



*Cuaderno práctico de ejercicios
para cuidar tu
autoestima*

RUT ABADIA

Zereth PSICOPRÁCTICOS



Índice

Portada

Es hora de comenzar

Introducción

Test de autoestima

Tres aspectos básicos de la autoestima

Toma de conciencia

Nuestras creencias

Guion de vida

Autoanálisis

Mis puntos fuertes

Escudo de armas

Rasgos positivos

Mindfulness

Creencias aprendidas

Elección

Enfrentarse a los pensamientos negativos

La gratitud

La ansiedad

Registro de pensamientos

Nuestro estado de ánimo

La confianza en nosotros mismos

Tú eres valioso

Comprendernos a nosotros mismos

Ser aún mejor

Conocernos mejor

Carta de deseos

Visualización creativa

Aprende a decir no

Vivir conscientemente

Valores

Mandalas

Sobre la autora

Otros títulos de la colección

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

Es hora
de
comenzar



Introducción

¡BIENVENIDO!

LA AUTOESTIMA ES UN SENTIMIENTO VALORATIVO DE NUESTRO SER, DE QUIÉNES SOMOS, DEL CONJUNTO DE RASGOS FÍSICOS, MENTALES Y ESPIRITUALES QUE CONFIGURAN NUESTRA PERSONALIDAD. ESTA SE APRENDE, CAMBIA Y LA PODEMOS MEJORAR.

LA FALTA DE AUTOESTIMA SUELE SER EL SÍNTOMA MÁS COMÚN EN LAS NEUROSIS O EN LOS TRASTORNOS EMOCIONALES O CONDUCTUALES, Y ACOSTUMBRA A SER EL PRIMER ASPECTO QUE SE TRABAJA EN LA MAYORÍA DE LOS PROCESOS TERAPÉUTICOS.

La autoestima es la opinión emocional profunda que cada uno de nosotros tiene de sí mismo y que sobrepasa en sus causas a la racionalización y a la lógica. También se puede expresar como el amor que sentimos por nosotros mismos.

Según Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense que trabajó especialmente en el campo de la psicología de la autoestima, esta es «la clave para comprendernos y comprender a los demás». Un nivel sano de autoestima refleja una visión realista y amorosa de nosotros mismos, es decir, la capacidad de reconocer nuestras cualidades positivas y negativas, y la voluntad de utilizar esta información para el desarrollo personal, emocional y social.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una alta autoestima, condición que puede influir notablemente en la vida adulta. Lo que asegura un desarrollo psicológico armonioso con una autoestima alta es el amor que los padres expresan a sus hijos, alentándolos en sus iniciativas y valorando los errores como oportunidades de aprendizaje. Las expectativas poco realistas sobre las posibilidades de los hijos suelen provocar en ellos la constante necesidad de aprobación y afecto, así como de obtener metas personales que no estén de acuerdo con sus verdaderas aspiraciones o sus capacidades, lo cual da como resultado una merma de su autoestima.

Alfred Adler, psiquiatra austríaco discípulo de Sigmund Freud y fundador de la escuela de psicología individual, enfatizó desde los inicios de su carrera la relevancia de la relación existente entre el individuo y su medio ambiente. Los contenidos básicos de su teoría son los conceptos de carácter, el complejo de inferioridad, el conflicto entre la situación real del individuo y sus aspiraciones, y el deseo de poder como motivador principal de la conducta.

Según Adler, la baja autoestima impulsa a las personas a esforzarse demasiado para superar la inferioridad que perciben de sí mismas, y a desarrollar talentos y habilidades a modo de compensación.

La ausencia de autoestima impide la búsqueda del sentido de la vida, genera problemas de identidad y dificultades para conectarse con intereses auténticos. La falta de confianza en uno mismo induce a la necesidad de compararse e identificarse con modelos sociales, e impide comprender que cada persona es única y diferente, y que lo único comparable es nuestro potencial con respecto a nuestro rendimiento.

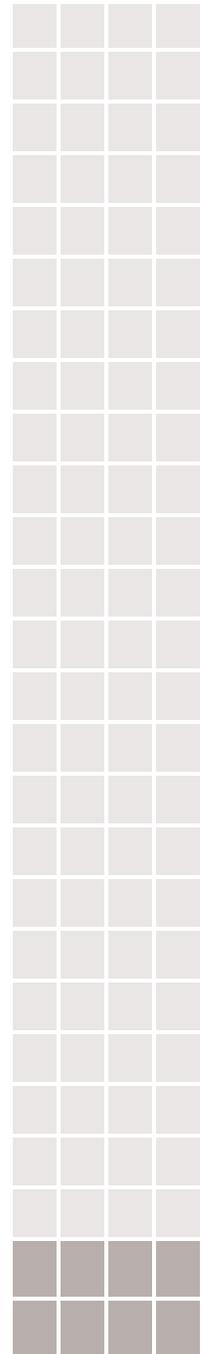
La persona que se valora es valorada también por los demás, porque estos son el espejo de la propia conducta. Para valorarse hay que respetarse, y para ello es necesaria la unidad de criterio con lo que hacemos, decimos y pensamos. La coherencia interna es la base más poderosa para comenzar a edificar la autoestima, porque esto nos permitirá creer en nosotros, tener confianza en nosotros mismos, querernos, valorarnos y estar orgullosos de nuestro comportamiento. De la misma manera que valoramos a las personas que poseen estas cualidades, también valoraremos a la persona que somos y que aún permanece oculta detrás de la máscara de la baja autoestima.

LA AUTOESTIMA SE PUEDE APRENDER, Y LA PROPIA PALABRA TIENE PODER. MEDIANTE LA PRÁCTICA DE TÉCNICAS SENCILLAS COMO LAS QUE PROPONE ESTE LIBRO, ES POSIBLE ELEVAR EL CONCEPTO QUE TENEMOS SOBRE NOSOTROS MISMOS.

Me gusta la aventura
No me gusta mi cuerpo
Soy alegre la mayor parte del tiempo
No me asustan los desconocidos
Me gusta cuando me miro al espejo
Necesito a los demás
Soy el centro de mi mundo
Soy insignificante
No me gustan los desconocidos
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 gusta 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. Cuando veas este icono  necesitarás tener a mano un cuaderno para poder realizar los ejercicios.

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.

Toma
de
conciencia



Nuestras creencias

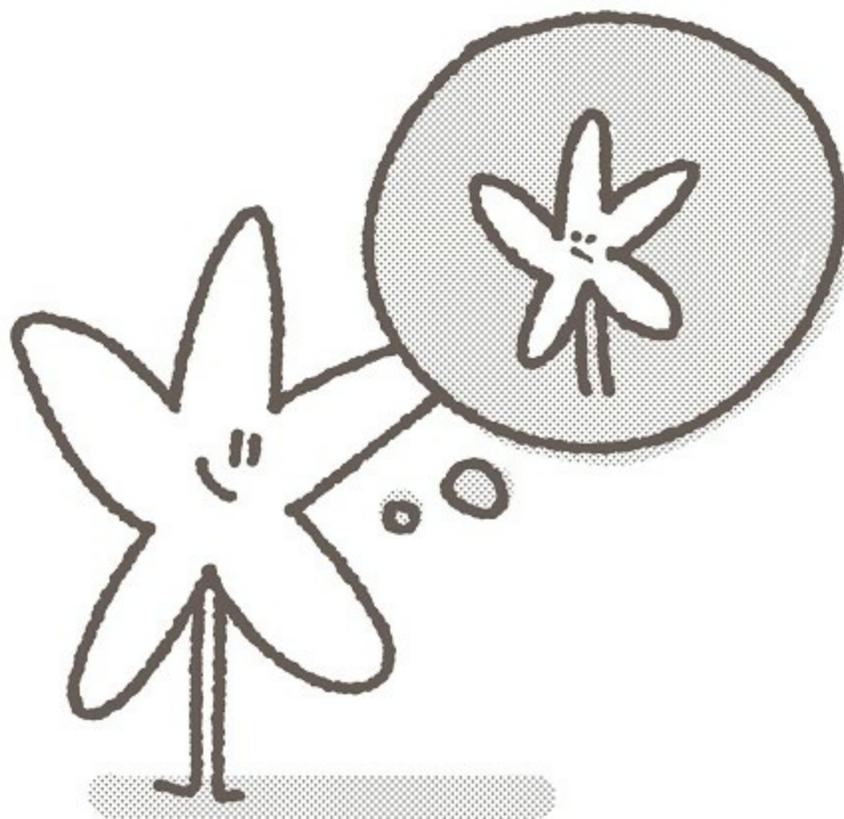
¿CUÁL ES TU OPINIÓN SOBRE TI MISMO?

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 CONTINUÁN 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.

...

Guion de vida

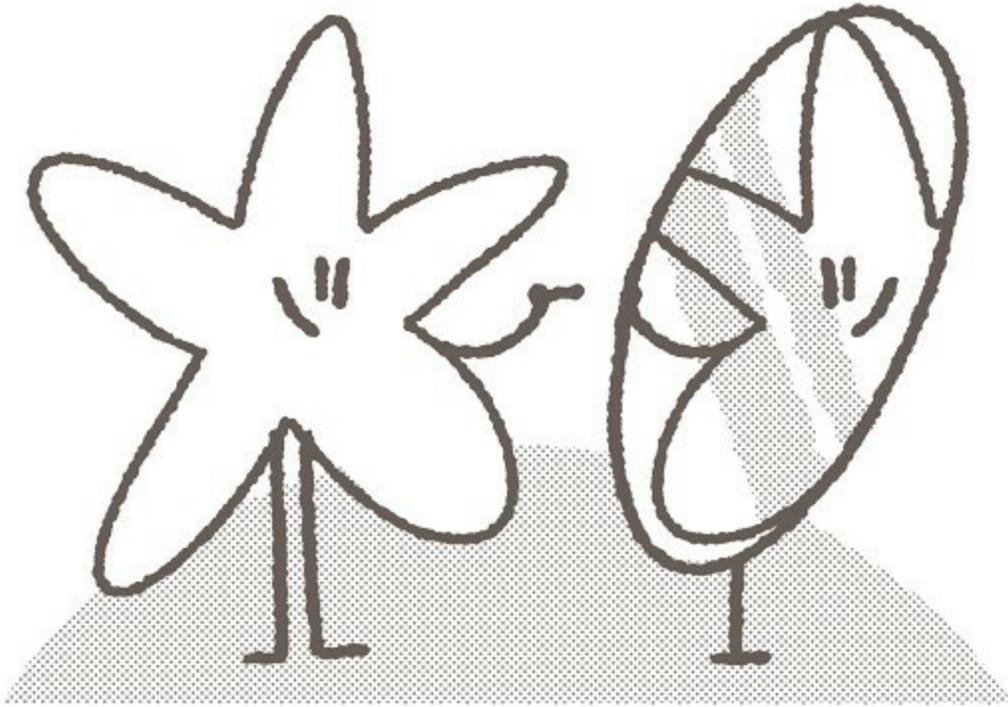
ENTENDER MEJOR QUIÉN SOY

NUESTRA INFANCIA Y LOS ACONTECIMIENTOS DEL PASADO DEJARON UNA HUELLA EN NUESTRO SUBCONSCIENTE QUE PODEMOS RASTREAR PARA SABER MÁS DE NOSOTROS MISMOS Y MEJORAR INTERIORMENTE.

Escribir una historia de vida es un método que nos permite reunir los acontecimientos más significativos de nuestras vidas, desde que nacemos hasta el momento en que nos sentamos a ordenar los pasos andados. Para hacerlo utilizamos como principal herramienta nuestra memoria, que nos permite reconstruir de dónde venimos, cómo se formó nuestra familia, cuál era nuestro contexto social, cultural, político y económico y todos aquellos hechos que nos puedan haber marcado.

En psicología positiva las historias de vida se usan para dar significado al guion de nuestra historia personal, y esto contribuye a entender mejor quiénes somos.

Se trata de ser creativo e intentar identificar nuestras cualidades en el pasado, en el presente y el futuro. Describe también tus sueños, aquello que deseas conseguir y cómo vas a hacerlo.



