

Guía para fortalecer tu autoestima



Psicología
Marina González Ballell

Esta guía te puede ayudar si:

- * Quieres fortalecer tu autoconocimiento.
- * Sientes ansiedad ante lo que los demás puedan pensar de ti.
- * Te cuesta aceptar los imprevistos y la sensación de incertidumbre.
- * Tienes dificultades para dejar ir el pasado.
- * No te aceptas tal y como eres.
- * Eres demasiado autoexigente y perfeccionista.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la evaluación perceptiva de nosotros mismos, es la apreciación subjetiva sobre nuestra valía. Se basa en los sentimientos, pensamientos, experiencias y comportamientos que tenemos en relación con nosotros mismos.

Este constructor es la base de nuestro crecimiento como personas. Es fundamental para tomar responsabilidad de nuestros actos y apropiarnos de nuestras decisiones.



Psicología

Marina González Ballell

Pilares de la autoestima

Autoimagen

Es la imagen mental internalizada que una persona tiene de sí mismo.

Autoeficacia

Es la creencia sobre la capacidad que tenemos de realizar una conducta con éxito. La confianza en uno mismo está relacionada con la autoeficacia.

Autoconcepto

Se refiere a lo que una persona piensa de sí misma. Este concepto determinará la manera como te tratas.

Autoreforzo

Es la capacidad que tiene una persona de valorar sus logros y recompensarse a sí mismo de manera contingente por una conducta deseada.

Psicología

Marina González Ballell

Fortalecer el autoconcepto

Ahora vamos a trabajar en tus fortalezas y virtudes

¿Qué se te da bien?

¿Cuáles son tus puntos fuertes?

¿Cuáles son tus capacidades y puntos positivos?

Ejemplo: Una fortaleza sería la creatividad (suelo ser espontáneo y abordar situaciones difíciles de formas originales e insospechadas)

Psicología

Marina González Ballell

Fortalecer el autoconcepto

También es importante conocer cuáles son nuestros valores.

Los valores son los principios que tenemos interiorizados y que nos impulsan a vivir acorde a ellos.

Ejemplo: Responsabilidad.

Fortalecer el autoconcepto

Contesta estas preguntas

¿Qué es importante para ti?

¿Cuáles han sido lo mejores momentos de tu vida?

¿Y cuáles han sido los peores momentos de tu vida?

Psicología

Marina González Ballell

Fortalecer el autoconcepto

Contesta estas preguntas

¿Qué cosas no haces por miedo?

¿Cuáles han sido tus mayores logros/éxitos?

¿Qué cosas crees que deberías mejorar?

Psicología

Marina González Ballell

¿Qué es la imagen corporal?

La imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene de su aspecto físico.

Aquí tienes algunos tips de cómo desarrollar una imagen corporal positiva.

Ten una percepción clara y real sobre cómo es tu cuerpo.

Sé realista y no exageres tus defectos.

