Cuaderno práctico de ejercicios para cuidar tu autoestima

RUT ABADÍA

zenith PSICOPRÁCTICOS

Cuaderno práctico de ejercicios para cuidar tu autoestima

RUTH ABADÍA

zenith PSICOPRÁCTICOS

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Ruth Abadía, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de cubierta : © Akaiser - Shutterstock

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN).

ISBN: 978-84-08-15197-5

Depósito legal: B. 2784-2016

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

ES HORA DE COMENZAR 7

Introducción..... 9

Test de autoestima..... 11

Tres aspectos básicos de la autoestima..... 15

TOMA DE CONCIENCIA 17

Nuestras creencias 19

Guion de vida 24

Autoanálisis 27

Mis puntos fuertes 30

Escudo de armas..... 32

Rasgos positivos 35

Mindfulness 38

Creencias aprendidas..... 43

ELECCIÓN 47

Enfrentarse a los pensamientos negativos ... 49

La gratitud 54

La ansiedad 59

Registro de pensamientos 62

Nuestro estado de ánimo..... 65

La confianza en nosotros mismos..... 68

Tú eres valioso 71

Comprendernos a nosotros mismos 73

Ser aún mejor..... 75

Conocernos mejor 76

Carta de deseos 78

Visualización creativa 80

Aprende a decir no..... 82

Vivir conscientemente..... 84

Valores 86

Mandalas 88

TEST DE AUTOESTIMA

VALORA CUÁL ES EL ESTADO DE TU AUTOESTIMA

Este test puede ayudarte a valorar cuál es el estado de tu autoestima en este momento. Puedes volver a repetirlo mañana, o la semana que viene, ya que no siempre nuestro nivel de autoestima es el mismo. Las conclusiones que extraigas de sus resultados te servirán a ti y solo a ti, que eres quien mejor puede valorarlas.

A continuación encontrarás diferentes preguntas sobre el concepto que tienes de ti mismo o tus reacciones frente a diferentes situaciones de la vida. En la columna de la derecha, anota cómo valoras tu actitud en cada uno de estos aspectos, del 1 al 4, dependiendo de si nunca te sientes así, si lo experimentas algunas veces, si te ocurre a menudo o si te pasa siempre. Al final, suma los resultados.

4 SIEMPRE | 3 CASI SIEMPRE | 2 ALGUNAS VECES | 1 NUNCA

	4	3	2	1
Todo me da igual				
Escucho las críticas y las acepto				
Me gustan los retos				
Me siento culpable si algo sale mal				
Me cuesta aceptar los cambios				
Creo que errar es humano				
Creo que rectificar es de sabios				
No me gusta hacer cosas nuevas				

4 SIEMPRE | 3 CASI SIEMPRE | 2 ALGUNAS VECES | 1 NUNCA

	4	3	2	1
Es importante tener contentos a los demás				
No suelo equivocarme				
Me dan miedo los retos				
Felicito a los demás cuando consiguen alcanzar sus metas				
Me gusta saber que los demás fracasan en sus intentos				
Me da miedo cambiar				
Soy muy agresivo/a				
Me río de mí mismo/a				
Me gusta la aventura				
No me gusta mi cuerpo				
Soy alegre la mayor parte del tiempo				
No me asustan los desconocidos				
Me gusto cuando me miro al espejo				
Necesito a los demás				
Soy el centro de mi mundo				
Soy insignificante				
No me gustan los desconocidos				

4 SIEMPRE | 3 CASI SIEMPRE | 2 ALGUNAS VECES | 1 NUNCA

	4	3	2	1
Estoy triste la mayor parte del tiempo				
Soy muy reservado/a				
No me cuesta hablar sobre mis sentimientos				
Soy tímido/a				
Me cuesta agradar a los demás				
Las cosas salen bien gracias a mí				
Soy el hazmerreír de todo el mundo				
Muchas personas dependen de mí				
No me gusto cuando me miro al espejo				
Suelo gustar a los demás				
No acepto las críticas				
Todo me sale bien				
Todo me sale mal				
Me río de todo el mundo				
Soy perfecto/a				
TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL				

LOS RESULTADOS

De 160 a 104 Tu autoestima es muy alta, quizá en grado extremo. Ten en cuenta que nadie es perfecto e intenta hacer una crítica constructiva de tus actitudes y de tus defectos. Siempre se puede aprender algo nuevo.

De 103 a 84 En estos momentos disfrutas de un saludable nivel de autoestima, estás viviendo un momento positivo y mantienes la energía alta. Reflexiona qué te ha traído hasta aquí e intenta fomentar las actitudes positivas que has cultivado para conseguirlo.

De 83 a 74 Tu nivel de autoestima es bueno, aunque estás un poco desanimado. No te preocupes, no todos los días sale el sol y a veces nos sentimos tristes. De todos modos, procura realizar prácticas positivas para ti a fin de que la tristeza no te lleve a perder lo que has conseguido.

De 73 a 40 En estos momentos tu autoestima es baja. Te recomendamos que reflexiones sobre qué te ha traído hasta aquí y no te desanimes en la búsqueda de nuevos estímulos que contribuyan a que tu ánimo vuelva a recuperarse. Las técnicas que aparecen en este libro pueden serte de ayuda.

TRES ASPECTOS BÁSICOS DE LA AUTOESTIMA

Las actividades que te proponemos en las páginas siguientes se centran en tres aspectos básicos de la autoestima.

- **Toma de conciencia.** La conciencia es el estado mental en el que nos damos cuenta de cuáles son nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y actos. Como la autoestima es un reflejo de nuestros pensamientos y de lo que sentimos hacia nosotros mismos, es necesario ser consciente de lo que ocurre en nuestra mente.