LA HISTORIA DE TU VIDA EN TRES PARTES: PRESENTE, PASADO Y FUTURO



EL PASADO

Escribe la historia de tu pasado. Asegúrate de incluir los momentos en los que tuviste que superar alguna dificultad y las cualidades que utilizaste para conseguirlo.

...

EL PRESENTE

Describe tu vida actual y explica quién eres en este momento. ¿Qué diferencias hay con el pasado? ¿Qué cualidades te definen? ¿Qué dificultades tienes que afrontar?

...

EL FUTURO

Describe tu futuro ideal. ¿Qué diferencias habrá con tu momento actual? ¿Qué será diferente en ti?

...

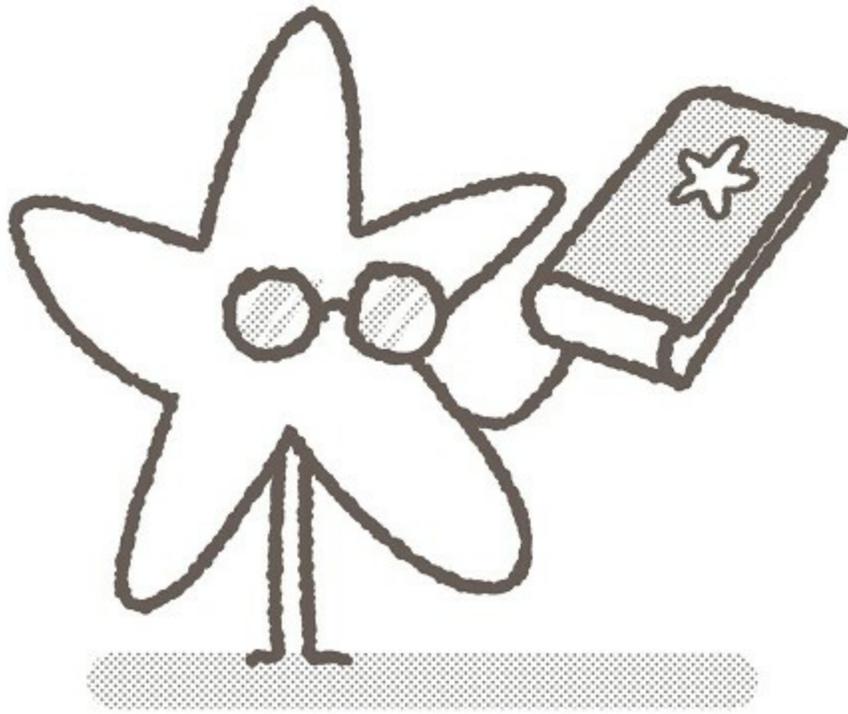
Autoanálisis

PONER EL FOCO EN LO MÁS IMPORTANTE

TOMAR DISTANCIA Y OBSERVAR NUESTRA VIDA Y NUESTRAS CIRCUNSTANCIAS «DESDE FUERA» ES UN EJERCICIO POSITIVO PARA, DE VEZ EN CUANDO, DEVOLVER OBJETIVIDAD A NUESTRA PERSPECTIVA.

A veces la vorágine de la vida cotidiana y la multitud de acontecimientos nos impiden prestar atención a aquellos aspectos de nuestra vida que realmente requieren que hagamos un pequeño esfuerzo. Este ejercicio te ayudará a poner el foco en lo más importante.

La gratitud es una cualidad humana vinculada a la madurez y a la salud psicológica de las personas. Es un valor fundamental indispensable en nuestra vida afectiva. El acto de agradecer tiene el poder, de acuerdo con los expertos en psicología positiva, de aumentar la felicidad y el bienestar personal y de fortalecer nuestra relación con otras personas. En un estudio dirigido por Emmons y McCullough (2003) se descubrió que simplemente escribiendo cinco cosas por las que estamos agradecidos puede incrementar en un 25 % el nivel de felicidad de las personas.



PONER ATENCIÓN A LO IMPORTANTE



Completa las siguientes frases. Cuando termines, lee la página completa y decide cuáles son los aspectos de tu vida en los que debes poner mayor atención.

TUS HERMANOS...

MI FAMILIA ES...

MI MEJOR RECUERDO ES...

LA PERSONA A QUIEN MÁS ADMIRO ES...

AQUÍ Y AHORA, ESTO ES LO QUE SIENTO...

EN ESTOS MOMENTOS MI MAYOR PREOCUPACIÓN ES...

ME SIENTO ORGULLOSO DE MÍ MISMO PORQUE...

ALGÚN DÍA ME GUSTARÍA...

MI MEJOR AMIGO/A ES...

TENGO MIEDO DE...

EL FUTURO ME PARECE...

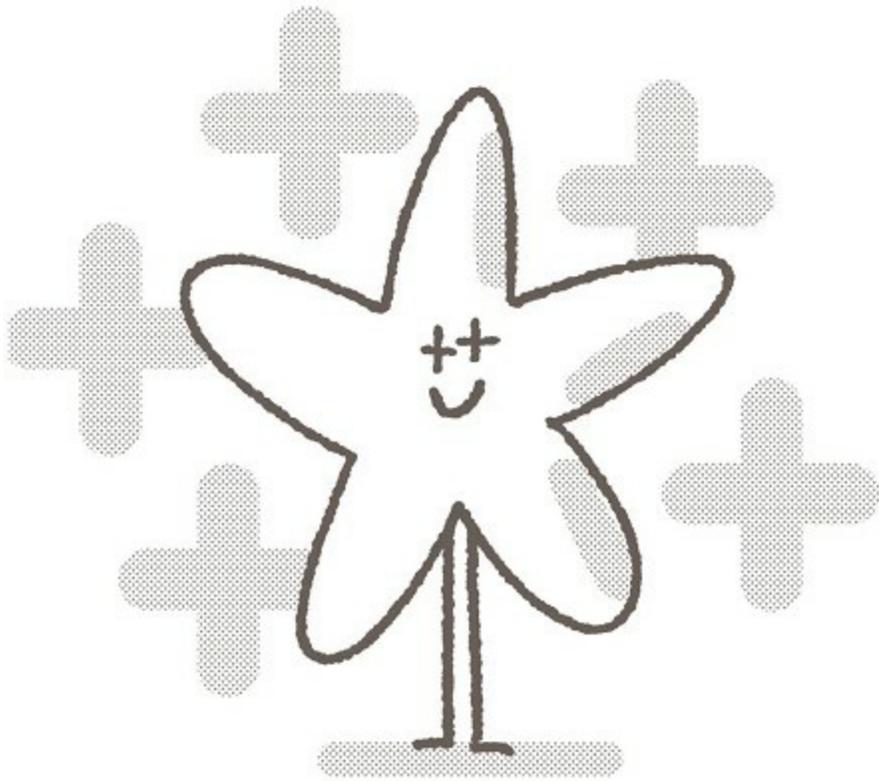
Mis puntos fuertes

UNA VISIÓN POSITIVA DE NOSOTROS MISMOS

LA AUTOESTIMA SE BASA EN SER OBJETIVOS ACERCA DE NOSOTROS MISMOS. TODOS TENEMOS DEFECTOS, PERO TAMBIÉN DEBEMOS RECONOCER NUESTROS PUNTOS FUERTES. ACEPTARLOS NOS AYUDARÁ A SER AÚN MEJORES.

Las personas con problemas de autoestima pueden tener dificultades para identificar sus propias virtudes. Este ejercicio te ayudará a crear las bases de una visión más positiva de ti mismo.

Podemos definir las fortalezas del carácter como los aspectos psicológicos que definen a las virtudes, y, a su vez, las virtudes como las características nucleares y centrales del carácter. Las fortalezas del carácter son transculturales y universales y, lo que es más sorprendente, son capacidades que se adquieren, de las que disponemos todas las personas en mayor o menor grado y que contribuyen positivamente a alcanzar la excelencia del individuo en todas y cada una de sus facetas (individual, social, intelectual, etcétera). Pueden aprenderse y desarrollarse. Identifica las tuyas.



MIS VIRTUDES



COSAS QUE SE ME DAN BIEN

...

ELOGIOS QUE HE RECIBIDO

...

LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI ASPECTO
FÍSICO

...

PROBLEMAS QUE HE RESUELTO

...

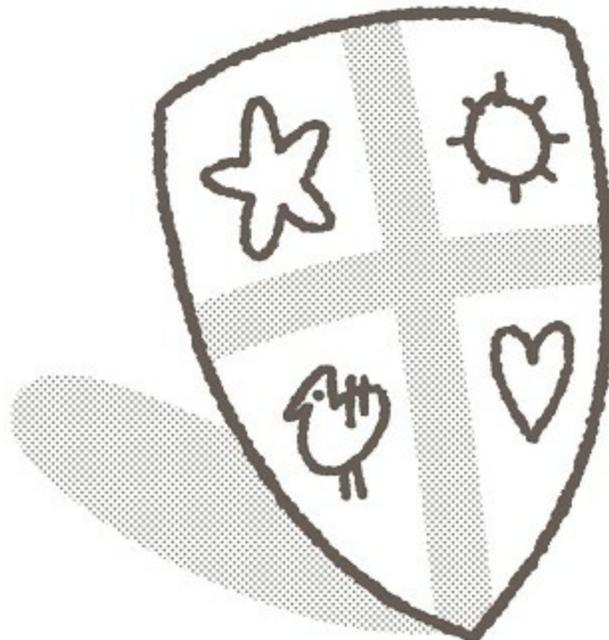
Escudo de armas

LO VERDADERAMENTE IMPORTANTE

LA AUTOVALORACIÓN, LA CONFIANZA Y EL RESPETO SON CONDICIONES BÁSICAS PARA ESTIMULAR LA CREATIVIDAD Y PARTICIPAR CON ÉXITO EN EQUIPOS DE TRABAJO, PROYECTOS Y TODO LO QUE TENGA QUE VER CON CONSTRUIR NUESTRO FUTURO.

Da rienda suelta a tu creatividad basándote en la plantilla que te proponemos a continuación. Utiliza la técnica artística que más te guste (pinturas, lápices de colores, ceras...) para diseñar tu propio escudo de armas.

Refleja tus propios valores en este escudo. Piensa en todas aquellas características que te definen, que te diferencian de los demás, y por las que te sientes orgulloso. Al crear tu escudo no solo darás rienda suelta a tu creatividad, sino que sintetizarás de una forma divertida lo que eres, lo que crees que eres, en este momento. Vuelve a dibujar tu escudo dentro de unas semanas y observa qué ha cambiado. ¿Has añadido alguna nueva cualidad?

