

Trabajando nuestra Autoestima:

1. Listado de nuestras fortalezas:



Muchas veces **recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas, pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos.** Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos, es una forma de darles más peso:

Busca una libreta para trabajar (física o virtual y realiza tres listas:

- En una recopilas los **elogios** que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida
- En otra enumera las **capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.**
- En un tercer listado enumera **cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo** (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)

Te pongo un pequeño ejemplo:

Elogios Recibidos:

- “Eres muy divertido”
 - “Se te dan bien los niños”
 - “Dibujas muy bien”
- Etc.

Mis Fortalezas:

- Soy paciente.
- Sé escuchar a los demás.
- Soy respetuoso con las opiniones de otros.
- Soy generoso
- Etc.

Estoy orgulloso de:

- -Cómo afronté y superé una enfermedad grave que tuve.
- -Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento.
- - Haberme sacado el carnet de conducir a la primera
- Etc.

Puede que en un principio te cueste recordar situaciones, elogios, etc. **Tómate tu tiempo.**

Sería recomendable que dedicaras varios días a ésta tarea: **te aconsejo ir rellenándolo poco a poco durante al menos una semana.**

Una vez tengas el listado reflexiona:

- **En los elogios recibidos**
- ¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa:
- ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?
- **En cuanto a tus fortalezas:**
- ¿Qué dicen de ti mismo?
- ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?
- ¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?
- **En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso:**
- ¿Qué dicen de ti mismo? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

Haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores y ponlo en algún lugar en el que puedas verlo asiduamente.

2. El sorteo de autoregalos:



Este ejercicio tiene como finalidad **fomentar el autocuidado**, autorrespeto y el "mimarnos" a nosotros mismos.

Para ello comenzaremos haciendo un **listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día**.

Se trataría de **cosas que impliquen "mimarte", cuidarte y fomentar actividades agradables o que te causen bienestar**.

Dedícale tiempo e intenta hacer la lista lo más larga que puedas. **No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos**, si es posible **que impliquen acciones o experiencias** (no regalos materiales) por ejemplo: escuchar un disco que te gusta, ir al gimnasio (o algo que tenga que ver con cuidar tu salud), probar un nuevo peinado, pasear un rato por un parque, llamar a algún amigo para charlar, preparar un plato que te gusta, leer un rato,... ¿qué se te ocurre?

Intenta que la lista sea bastante larga. Dedícale un día o dos sólo a elaborarla.

Cuando tengas tu listado de "premios" crearemos el método para el sorteo: has de poner cada una de éstas actividades en un papelito que doblarás y pondrás en una cajita o frasco que te guste. Intenta dedicarle tiempo y hacerlo bonito y creativo (papelitos de colores, una cajita personalizada, etc.)

Cuando lo tengas listo “empieza el sorteo”: **Cada día por la mañana debes sacar un papelito de la caja y darte el “premio” que te haya tocado, así día a día hasta acabar todos los papelitos.** Pero ¡No los tires! porque luego puedes volver a empezar el “sorteo de premios diarios” y añadir otras cosas que se te ocurran.

Otra variante (idea de una consultante) es hacer una lista numerada de "autorregalos" e ir tirando dados.

3. Hablar con el espejo:

Cada día frente al espejo debes mirarte a los ojos, y hablarte adoptando un tono de voz y postura "como si" te sintieras seguro y confiado.

En ese ejercicio lo más importante es el espejo, mirarte a los ojos, reconocerte: y luego decirte **qué vas a hacer hoy por tí, darte un consejo, un halago o ánimos para el día.**

Puede que al principio te resulte incómodo, artificial o ridículo, pero has de superar esa sensación y hacerlo cada día durante al menos 3 semanas, como un reto. **¿te atreves?**

Los mensajes pueden ser siempre los mismos o diferentes: pueden tener que ver con lo que vas a hacer, con tus cualidades, o mensajes de ánimo y aprobación.

No se trata de mentirte o darte mensajes irreales, nada de "[Todo va a salir estupendo](#)" o "eres la mejor persona del mundo" .. se trata de conectar contigo, adoptar una postura erguida, calma, y hablarte con tono cariñoso.



- Hoy voy a hacer (tal cosa) por mí. (Ir al gimnasio, ir a tomar café con mi amiga, ...) Puedes usar los "regalos" diarios aquí.
 - Soy bueno/a resolviendo (tal o cual cosa)
 - Soy (+ cualidades positivas que tengas..)
 - Hoy voy a terminar (tal o cual cosa)
 - Doy gracias por ... (algo que agradezcas)
- ¿qué otros mensajes de ánimo / positivos se te ocurren?**
-

Recomendación extra:

Tal como comentamos, cuando nuestra autoestima se encuentra "baja" tendemos a hablarnos peor a nosotros mismos, nuestras críticas puede que sean más destructivas que constructivas, por ejemplo: así que **fíjate en tu lenguaje interno y en cómo te hablas**

- ¿Qué harías si un amigo te hablara de esa manera?
Procura hablarte de manera asertiva (te recomiendo éste artículo sobre la [asertividad](#) y éste sobre la [autoexigencia](#).)
También es útil que imagines **qué cosas serían diferentes si tuvieras un poco más de autoestima:**
 - ¿Qué harías o dejarías de hacer?
 - ¿Cómo afrontarías tal o cuál problema?
 - ¿Cómo te relacionarías con los demás?
.. Imagínate a tu "yo con buena autoestima" y pregúntate de vez en cuando ¿Qué haría o hubiese hecho mi yo con buena autoestima en esta situación?
¿Cómo lo habría hecho?

Recuerda que la [autoconfianza](#) se fomenta con la ACCIÓN no te quedes en la parálisis del análisis y muévete, el movimiento, el enfrentarte a las dificultades te irá dando seguridad: como comento en el ejemplo de patinar en este artículo: [Cuando el miedo nos bloquea](#).

Espero que encuentres útiles y divertidos estos ejercicios y les saques provecho.

Autora: Paola Graciano