

# Cuadernillo de trabajo para la *Autoestima*





## CUADERNILLO DE TRABAJO PARA AUTOESTIMA

2020 Creado por CAMPO PSI RECURSOS®

1ª Edición

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS©

Registrado ante DNDA - ley N°11.723

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su divulgación, difusión o transmisión en cualquiera de sus formas (electrónico, mecánico, grabación u otros). No se permite su difusión masiva total o parcial del contenido de esta obra en ningún tipo de medio digital o físico. Prohibida su copia o alteración.

Esta obra solo puede ser comercializada o difundida por CAMPO PSI RECURSOS®.

La infracción de estos derechos es considerado un delito a la propiedad intelectual.



Campo Psi Recursos



# Presentación



Material de trabajo creado por CAMPO PSI RECURSOS®

Todos los derechos reservados. Solo Campo Psi Recursos tiene los derechos legales para comercializar este material, si usted ha adquirido esta obra a otra persona dicha práctica se considera piratería y puede incurrir en consecuencias legales. Ayúdenos a denunciar.

En la clínica psicoterapéutica, la autoestima es un gran recurrente. A menudo llegan pacientes intentando encontrar la manera de sanar su relación personal, su autoconcepto y la valoración que tienen de sí mismos.

La baja autoestima tiene incidencia a nivel emocional, cognitivo, social y conductual. A nivel emocional puede ocasionar ansiedad y emociones complejas como la tristeza y la angustia. A nivel cognitivo ocasiona que la persona recurra en pensamientos distorsionantes que afectan su percepción de la realidad. A nivel social, ocasiona evitación y aislamiento. Y a nivel conductual, incide en la decisiones y en la manera en la cual se vive día a día, la percepción del futuro y la implicancia o no en proyectos a mediano y largo plazo.

La baja autoestima es una categoría que puede estar presente en todas las etapas vitales. Sabemos que no es algo fijo, sino que está en movimiento constante. Por lo cual, es algo muy presente en la clínica, desde siempre. Trabajarla con herramientas terapéuticas posibilita trabajar prevención de conductas autodestructivas, autolesiones o incluso intentos de suicidio, que puede desatarse a raíz de cuadros muy severos de autoestima baja.

Es por esto que desde el equipo de profesionales de la salud mental que componen Campo Psi Recursos, consideramos importante ofrecer estas herramientas como recursos de trabajo destinado a psicólogos, psiquiatras y todo profesional de la salud mental, para su desarrollo profesional clínico.

Consideramos que es importante contar con recursos de abordajes que estén diseñados para trabajar determinados trastornos o patologías, aunque éstos no pretendan ser técnicas diagnósticas o de tratamiento, sino más bien recursos de intervención complementarios al trabajo psicoterapéutico.



Campo Psi Recursos



En este cuadernillo encontrará actividades, reflexiones, información, hojas de registros, consejos, alternativas, etc. Es importante situar este paquete de recursos como lo que es: recursos complementarios a una terapia profesional que no constituyen herramientas de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.

Son herramientas que recomendamos a los profesionales de la salud mental y que los pacientes deben usar dentro del dispositivo clínico.

El marco teórico en el cual se inscribe este material es la terapia cognitivo-conductual, pudiendo de todas maneras ser utilizados como herramientas por profesionales con otras orientaciones clínicas.

En las siguientes páginas encontrará información de cómo utilizarlo; información para profesionales e información para pacientes. Así como también información específica sobre qué es la autoestima, cuáles son sus niveles así como también actividades específicamente pensadas para el abordaje clínico.

Agradecemos que haya adquirido este material y lo invitamos a seguir nuestro trabajo en nuestras redes sociales y conocer otros materiales y recursos profesionales que tenemos disponibles.

## Campo Psi Recursos



## TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 4.0 Internacional. **TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.** Prohibida su venta y divulgación por cualquier persona o entidad ajena a Campo Psi Recursos.



Campo Psi Recursos



Para  
**Profesionales**  
CÓMO TRABAJARLO



**Material de trabajo creado por CAMPO PSI RECURSOS®**

Todos los derechos reservados. Solo Campo Psi Recursos tiene los derechos legales para comercializar este material, si usted ha adquirido esta obra a otra persona dicha práctica se considera piratería y puede incurrir en consecuencias legales. Ayúdenos a denunciar.

En Campo Psi recursos nuestro equipo de trabajo está compuesto por profesionales psicólogos y psicopedagogos. Por lo cual nuestro enfoque a la hora de crear nuestros materiales es estrictamente profesional, basado en nuestra experiencia clínica con pacientes propios y en la formación académica adquirida.

Detectamos diversas situaciones dentro del consultorio y las volcamos como necesidades de abordaje; en este caso nuestro objetivo es brindarle herramientas de trabajo y recursos para el trabajo con pacientes con problemas de autoestima.

Este material se centra en ofrecer herramientas clínicas que complementen a la terapia que usted realice como profesional, y **no constituyen en sí mismas herramientas diagnósticas o de tratamiento propiamente dichas**. Es decir; son herramientas complementarias.

Recomendamos utilizar este cuadernillo como guía de planificación de las sesiones. Así mismo su utilidad debe darse después de sesiones preliminares en donde usted ya ha tenido suficientes entrevistas con su paciente, ha aplicado una batería de psicodiagnóstico (si correspondiese) y ha establecido un diagnóstico presuntivo. Nuestra recomendación es que utilice este cuadernillo habiendo realizado ya todos los pasos anteriores, pues eso le dará la suficiente información al respecto de la persona que tiene en frente y la responsabilidad de poder decidir qué caminos terapéuticos seguir y cuáles actividades utilizar.

No es recomendable comenzar a trabajar con el cuadernillo desde la primera sesión en la cual toma contacto con el paciente.

El beneficio de adquirir material digital es que puede utilizarlo con todos sus pacientes, pues le permite imprimir las veces que lo necesite. También puede imprimir por secciones o por actividades determinadas, decidiendo cuales son más útiles para usted según el caso.





Las actividades y técnicas no siguen un orden establecido y no se trata de un cuadernillo “sesión a sesión”. Le recomendamos hojear todo el cuadernillo a fin de conocer lo que ofrece y después decidir con cuales actividades/técnicas trabajar según sus pacientes. Pero es importante aclarar que no es necesario trabajarlo hoja por hoja ni tampoco sesión por sesión.

¿A qué población está destinado el presente cuadernillo? Está dirigido a pacientes adultos; pues su diseño, las propuestas de sus actividades y sus consignas son cognitivamente accesibles a ellos.

Junto a este cuadernillo usted recibirá un paquete de fichas anexas que se consideran actividades complementarias y de registro para que el paciente continúe su trabajo en casa.

## CONSEJOS PARA IMPRIMIR ESTE MATERIAL:

- El cuadernillo está configurado en A4, por lo cual la impresión debe realizarse en este tamaño.
- Si bien el material está creado a color puede ser impreso y trabajado en blanco y negro sin que eso altere su funcionalidad.
- Es recomendable trabajar una copia del cuadernillo con cada paciente, pues es importante que la resolución de las actividades sea dentro del material mismo en los espacios destinados a ello.
- Respecto a las fichas anexas, es necesario imprimir cada ficha y entregársela al paciente para que la trabaje en su domicilio entre sesiones, por lo cual algunas fichas requerirán ser impresas semana a semana y algunas mes a mes.



## TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 4.0 Internacional. **TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.** Prohibida su venta y divulgación sin autorización





# Para *Pacientes*



## COMO UTILIZARLO

**¡Bienvenido!**

Nos presentamos, somos Campo Psi Recursos, un grupo de profesional de la salud, autores del cuadernillo de trabajo que tiene en sus manos. El profesional que lo está asistiendo guiará su tratamiento, este cuadernillo es solo una herramienta más dentro de la terapia.

