Escribe las creencias o las ideas que te inculcaron durante toda tu vida.
Ideas que aprendimos de...

La familia

La escuela

Las amistades

La sociedad

Otras situaciones o personas

Ahora, (2) debes intentar identificar cuales de estas ideas están influyendo en tu vida en este momento. Ya sea directa o indirectamente. Por ejemplo, en la escuela nos dicen que debemos estudiar una carrera, que debemos tener buenas notas. A partir de allí podrían surgir sentimiento de culpa porque no estás estudiando una carrera o porque no tienes las mejores notas.

Intenta hacer este análisis con cada frase que hayas anotado., procurando que recojes todos los pensamientos que se desprenden de esa idea principal.

Y por último, (3) debes realizar una elección de estas ideas. Recuerda que las ideas son sólo eso, palabras que están en nuestra mente, pero que en sí, no tiene ningún efecto, salvo cuando nosotras decidimos dárselo o permitir que nos influya. Es por eso que en esta parte del ejercicio, te invito a que puedas elegir cuales son los pensamientos que más te sirve en tu día a día. Podría suceder que una maestra te enseñó a no rendirte, y es por eso que tienes pensamientos resilientes.

Ejercicio 2 Organizar ideas

Retomando la lista de todas las ideas anteriores vamos a organizarlas. Comenzaremos por diferenciar lo que consideras constructivo y lo que consideras destructivo para tu vida.

Una vez clasificadas todas las ideas comenzarás por la lista de las que consideraste destructivas. Analizarás una por una, preguntándote:

¿Qué aporta esto a mi vida? Anota todo, sea bueno o malo.

¿Qué gano con este pensamiento? Anota todo, sea bueno o malo.

¿Puedo hacer algo? Si la respuesta es "sí" lo incluirás en una nueva lista que se titulará "Cambiaré". Si la respuesta es "No" la enviarás en una lista llamada "Aceptaré". ¿Ya entiendes a qué apuntamos con esto?

Cuando finalices con las ideas destructivas, seguirás por las constructivas. Y te harás las mismas preguntas, pero con unos pequeños cambios.

¿Qué aporta esto a mi vida? Anota todo lo bueno.

¿Qué gano con este pensamiento? Anota todo lo bueno.

¿Puedo hacer algo para mejorarlo? Si la respuesta es "sí" lo incluirás en una nueva lista que se titulará "Fomentaré". Si la respuesta es "No" la enviarás en una lista llamada "Celebraré".

Finalmente deben quedarte dos grandes listas, con sus dos sublistas, se verá algo así:

Ideas constructivas
Celebraré - Fomentaré

Ideas destructivas
Cambiaré - Aceptaré

Ejercicio 3

Savoring

En esta ocasión trabajaremos con tu lista constructiva. Intenta contemplar la lista, percátate de las buenas emociones y sensaciones que emergen de leer, de verlo escrito en la hoja.

Ahora, aplicaremos la técnica del Savoring, que como debes intuir, significa saborear. Esto apunta a que podamos alegrarnos en demasía, exageradamente, celebrar las cosas buenas, ya sea que lo que hay en tu lista sean recuerdos hermosos, sea una fortaleza, sea una frase que te inspira.

Esta vez nos dedicaremos a disfrutar de estas pequeñas cosas que son muy buenas en nuestra vida. Tómalo en serio, disfrútalo, expláyate el tiempo que sea necesario. El objetivo es que puedas sumergirte en las buenas emociones que esto te genera.

Realizar esta técnica de disfrute te permite generar en tí buenos momentos. como si fuese una píldora que puedes tomarla cuando mas la necesites. Es por ello, que ahora vamos a intentar de que esta píldora sea práctica de utilizar en cualquier momento. Para ello, debes pensar en una palabra, puede ser un invento, una palabra que te guste, un color, lo que sea, pero que para tí signifique todo.

La idea es que cada vez que recuerdes esa palabra automáticamente vengan atí todos estos hermosos recuerdos y cualidades que te gustan de ti y te hacen sentir mejor.

Ejercicio 4

Deseos y mejoras

Volvemos a trabajar con las dos listas. A esta altura ya deberías saber cuáles son tus ideas más frecuentes y las ramificaciones que se desprenden de estas.

Ahora toca comenzar a evaluar qué podemos hacer para, en caso de las que admiten un cambio, cambiarlas o fomentarlas, y en cuanto a las que no, encontrar un momento para trabajarlo o recordarlo.

Vamos lista por lista.

Lo que debes hacer con la lista de "Ideas constructivas - Fomentaré" e "Ideas destructivas - Cambiaré" es lo siguiente, Es muy similar en ambos casos. en cuanto a las ideas de "cambiaré" debes intentar generar ideas alternativas que te sean más beneficiosas y den mejores resultados. Por ejemplo, si siempre te dices que no puedes, una idea alternativa ALCANZABLE sería: "quizás si pueda". ¿Ves la diferencia?, con esa idea estás generando, por lo menos, una oportunidad, en lugar de anular toda posibilidad. ¿Qué más surge de este pequeño cambio? Con la idea "quizás pueda" generas también esperanza, en contraposición a un "no puedo", solo deriva en frustración, ganas de no hacer nada, etc.

Si siguiendo con la lista de "Ideas constructivas - Fomentaré" se trata justamente de eso, generar ideas alternativas, en este caso que sigan promoviendo esa buena actitud, idea o fortaleza.

Por último, en cuanto a las dos sublistas restantes de "Celebraré" y "Aceptaré" lo que debes hacer es lo siguiente:

Celebraré: encontrar momentos en los que crees que puede ser útil recordar estas buenas cosas, que te ayuden a sentirte mejor cuando más lo necesitas. Por ejemplo, recordarlo en las mañanas para que te motive, o luego de un mal momento.

Aceptaré: intenta generar nuevas ideas que te ayuden a aceptar el pasado. Puedes reflexionar acerca del dolor, acerca de las ideas que te deja o sentimientos que emergen de ello. Evitar estas experiencias y recuerdos solo hace que su dolor se siga perpetuando en el tiempo, debes enfrentarlo.

Con este paso finaliza el ejercicio. 4.

Ejercicio 5

Plan de acción

Llegó la hora de ponerse en acción. En esta parte planificarás cómo puedes aplicar las ideas o acciones alternativas que surgieron del ejercicio anterior.

Puedes hacerlo de una forma muy fácil, pero es recomendable que tengas en cuenta estas condiciones:

- Debe ser fácil pero no aburrido.
- Debe serte cómodo
- No se vale sentir culpa si no lo cumples, mas bien analiza porqué no pudiste y haz los ajustes necesarios.
- Ve de a poco, no hagas cambios drásticos.
- Lleva un registro, Esto es muy, muy importante.
- Aplica el savoring cuando cumplas con tu meta.
- Prémiate.
- Ten paciencia.

Por último, repite. Estos ejercicios pueden ayudarte mucho a generar cambios en tu vida. Puedes modificarlos a tu gusto, no hay cosas correctas o incorrectas, sino útiles e inútiles.

Para llevar el registro te recomiendo que puedas usar un calendario, e ir marcando las acciones que pudiste aplicar día a día.

*Si te gustó este material,
sigueme en las redes!*

Facebook: @psicosaludlatinoamerica

**Si necesitas más ayuda puedes
solicitar tu cita a este número:**

+54 2494 520923

Este librito fue elaborado con
mucho amor por Jennifer Gabriela
Allamano para PsicoSalud
Latinoamérica.