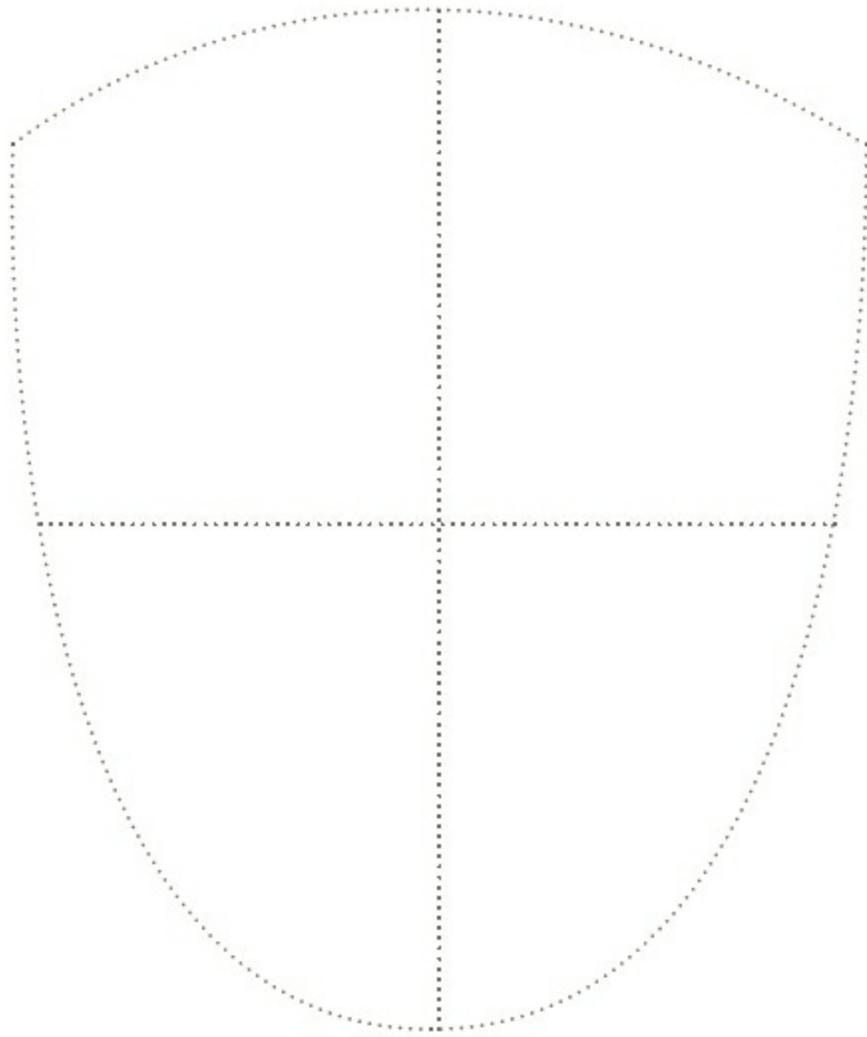




MIS CUALIDADES



En cada cuadrante debes representar un aspecto importante de ti mismo. Por ejemplo, si te consideras un buen padre, en uno de los cuadrantes podrías representar esa cualidad. Diseña tu propio blasón, como si fueras el señor de una gran casa medieval.





¿CÓMO SOY?



Subraya cada una de las cualidades que creas que te definen como persona, e intenta recordar momentos de tu vida en los que las hayas demostrado.

Abierta
Activa
Actual
Adaptable
Afable
Ágil de mente
Agresiva
Alerta
Amable
Ambiciosa
Amplia de mente
Analítica
Animosa
Aplomo
Asertiva
Atenta
Auténtica
Capacidad de líder
Capaz
Cauta
Clara
Coherente
Colaboradora
Comunicadora
Con carácter
Con control
Con convicciones
Con criterio
Con memoria
Con recursos
Con salud
Con tacto
Conciliadora
Concreta
Confianza en ti misma
Consciente

Constante
Constructiva
Convincente
Cooperativa
Coordinadora
Cordial
Cortés
Creativa
Crítica
Cuidadosa
Culta
Cumplidora
Decidida
Desenvuelta
Dialogante
Diplomática
Discreta
Dotes de mando
Ecuánime
Eficaz
Eficiente
Ejecutiva
Emocional
Emprendedora
Enérgica
Entregada
Entusiasta
Especializada
Estable
Ética
Exacta
Exigente
Experta
Extrovertida
Fiable
Fiel
Firme
Flemática
Flexible
Formal
Gerencial
Hábil
Honesto
Imaginativa
Independiente
Justa
Laboriosa
Leal
Lógica
Madura
Mañosa
Matemática

Mecánica
Metódica
Minuciosa
Motivadora
Negociadora
No problemática
Objetiva
Optimista
Ordenada
Organizada
Paciente
Perceptiva
Persistente
Persuasiva
Polivalente
Ponderada
Positiva
Práctica
Precavida
Precisa
Productiva
Prudente
Puntual
Rápida
Razonable
Recta
Reflexiva
Relacionada
Resolutiva
Respetuosa
Responsable
Segura
Sensata
Serena
Sincera
Sistemática
Tenaz
Tolerante
Trato agradable
Vendedor
Versada
Voluntariosa

Rasgos positivos

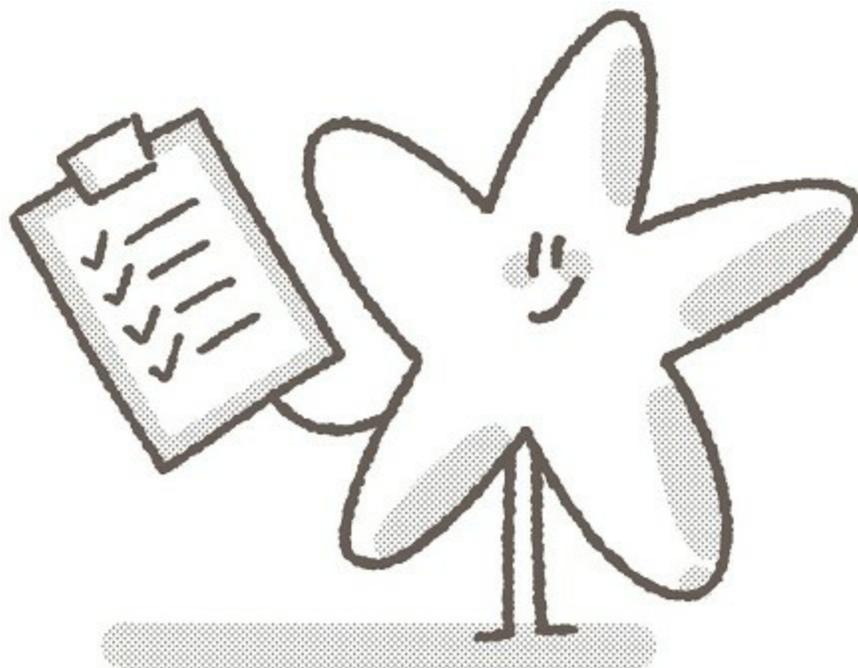
COMPENDIO DE VIRTUDES

LA LISTA DE LAS CUALIDADES QUE PUEDE TENER UNA PERSONA ES INFINITA, PERO A VECES ES DIFÍCIL RECORDARLO. AQUÍ ENCONTRARÁS NUMEROSÍSIMAS RAZONES PARA SENTIRTE ORGULLOSO DE TI MISMO.

Si te resulta difícil reconocer lo bueno que hay en ti, este ejercicio te puede servir. Se trata de una lista de cualidades positivas que puedes elegir para crear tu propio compendio de virtudes.

Crear en uno mismo es una decisión y una actitud que puede desarrollarse con la práctica. Un primer paso para eliminar las creencias negativas y reemplazarlas por creencias que aumenten tu autoestima es identificar los rasgos que nos definen de forma positiva. Este ejercicio puede ayudarte a darte cuenta de que tienes muchas más virtudes de las que creías.

No existe ninguna justificación para infravalorarte. Ni siquiera tus defectos son más grandes que tu verdadero valor. Eres una persona valiosa y debes darte cuenta de ello. El único límite es el que te pones a ti mismo.



MIS CUALIDADES POSITIVAS



Vas a identificar momentos de tu vida en los que hayas demostrado tener cualidades positivas.

Describe brevemente una experiencia en la que puedas identificar haber tenido cada una de las cualidades que te proponemos. Pensar en estas experiencias te servirá para recordar que tienes un gran potencial en ti.

VALENTÍA...

GENEROSIDAD...

AMABILIDAD...

AMOR...

SACRIFICIO...

SABIDURÍA...

FELICIDAD...

SERENIDAD...

Mindfulness

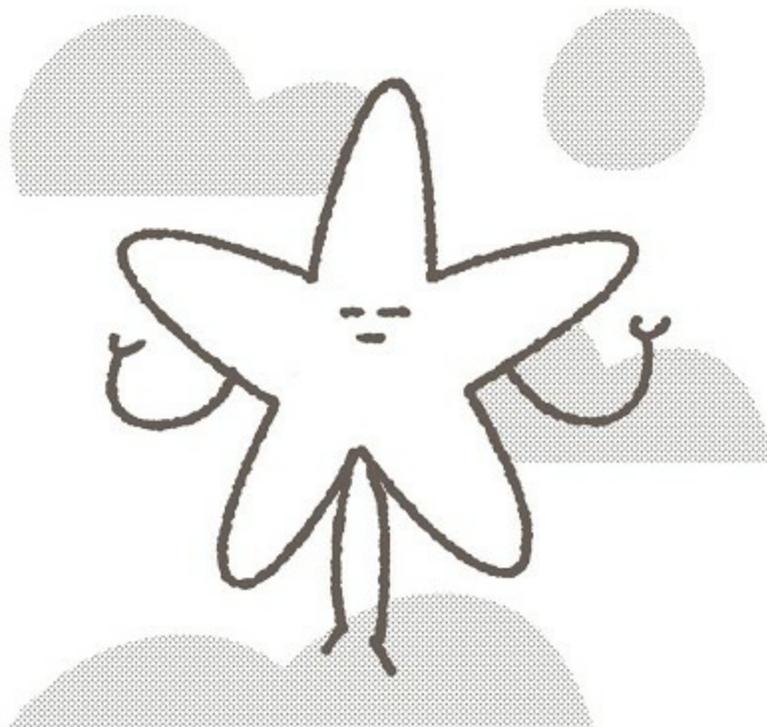
OBSERVAR NUESTROS PENSAMIENTOS

PRACTICAR EL MINDFULNESS PUEDE REDUCIR LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN Y MEJORAR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN.

El mindfulness consiste en tomarse unos minutos para observar nuestros pensamientos «desde fuera», fijándonos en cómo nos hacen sentir pero sin intervenir en ellos ni luchar por cambiarlos. Esto implica fijarse en el momento presente con una actitud de aceptación.

A continuación te proponemos diversos ejercicios de mindfulness que puedes practicar a diario. Como cualquier otra técnica, sus beneficios aumentan a base de práctica.

El mindfulness reduce el estrés, mejora nuestra capacidad de perspectiva, nuestro rendimiento académico, nuestra atención, previene las recaídas en personas con problemas de adicción, ayuda a que los procesos de enfermedades crónicas sean menos estresantes y mejora nuestra salud mental de forma generalizada. Vale la pena probarlo, te llevará solo unos minutos y notarás el efecto de forma casi inmediata.



MI ESPACIO DE MEDITACIÓN



Busca un lugar en el que puedas sentarte tranquilamente sin ser molestado durante diez minutos. Cierra los ojos y pon tu atención en el momento presente. Observa el ritmo de tu respiración y siente el aire entrar y salir de tus pulmones. Enseguida te darás cuenta de que tu mente empieza a divagar intentando apartarte del momento presente. No lo impidas, observa tus pensamientos y tus sensaciones como si fueras un testigo externo que tiene el privilegio de presenciar el funcionamiento de tu cerebro.

Toma nota de lo que ocurre y vuelve a concentrarte en tu respiración.

...

Es posible que las primeras veces te resulte difícil realizar esta práctica o, simplemente, que te parezca aburrida. También puede ser que empieces a pensar en lo que vas a hacer el fin de semana o a que te venga a la cabeza algún problema. No pasa nada. Toma nota de estas sensaciones, observar tus pensamientos y acéptalos tal como aparecen.

OBSERVAR EL CUERPO



En este ejercicio, en lugar de observar tus pensamientos vas a prestar atención a tus sensaciones corporales. El objetivo no es cambiar nada, ni tampoco relajarse, sino tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro cuerpo. La práctica no tiene que durar mucho tiempo, pero es importante que la realices muy despacio.

Con los ojos cerrados, presta atención a lo que sientes en tus pies. Fíjate en cualquier sensación: calor, frío, dolor, cosquilleo... Ve subiendo por tus tobillos, piernas, pelvis, estómago, torso, espalda, hombros, brazos, manos, dedos, cuello y, finalmente, cabeza. Detente unos momentos en cada una de las partes de tu cuerpo y fíjate en tus sensaciones.

Cuando hayas llegado a la cabeza, vuelve a bajar, escaneando de nuevo cada uno de tus miembros hasta llegar a los pies. Hazlo muy lentamente.

