DAVINIA PLA VIDAL

PSICÓLOGA

Cuaderno de autoestima

Ejercicios y registros para construir una relación más sana contigo

Recurso psicoeducativo · práctica personal

Davinia Pla · Psicóloga

Antes de empezar

La autoestima no es pensar que eres mejor que otras personas ni repetir afirmaciones positivas que no te crees. Es la relación que mantienes contigo: cómo te valoras, cómo interpretas tus errores, qué límites pones, qué trato aceptas y hasta qué punto puedes reconocer tus capacidades sin necesitar ser perfecto/a.

Este cuaderno está pensado para practicar. No necesitas completarlo de principio a fin de una vez. Puedes volver a los ejercicios que más te ayuden y observar cambios pequeños a lo largo de varias semanas.

1. OBSERVA.
   Detecta cómo te hablas y qué situaciones hacen que tu valoración personal baje.
2. COMPRENDE.
   Distingue autoestima de perfeccionismo, comparación, aprobación y rendimiento.
3. PRACTICA.
   Entrena una mirada más equilibrada y conductas coherentes con tus necesidades y valores.

Una idea clave

Tu valor como persona no debería depender de tu productividad, tu apariencia, tus aciertos, la aprobación de otras personas o de sentirte bien todos los días. Puedes trabajar aspectos concretos de ti sin convertirlos en una sentencia sobre quién eres.

Cómo utilizar este cuaderno

Escoge 1–2 ejercicios por semana. Escribe con ejemplos concretos. Si una actividad despierta mucho malestar, haz una pausa y retómala cuando te sientas con recursos suficientes o acompáñala de apoyo profesional.

1. Entender la autoestima

La autoestima puede fluctuar según experiencias, vínculos, estrés y etapas vitales. Tener un momento de inseguridad no significa tener una “mala autoestima” de forma permanente. Lo importante es observar patrones y aprender respuestas diferentes.

Reconocer fortalezas y límites	Creerte perfecto/a	“Tengo capacidades y también cosas que puedo mejorar.”
Aceptar errores	Justificar cualquier conducta	“Me equivoqué; puedo responsabilizarme y aprender.”
Poner límites	No necesitar a nadie	“Puedo necesitar apoyo y seguir cuidando mis límites.”
Cuidar la propia imagen	Gustarte siempre físicamente	“Mi cuerpo merece cuidado incluso cuando no me gusta todo de él.”
Buscar vínculos	Necesitar aprobación constante	“Puedo valorar opiniones sin convertirlas en mi medida de valor.”

Ejercicio 1 · Mi definición de autoestima

Completa con tus propias palabras

Para mí, tener una autoestima saludable significaría...

Una persona con buena autoestima no tendría que...

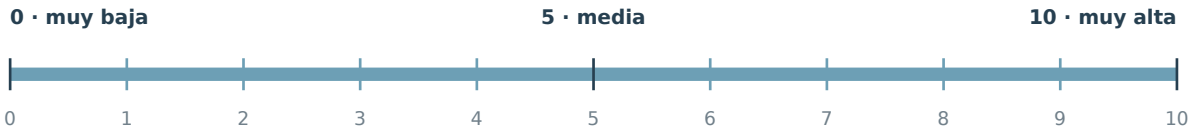
Me gustaría aprender a tratarme de una manera más...

Un aspecto de mí que quiero aceptar mejor es...

2. ¿Cómo está mi autoestima ahora?

Utiliza estas escalas como una fotografía del momento, no como una etiqueta. Repite el registro dentro de unas semanas y observa tendencias, no perfección.

Valoración global



Completa estas frases con ejemplos concretos

Mi punto de partida

Cuando cometo un error, normalmente me digo...

Cuando alguien me critica, suelo pensar que eso significa...

Cuando recibo un cumplido, mi reacción habitual es...

La comparación con otras personas afecta a mi autoestima cuando...