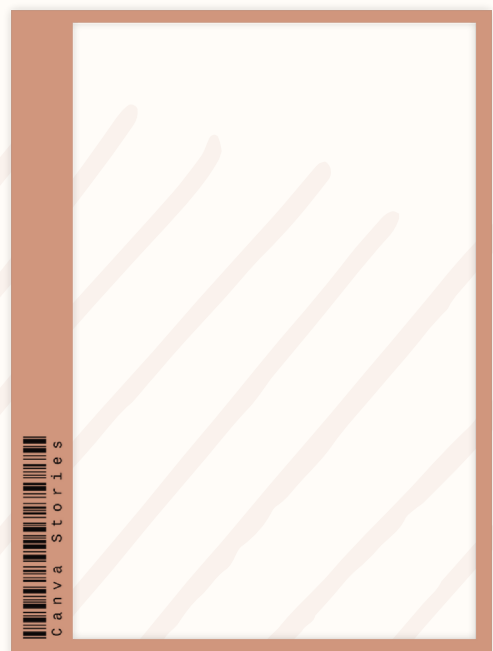
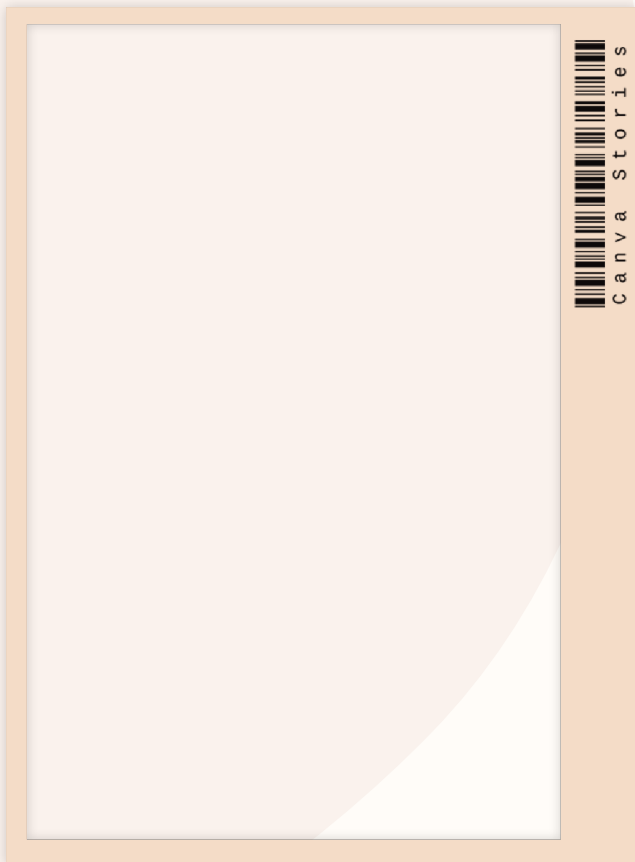
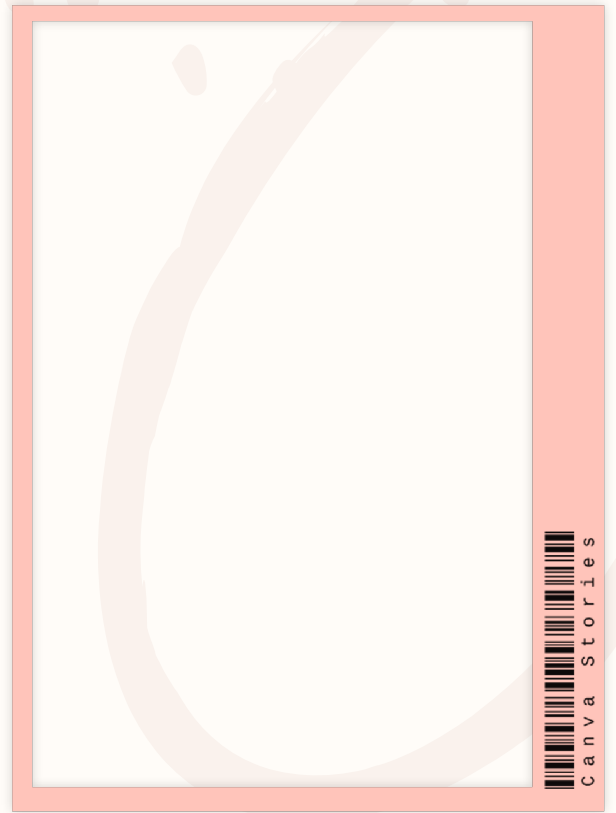
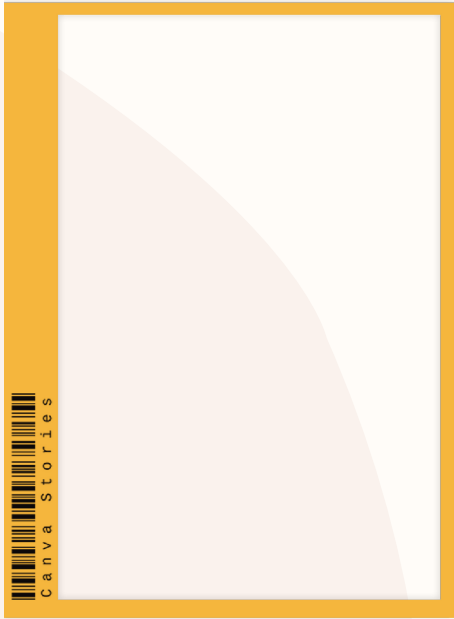
Valora y aprecia tu cuerpo, se consciente de que sólo es una parte de tu conjunto como persona y que otros aspectos tienen un valor más importante a la hora de definir tu identidad.

Recuerda que tu cuerpo es un lugar seguro y en el que te puedes sentir cómodo.



Fortalecer la autoimagen

Engancha fotos tuyas que te gusten.



