

Gurenduz



Dossier para mejorar tu autoestima

EL CAMBIO EMPIEZA EN TI



¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma. Incluye cómo se percibe, cómo se habla internamente y cuánto se siente merecedora de respeto, amor y bienestar.

No es lo mismo que:

Autoconcepto → Lo que pienso sobre mí.

Autoimagen → Cómo me veo.

Autoeficacia → Cuánto confío en mis capacidades.

Narcisismo → Exageración defensiva del yo.

La autoestima sana implica:

- ✓ Reconocer fortalezas y debilidades.
- ✓ Aceptarse sin condiciones.
- ✓ No depender exclusivamente de la aprobación externa.
- ✓ Mantener respeto hacia uno/a mismo/a incluso en el error.

¿Cómo se forma la autoestima?

Se construye desde la infancia a través de:

- Experiencias familiares.
- Estilo educativo recibido.
- Mensajes repetidos sobre nuestro valor.
- Experiencias escolares y sociales.
- Comparaciones y validación externa.

Con el tiempo, estos mensajes se convierten en creencias internas automáticas.

Señales de baja autoestima

- Autocrítica constante.
- Miedo excesivo al rechazo.
- Dificultad para poner límites.
- Comparación frecuente.
- Sensación de no ser suficiente.
- Perfeccionismo rígido.
- Dependencia emocional.



***“No eres lo que te dijeron que eras.
Eres lo que decides construir a partir de hoy.”***

El dialogo interno

1. ¿Qué es el diálogo interno?

Es la conversación constante que mantenemos con nosotros mismos.

Puede ser:

- Crítico
- Exigente
- Comprensivo y constructivo

La mayoría de personas con baja autoestima tienen un crítico interno hiperactivo.

2. Identificando al crítico interno

Ejercicio 1: Registro de pensamientos

Durante una semana anota:

Situación // Pensamiento automático // Emoción Intensidad (0-10)

Luego responde:

¿Este pensamiento es 100% real?

¿Se lo diría a alguien que quiero?

¿Qué pensamiento alternativo sería más justo?

3. Técnica de reformulación

Transforma:

“Siempre lo hago mal” → “Estoy aprendiendo, puedo mejorar.”

“No soy suficiente” → “Mi valor no depende de un resultado.”

“Van a juzgarme” → “No puedo controlar lo que piensen, pero sí cómo me trato.”

Ejercicio 2: Carta compasiva

Escribe una carta a ti mismx como si fueras tu mejor amigx en un momento difícil. Léela en voz alta.

“Háblate como hablarías a alguien a quien amas”

Creencias limitantes

1. ¿Qué son?

Son ideas aprendidas que asumimos como verdades absolutas:

- "No soy interesante."
- "Si fallo, no valgo."
- "Tengo que gustarle a todo el mundo."
- "No merezco cosas buenas."

Muchas veces estas creencias se originan en experiencias tempranas.

2. Ejercicio: Detectar y cuestionar creencias

Paso 1: Escribe una creencia negativa sobre ti.

Paso 2: Responde:

- ¿Quién me enseñó esto?
- ¿Qué pruebas reales la sostienen?
- ¿Qué pruebas la contradicen?
- ¿Qué diría una versión segura de mí?

Paso 3: Reemplázala por una creencia alternativa más realista.

Ejemplo:

Creencia antigua → "No soy capaz."

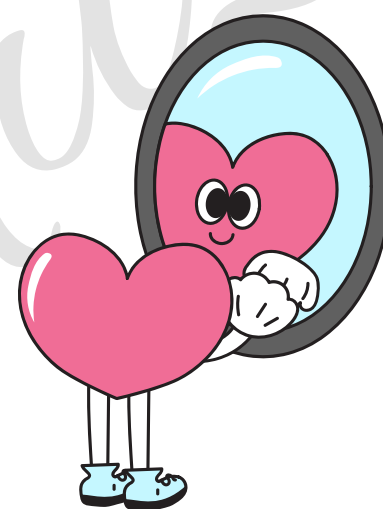
Nueva creencia → "A veces dudo, pero he superado situaciones antes."