CÉNTRATE EN TU PRESENTE A TRAVÉS DE LOS CINCO SENTIDOS



Mira a tu alrededor y elige cinco cosas que estén ahí y en las que no te habías fijado antes. Puede ser una rugosidad en la pared, el reflejo de una luz o una pequeña telaraña en el techo.

PRIMERO

...

SEGUNDO

...

TERCERO

...

CUARTO

...

QUINTO

...

Ahora, fíjate en cuatro cosas que estés sintiendo justo en este momento. Quizá sea la presión de tus pies sobre el suelo, que tienes los hombros encogidos o la temperatura que hace en la habitación. Coge un objeto y siente su textura.

PRIMERO

...

SEGUNDO

...

TERCERO

...

CUARTO

...

Fíjate en tres sonidos. Puede ser el rumor de un electrodoméstico lejano, el sonido del tráfico en la calle, el aire acondicionado, el canto de los pájaros...

PRIMERO

...

SEGUNDO

...

TERCERO

...

Ahora presta atención a dos olores. A lo mejor te llega el olor de unas flores, del café, de la hierba recién cortada o quizá de algo más desagradable.

PRIMERO

...

SEGUNDO

...

Por último, ¿qué sabor tienes en tu boca? Mastica un chicle, toma un sorbo de café, muerde una manzana o, simplemente, siente qué sabor tienes en este momento en la boca. «Mastica el aire» para ver cómo se siente.

...

Este ejercicio puedes realizarlo en cualquier momento: mientras lavas los platos, cuando escuchas música o paseando.

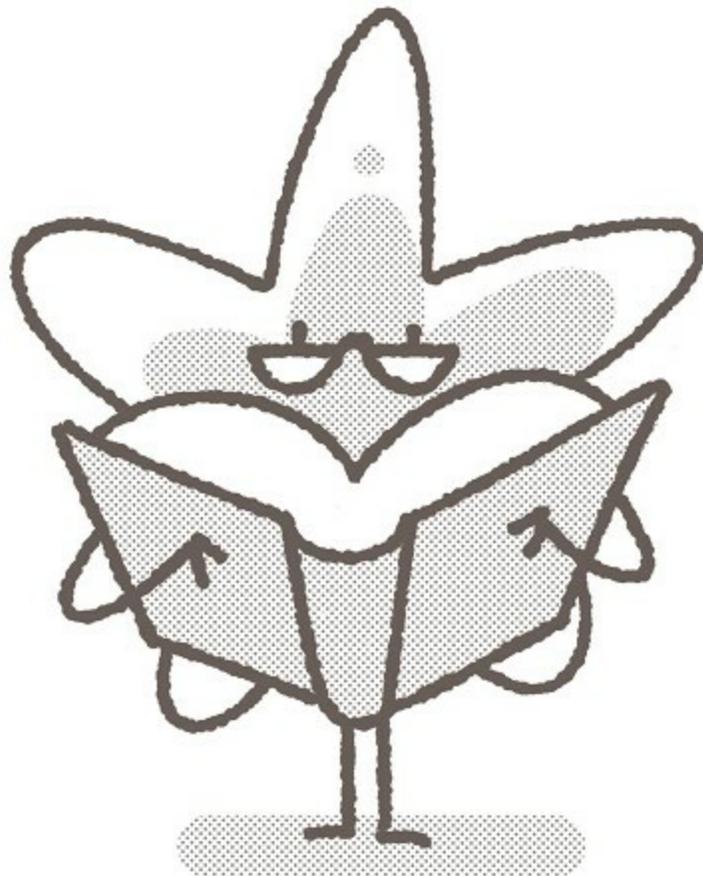
Creencias aprendidas

IDEAS Y PENSAMIENTOS PRECONCEBIDOS

TODO EL MUNDO TIENE SU PROPIA VISIÓN DE LA REALIDAD. DOS PERSONAS QUE HAYAN VIVIDO LA MISMA EXPERIENCIA PUEDEN INTERPRETAR LO SUCEDIDO DE FORMAS DIFERENTES.

Las creencias aprendidas son ideas y pensamientos que determinan nuestra manera de ver la realidad. Por ejemplo, una persona que tiene la creencia de que el mundo está lleno de malvados, creerá que todos aquellos que se acercan a ella tienen algún motivo oscuro para hacerlo. Enfrentarse a estas creencias negativas es importante para tener una visión más sana del mundo y de nosotros mismos.

Las creencias son ideas incrustadas en nuestro subconsciente que influyen en nuestra interpretación de los acontecimientos. Imagina que tus creencias son unas gafas. Cada persona mira la vida con unas gafas distintas, con cristales de diferentes colores.





IDENTIFICAR LAS CREENCIAS NEGATIVAS

Muchos de nosotros tenemos creencias negativas que producen consecuencias dañinas. Para enfrentarnos a estas creencias, en primer lugar tenemos que identificarlas. Estos son algunos ejemplos de creencias negativas:

- Nadie me quiere
- Soy tonto
- Soy aburrido
- Soy feo
- No valgo nada
- Soy una mala persona
- No soy normal
- No merezco nada

CREENCIAS NEGATIVAS



¿Cuáles son tus creencias negativas? Haz una lista y a continuación escribe a su lado tres motivos por los que no son ciertas.

CREENCIA NEGATIVA

...

NO ES CIERTO PORQUE...

...

NO ES CIERTO PORQUE...

...

NO ES CIERTO PORQUE...

...

Elección



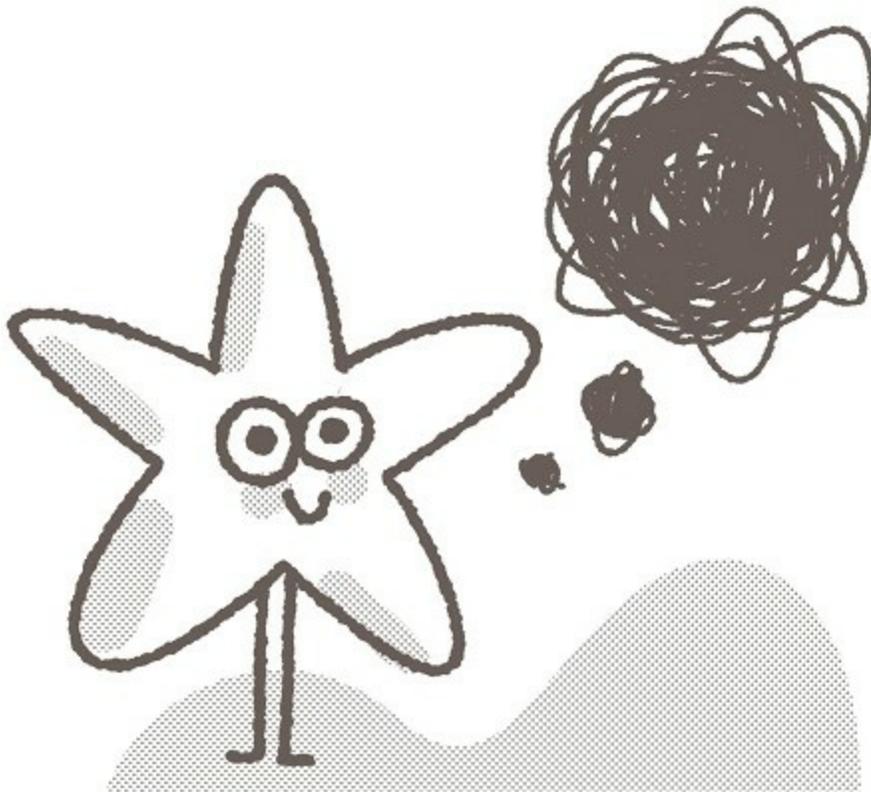
Enfrentarse a los pensamientos negativos

EL CAMINO DEL CAMBIO

APRENDER A FRENAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS AYUDA A TENER UN MEJOR CONCEPTO DE UNO MISMO Y A TOMAR MEJORES DECISIONES. NO ES FÁCIL AL PRINCIPIO, PERO CON LA PRÁCTICA CONSEGUIRÁS DETENERLOS A TIEMPO.

La depresión, la falta de autoestima o la ansiedad aparecen a causa de los pensamientos irracionales que inundan nuestra mente. Por ejemplo, alguien que es muy responsable en su trabajo puede sentirse hundido al recibir una crítica. Su pensamiento irracional le dice que no vale nada, que es un inútil. Y objetivamente eso no es cierto.

De lo que se trata es de tomar distancia ante nuestros pensamientos y observarlos desde una perspectiva más objetiva, como si fuera un amigo el que los estuviera viendo.



RECONOCER LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS



Escribe un pensamiento negativo que tengas muy a menudo y a continuación responde a las siguientes preguntas.

¿EXISTEN PRUEBAS DE QUE LO QUE DICE MI PENSAMIENTO ES CIERTO? ...

¿EXISTEN PRUEBAS DE LO CONTRARIO? ...

¿QUÉ DIRÍA UN AMIGO/A DE ESTA SITUACIÓN? ...

¿ESTOY INTERPRETANDO ESTA SITUACIÓN SIN DISPONER DE TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA HACERME UNA IDEA OBJETIVA DE LO QUE OCURRE? ...

SI PIENSO EN ESTA SITUACIÓN DE FORMA POSITIVA, ¿QUÉ CAMBIA? ...

¿SERÁ ESTA SITUACIÓN IMPORTANTE DENTRO DE UN AÑO? ¿Y DENTRO DE CINCO AÑOS? ...

DIARIO DE AUTOESTIMA



Llevar un diario de autoestima ayuda a mejorar los sentimientos positivos. Este ejercicio te invita a apuntar tres cosas por las que te sientas orgulloso cada día:

logros, cualidades, experiencias positivas... Como, por ejemplo, «Me he sentido orgulloso cuando he terminado de redactar mi artículo» u «Hoy he conseguido correr cinco minutos más».

Copia la siguiente tabla en un cuaderno y responde a las preguntas cada día.

LUNES	Hoy he conseguido... Hoy me he divertido cuando... Hoy me he sentido orgulloso cuando...
MARTES	Hoy he conseguido... Hoy he vivido una experiencia positiva con... Escribe algo que hayas hecho por otra persona...
MIÉRCOLES	Hoy me he sentido bien conmigo mismo cuando... Hoy me he sentido orgulloso de alguien que ha hecho... Hoy ha sido un día interesante porque...
	Hoy me he sentido orgulloso cuando...

JUEVES	<p>Escribe un acontecimiento positivo que hayas presenciado...</p> <p>Hoy he conseguido...</p>
VIERNES	<p>Escribe algo que hoy te haya salido bien...</p> <p>Hoy he vivido una experiencia positiva cuando...</p> <p>Hoy me he sentido orgulloso de alguien que...</p>
SÁBADO	<p>Hoy me he divertido cuando...</p> <p>Hoy he ayudado a alguien a...</p> <p>Hoy me he sentido bien conmigo mismo cuando...</p>
DOMINGO	<p>Describe algo positivo que hayas visto...</p> <p>Hoy ha sido un día interesante porque...</p> <p>Hoy me he sentido orgulloso cuando...</p>

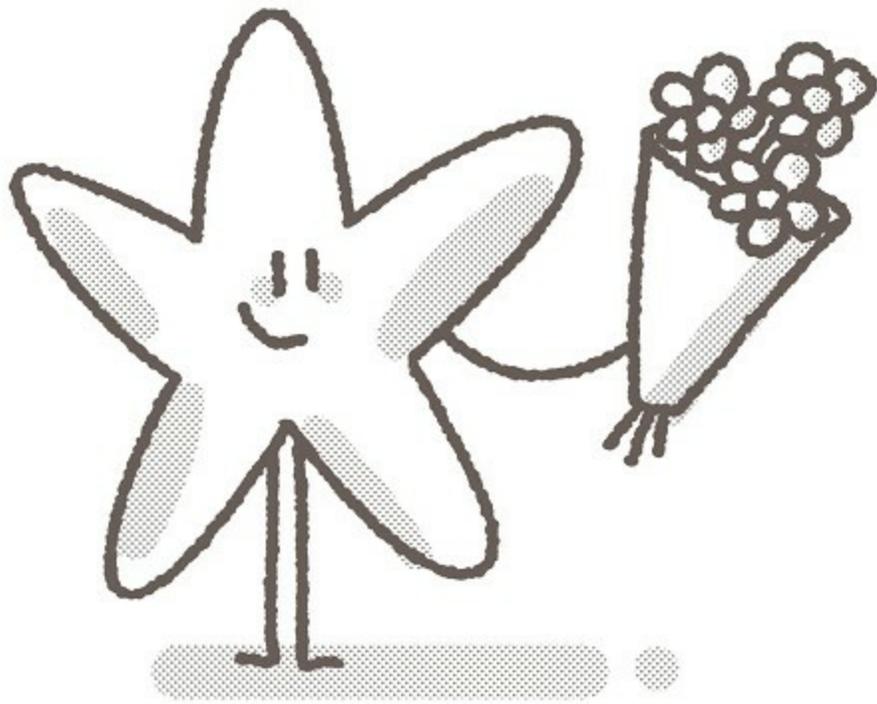
La gratitud

EL CAMINO A LA SATISFACCIÓN

DEJAR ATRÁS LA QUEJA Y EMPEZAR A VIVIR DESDE LA GRATITUD ES LA CLAVE PARA CONSTRUIR TU AUTOESTIMA. LA GRATITUD TE RECUERDA TODO LO BUENO QUE TIENES Y QUE ERES, Y TAMBIÉN REFUERZA TU CONFIANZA EN LOS DEMÁS.

