

>Lorem ipsum
sed do eiusmod
aliqua. No
pendisse in
eu. Quis ips
Pharetra mas
t eu sem inte
sed. Bis
ra o
lentes
Urna



CUIDA TU MENTE

Tu mejor versión

Guía práctica para
desarrollar y fortalecer tu
autoestima



WWW.CUIDATUMENTEHOY.COM

GUÍA PRÁCTICA PARA DESARROLLAR Y FORTALECER AUTOESTIMA EN ADULTOS.



La autoestima es la valoración y percepción que tenemos sobre nosotros mismos, eso que surge cuando pensamos la manera en que lucimos, que tan inteligente somos, nuestras habilidades atléticas o incluso cuánto dinero hacemos. Es la definición que hacemos acerca de qué tan amados y únicos somos.

No es algo que surge de la noche a la mañana, sino que se va formando en nosotros a través de nuestras experiencias de vida desde la infancia temprana hasta la adultez; por ende experiencias de vida traumáticas, negativas o complejas pueden golpear el autoestima de manera importante e impedirnos vivir una vida plena y con bienestar emocional, e incluso repercutir en el cumplimiento de metas y objetivos que te lleven a pequeños y grandes logros (recuerda que todos son importantes).

Si reconoces que algo no anda bien con tu autoestima o tienes simple curiosidad de saber como estas con ese tema, te invito a contestar el test que tenemos disponible para ti en nuestra pagina web:

<https://cuidatumentehoy.com/test-de-autoestima-de-rosenberg/>

Ahora empecemos a trabajar en ti, Espero te sea muy útil esta guía práctica donde encontrarás actividades para desarrollar y mantener una autoestima saludable.



Guía Práctica

RESPONDE CON SINCERIDAD.

Haz una lista de al menos 5 cualidades positivas o fortalezas que posees.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Reflexiona sobre tus logros pasados, grandes o pequeños. Enumera al menos 3 logros que te hagan sentir orgulloso/a.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Identifica áreas para el crecimiento personal. ¿Qué habilidades o cualidades te gustaría mejorar?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Escribe afirmaciones positivas que impulsen tu autoestima. Repítelas diariamente.

Te ayudo con 3, te invito a escribir todas las que puedas.

1. "Soy capaz y fuerte." _____
2. "Merezco éxito y felicidad." _____
3. "Confío en mis habilidades." _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____



Escribe 10 cosas por las que estás agradecido/a.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Enumera 5 actividades que te traen alegría y relajación.
Comprométete a participar en ellas regularmente

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Identifica límites saludables que puedas establecer para
proteger tu bienestar.

Te invito a continuar esta lista

1. "Diré no cuando sea necesario. _____
2. "Priorizaré mis necesidades sin sentirme culpable." _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____



tis. L
etiam. Eu
diam in. Mi ipsum
sodales neque sodale
vitae semper quis. In die
lorem sed risus ultricies t
unt nunc pulvinar sapien et.
lorem dolor. Vel fringilla est ullam.



Establece 3 metas personales realistas y alcanzables.
Divídelas en pasos más pequeños.

1. _____
2. _____
3. _____

Plan de acción
Meta 1

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Plan de acción
Meta 2

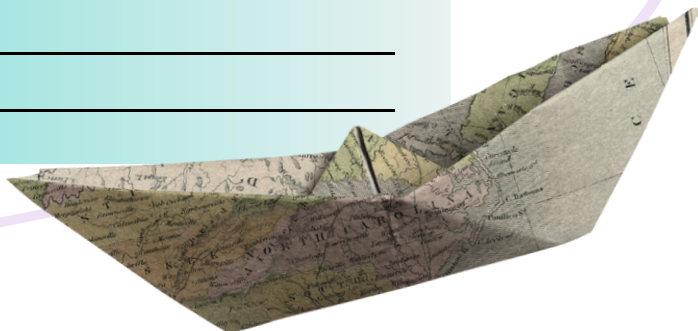
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Plan de acción
Meta 3

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Planea cómo celebrarás tus logros a lo largo del camino.

1. "Diré no cuando sea necesario." _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



La autoestima no depende de lo que tienes, de lo que sabes o de lo que eres, sino que va a depender siempre de la aceptación personal. Además, mantener una autoestima saludable es fundamental para el bienestar emocional y mental.

A continuación te dejamos algunas recomendaciones para que continúes fortaleciendo tu autoestima:

Recomendaciones

1. No te compares con otros.

Compararse constantemente con otros no es productivo y no te llevará a ningún lado, tu mejor recurso eres tu misma/o, así que enfócate en ti y en lo que tienes para lograr lo que quieres.

2. Identifica tus fortalezas y áreas de mejora.

Aunque no seas buena/o para absolutamente todo (nadie lo es) sí que habrá cosas en las que te destagues así como otras en las que valdrá la pena revisar y hacer algunos cambios. Para ello te recomendamos hacer una lista y cuides muy bien el lenguaje que usas para referirte a ti misma/o, se puede ser firme y compasivo a la vez.

3. Rodéate de personas que te apoyen.

Haz que tu sistema de apoyo principal sean personas que saquen lo mejor de ti, que te motiven, valoren y demuestran su cariño hacia ti, ya que esto hará más armonioso el camino hacia el amor propio.



4. Se realista y mantente positivo

Solemos ser nuestros peores críticos, no te permitas hablarte de manera ruda y negativa cuando reconozcas alguna falla o debilidad, practicar afirmaciones positivas así como el autodiálogo positivo son clave en la construcción y fortalecimiento de tu autoestima, no se trata de engañarte ni mentirte; puedes reconocer que el exceso de peso amenaza tu salud y autoimagen pero eso no significa que no puedas tratarte con amor y respeto.

5. Toma un detox del internet.

Es común hoy en día sentirse intoxicado con tanta información circulando, especialmente en redes sociales donde todos parecen tener vidas perfectas, si sientes que esto pueda estar afectando tu autoestima es mejor tomar un descanso. Recuerda que tu controlas el material que consumes, solo se consciente de cómo te impacta.

6. Haz lo que te haga sentir feliz

Cuando hacemos cosas que disfrutamos, nuestro cerebro libera endorfinas, esas sustancias que nos hacen sentir bien, felices y por ende capaces de lograrlo todo y superar los obstáculos que se presentan, sentirnos valiosos, amados y auténticos. Aunque la vida parezca en ocasiones complicada, haz un esfuerzo por hacer más veces aquello que te hace feliz.

Recuerda que el desarrollo de la autoestima es un proceso gradual, ¡así que sé amable contigo mismo/a durante este viaje!



cu. Quis ips
Pharetra mas
ut eu sem inte
lutpat sed. Ris
ra orci sagitti
lentesque el
Urna ne

conva
tur a e
cipit. es
lobor
cursus.
elemer
adipi
Elen
Neg
ut



CUIDA TU MENTE



WWW.CUIDATUMENTEHOY.COM