Psicología
Marina González Ballell

Fortalecer la autoimagen

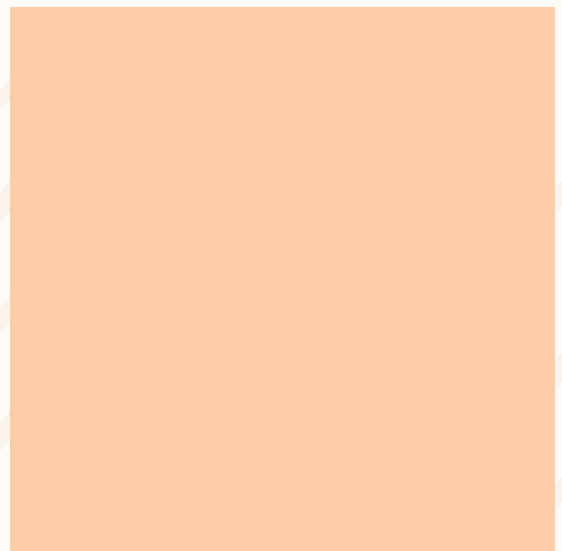
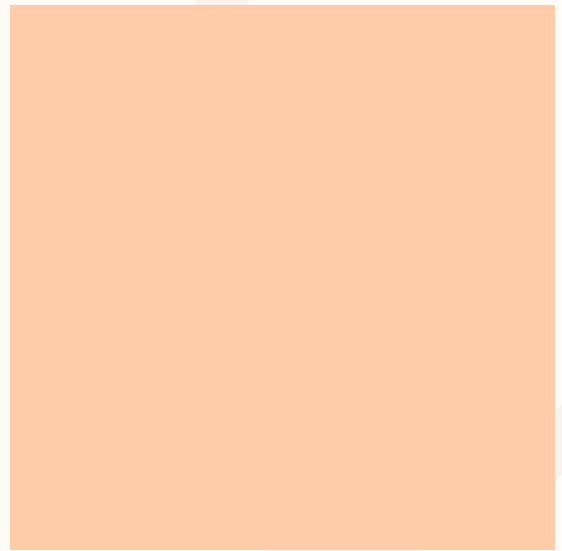
Como ya sabes, la imagen corporal es solo una parte de tu conjunto como persona. Escribe en las figuras adjetivos que te describan y que no estén relacionados con tu aspecto físico.



Fortalecer la autoeficacia

Ahora nos centraremos en la autoeficacia.

Describe metas, retos o tareas que te hayas propuesto y que hayas conseguido cumplir con eficacia.



Fortalecer la autoeficacia

En este espacio crea tu "dream board" o tu "vision board".

Se trata de utilizar imágenes, fotos, frases o palabras que te motiven, reflejen tus objetivos y te ayuden a organizar tus prioridades.

Fortalecer el autoreforzo

¡Y ahora refuézate a ti mismo!

Escribe aquí palabras o frases admirando tus habilidades.



Psicología

Marina González Ballell

Recuerda tus derechos

1

A PENSAR DE MANERA PROPIA Y DIFERENTE

2

A COMETER EQUIVOCACIONES

3

A HACER LAS COSAS DE MANERA IMPERFECTA

4

**A ACTUAR DE MODO DIFERENTE A COMO LOS DEMÁS
DESEARÍAN QUE ACTUASE**

5

A CAMBIAR DE OPINIÓN

6

A RECHAZAR UNA PETICIÓN

7

A HACER PETICIONES

8

**A NO SABER ALGO, A NO ENTENDER ALGO Y /O
FORMULAR PREGUNTAS**

9

A DECIDIR LA IMPORTANCIA DE LAS COSAS

10

A ACEPTAR Y RECHAZAR CRÍTICAS Y QUEJAS

Psicología

Marina González Ballell

Recuerda tus derechos

11

A EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

12

A ELOGIAR Y RECIBIR ELOGIOS

13

A DECIR "NO" SIN SENTIR CULPABILIDAD

14

A SER ESCUCHADO Y TOMADO EN SERIO

15

A SER TRATADO CON RESPETO Y DIGNIDAD

16

A OBTENER AQUELLO POR LO QUE PAGUÉ

17

A SER INDEPENDIENTE

18

A MI DESCANSO, A MI AISLAMIENTO VOLUNTARIO

19

A NO DAR RAZONES O EXCUSAS PARA JUSTIFICAR MI CONDUCTA

20

A TENER ÉXITO, GOZAR Y DISFRUTAR

Psicología

Marina González Ballell

Espero que estos ejercicios te hayan ayudado a conocerte mejor y reforzar tu autoestima.

Si necesitas apoyo o tienes alguna duda, contáctame. Estaré encantada de ayudarte.



psicologia.marinagonzalez@gmail.com



psicologia.marinagonzalez



<http://www.psicologiamarina.com>

Psicología
Marina González Ballell