Los neurocientíficos han descubierto que las personas que son agradecidas tienen menos posibilidades de padecer estrés y depresión, y se sienten mucho más satisfechas en sus relaciones sociales.

El Dr. Robert A. Emmons, la experta en psicología positiva Sonja Lyubomirsky y muchos otros científicos han concluido que la práctica de la gratitud es uno de los métodos más fiables para aumentar la felicidad y la satisfacción con la vida, así como para elevar los niveles de optimismo, alegría, placer, entusiasmo y otras emociones positivas. Los estudios realizados por Robert A. Emmons y su colega Michael McCullough sugieren que la gratitud fortalece el sistema inmunológico, reduce la presión arterial, disminuye los síntomas de muchas enfermedades y nos hace menos susceptibles al dolor y otras molestias. También nos anima a hacer más ejercicio y cuidar mejor de nuestra salud.



SIETE DÍAS DE GRATITUD



Dedica unos minutos cada día a pensar en tres cosas por las que te sientes agradecido. No tienen por qué ser grandes acontecimientos. Una comida que te haya gustado, charlar con un amigo o superar una situación difícil pueden ser situaciones que merezcan gratitud.

Practicarás durante una semana, y al finalizar anotarás cómo te has sentido al reconocer todos estos momentos de tu vida diaria.

LUNES	1. ... 2. ... 3. ...
MARTES	1. ... 2. ... 3. ...
MIÉRCOLES	1. ... 2. ... 3. ...
JUEVES	1. ... 2. ... 3. ...
VIERNES	1. ... 2. ... 3. ...
	1. ...

SÁBADO	2. ... 3. ...
DOMINGO	1. ... 2. ... 3. ...

DI «¡GRACIAS!»



Presta atención a todas aquellas situaciones que merezcan tu agradecimiento. Reconoce los pequeños gestos de los demás y dales las gracias por ellos.

DA UN PASEO DE GRATITUD



Vé a pasear y haz un esfuerzo especial para apreciar las pequeñas cosas que te rodean. Observa los colores, la gente, los olores, la brisa o el viento... Tómate unos minutos para concentrarte en cada uno de tus sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto) y descubrir cosas que no hayas percibido antes.

UNA CARTA DE AGRADECIMIENTO



Piensa en alguien que sea muy importante para ti, alguien a quien quieras agradecerle algo o a quien simplemente aprecies mucho. Escríbele una carta muy detallada sobre las cosas que te gustan de él o ella, y envíasela.

...



Primeros Auxilios



Estas son algunas pistas y consejos sobre qué hacer cuando te sientas mal o necesites inspirarte para buscar el bienestar.

Piensa que todos tenemos días malos. Sé amable contigo mismo y háblate como si lo hicieras con un amigo que se encuentra en la misma situación que tú.

Haz ejercicio regularmente.

Sal al aire libre, a un parque, al campo o a la playa. Elige una actividad que te divierta y lánzate.

Busca un hobby o aprende algo nuevo.

Diviértete y realiza actividades creativas.

Ayudar a los demás, colaborar con una buena causa, una ONG o una asociación, o simplemente echarle una mano a alguien que conozcas no solo beneficiará a tu prójimo.

Relájate y busca tiempo para ti. Date permiso para no hacer nada.

Come sano y ¡cuídate! No te saltes ninguna comida y bebe agua.

Duerme bien.

Comunícate con los demás y mantente en contacto con familiares y amigos. Escríbeles, llámales por teléfono, ve a visitarles.

Presionarnos y exigirnos en exceso, para compararnos con un ideal o nivel de exigencia que apreciamos.

Observa las cosas con perspectiva.

Acepta las cosas tal como son.

La ansiedad

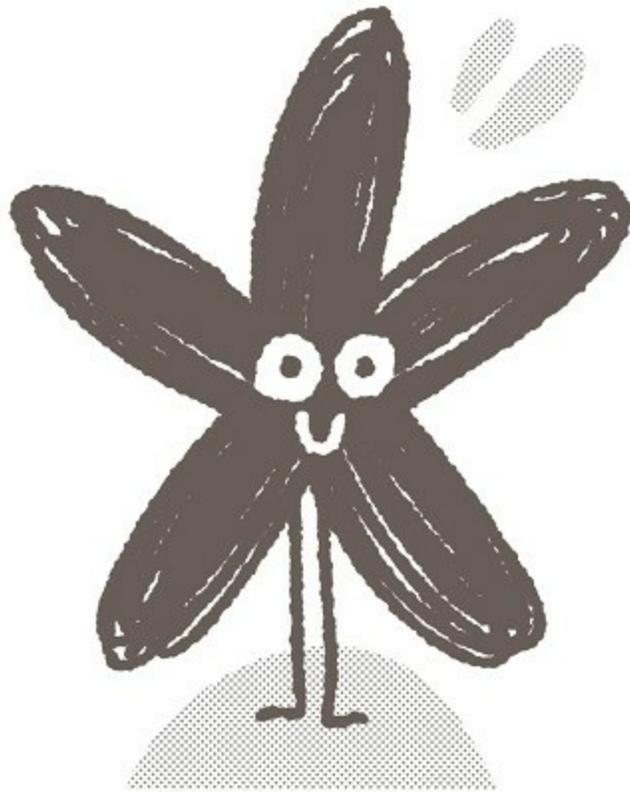
CÓMO SE REFLEJA EN EL CUERPO

RECONOCER LAS SEÑALES DE LA ANSIEDAD EN NUESTRO CUERPO PUEDE AYUDARNOS A DETENER LOS ATAQUES DE PÁNICO, QUE SON EN REALIDAD UNA REACCIÓN DEL CEREBRO A NUESTRO PROPIO MIEDO.

Los miedos, sean grandes o pequeños, se relacionan con las emociones y las sensaciones corporales.

La ansiedad es un mecanismo de defensa natural que toda persona posee. Cuando este se aleja de nuestro control, el cerebro transmite una señal al sistema nervioso central, que se encarga de enviar un mensaje de alerta al cuerpo, produciendo molestos síntomas.

El miedo es la principal causa de ansiedad, estrés y depresión. Cuando la ansiedad se presenta, tu mente tiende a perder el control. Pero si logras relajarte cuando aparecen las primeras señales, respirando profundamente y utilizando el pensamiento positivo, tu cuerpo puede volver a equilibrarse, haciendo que tu sistema nervioso trabaje de forma normal.





MAPA DE EMOCIONES



Haz una lista de todas las situaciones que te producen ansiedad. Identifica en qué lugar de tu cuerpo notas la tensión y, finalmente, diseña un plan para enfrentarte a ese miedo en el futuro.

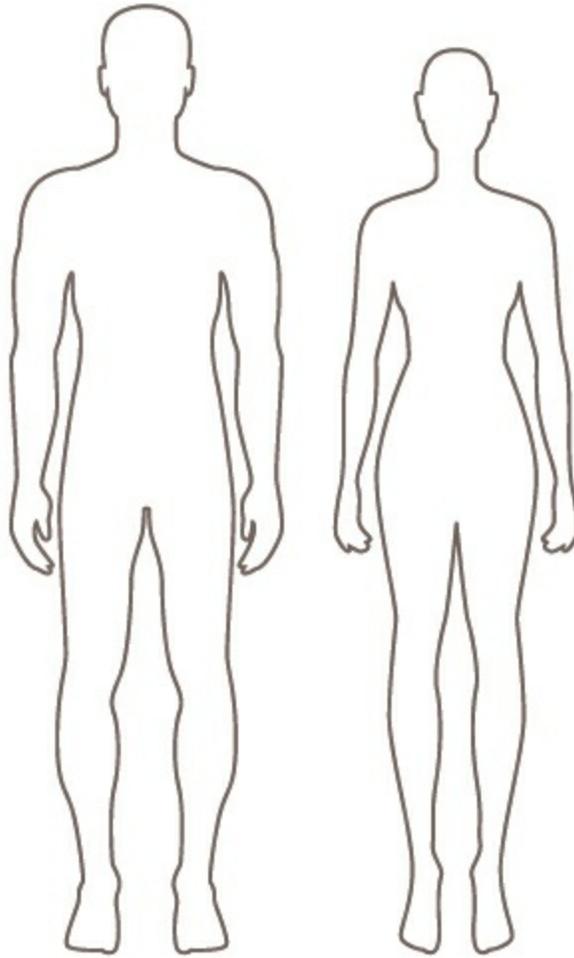
ESCRIBE TRES SITUACIONES O COSAS QUE TE HAGAN SENTIR ANSIEDAD, TENSIÓN O MIEDO.

1. ...
2. ...
3. ...

¿CUÁLES SON TUS PENSAMIENTOS CUANDO TIENES ESAS SENSACIONES?

...

**¿QUÉ SIENTES EN TU CUERPO CUANDO TE ENFRENTAS A ESAS SITUACIONES?
COLOREA LAS ZONAS EN LAS QUE SIENTES TENSIÓN, ANGUSTIA...**



**¿QUÉ PUEDES HACER PARA SENTIRTE MEJOR
LA PRÓXIMA VEZ QUE TE ENFRENTES A ESAS
SITUACIONES?**

1. ...
2. ...
3. ...

Registro de pensamientos

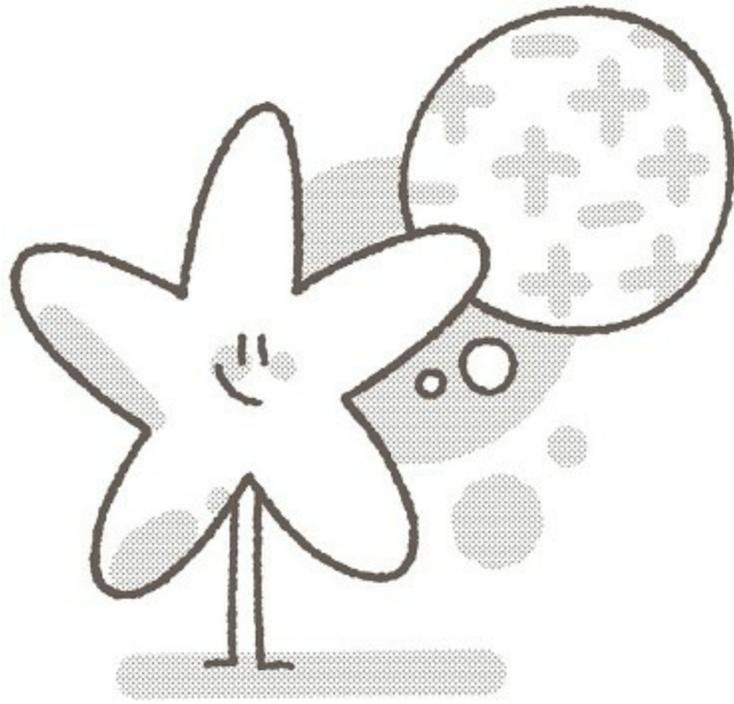
DETECTAR LOS MENSAJES NEGATIVOS

SI APRENDEMOS A INCORPORAR MENSAJES POSITIVOS EN NUESTROS PENSAMIENTOS DIARIOS CONSEGUIREMOS UNA MAYOR ESTABILIDAD EMOCIONAL, MÁS OPTIMISMO Y MENOS ANSIEDAD.