  Cuando nos damos cuenta de que nuestro diálogo interior no deja de juzgarnos por lo que decimos o lo que hacemos, es precisamente el momento en el que podemos hacer algo al respecto.

- **Elección.** Aprenderemos a diseñar pensamientos nuevos que refuercen nuestra autoestima y nuestra confianza.

- **Cambio.** En esta fase pondremos en práctica los pensamientos que diseñamos con los ejercicios del apartado anterior, transformando tu diálogo interior, tus emociones y tu comportamiento.

Esto no significa que una vez alcanzado este nivel de práctica no vuelvas a caer en el círculo vicioso de los pensamientos negativos, pero sí que estarás más preparado para detectarlo y actuar antes de que sus efectos hagan mella en tu autoestima.

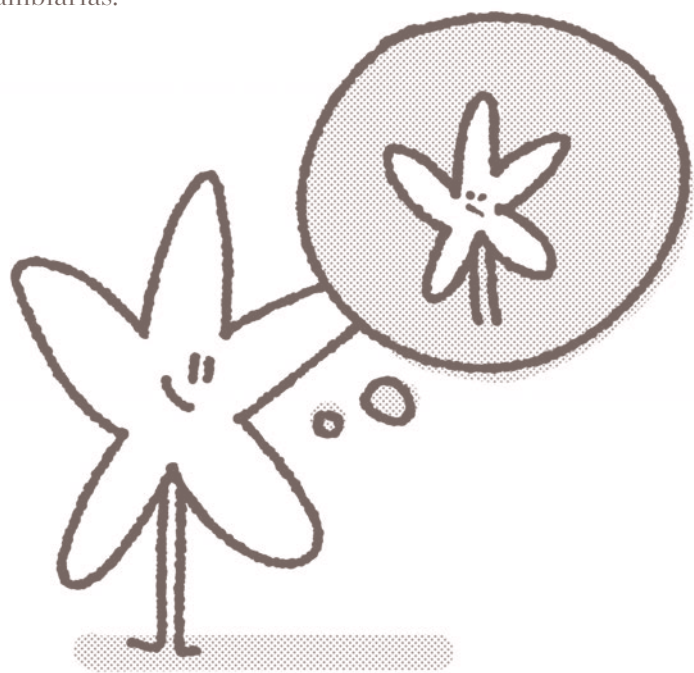
NUESTRAS CREENCIAS
¿CUÁL ES TU OPINIÓN SOBRE TI MISMO?

OBSERVAR NUESTROS PENSAMIENTOS Y SER CAPACES DE DISCERNIR CUÁLES DE ELLOS SON OBJETIVOS O SUBJETIVOS PUEDE SERVIRNOS PARA CONOCER UN POCO MEJOR CÓMO FUNCIONAMOS MENTALMENTE.

Nuestras creencias sobre nosotros mismos vienen formadas tanto por las experiencias de la vida como por los mensajes que recibimos de aquellas personas que tuvieron influencia en nuestra educación.

De todas estas creencias aprendidas, algunas pueden ser negativas o impedirnos crecer personalmente. Las creencias limitantes son una percepción de la realidad que nos impide desarrollarnos como personas o alcanzar nuestros objetivos.

Si cambias tus creencias y tu actitud verás que cambiará todo a tu alrededor. Este ejercicio puede ayudarte a identificar esas ideas negativas que han arraigado en tu mente y que están saboteando tu felicidad. Una vez identificadas, podrás cambiarlas.



MIS CREENCIAS

Contesta a las siguientes preguntas. Conserva este ejercicio para releerlo de vez en cuando y recordar que muchas de las cosas que crees sobre ti no son necesariamente ciertas, sino que alguien de tu entorno (de forma inocente y sin darse cuenta de lo que estaba haciendo) te las enseñó hace mucho tiempo. Ahora sabes que no son otra cosa que eso, una creencia, que no tiene por qué ajustarse a la realidad. Las creencias pueden sernos útiles o no. Una vez identificadas, elimina de tu mente aquellas creencias que no te ayudan o te perjudican.

ESCRIBE LAS CREENCIAS QUE APRENDISTE CUANDO ERAS PEQUEÑO POR LOS MENSAJES QUE RECIBÍAS DE:

TU MADRE .....

.....

.....

TU PADRE .....

.....

.....

TUS HERMANOS .....

.....

.....

TUS AMIGOS .....

.....

.....

TUS PROFESORES .....

.....

.....

OTRAS PERSONAS .....

.....

.....

¿CUÁLES DE ESTOS MENSAJES CONTINÚAN DOMINANDO TU VIDA AÚN HOY EN DÍA?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿CUÁLES DE ESTOS MENSAJES REFUERZAN TU AUTOESTIMA Y CUÁLES SON NEGATIVOS Y DESTRUCTIVOS PARA TI?

¿ESTOS MENSAJES SE CORRESPONDEN CON LA VERDAD O SIMPLEMENTE SON IDEAS QUE, HASTA AHORA, CREÍAS CIERTAS SIN HABERTE PARADO A PENSAR EN ELLAS?

¿CUÁLES DE ESTOS MENSAJES DEBERÍAS ELIMINAR O CAMBIAR PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA?

ESCRIBE MENSAJES POSITIVOS QUE PUEDAN CONFORMAR UN NUEVO SISTEMA DE CREENCIAS QUE FAVOREZCA TU AUTOESTIMA, TU CONFIANZA Y TU FELICIDAD.