Dentro de éste cuaderno encontrará:

- Información psicoeducativa y reflexiva.
- Actividades de presentación, que requerirá que usted haga el esfuerzo de contar sobre su vida en general, sobre su historia, sobre los hechos de su día a día.
- Actividades en relación a la percepción que tenga de usted mismo, de la forma en la cual se expresa y se relaciona con los demás.
- Actividades-técnicas que le darán herramientas resolutivas, para fortalecer su autoconcepto y mejorar la autoimagen.

Algo importante a considerar sobre este material es que no se trata de actividades de autoayuda. Si usted ha accedido a él por cuenta propia, sin haber realizado una consulta con un profesional competente, le recomendamos realizar una.

Esto se debe a que cuando diseñamos el cuadernillo lo hicimos pensando en un dispositivo clínico de abordaje profesional; es decir que este cuadernillo y sus actividades forman un complemento; no se debe realizar las actividades por el paciente sólo.

Le deseamos mucho éxito en su camino psicoterapéutico.





Actividad de presentación

# *acerca de mi*

*Mi nombre:* \_\_\_\_\_

*Mi edad:* \_\_\_\_\_

*Algo que me caracteriza...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Me considero una persona....*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Los demás me ven como una persona...*

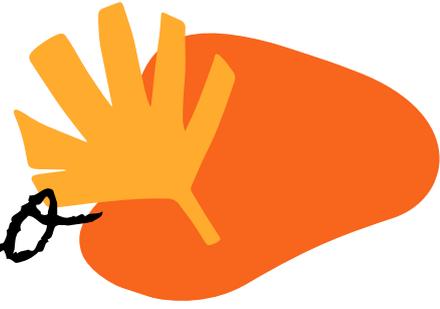
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





El por qué de

*Mi cambio*



Conversa con tu psicólogo sobre tus expectativas y sobre las cosas que te gustaría lograr en este espacio terapéutico, el por qué quieres cambiar y fortalecer tu autoestima

¿Qué te motivo a venir aquí?

---

---

¿Qué evento desencadenó que solicitaras ayuda?

---

---

¿Cómo llegaste a tu terapeuta?

---

¿Cuáles son tus expectativas?



---



---



---





# ¿QUÉ ME MOTIVA a cambiar?



● ¿Qué cosas sientes que cambiarán si fortaleces tu autoestima?

---

---

---

● Establece 2 CAMBIOS que te gustaria ver:

A corto plazo:

▶ 

---

▶ 

---

A mediano plazo:

▶ 

---

▶ 

---

A largo plazo:

▶ 

---

▶ 

---





# ¿QUÉ ES LA Autoestima?



¿Qué es la autoestima? Probablemente sientas que tienes una idea al respecto, por lo cual te invito a escribir aquí abajo todas aquellas palabras, ideas o frases que te resuenen al decir AUTOESTIMA. Deja fluir tus pensamientos en una lluvia de ideas. No hay respuestas verdaderas o falsas, el objetivo es clarificar las concepciones que tienes al respecto. Al final, arma una definición personal utilizando todas las ideas que anotaste en el recuadro.

## LLUVIA DE IDEAS



## MI DEFINICIÓN

---

---

---

---

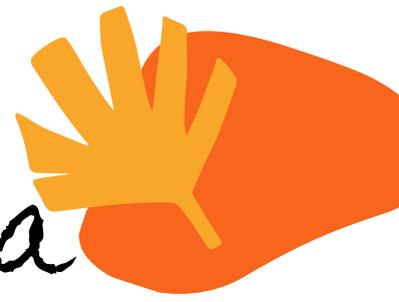
---

---





# CÓMO CONDICIONA *la Autoestima*



La autoestima es el autoconcepto, la idea que tenemos de nosotros mismos. Es la imagen que cada persona tiene de sí mismo. Y es esa imagen la que proyectamos hacia los demás.

Es el conjunto de ideas que tenemos de nuestras capacidades, nuestras cualidades, fortalezas, nuestros talentos, pero también la importancia que le damos a nuestras debilidades, nuestras fallas, nuestras falencias.

La autoestima puede fluctuar entre niveles altos o bajos a lo largo de la vida, y también variar entre los diferentes espacios sociales de la persona.

Lo cierto es que tener autoestima baja o alta nos condiciona fuertemente en la vida y en la manera en la cual encaramos nuestros objetivos. Es así como una persona con autoestima alta se animará a emprender nuevos desafíos, creará en sus potencialidades, se propondrá objetivos más desafiantes, etc. En cambio una persona con autoestima baja posiblemente evite ciertas situaciones sociales por miedo a que sus debilidades queden al descubierto.

Es por esto que verse de forma positiva o negativa condiciona mucho cómo te relacionas con los demás y la manera en la cual eliges vivir tu vida.

Esta es la razón por la cual es importante fortalecer una autoestima baja, para mejorar nuestro bienestar emocional.





## COMO SE CONSTRUYE LA

# *Autoestima*



La autoestima es una construcción; no naciste con autoestima baja o alta. Se fue construyendo en base a las relaciones sociales de tu vida.

La manera en la cual te perciben los demás y los mensajes que recibiste desde pequeño, han influenciado en la manera en la cual te percibes.

¿Sabías que gran parte de la forma en la cual te percibes y te relacionas con los demás, tiene que ver con cómo se relacionaron contigo desde tu infancia? Tu autoestima es movimiento constante; no es algo estático. Se forma desde la manera en la cual tus padres, maestros, amigos te hablaron, cuánto te motivaron, que frases utilizaron para hablar de ti, cuanto te apoyaron, que palabras usaron para definirte.

Si en la infancia, nuestros padres, amigos o familiares nos hicieron sentir poco valiosos o que éramos personas ineptas o inútiles, es bastante probable que en edad adulta la persona se juzgue de esa misma manera, siendo una fuente de conflicto importante en la manera en que se afrontan los problemas. Por el contrario, si desde niños se nos transmite seguridad y la idea de que seremos capaces de conseguir ser independientes y alcanzar lo que nos proponamos, aumentará la posibilidad de tener una autoestima alta.

Por lo cual, es importante trabajar en esas percepciones propias y ajenas.