Nuestra autoestima se ve maltratada por los mensajes negativos que nosotros mismos nos enviamos a través de nuestros pensamientos. Este ejercicio te ayudará a identificar los pensamientos, sentimientos y conductas que te hacen daño y a diseñar razonamientos alternativos que te ayuden a tener un diálogo interno más positivo.

Todos los pensamientos, positivos o negativos, que generamos en nuestra mente a lo largo del día son afirmaciones. Algunos estudios apuntan a que llegamos a formular del orden de cuarenta mil a cincuenta mil pensamientos diarios. Sorprendentemente, la mayoría de estas afirmaciones son negativas, por lo que no es nada raro que nos aten a las experiencias que deseamos eliminar.

Para revertir esta situación es necesario construir y desarrollar enunciados que expresen lo que realmente deseas en tu vida. Las afirmaciones deben ser realizadas siempre en tiempo presente.



EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS



En la primera columna escribe alguna situación que te haya producido preocupación o malestar. En la segunda, describe el pensamiento negativo que se ha derivado de esa situación.

A continuación, piensa en cómo te ha afectado ese pensamiento negativo y escríbelo. Por último, crea un pensamiento alternativo que pueda contrarrestar los efectos de la tercera columna.

Te damos un ejemplo.

LO QUE SUCEDE

Mi jefe está enfadado.

PENSAMIENTO

Debo haber hecho algo mal. Seguro que me despiden.

CONSECUENCIA CONDUCTA

Ansiedad, angustia. Perder tiempo pensando en los posibles errores.

ALTERNATIVA RACIONAL

Mi jefe puede estar enfadado por cualquier motivo. Normalmente está satisfecho de mi trabajo, así que si he cometido algún error podemos discutirlo de manera civilizada.

Nuestro estado de ánimo

LA CLAVE PARA DETECTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

BUEN HUMOR, TRISTEZA, CANSANCIO, ENERGÍA... CADA DÍA NOS SENTIMOS DE UNA FORMA DIFERENTE CUANDO NOS LEVANTAMOS POR LA MAÑANA Y NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO PUEDE IR VARIANDO A LO LARGO DE LA JORNADA.

Analizar nuestro estado de ánimo puede ser útil para identificar el origen de nuestras emociones negativas. A veces resulta difícil encontrar ese origen si analizamos solamente las emociones de un día, pero si revisamos las de toda la semana podemos encontrar pistas que nos lleven a descubrir lo que nos pasa. ¿Nos entristecemos siempre a la misma hora de lunes a viernes? ¿Es por la mañana, antes de salir a trabajar? ¿O, por el contrario, acostumbra a pasarnos por la noche?

Muchas veces nos enfrentamos a un ataque de ira, a una tristeza repentina o a una tensión que nos invade y no sabemos explicar lo que nos ocurre, simplemente nos dejamos llevar por las emociones intensas. Lo cierto es que la clave para controlar nuestros estados de ánimo reside en poder identificar qué es lo que nos altera y por qué nos afecta, así podremos atacar directamente el problema y solucionarlo sin pasar por el colapso emocional.

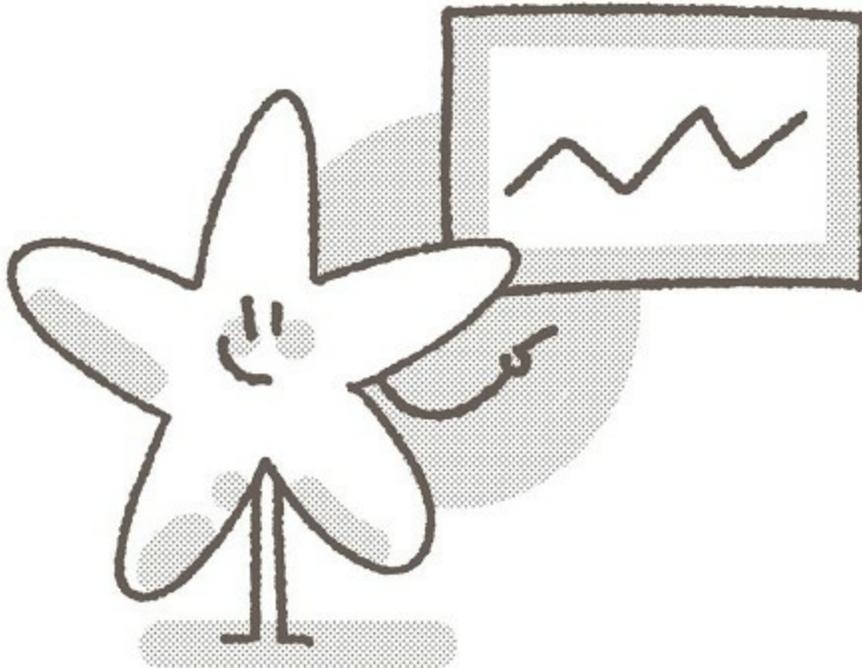


TABLA DE ESTADO DE ÁNIMO SEMANAL



Rellena esta tabla durante una semana, anotando simplemente una palabra que exprese tu estado de ánimo, como «nervioso», «contento» o «desanimado». También puede ser útil anotar brevemente lo que hicimos ese día para poder recordarlo al final de la semana.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6.00-10.00							
10.00-14.00							
14.00-18.00							
18.00-22.00							
22.00-2.00							
2.00-6.00							

A menudo nuestras expectativas determinan nuestra propia conducta. Si nos empeñamos en que una situación es contraria y no puede mejorar tendremos un escenario muy negativo que solo bloqueará nuestra felicidad. Es preferible que nuestros pensamientos siempre se mantengan en predicciones positivas. Así la intención ayudará a que la realidad sea mucho más atractiva y podremos sacar el máximo partido de nuestras capacidades.

MI LISTA DE DESEOS



En el espacio que encontrarás a continuación haz una lista de deseos que quieres que se cumplan el mes que viene. Debes hacerlo de una forma muy inocente, creyendo firmemente que todo lo que vas a apuntar en tu carta de deseos se va a cumplir. Después relea el texto varias veces.

Cuando hayan pasado dos o tres meses, lee de nuevo la lista y hasta qué punto tus expectativas positivas se han cumplido.

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

5. ...

6. ...

7. ...

La confianza en nosotros mismos

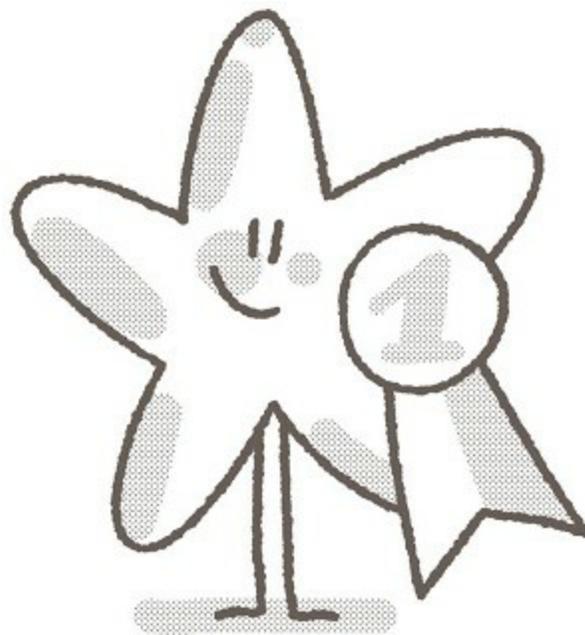
LA CLAVE DEL ÉXITO

TODOS SABEMOS LO QUE ESTÁ BIEN Y LO QUE ESTÁ MAL, Y SOMOS MUY CONSCIENTES DE QUE HAY CONDUCTAS QUE NOS PERJUDICAN. PRESTA ATENCIÓN Y ACTÚA DE ACUERDO CON TUS PRINCIPIOS MÁS PROFUNDOS: ESA ES LA CLAVE DEL ÉXITO.

Todos conocemos historias de éxito de personas que alcanzaron sus objetivos gracias a la confianza en sí mismas. Este ejercicio nos ayudará a ahondar en nuestra propia autoconfianza apoyándonos en esos modelos.

Oscar Wilde dijo una vez: «Sé tú mismo, los demás puestos ya están ocupados». Aunque parezca gracioso, es una verdad bastante básica. Aun así, no puedes ser tú si no aprendes a saber, comprender y aceptarte a ti mismo primero. Tu objetivo prioritario debe ser descubrirlo.

Date tiempo para pensar en las cosas que valoras y para considerar cuál es tu esencia. Como parte de esto, contempla tu vida y elecciones. Piensa en qué cosas te gustaría o no hacer y actúa de acuerdo a ello. Asegúrate de que tu definición de ti mismo se base en tus propios términos y sea algo con lo cual te sientas cómodo.



APRENDER A CONFIAR EN NOSOTROS MISMOS



DESCRÍBETE A TI MISMO FÍSICAMENTE: LA
ALTURA, EL PESO, LOS RASGOS FACIALES,
ETC.

...

PIENSA EN TRES PERSONAS FAMOSAS Y
POSITIVAS QUE TENGAN UNO O MÁS RASGOS
SIMILARES A LOS TUYOS.

1. ...

2. ...

3. ...

DESCRIBE TUS RASGOS EMOCIONALES MÁS
SUPERFICIALES, TU CARÁCTER MÁS
GENERAL, CON TRES O CUATRO ADJETIVOS
COMO MÁXIMO: ALEGRE, EXTROVERTIDO,
SERIO, ETC.

...

INTENTA AHONDAR MÁS EN TU
PERSONALIDAD Y DESCRIBE TUS RASGOS
MÁS PROFUNDOS, AQUELLOS QUE NI
SIQUIERA SUELES EXTERIORIZAR:
SINCERIDAD, HONOR, CONCIENCIA SOCIAL...

...

VUELVE A LEER EL NOMBRE DE LAS
PERSONAS FAMOSAS QUE HAS APUNTADO EN
EL ANTERIOR APARTADO Y DESCARTA
AQUELLOS CUYOS TRAZOS EMOCIONALES
BÁSICOS NO CONCUERDEN CON LOS TUYOS.
ESCRIBE AQUÍ LOS NOMBRES QUE HAYAN
QUEDADO:

...

PARA TERMINAR, DESCARTA A AQUELLOS
PERSONAJES DEL ANTERIOR APARTADO QUE
NO SE AJUSTEN A TU REALIDAD EMOCIONAL
MÁS PROFUNDA.

...

REFLEXIONA: ¿CUÁNTOS PERSONAJES DEL
PRINCIPIO HAN SOBREVIVIDO? ¿POR QUÉ?

...