Algo que actualmente sí reconozco como una fortaleza es...

3. Identificar al crítico interno

Muchas personas tienen una voz interna muy exigente que evalúa, compara y anticipa rechazo. El objetivo no es eliminarla, sino aprender a reconocerla y responder de una forma más equilibrada.

1

Detecta la voz crítica

OBJETIVO

Identificar el patrón de autocrítica que debilita tu valoración personal.

PASOS

1. Escribe una situación reciente en la que te hayas juzgado.
2. Anota literalmente qué te dijiste, sin suavizarlo.
3. Pregunta: “¿Qué exige esta voz para considerarme suficiente?”.
4. Observa si usa palabras como siempre, nunca, debería, perfecto/a o ridículo/a.
5. Escribe una respuesta alternativa realista, no excesivamente positiva.

PARA REFLEXIONAR

¿Hablarías a otra persona de la misma forma en esa situación?

Ejemplo

Crítico: “He hecho el ridículo; nadie me tomará en serio.”
Respuesta equilibrada: “Me he sentido inseguro/a y quizá no he expresado lo que quería. Eso no define mi valor ni significa que los demás me estén juzgando de esa manera.”

4. Construir una visión más completa de mí

Cuando la autoestima está baja, la atención puede quedarse pegada a fallos y defectos. Este ejercicio no busca fabricar una lista de virtudes, sino recuperar información que también existe y que suele quedar fuera del foco.

2

Banco de fortalezas

OBJETIVO

Recoger evidencias concretas sobre capacidades, valores y recursos personales.

PASOS

1. Escribe 3 cosas que haces razonablemente bien, aunque te parezcan pequeñas.
2. Anota 3 dificultades que hayas atravesado y qué hiciste para afrontarlas.
3. Escribe 3 cualidades que otras personas hayan reconocido en ti.
4. Añade 3 valores que intentas poner en práctica.
5. Elige una fortaleza que quieras utilizar más esta semana.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué evidencias de capacidad estás olvidando cuando solo miras lo que falta?

Importante

Una fortaleza no tiene que ser extraordinaria. Ser constante, escuchar, pedir ayuda, cuidar a alguien, aprender de un error, mantener una responsabilidad o seguir adelante en un día difícil también son conductas que aportan información sobre ti.

5. Registro de logros y avances

La autoestima también se alimenta de reconocer el proceso. Si solo consideras “logro” aquello que sale perfecto, tu cerebro tendrá muy pocas evidencias de progreso.

LO QUE HICE / INTENTÉ	LO QUE ESTO DICE DE MÍ

Ejercicio 3 · El logro mínimo

Al final del día, registra una acción que haya sido útil, valiente, responsable, cuidadosa o coherente con tus valores. No importa que otras personas la consideren pequeña.

Hoy reconozco que... _____

Fue importante porque... _____

¿Qué valor o cualidad refleja? _____

6. Comparación: de “me falta” a “¿qué necesito?”

Compararnos es humano, pero puede convertirse en un hábito que reduce nuestra percepción de valor. La comparación suele ser injusta porque enfrentamos nuestra experiencia completa con una parte visible de la vida de otra persona.

3

Desmontar una comparación

OBJETIVO

Convertir la comparación automática en información útil.

PASOS

1. Identifica con quién te comparas y en qué aspecto.
2. Pregunta: “¿Qué parte de esa persona estoy viendo y qué parte desconozco?”.
3. Identifica la necesidad detrás de la comparación: reconocimiento, seguridad, pertenencia, competencia, descanso...
4. Decide si puedes convertirla en inspiración, aprendizaje o aceptación.
5. Escribe una acción pequeña que te acerque a lo que realmente necesitas.

PARA REFLEXIONAR

Si dejo de intentar ser como esa persona, ¿qué quiero construir para mí?

Frase útil

“No necesito ganar una comparación para tener valor.”