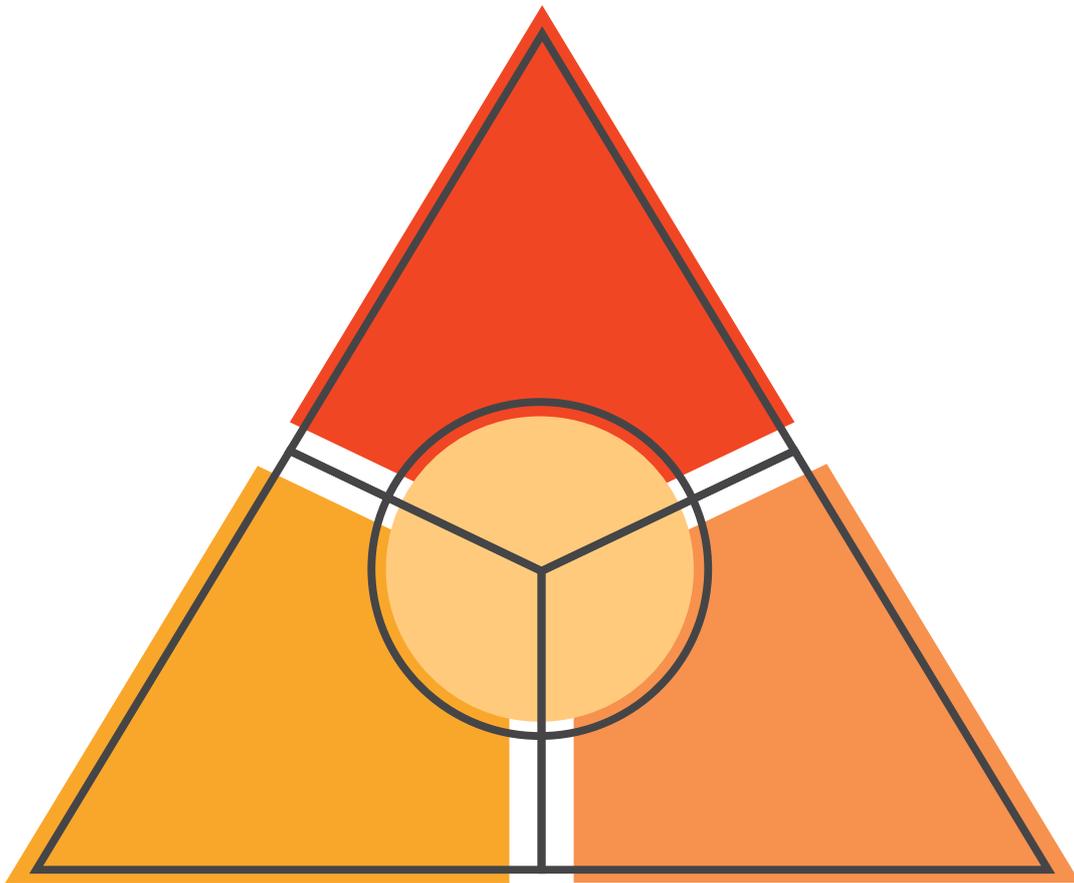
# EL TRIÁNGULO DE LA *autoestima*



Se puede identificar al menos 3 elementos presentes en la construcción y en el nivel de autoestima:

## AUTOCONCEPTO

Como yo me veo y me defino, que también se contruye con como me ven los demás



## EXIGENCIAS

Aquellos mandatos que debo cumplir que hacen entrar en conflicto nuestras expectativas con nuestro autoconcepto

## EXPECTATIVAS

A lo que apuntamos ser.  
Expectativas propias o ajenas.





# EL TRIÁNGULO DE LA *autoestima*



La autoestima se compone de:

**AUTOCONCEPTO:** O también llamado "Yo real". Es aquella percepción que tenemos de nosotros mismos, que vino construyéndose desde la infancia. Es como yo me veo.

Es lo que pensamos de nosotros mismos, cuánto sabemos de nosotros, que percibimos como fortalezas y como debilidades, cuánta importancia le damos a nuestras cualidades y cuánto confiamos en nosotros.

Por supuesto no es algo fijo; va variando según el tiempo y los estados de ánimo.



**EXPECTATIVAS:** O también llamado "Yo ideal". Es a aquello a lo que apuntamos ser o queremos ser. Cómo nos gustaría ser, sentirnos, vernos.

Las expectativas tienen relación directa a cómo me hablo y cómo me trato. Pues muchas veces es tan grande la diferencia entre el autoconcepto y las expectativas, que produce que nuestro discurso o diálogo interno sea altamente hostil hacia nosotros mismos.



**EXIGENCIAS:** O también llamado "Mandatos", léase familiares, sociales o culturales. Tienen una alta influencia en la construcción de nuestro yo ideal.

Son aquellos "debería" que me exijo cumplir para intentar llegar a ese yo ideal que me gustaría ser, y que hacen entrar en conflicto a mi yo real con mi yo ideal. Estos mandatos pueden venir de nosotros mismos o de los demás. Puede venir de la familia, del lugar asignado en la sociedad, o del rol que "se supone" debemos cumplir en la cultura. Es lo que quieren de uno, lo que esperan de uno, pero muchas veces la persona internaliza esas exigencias y las hace propias.





# LO QUE PIENSAS *de ti mismo*



Completa estas 5 frases con lo primero que se te ocurra, con el primer pensamiento que venga a tu mente. Es te permitirá tomar consciencia de los pensamientos que te dedicas, lo que sientes en este momento y lo que piensas sobre ti mismo.

**PIENSO QUE YO....**



**PIENSO QUE YO....**



**PIENSO QUE YO....**

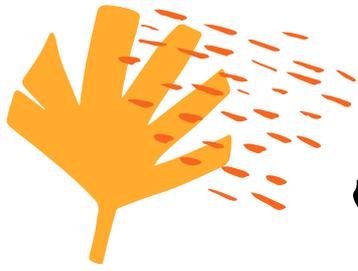


**PIENSO QUE YO....**



**PIENSO QUE YO....**



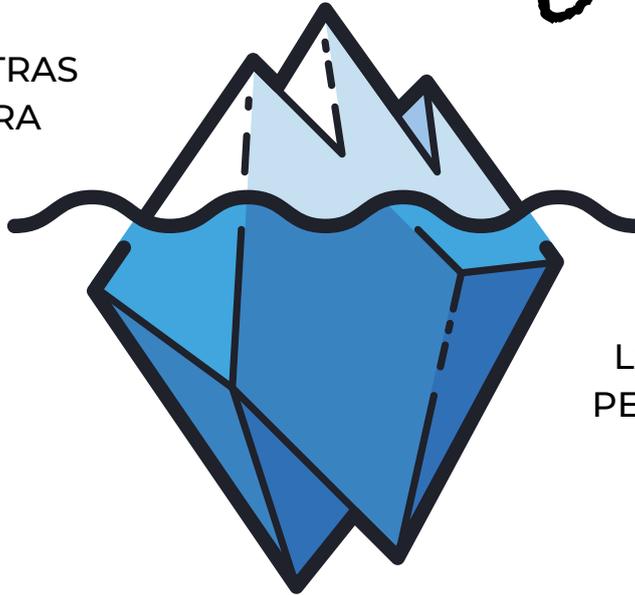


# LA PUNTA Y

# *el iceberg*



LO QUE MUESTRAS  
HACIA AFUERA



LO QUE OCULTAS  
PERO EN REALIDAD  
SIENTES



¿Crees que ante los ojos de los demás muestras cosas que intentan aparentar un estado de bienestar?

---

---



¿Consideras que hacia afuera intentas demostrar más confianza en ti mismo?

---

---



¿Consideras que en ámbitos como redes sociales intentas aparentar algo que no siempre sientes?

---

---









# RE-LEYENDO *mi historia*



Luego de re-leer lo que escribiste...

➔ *Al leer esta historia me doy cuenta que me describí como....*

---

---

---

(AYUDA: Presta atención a las palabras que elegiste para describirte:  
¿Destacas fortalezas o debilidades? ¿Por qué crees que hiciste esa elección?)

➔ *Al leer esta historia me doy cuenta que me definí desde...*

---

---

---

(AYUDA: ¿Como te definiste? ¿Hablaste desde tus roles? (madre/padre - hija/hijo -esposa/esposo - alumno/alumna....). Si pudieras no definirte de esos roles, ¿quien más serías? ¿Como hablarías de vos si no pudieras definirte de esos lugares? ¿Pensaste en hablar de tus metas, sueños? ¿Pensaste hablar desde tus logros? ¿Pensaste en tus fracasos?

➔ *Si hubieses tenido más tiempo y hubieses podido contar algún **EVENTO SIGNIFICATIVO** de tu vida, que ha marcado fuertemente la percepción que tienes de ti mismo, ¿Cuál nombrarías?*

---

---

---

Haz un listado de las razones por las cuales ese evento marcó tu vida y como ese evento te ha llevado a sentirte como te sientes hoy.





# ¿QUIÉN Eres?



En este ejercicio, en relación a la actividad anterior, el objetivo es hablar de uno mismo. La idea de esta actividad es elegir 10 palabras para describir quién eres; 10 palabras que se te ocurran para trabajar el autoconcepto que tienes de tí mismo.

Si tuvieras que responder a la pregunta "¿Quién eres?" utilizando 10 palabras, ¿Cuáles serían?