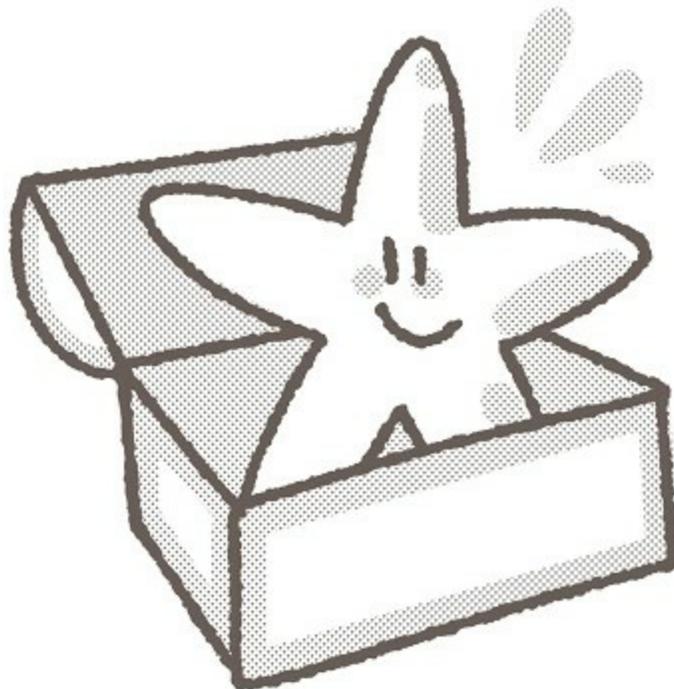
Tú eres valioso

NO TE ESCONDAS, MUÉSTRATE TAL COMO ERES

LO QUE TE HACE ÚNICO Y VALIOSO ES PRECISAMENTE TODO LO QUE TE DIFERENCIA DE LA MAYORÍA. RECUERDA QUE, COMO DICE UN PROVERBIO JUDÍO, SI TODOS FUÉSEMOS EN LA MISMA DIRECCIÓN, EL MUNDO VOLCARÍA.

Reconocer cuáles son tus cualidades como persona fortalece el espíritu y la mente. Debes entender que todos somos diferentes, y que esos aspectos que te hacen único también son la tarjeta de presentación en tus relaciones sociales. Llevas dentro grandes cualidades como persona, y este ejercicio te anima a mostrarlas a quienes te rodean.

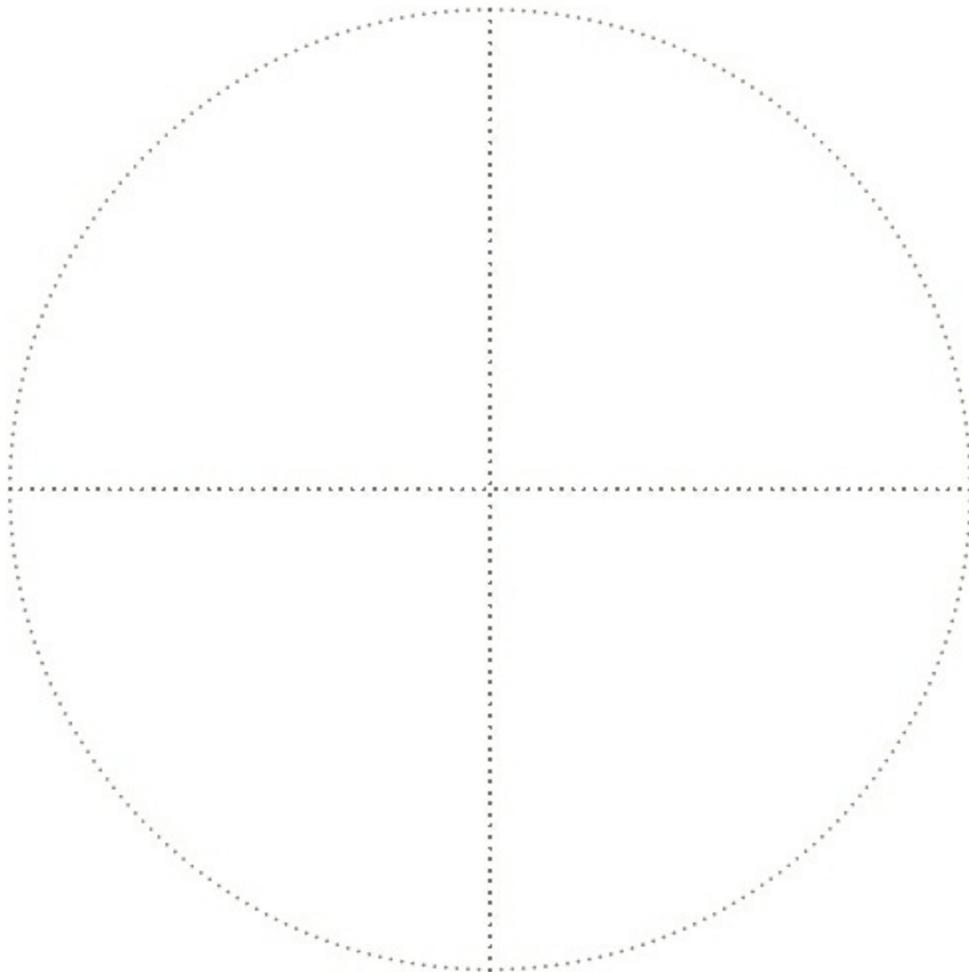
Enamorarse de uno mismo pasa inevitablemente por aceptar todo aquello que nos diferencia de los demás. Sin embargo, en ocasiones el entorno no es lo suficientemente abierto como para comprender aquello que nos distingue, y podemos toparnos con actitudes de intolerancia e incomprensión. Ser firmes, defender lo que creemos y, ante todo, amarnos a nosotros mismos nos ayudará a superar esos obstáculos y a buscar soluciones, como por ejemplo hacer nuevos amigos o relacionarnos con personas que realmente nos valoren por lo que somos.



TATUAJES



Dibuja tus propios tatuajes y coloréalos como más te guste. Cuentas con cuatro espacios para representar los siguientes aspectos de ti mismo. En el cuadrante superior de la izquierda: lo que físicamente más me gusta de mí. En el cuadrante superior de la derecha: lo que más me gusta de mi carácter. En el cuadrante inferior de la izquierda: lo que más me gusta de mi talento. En el cuadrante inferior de la derecha: lo que más me gusta de mi imaginación. Finalmente, en la parte inferior del tatuaje, deberás poner un lema o frase que refleje la intención del dibujo.

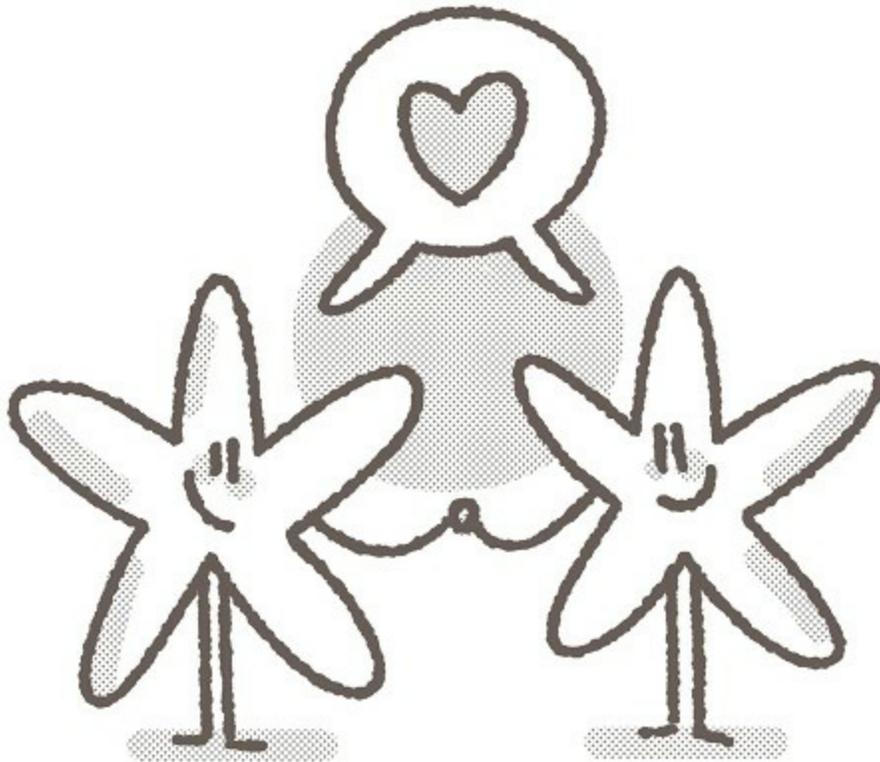


Comprendernos a nosotros mismos

LA CLAVE PARA COMPRENDER A LOS DEMÁS

LA TOLERANCIA ES EL RESPETO POR LOS PENSAMIENTOS Y LAS ACCIONES DE LOS DEMÁS, AUNQUE SEAN OPUESTOS O DISTINTOS A LOS NUESTROS. ES LA BASE DE LA PAZ MUNDIAL, Y UN VALOR QUE DEMUESTRA AUTOESTIMA.

Nuestro bienestar personal está notablemente influenciado por la forma en que cada persona se percibe y se valora a sí misma. Esta valoración que hacemos de nosotros mismos es lo que nutre nuestro espíritu. El proceso de mejorar la autoestima es un trabajo continuo de crecimiento personal. Reflexionar sobre nosotros y nuestro entorno tiene como finalidad comprender que nadie ni nada es igual a otros. No solo cada ser humano es especial, sino que cada elemento de la naturaleza es también único. ¡Recuerda! Ni mejores ni peores, solo diferentes. Respetar las características personales de nuestros compañeros es tan lógico como respetar las nuestras propias.



SOMOS DIFERENTES PERO NO TANTO



Para realizar el siguiente ejercicio necesitarás un compañero. Cada uno deberá coger una hoja de un árbol y escribir las características que puede detectar en la hoja: textura, tamaño, color, forma, peso, etc. Marcad con un círculo las características que sean comunes para daros cuenta de que en esta comparación existen aspectos que nos hacen iguales y diferentes.

PEGA AQUÍ TU
HOJA

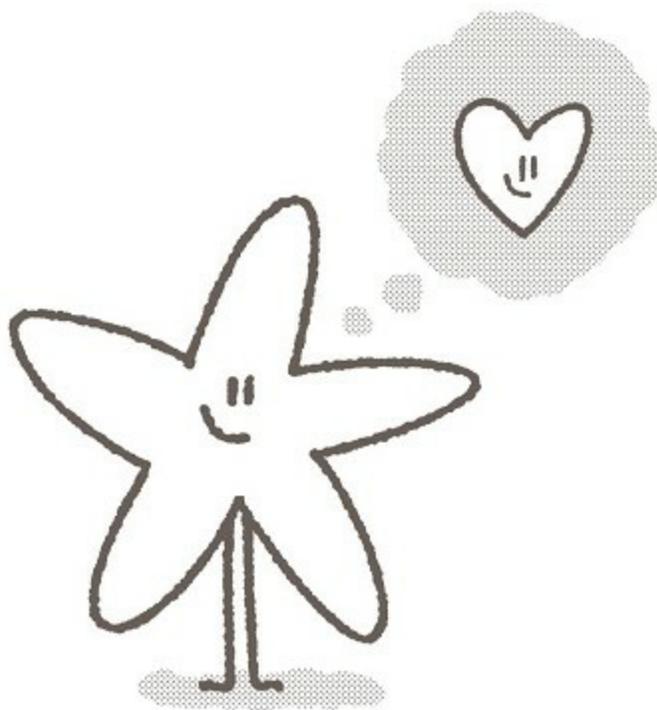


...

PEGA AQUÍ SU HOJA



...



SER AÚN MEJOR

EL VALOR DEL ALTRUISMO

La espiritualidad no redundo en fama ni dinero pero es el motor que da sentido a nuestra existencia. Muchas veces las personas que hacen el bien a la humanidad quedan en el anonimato. Sin embargo, en nuestra vida personal todos tenemos referentes de modelos de comportamiento positivo con los que compararnos. Debemos recordar que vivir en un mundo materialista hace que agudicemos nuestra baja estima.

CINCO PERSONAS IMPORTANTES



Escribe en la primera columna los nombres de cinco personas que conozcas (tanto por tus relaciones personales como por la historia o los medios de comunicación) que hayan contribuido al bien común, a crear un mundo mejor. En la otra columna, deberás poner aquellos que hicieron que el mundo fuera más desgraciado, que incitaron a la guerra e indujeron la tristeza general.

PERSONAS POSITIVAS

...

PERSONAS NEGATIVAS

...