7. Autoestima y perfeccionismo

El perfeccionismo puede parecer una exigencia para mejorar, pero cuando el valor personal queda condicionado a hacerlo todo bien, cada error se convierte en una amenaza. Trabajar la autoestima implica aprender a tolerar resultados suficientemente buenos.

4

El “suficientemente bien”

OBJETIVO

Practicar estándares flexibles sin abandonar la responsabilidad.

PASOS

1. Elige una tarea que suelas hacer de forma excesivamente exigente.
2. Define cómo sería un resultado suficientemente bueno.
3. Establece un límite de tiempo o esfuerzo.
4. Cuando lo alcances, detente aunque aún puedas mejorar detalles.
5. Observa qué miedo aparece al no buscar el 100%.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué temes que ocurra si haces algo bien en lugar de hacerlo perfecto?

Mi estándar flexible

La tarea que estoy sobreexigiendo es...

Un resultado suficientemente bueno sería...

Voy a invertir como máximo...

Cuando aparezca el “todavía no es suficiente”, responderé...

8. Autoestima y límites

Poner límites no garantiza que la otra persona los reciba bien. Un límite saludable no consiste en controlar al otro, sino en expresar qué aceptas, qué no y qué harás para cuidarte.

5

Mi límite pendiente

OBJETIVO

Practicar una respuesta que proteja tus necesidades sin atacar ni justificarte en exceso.

PASOS

1. Identifica una situación en la que sueles decir que sí aunque quieras decir no.
2. Escribe qué temes que ocurra si pones el límite.
3. Define qué necesitas realmente.
4. Formula una frase breve y clara.
5. Añade qué harás tú si el límite no se respeta.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué parte del límite depende de ti y qué parte depende de la reacción de la otra persona?

Plantilla: “Ahora mismo no puedo/no quiero _____. Puedo ofrecer _____ / puedo hacerlo _____. Si esto no es posible, entonces _____.”

9. Cuando necesito la aprobación de los demás

Buscar reconocimiento es una necesidad humana. El problema aparece cuando la valoración externa se convierte en la única fuente de seguridad: “si me aprueban, valgo; si me rechazan, no valgo”. El objetivo es ampliar las fuentes de valoración.

6

De aprobación a criterio propio

OBJETIVO

Aprender a consultar la opinión externa sin delegar en ella toda la valoración personal.

PASOS

1. Identifica una decisión en la que buscas mucha aprobación.
2. Escribe qué te gustaría que los demás dijeran de ti.
3. Pregunta: “¿Qué pienso yo de esta decisión?”.
4. Anota 2 criterios propios para decidir: valores, necesidades, consecuencias, límites...
5. Toma una pequeña decisión sin pedir confirmación y observa el malestar sin obedecerlo automáticamente.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué opinión quieres aprender a escuchar más: la de otras personas o la tuya?

Registro de exposición a la desaprobación

SITUACIÓN	¿QUÉ APRENDÍ SOBRE MÍ?

10. Autoestima y relación con el cuerpo

La autoestima corporal no exige sentirte atractivo/a todo el tiempo. Puede ser más útil avanzar hacia una relación respetuosa con el cuerpo: cuidarlo, habitarlo y reducir la vigilancia constante sobre su apariencia.

7

Del juicio al cuidado

OBJETIVO

Cambiar la atención exclusiva a la apariencia por una relación más funcional y respetuosa.

PASOS

1. Identifica un pensamiento crítico sobre tu cuerpo.
2. Escribe qué parte de ese pensamiento es una valoración y no un hecho.
3. Describe una función o capacidad de tu cuerpo que valores.
4. Haz una conducta de cuidado sin usarla como castigo: descansar, comer, moverte, hidratarte, asearte...
5. Reduce durante un periodo concreto una conducta de comprobación corporal si puedes hacerlo de forma segura.

PARA REFLEXIONAR

¿Cómo tratarías a tu cuerpo si no tuvieras que demostrar nada con él?