(Es importante responder con palabras que sientas que te definen; no importa si son sustantivos, adjetivos o verbos. Puedes usar las que quieras. Tampoco importa si son descripciones con las cuales te sientas cómodo o no)

Yo soy.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# MENSAJES

## que construyen



La autoestima se va construyendo a lo largo de la vida, desde la infancia. A través de la mirada del otro vamos construyendo nuestra propia mirada hacia nuestra persona. Es por eso que es necesario trabajar en aquellos mensajes que hemos recibido de otros; aquellas palabras que utilizaron para definirnos, pues muchos de esos mensajes tienen que ver con la manera en la cual yo me relaciono conmigo mismo.

**Consigna:** Piensa en aquellos mensajes, palabras, frases que te dijeron y que de alguna manera influenciaron la imagen que tienes de ti mismo. Puedes anotar solo palabras o frases completas que hayas oído. Lo importante es reflexionar sobre lo que recibiste. Piensa en 5 mensajes positivos y en 5 mensajes negativos. También anota quienes te lo dijeron:

### *Positivos*

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### *Negativos*

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





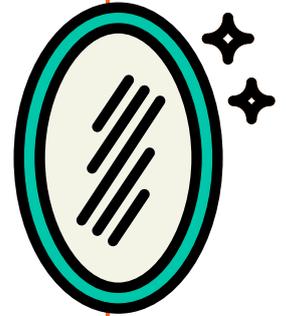
# EL ESPEJO *del otro*



En relación al ejercicio anterior, continuaremos trabajando en aquellos mensajes que recibiste a lo largo de tu vida, y en cómo te observas desde el espejo del otro.

**Consigna:** Piensa en tu familia, tus amigos, tus parejas, tus maestros, tus jefes, tus compañeros... Piensa en todos ellos como si fueran ESPEJOS que te devuelven una imagen tuya, pero que está construida por ellos. Al pararte frente a ellos, te devuelven una imagen, ¿Cómo es esa imagen?

¿Qué reflejo te devolvieron **TUS PADRES** con sus mensajes y sus actos? Escribe al menos 5 palabras o mensajes que te hayan dicho. Escribe lo positivo y lo negativo. ¿Cómo te sentías?



¿Qué reflejo te devolvieron **TUS MAESTROS** con sus mensajes y sus actos? Escribe al menos 5 palabras o mensajes que te hayan dicho. Escribe lo positivo y lo negativo. ¿Cómo te sentías?





# EL ESPEJO *del otro*

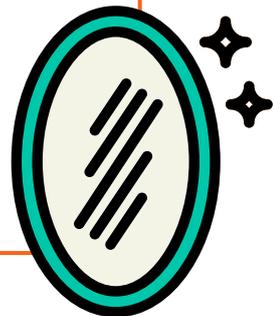


**Consigna:** Piensa en tu familia, tus amigos, tus parejas, tus maestros, tus jefes, tus compañeros... Piensa en todos ellos como si fueran ESPEJOS que te devuelven una imagen tuya, pero que está construida por ellos. Al pararte frente a ellos, te devuelven una imagen, ¿Cómo es esa imagen?

¿Qué reflejo te devolvieron TUS AMIGOS con sus mensajes?  
¿Qué decían? ¿Qué opinaban de ti? ¿Te sentías conectado a ellos? ¿Te sentías integrado? ¿Cómo fue tu experiencia?



¿Qué reflejo te devolvieron TUS PAREJAS (No importa si tuviste sólo 1 o más) con sus mensajes y frases? ¿Hubo algo que te hayan dicho que te hizo doler? ¿Qué mensajes positivo rescatas? ¿Qué mensaje negativo recuerdas?



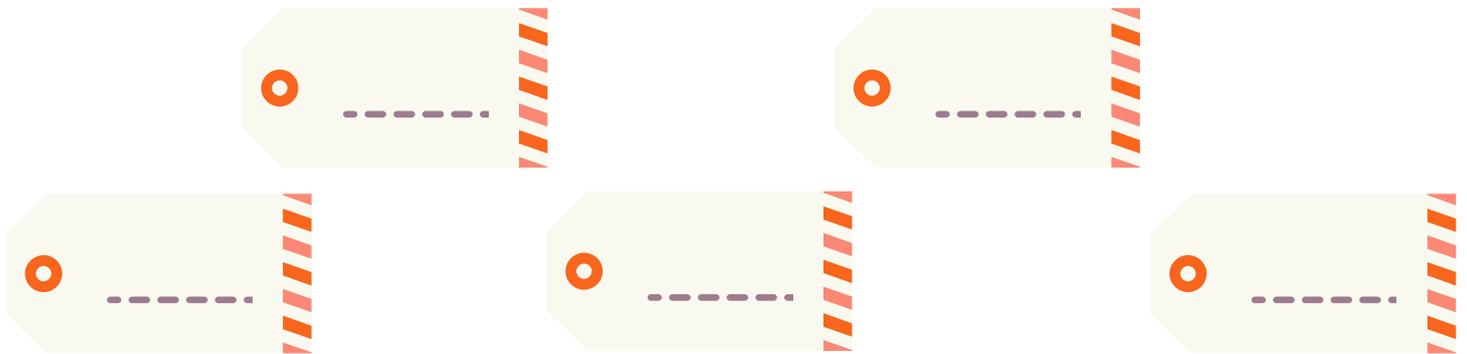


# CONTRA *etiquetas*



En relación al ejercicio anterior, vas a resumir los mensajes en PALABRAS-ETIQUETAS. ¿Qué palabras o etiquetas te colocaron cuando eras niño para definir quien y como eras?

*Piensa en palabras que usaron tus padres, maestros, amigos, familiares...  
Por ej, si decían que eras "desordenado" y es algo que te resuena , escríbelo.*



- Estas palabras provienen de los demás, pero ¿Crees que te describen? ¿Te las han impuesto? Y lo más importante, ¿crees que actualmente sostienes esas etiquetas?
- ¿Son palabras que te hieren? ¿Qué es lo más doloroso de ellas? ¿Lo que dicen O quien las dice?
- ¿Has intentado desprenderte de esas etiquetas? ¿Lo has conseguido?





# CONTRA *etiquetas*



Ahora vas a responder a dichas etiquetas.

Vas a escribir nuevamente esas 5 etiquetas que elegiste recordar al principio y al lado vas a escribir al menos 3 cualidades positivas que rescates de ti mism@:



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....





# RECONOCER *Debilidades*



Siento que soy...  
(aspecto negativo)



Siento que  
no puedo



Otras  
debilidades.





# IDENTIFICANDO *Fortalezas y Debilidades*



Vas a usar esta tabla o dividir tu hoja en dos. De un lado vas a escribir 5 fortalezas que autopercibas y del otro 5 inseguridades que identifiques.

FORTALEZAS	DEBILIDADES
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

- ¿Te costó más encontrar fortalezas que debilidades? Posiblemente. ¿Crees que las fortalezas identificadas son reales? ¿Alguna vez pensaste en ellas? ¿Alguien te reconoció esas fortalezas antes?





# RECONOCER *Fortalezas*



Vuelve a la tabla que hiciste y concentra toda tu atención en las fortalezas que descubriste:

- Para resignificar esas fortalezas identificadas y recordarlas en el tiempo, vas a re-escribirlas, asignándoles un sentido:

*Ejemplo: Si pudiste identificar como fortaleza "Soy solidario", puede escribir "Me felicito por ser solidario, ya que gracias a eso, pude impactar de manera positiva en la vida de los demás y eso me reconforta"*

Me felicito por....

---

---

Ya que gracias a eso...

---

---

Me felicito por....

---

---

Ya que gracias a eso...

---

---





# RECONOCER *Fortalezas*



Me felicito por....

---

---

Ya que gracias a eso...

---

---

Me felicito por....

---

---

Ya que gracias a eso...

---

---

Me felicito por....

---

---

Ya que gracias a eso...