3. Técnica del tribunal racional

Imagina que esa creencia está en juicio.

Necesita pruebas objetivas, no emociones.

***"No todo lo que piensas es real.
Algunas ideas son solo heridas y miedos hablando"***



Construyendo una autoestima sana

1. Primer pilar: autoconocimiento

Ejercicio: Lista de fortalezas

Escribe:

- 10 cualidades personales.
- 5 logros importantes.
- 3 situaciones difíciles que superaste.

2. Segundo pilar: Autocuidado consciente

La autoestima también se construye con acciones:

- Dormir adecuadamente.
- Alimentación equilibrada.
- Movimiento corporal.
- Espacios de descanso.
- Límites saludables.

....

Ejercicio: Haz un listado con aquello que te hace sentir bien.

Recuerda: Ponerte en prioridad no es egoísmo, es salud emocional.

3. Tercer pilar: Límites personales

Aprender a decir "no" fortalece la autoestima.

Ejercicio práctico: Completa:

- Me cuesta decir no cuando...
- Siento miedo a...
- Si pongo un límite, temo que...

Ahora escribe una respuesta asertiva ejemplo:

"No puedo ahora, necesito tiempo para mí."

4. Cuarto pilar: Celebrar avances

Haz un registro semanal de logros pequeños.

La autoestima crece cuando reconocemos avances, no solo metas alcanzadas.



"No necesitas ser perfectx para ser valiosx"

Plan de acción personal

1. Rueda de autoestima

Valora del 0 al 10:

- Confianza personal
- Autocompasión
- Capacidad para poner límites
- Seguridad social
- Aceptación corporal
- Gestión del error

Identifica las áreas más bajas y piensa en cómo va a ser tu vida cuando estén mejor.

2. Compromiso de 30 días

Completa:

Durante los próximos 30 días me comprometo a:

- Hablarme con respeto cuando...
- No compararme cuando...
- Celebrar...
- Pedir ayuda si...

3. Ritual diario de autoestima (5 minutos)

1. Escribe una cosa que hiciste bien.
2. Di en voz alta una cualidad tuya.
3. Agradece algo de tu día.
4. Recuerda: tu valor no depende de tu productividad.



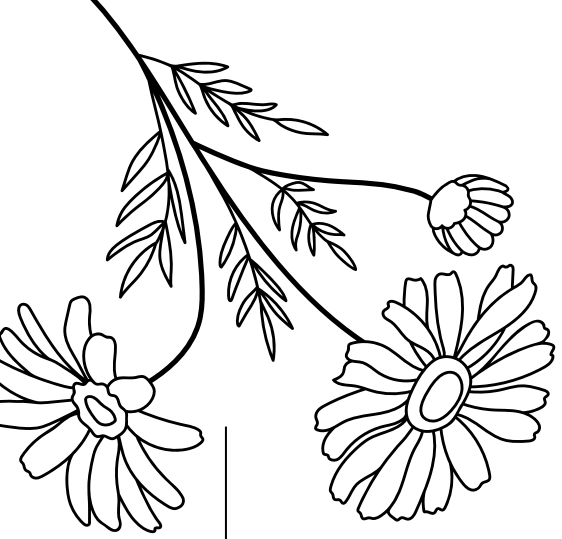
4. Mantras para repetir

- "Soy suficiente tal como soy."
- "Mi valor no depende de la opinión de otros."
- "Estoy aprendiendo, no compitiendo."
- "Merezco respeto y amor."
- "Mi proceso es válido."

Recuerda: *La autoestima no es algo fijo, es un proceso dinámico que se puede trabajar, fortalecer y reconstruir. Pedir ayuda es un acto de valentía. Si deseas profundizar en este proceso, en Gurenduz estaremos encantadas de acompañarte.*

"La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar."

Carl Rogers



Si quieres contactarnos:



Calle Ripa 7 bis Bilbao 48001



688602671



psicologia@gurenduz.com

Gurenduz

Estamos para ayudarte