Evita convertir este ejercicio en otra exigencia. El objetivo es reducir la lucha con el cuerpo, no conseguir una imagen corporal perfecta.

11. Autocompasión: aprender otro tono interno

La autocompasión no significa justificar conductas ni pensar que todo está bien. Consiste en responder a las propias dificultades con comprensión, responsabilidad y humanidad, en lugar de añadir humillación o desprecio.

8

Carta a mi yo difícil

OBJETIVO

Practicar un lenguaje interno más respetuoso y útil.

PASOS

1. Imagina que alguien importante para ti vive exactamente tu situación.
2. Escribe qué le dirías para acompañarle sin negar la dificultad.
3. Ahora escribe una versión dirigida a ti.
4. Incluye una frase de responsabilidad si has cometido un error.
5. Termina con un siguiente paso pequeño y realista.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué parte de lo que escribiste para esa persona te cuesta permitirte a ti?

Frases de apoyo realistas

“Esto me está costando y puedo ir paso a paso.” · “Equivocarme no borra todo lo que sí sé hacer.” · “Puedo pedir ayuda sin que eso signifique que soy incapaz.” · “No necesito sentirme seguro/a para actuar con respeto hacia mí.”

12. Registro semanal de autoestima

Utiliza esta página durante 7 días. Busca patrones: cuándo baja tu autoestima, qué haces entonces y qué respuestas nuevas parecen ayudarte.

L			
M			
X			
J			
V			
S			
D			

Revisión al final de la semana

Lo que he observado

Las situaciones que más activan mi inseguridad son...

Mi pensamiento crítico más frecuente es...

Una respuesta que me ha ayudado es...

La próxima semana quiero practicar...

13. Quién soy más allá de la valoración

La autoestima se vuelve más estable cuando nuestra identidad no depende de un único área: trabajo, pareja, apariencia, maternidad/paternidad, rendimiento o reconocimiento. Este ejercicio amplía el mapa de quién eres.

Relaciones		
Cuidado personal		
Trabajo / estudio		
Ocio / creatividad		
Aprendizaje		
Contribución / valores		

Ejercicio 9 · Una identidad más amplia

Completa: “Soy una persona que valora _____, intenta _____, disfruta de _____, está aprendiendo _____ y quiere cuidar _____.”

14. Mi plan de autoestima

La autoestima no suele cambiar solo por entenderla. Necesita experiencias repetidas en las que actúes de una forma que confirme que puedes cuidarte, tolerar errores, poner límites y reconocer tus capacidades.

Mi plan de las próximas 2 semanas

Una forma de hablarme que quiero reducir es...

Una forma de hablarme que quiero practicar es...

Un límite que quiero ensayar es...

Una comparación que quiero observar sin seguirla es...

Un comportamiento de cuidado que quiero mantener es...

Una situación en la que quiero actuar aunque aparezca inseguridad es...

Mi compromiso pequeño

Durante las próximas dos semanas voy a practicar: _____

Frecuencia: _____ Cuándo: _____ Cómo sabré que lo he hecho: _____

Recuerda

No tienes que convertirte en una persona completamente segura para tener una buena autoestima. Puedes sentir inseguridad y aun así hablarte con respeto, poner límites, pedir ayuda, aprender de tus errores y actuar de acuerdo con tus valores.

Para llevarte contigo

Construir autoestima no consiste en convencerte de que eres perfecto/a. Consiste en desarrollar una relación contigo en la que puedas reconocer lo que haces bien, aceptar lo que necesitas mejorar, tolerar tus errores y tratarte con dignidad incluso en los días difíciles.

Tu valor no tiene que ganarse cada día.



Cuaderno de autoestima · Recurso psicoeducativo gratuito
Davinia Pla · Psicóloga

Material educativo para uso personal. No sustituye la atención psicológica individualizada ni una valoración profesional cuando sea necesaria.