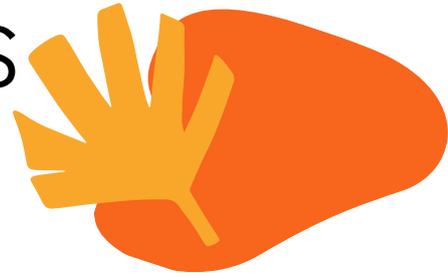
---

---





# ENFRENTANDO MIS *Debilidades*



Ahora vamos a trabajar sobre las debilidades. El objetivo es intentar conseguir potenciar tus fortalezas para enfrentar tus debilidades. Para eso vas a utilizar la tabla de la siguiente página.

- \* A). Debes escribir tu debilidad como un freno, ¿EN QUE TE FRENA ESA DEBILIDAD?

Las características que una persona identifica como negativa en si mismo, suele ocasionar inconvenientes para desarrollar sus objetivos de vida, sus metas personales, o porque estropea sus relaciones y vínculos.

Por lo cual; ¿Cómo afecta en tu vida cotidiana esa debilidad identificada?

- \* B). Ahora vas a responder. Consiste en devolver un nuevo pensamiento que desacredite la debilidad identificada y que proponga acciones que permitan enfrentarse a dicha situación. Es decir, se debe responder a una debilidad con: 1 nuevo pensamiento y 1 acción.

*Ejemplo: Si tu debilidad es "Soy tímido"...*

FRENO (Debilidad)	Nuevo pensamiento+ Acción
No puedo hablar en publico porque soy muy tímido y tengo miedo. Me trabo y arruino todo. Eso no me permite crecer profesionalmente	Puedo hablar en publico porque puedo prepararme para ello, construir un buen discurso y ejercitar mi exposición. A partir de hoy practicaré todos los dias frente al espejo.





# ENFRENTANDO MIS *Debilidades*



Ahora es tu turno:

FRENO (Debilidad)	Nuevo pensamiento+ Acción







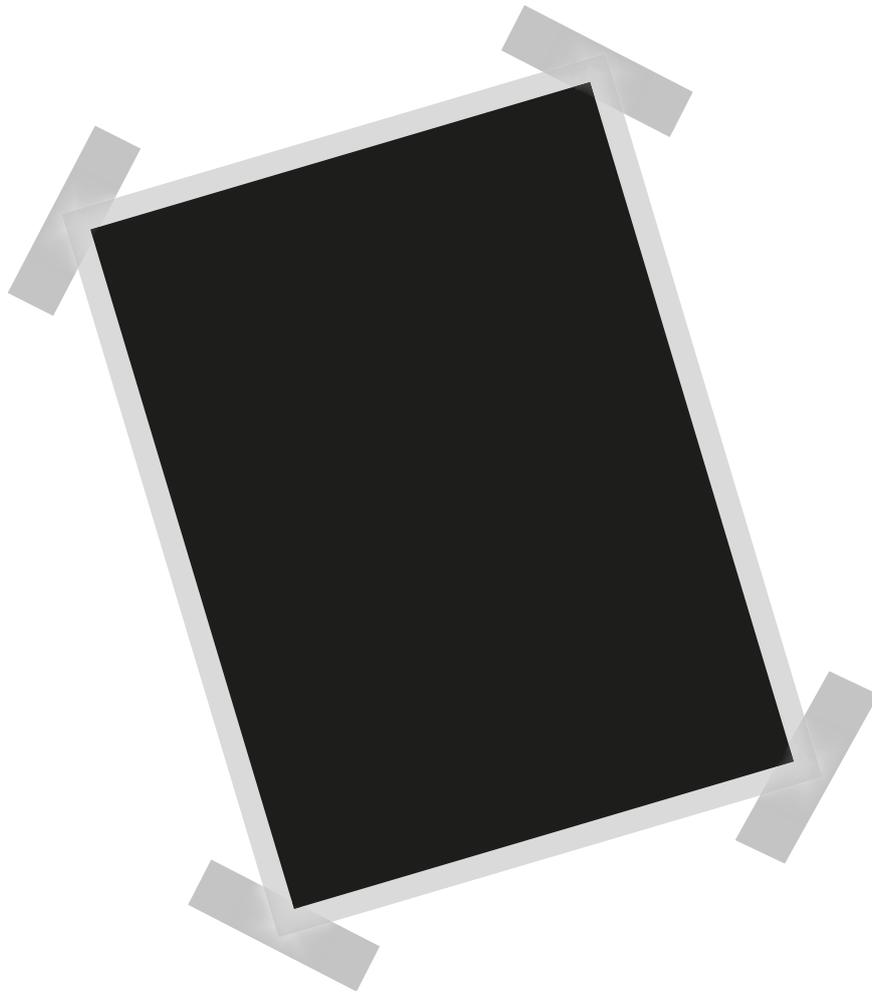
# LA RELACIÓN CON MI *Cuerpo*



En este ejercicio se trabajará con la relación hacia el propio cuerpo y la manera en la cual se puede tomar consciencia de él, de sus formas, de sus partes, y de cómo te hace sentir.

Como primer paso tomarás una fotografía de cuerpo entero. Puede ser frente a un espejo o con el temporizador.

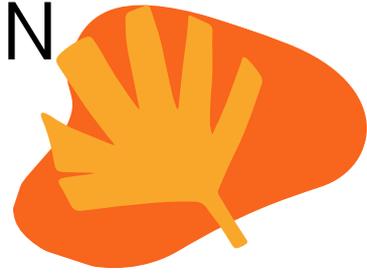
Claves para este ejercicio: Lo importante es no dedicarse mucho tiempo a esta actividad; tomar la fotografía en una toma, sin elegir entre varias. También es importante no prepararte para la foto; no hace falta posar, ni maquillarte, ni cambiar tu ropa. Solo una foto imprevista y natural.





# CUESTIONAR LA RELACIÓN

## *Con mi cuerpo*



- ¿Hace cuanto tiempo no te sacabas una foto de cuerpo completo? ¿Alguna vez te sacaste una foto improvisada (sin mucha preparación) como hoy?

---

---

---

- ¿Qué pensaste y que sentiste cuando sacabas la foto? ¿Y cuando la viste? ¿Te sientes cómodo con esta foto?

---

---

---

- Al observarla, ¿Qué partes de tu cuerpo son las que más te gustan y cuales no? ¿Al mirarte, te comparas con alguien? ¿ Con quién? ¿Por qué?

---

---

---

- ¿Cuáles parte de tu cuerpo son las que Sí puedes cambiar y qué estas dispuesto a hacer para lograrlo?

---

---

---





# MI YO IDEAL VERSUS *mi yo real*



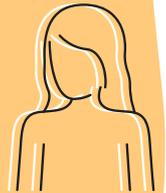
Ahora vamos a trabajar en comparar realidad y expectativas.

Cuando la distancia entre ¿Quién soy? y ¿Quién quiero llegar a ser? es muy grande, nos frustramos por no estar conformes con nosotros mismos.

Por eso es importante diferenciar entre nuestro YO REAL y la construcción de nuestro YO IDEAL, a veces resulta ilusorio y tan utópico que la comparación misma nos lastima.

¿Cómo es tu yo ideal? ¿Cómo soñaste ser? ¿Qué quisiste hacer siempre? ¿Cómo serías si fueras ese modelo idealizado?

En cuanto a lo físico,  
**MI YO IDEAL...**



En el aspecto laboral-profesional  
**MI YO IDEAL...**

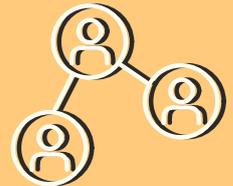


# MI YO REAL VERSUS *mi yo real*

En mis relaciones personales  
MI YO IDEAL...



En el aspecto social  
MI YO IDEAL...



En en el área emocional  
MI YO IDEAL...