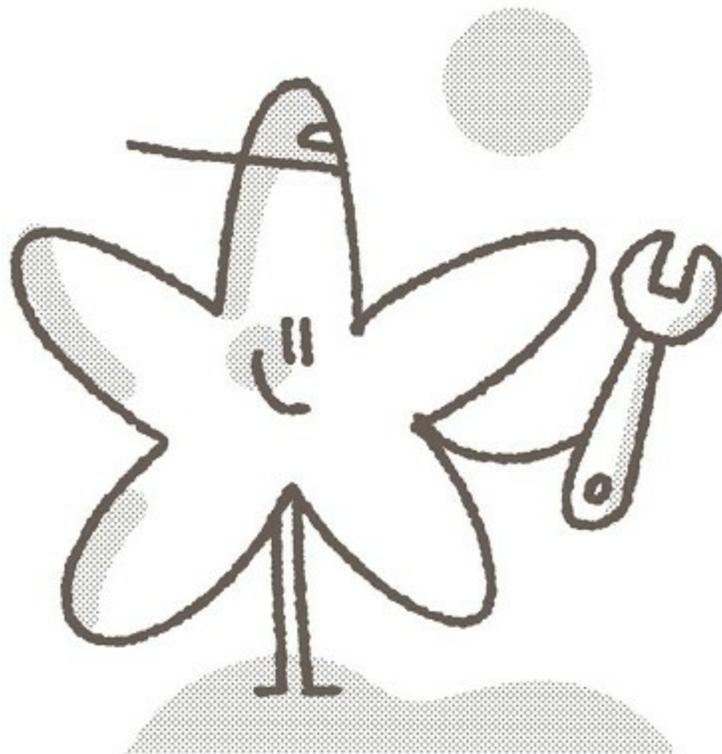
CONOCERNOS MEJOR

HERRAMIENTAS PARA CAMBIAR NUESTRAS CREENCIAS

LAS CREENCIAS NEGATIVAS ATRAEN PERSONAS, CIRCUNSTANCIAS Y ACTITUDES QUE PUEDEN AMARGARNOS LA VIDA. REPROGRAMAR NUESTRA MENTE ES POSIBLE MEDIANTE EL ANÁLISIS DE ESAS IDEAS PRECONCEBIDAS.

En nuestro interior solemos tener una serie de complejos y creencias sobre nosotros mismos que se fueron incorporando a nuestro subconsciente en nuestra infancia y adolescencia. Muchas de estas creencias generan pensamientos que suelen bloquear nuestro camino al éxito y la felicidad. Cuando no somos conscientes de ellas son difíciles de controlar, y actúan de forma insidiosa y de manera subconsciente.

Este ejercicio nos ayuda a poner al espejo de nuestra parte. Un espejo puede sernos útil para resolver muchas cuestiones. Cuando seas consciente de que tienes una creencia que te impide ser feliz, ponte frente al espejo y mírate a los ojos.



EL ESPEJO



Sítuate ante un espejo. Obsérvate y completa en voz alta la siguiente frase:

DESEO LIBERARME DE LA RESISTENCIA QUE ME IMPIDE...

ANOTA TUS EMOCIONES, TUS SENSACIONES Y TUS PENSAMIENTOS: ...

Vuelve ante el espejo y hazte la siguiente pregunta:
«¿Cuál es mi creencia más negativa respecto a mí mismo?»

ANOTA TUS REFLEXIONES A CONTINUACIÓN: ...

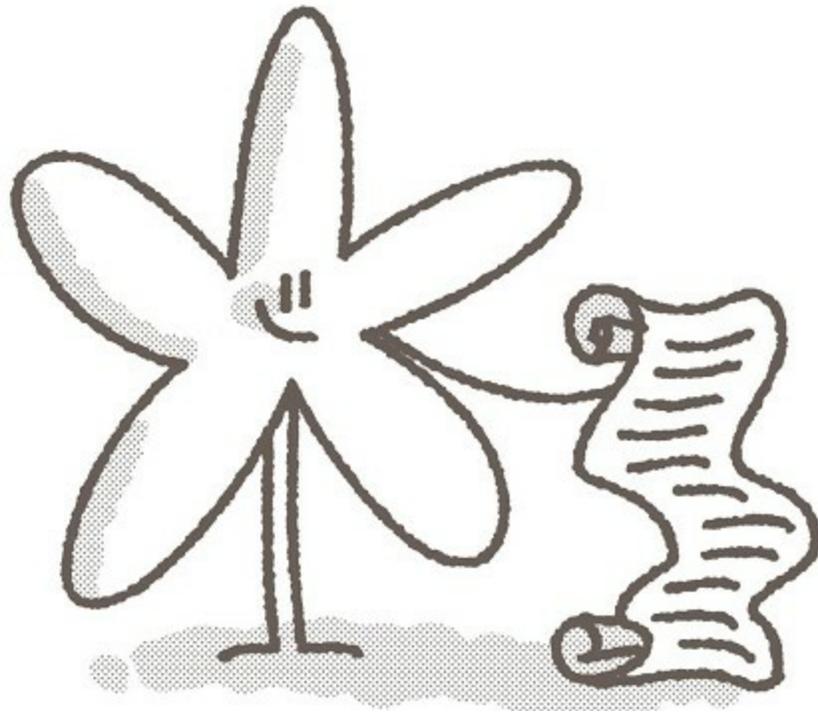
CARTA DE DESEOS

EL PLACER DE ALIMENTAR TU ILUSIÓN

DE PEQUEÑOS ESCRIBÍAMOS UNA CARTA A LOS REYES MAGOS PONIENDO TODA NUESTRA ILUSIÓN EN RECIBIR LO QUE DESEÁBAMOS. AUNQUE SEAMOS ADULTOS, PODEMOS SEGUIR CREYENDO EN NUESTROS SUEÑOS: ES EL PRIMER PASO PARA QUE SE HAGAN REALIDAD.

Este ejercicio, aparentemente inocente, es muy poderoso. Al fijar nuestro pensamiento en aquello que deseamos, nos estamos «autoprogramando» para conseguirlo. Pero lo más importante es el placer que se siente al evocar nuestros sueños, retos y objetivos. El simple hecho de prestarles atención nos proporciona una sensación de placer, haciendo que el cerebro lo identifique como algo positivo y quiera profundizar más en ello. Estas sensaciones nos ayudarán a mantener la ilusión y la fe necesarias para alcanzar nuestros sueños.

Busca un lugar tranquilo donde no vayas a ser interrumpido durante unos minutos y sumérgete en tus ilusiones. Cuantas más cosas incluyas en tu carta, mejor te sentirás. Y cuando empieces a ver que se abren puertas, oportunidades o contactos, te animarás a seguir luchando por conseguirlos.



TODO LO QUE ESCRIBA EN ESTA CARTA SE CUMPLIRÁ



Haz una lista de deseos, describiéndolos con toda la precisión que sea posible. Busca en periódicos, revistas o Internet imágenes que representen aquello que deseas conseguir y pégalos en tu carta, para ilustrarla. Cada vez que incluyas una cosa nueva en tu carta di en voz alta: «Lo que contiene esta carta está ya de camino hacia mí».

...

VISUALIZACIÓN CREATIVA

CÓMO ENCONTRAR LA PAZ EN NUESTRA MENTE

LLEVAR NUESTRA MENTE A UN LUGAR TRANQUILO, LLENO DE PAZ Y QUE NOS EVOQUE EMOCIONES AGRADABLES ES UN EJERCICIO MUY PODEROSO PARA PRACTICAR EL ARTE DE ENCONTRAR LA CALMA EN SITUACIONES DIFÍCILES.

La visualización creativa es una técnica mental muy efectiva cuya práctica trasciende la puramente terapéutica. Hoy en día la practican tanto deportistas como personas que están sometidas a un fuerte estrés debido a las características de su profesión, como médicos, militares o pilotos de vuelo.

El mejor momento para practicarla es por la mañana, cuando te despiertas, pero si no puedes también está bien realizarla por la tarde, en algún momento de tranquilidad. No lo hagas por la noche, porque podrías quedarte dormido.

La mente genera imágenes que nos proporcionan una sensación de bienestar, y con la práctica podemos volver a recurrir a esas visiones para reencontrarnos con la serenidad en momentos de tensión.

La visualización creativa es una herramienta muy útil para acceder a nuestro subconsciente, ya que no existen más límites que los que pueda poner nuestra propia imaginación. Existen infinitas maneras de visualizar el bienestar.



EL PROTAGONISTA DE LA PELÍCULA



Busca un lugar tranquilo donde sepas que nadie te va a interrumpir durante cinco minutos. Respira profundamente y sigue los siguientes pasos. Repite este ejercicio cada día durante una semana.

1

Imagina que estás cómodamente sentado en la butaca de un cine. La luz es tenue. En la pantalla comienza a proyectarse una película cuyo protagonista eres tú. Obsérvate. La persona que aparece en la película es tu mejor versión. Estás sonriente, relajado. Tus movimientos son ágiles. Tu piel se ve tersa, tus cabellos llenos de vida. Vas vestido de forma elegante y tienes aspecto de saber muy bien lo que deseas conseguir en la vida.

2

Fíjate en tus sensaciones mientras observas la película. ¿Cómo te sientes? Intenta empatizar con tu personaje. Sus triunfos son los tuyos. Siente lo que él está sintiendo.

3

Mentalmente, levántate de tu butaca y dirígete al escenario. Abre una puerta imaginaria y entra en la escena. Vive la película como si tú mismo fueras el protagonista. Observa tus sensaciones.

4

Vuelve a tu asiento en el cine. Imagina que la pantalla se va reduciendo hasta tener un tamaño diminuto, como si fuera un caramelo. Cómetelo lentamente, imaginando que lo que has visto va a hacerse realidad.

5

El sabor dulce de tu caramelo va inundando tu cuerpo, cada una de tus células, con la seguridad de que eres esa persona que has visto en la pantalla: segura de sí misma, sana, fuerte.

APRENDE A DECIR NO

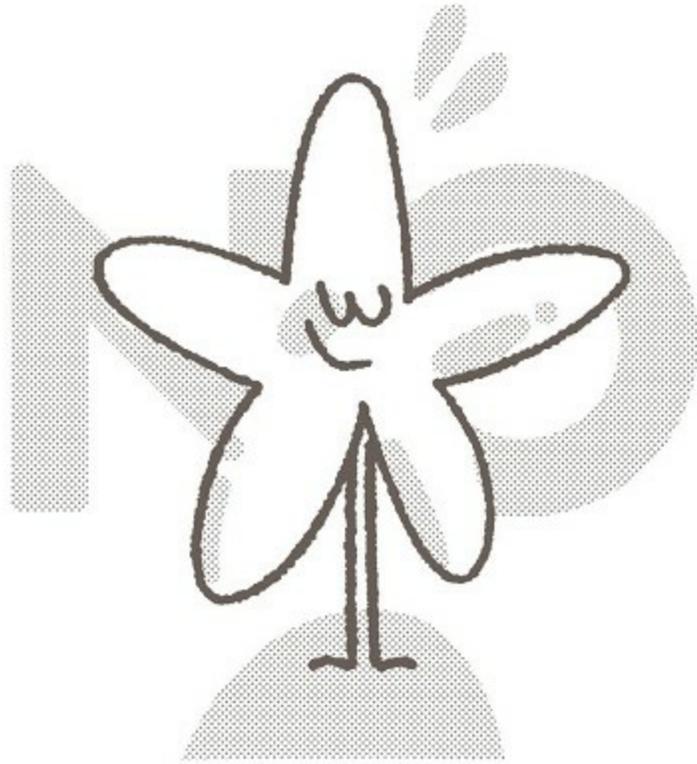
LA FUERZA DE LA ASERTIVIDAD

Si otras personas pretenden imponerte su voluntad, tú puedes optar por decir no. Cuando vayas a hacerlo, mírales a los ojos y responde con amabilidad, brevedad y firmeza. Si tienes otras alternativas, ofrécelas, pero no entres en negociaciones. Esto se llama «asertividad».

Presta especial atención a tus logros y valóralos. