



ENTRENANDO MI AUTOESTIMA

Ejercicios de autoestima

1. MIS FORTALEZAS

A menudo recordamos mejor las críticas, las cosas que hacemos mal o las ofensas que recibimos, que nuestros éxitos, los elogios que recibimos y los halagos que nos hicieron. ¡Haz una recopilación de tus puntos fuertes! Para ello, busca una libreta para trabajar y realiza tres listas:

- En la primera lista **apunta los elogios** que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida (por ejemplo: “Eres muy divertido”, “Cocinas muy bien”).
- En otra lista, **enumera las capacidades y fortalezas** que sabes que tienes. (Por ejemplo: Soy respetuoso. Soy bueno organizando encuentros familiares).
- En un tercer listado escribe **todas las cosas que te hagan sentirte orgulloso** de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.) (Por ejemplo: “Estoy orgulloso de cómo afronté y superé una operación importante que tuve”, “Encontré la solución a ese problema”).

Puedes dedicar varios días a esta tarea: vete completando las listas poco a poco **durante al menos una semana**. Una vez tengas el listado **reflexiona**:

¿Cuánto te crees cada elogio? Si esos elogios fueran al 100% ciertos... ¿qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo? ¿Por qué te cuesta creer ciertos elogios?

¿Qué dicen de ti tus fortalezas? ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada una de ellas? ¿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?*

Por último, **haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores** más destacados y ponlo en algún lugar en el que puedas verlo o consultarlo con frecuencia.

2. UNA BUENA EXPERIENCIA

Piensa en un hecho destacado de tu vida, algo que te resultó muy gratificante. No importa si se trata de aquel momento en que solucionaste algo, un ascenso que conseguiste o cuando te declaraste y fuiste correspondido.

Una vez que has identificado a esa situación **piensa en los detalles.** Cómo fue la forma en que preparaste ese ascenso, cuál fue a tu criterio la clave para solucionar ese problema importante o cómo planeaste la declaración de amor. Escribe detalladamente la secuencia de como sucedió todo, las sensaciones que tuviste y todos los detalles que vengan a tu mente.

Cada vez que tengas que vivir una situación difícil, **intenta recordar esos momentos y sentirte de la misma forma.** Te ayudará a darte cuenta de que si fuiste capaz de superar en el pasado, lo que en ese momento también era una situación difícil, ahora también saldrás adelante.

3. OBSERVA TU LENGUAJE INTERIOR

A veces emitimos juicios muy duros contra nosotros mismos, sobre todo si las cosas no salen bien. Pensar: “Qué idiota que soy”, es un claro ejemplo de cómo puedes insultarte sin necesidad.

Esta vez, intenta ser **amable contigo mismo.** Para comenzar, haz una sencilla prueba: toma nota cada vez que se te escape un insulto contra ti mismo.

En la medida que vayas practicando este simple ejercicio, notarás que la cantidad de veces en que pronuncias palabras desagradables sobre ti, disminuye.