# TRABAJAR EN *el yo real*



Vuelve a leer a lo que escribiste: Ahora vas a comparar realmente cuanto se acerca o se aleja tu yo real a tu yo ideal.

Resumí en 5 frases cada aspecto de tu yo ideal, y al lado escribe como eres realmente:

MI YO IDEAL...

MI YO REAL...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● A partir de analizar esta diferencia; ¿Cuánta distancia hay entre tu yo ideal y tu yo real?.

---

● Tu yo ideal... ¿Es realmente un objetivo alcanzable?

---

● Si la respuesta es no, ¿Qué modificaciones le harías para que sea un objetivo más cercano a la realidad?

---

---

● Si la respuesta es si, ¿Qué acciones concretas podrías hacer para comenzar a acercarte a ese objetivo?

---

---





# LO QUE HACES POR TI *y por los demás*



¿Cuántas veces haces cosas por los demás dejando para último lugar tus actividades, tiempos, intereses y deseos?. Es fundamental que puedas priorizarte y hacer un equilibrio.

Escribe en cada caja un listado de cosas que haces por ti y cosas que hacer por el otro (No importa quien)

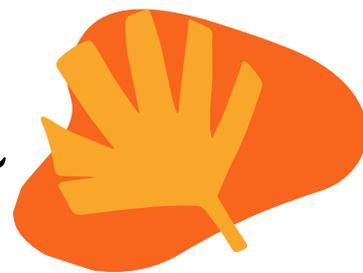
LO QUE HACES/HICISTE  
POR TI


LO QUE HACES/HICISTE  
POR LOS DEMÁS






# LO QUE HACES POR TI *y por los demás*



Volviendo a las respuesta del ejercicio anterior; responde:

▶ ¿Sientes que haces más cosas por los demás que por ti mismo?

---

▶ ¿Por qué razón crees que prestas más atención en satisfacer a los demás antes que a ti mismo?

---

---

▶ ¿Recibes el reconocimiento que desearías?

---

---

▶ ¿Crees que los demás están acostumbrados a recibir atenciones de tu parte?  
¿Recibes lo mismo de parte suya? ¿Es recíproco?

---

---

---

▶ ¿Te cuesta decir que NO?

---

▶ ¿Existe relación entre tu autoestima y la manera en la cual buscas satisfacer a los demás? ¿Crees que tu baja autoestima incide en ello?

---

---

---

---





# PRACTICAR LOS límites



Piensa en las respuestas que escribiste en la columna de cosas que haces por los demás. ¿Cuántas cosas haces "por deber"? ¿Cuántas cosas te sientes obligado a hacer? ¿Cuánto de ello es una imposición (familiar, cultural, social...)

Es necesario diferenciar entre aquellas cosas que haces por deseo genuino y aquellas cosas que haces por deber; por expectativas ajenas, por miedo al que dirán, por temor a la reacción del otro, por costumbre, etc...

En este ejercicio intenta diferenciar entre aquellas cosas que haces por ti mismo y aquellas cosas que haces por deber. Intenta escribir también por qué razón te sientes obligado a hacerlo. ¿Qué sucedería si no lo hicieras?

LO QUE HAGO PORQUE QUIERO	LO QUE HAGO PORQUE "DEBO"	¿Por qué me siento obligado a hacerlo?	¿Qué sucedería si dejara de hacerlo?





# FORTALECER MIS *límites rígidos*



Para comenzar a hacer más cosas por ti mismo y por tu bienestar, es necesario establecer límites entre tus deseos y los deseos ajenos.

Escribe cuales límites no son negociables para ti y cuales puedes ceder.

Piensa en aquellas cosas que podrías comenzar a decir "no", en vez de aceptar todo el tiempo.

## LIMITES FLEXIBLES

(Aquellos límites que puedo negociar)

## LIMITES RIGIDOS

(Aquellos límites que no puedo negociar)





# PRACTICAR EL *Autocuidado*



En este apartado es necesario responder a la pregunta:

**¿QUE PUEDES COMENZAR A HACER POR TI MISMO?  
¿QUE PUEDES HACER PARA TRABAJAR EN TI  
Y EN TU BIENESTAR?**

Por lo cual comenzarás a responder con ideas de actividades, acciones, pasatiempos, según corresponda:

**ACCIONES QUE ME  
HACEN SENTIR A  
GUSTO**



---

---

---

---

---

---

**ACTIVIDADES QUE  
ABANDONE POR FALTA  
DE TIEMPO**



---

---

---

---

---

---





# PRACTICAR EL *Autocuidado*



ACTIVIDADES QUE  
HACEN BIEN A MI  
SALUD FISICA



---

---

---

---

---

---

---

---

ACCIONES QUE  
POTENCIAN MI SALUD  
EMOCIONAL



---

---

---

---

---

---

---

---

ACTIVIDADES QUE  
DEJÉ POR INFLUENCIA  
DE OTROS



---

---

---

---

---

---

---

---

ACTIVIDADES QUE  
SIEMPRE QUISE HACER  
Y NUNCA PUDE



---

---

---

---

---

---

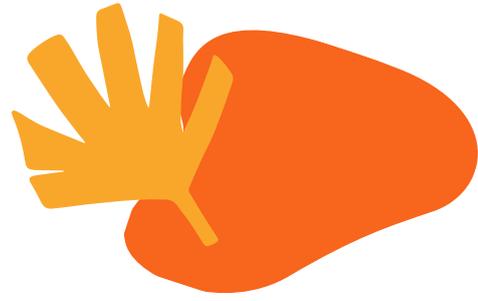
---

---





# TRABAJAR LA *Culpa*



Todas las personas tenemos hechos de nuestra vida de la cual nos sentimos culpables. Ya sea por percepción propia o ajena, existen actitudes, acciones o eventos de nuestra vida que nos hacen sentir culpa y a la larga eso es negativo para fortalecer nuestra autoestima.

Te invitamos a reflexionar y conversar con tu terapeuta:



¿Hay cosas de las que te sientes culpable?

¿Crees que alguien más te hizo sentir culpable?



¿Te sientes culpable cuando fallas?

¿Te sientes culpable cuando estás feliz?

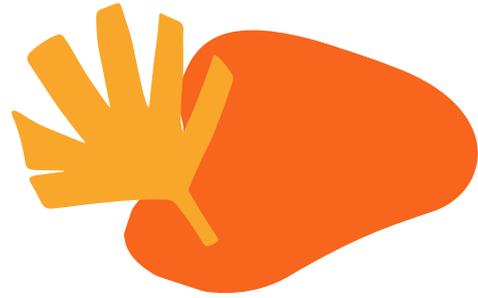


¿Sientes que estás tomando responsabilidades que no te corresponden?





# TRABAJAR LA *Culpa*



Ahora piensa en sólo un evento que te haga sentir culpable. Algo que haya ocurrido y te haya generado culpa. No importa si es un evento antiguo o reciente. Tampoco importa si es algo que valoras como positivo o negativo; lo importante es que te haya hecho sentir culpable

Escríbelo resumido...



Me siento culpable por...

En esta segunda parte vas a pensar en al menos 5 razones por las cuales NO deberías sentirte culpable de ello...

*No debo sentir culpa porque...*

---

---

---

---

---





# TRABAJANDO EN LOS *Miedos*



Los miedos juegan un papel importante en el circuito de la autoestima y trabajarlos es fundamental. El miedo se interpone a la confianza y puede sabotear situaciones en las que necesitemos sentir seguridad en nuestras capacidades.

Escribe una lista de al menos 5 miedos que identifiques en ti:

TENGO MIEDO....

---

---





# TRABAJANDO EN LOS *Miedos*



Focalizá en los miedos identificados:

Escribe que cosas haces para evitar esos miedos. ¿Funciona?



¿Qué cosas te impiden hacer o lograr esos miedos?



Pensa que acciones podrías hacer para intentar enfrentar esos miedos y fortalecer tu confianza:

---

---

---

---







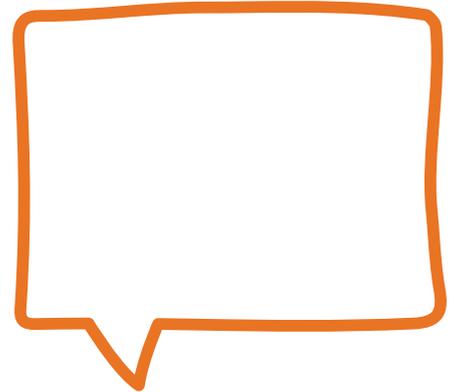
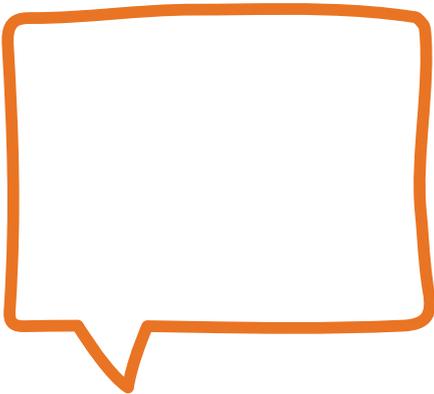
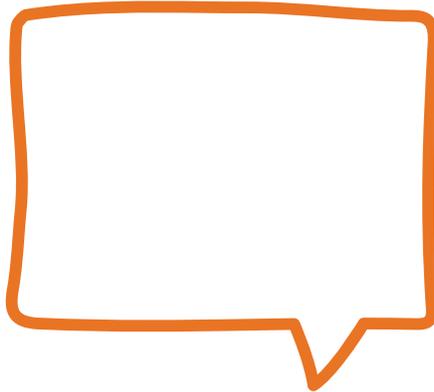
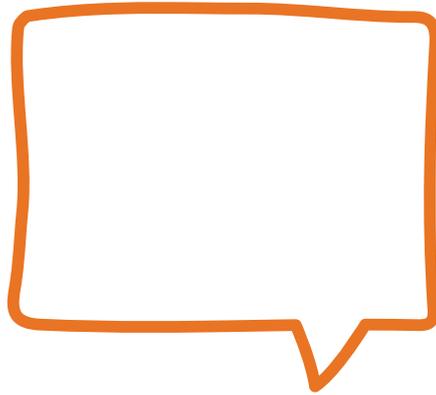
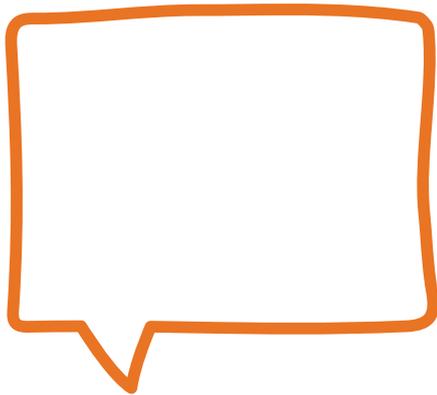
# LA crítica



La crítica es un mensaje que tiende a señalar un aspecto, en positivo o negativo. La crítica es una interpretación, propia o de alguien más. Las críticas que sentimos que atacan algún aspecto de nuestra persona o alguna acción que hayamos hecho, tienen fuerte incidencia en cómo nos sentimos con nosotros mismos.

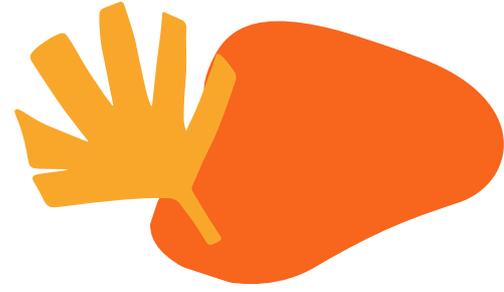
En este ejercicio, piensa en algunas críticas que hayas recibido, que te resonaron de manera negativa y que influyeron en tu falta de confianza.

Debajo, escribe de quien las recibiste....





# LA crítica



Ejercicio para realizar cuando una crítica en concreto te afecte. Repite este ejercicio cada vez que recibas una crítica de alguien, que en principio, te afecte de manera negativa y sientas que está atacando algún aspecto de tu persona y éso te haga sentir mal.



¿Que se está criticando en concreto? ¿Una situación?  
¿Una actitud? ¿Una acción? ¿O tu persona?:



¿Crees que es una crítica objetiva? ¿Puedes identificar  
algún prejuicio en esa crítica?



Intenta separar lo constructivo y lo destructivo en esa  
crítica; ¿Qué aspectos podrías rescatar que te sirvan a  
mejorar? ¿Qué puedes identificar que no te sea útil?



Revisa atentamente la crítica. Escríbela. Analízala. Contesta  
la pregunta de arriba. ¿Luego de haberla re-leído, te sientes  
mejor? ¿Crees que tu primera interpretación fue más  
intensa? ¿Tu percepción cambió?





MI

# auto-crítica

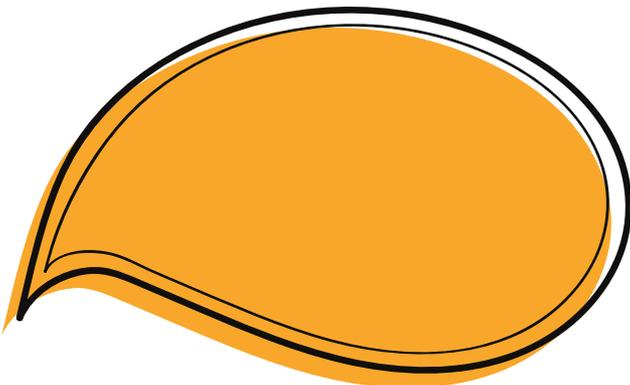
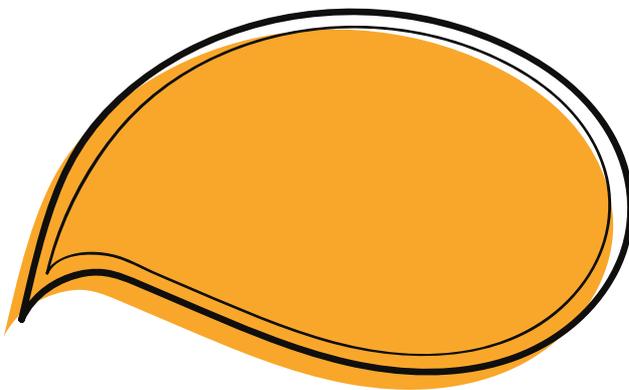
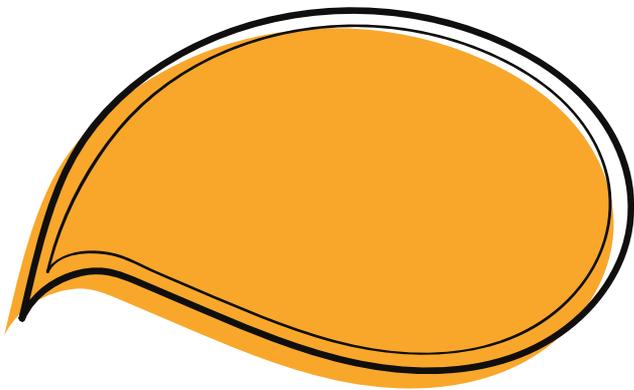


Ahora focalizarás en identificar aquellos mensajes críticos que te dices a ti mismo. También escribe cómo te hace sentir esa crítica y reflexiona en que momentos aparece. Otro punto importante a identificar es; en que te condiciona esa crítica

Me critico por...

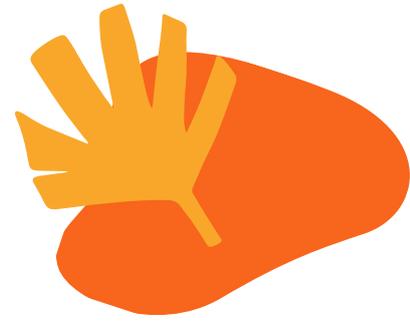
cuando...

y eso me limita en...





# ME autosaboteo



Cuando estamos con una autoestima inestable, tendemos a sabotearnos. Esto sucede porque estamos inmersos en emociones negativas hacia nosotros mismos.

EN EL TRABAJO/ESTUDIO ME AUTOSABOTEEO, CUANDO...



EN MIS RELACIONES AMOROSAS ME AUTOSABOTEEO, CUANDO...



EN MIS PROYECTOS Y METAS ME AUTOSABOTEEO, CUANDO...





# CREENCIAS LIMITANTES *que sabotean*



En relación al ejercicio anterior, una vez identificadas las actitudes que te llevan a sabotearte y sabotear tu bienestar, tu confianza, tus objetivos, es importante encontrar aquellas creencias limitantes que cierran toda posibilidad de cambio. Esas creencias limitan la realidad, pues sostienen patrones que se repiten a lo largo del tiempo, con interpretaciones erróneas que estacan. Todo esto tiene relación directa con tu autoestima, es por ello que no sólo es necesario identificarlas sino también cuestionarlas y reprogramarlas.

Escribe 5 creencias que sostengas y que sientas que te limitan.

Al lado re-escribirlas utilizando una frase que abra una posibilidad de acción diferente. Responde a esa creencia con una creencia más positiva. Sigue el ejemplo.

"SOY DEMASIADO MAYOR  
PARA EMPEZAR UNA NUEVA  
CARRERA"



"NUNCA ES TARDE PARA  
HACER LO QUE QUIERO"

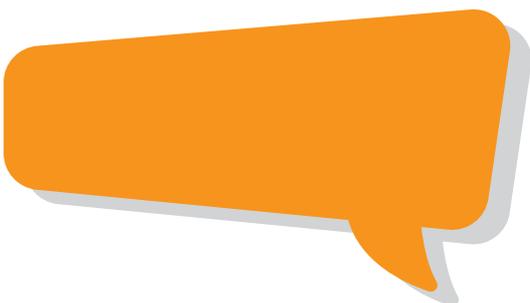
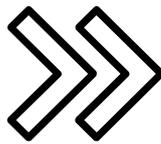
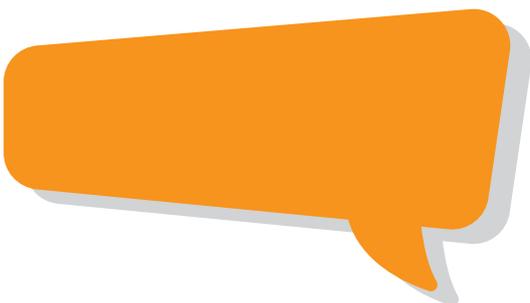
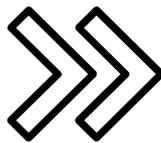
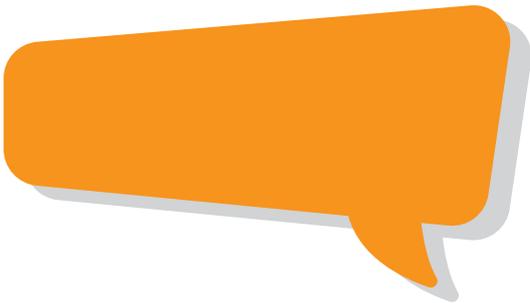
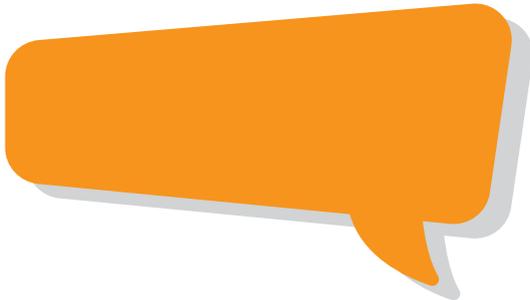





# LAS PRESIONES *ajenas*



Piensa en aquellos mensajes, presiones, expectativas o mandatos que recibes de tu entorno; de tu familia, de tu pareja, de tus maestros, etc... Y responde a esas presiones con tu propio deseo; expresa si deseas cumplirlos o no. Expresa qué es lo que realmente deseas. De esa manera te desprenderás de factores que limitan tu vida a expectativas que al no cumplirse, afectan tu autoestima.





# PACTANDO

# *autocompromisos*



Llena la ficha, completando con los compromisos que desees hacer, a partir de hoy:

## EN EL ASPECTO FAMILIAR

*Me comprometo a...*

---

---

---

---

## EN EL ASPECTO LABORAL

*Me comprometo a...*

---

---

---

---

## EN EL ASPECTO SOCIAL

*Me comprometo a...*

---

---

---

---

## EN EL ASPECTO EMOCIONAL

*Me comprometo a...*

---

---

---

---





# ME AGRADEZCO y me felicito



¿Te has felicitado lo suficiente? ¿Te has detenido a pensar cuantos logros, por más pequeños que te resulten, has dejado pasar desapercibido por no valorarlos lo suficiente? En este ejercicio te propongo escribir una nota de felicitaciones y agradecimiento, en donde rescates cualquier pequeña acción, logro o conducta que identifiques en tu vida. Expláyate, tienes todo el espacio que necesites. Habla de tí en tercera persona:

*Querid@:*

*te felicito por...*

*y te agradezco por...*





# NUEVAS Metas



Habiendo cumplido ciertos objetivos que te hayas propuesto cumplir, te invitamos a establecer nuevas metas a trabajar:





# NUEVOS *Comienzos*



En esta página te permitimos hacer un balance sobre tu recorrido terapéutico de la mano del profesional que te acompañó y a la par de estos ejercicios.

Reflexiona:

¿Qué has sentido en todo este proceso?

¿Qué sensaciones tuviste en el cuerpo?

¿Qué pensamientos nuevos te surgieron?

¿Has logrado realizar cambios?

¿Sientes que esos cambios son significativos?

¿Hay cosas que te gustaría seguir trabajando?

¿Qué metas has podido cumplir?

¿Cuáles te quedan aun por resolver?

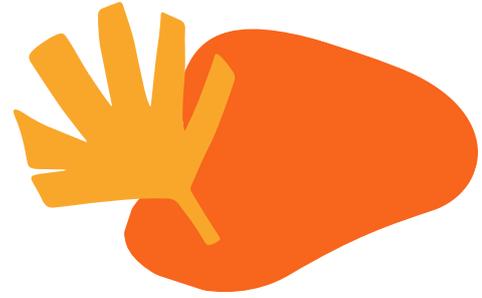
¿Crees que has modificado la percepción que tenías de ti mismo?

¿Ha mejorado tu relación contigo mismo?





# Gracias



Agradecemos el uso de este material para su trabajo profesional y deseamos que le resulte útil.

## Te invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales

Donde encontrarás más recursos terapéuticos y material gratuito



@campopsirecursos



/campopsirecursos  
FANPAGE

FOLLOW



DUDAS, COMENTARIOS, SUGERENCIAS A

**campopsirecursos@hotmail.com**



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 4.0 Internacional. **TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.** Prohibida su reventa y divulgación sin autorización.

Solo CAMPOPSIRECURSOS tiene los derechos legales para comercializar esta obra

Si usted ha adquirido este material a otra persona que no sea Campo Psi Recursos, esta práctica se considera Piratería. Ayúdenos a denunciar.



Campo Psi Recursos

# COMPLETA TU *Colección*

¿Sabías que además de este título contamos con otros materiales clínicos terapéuticos en CAMPO PSI RECURSOS?



Consulta por EMAIL para obtener  
más información



**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS**



Campo Psi Recursos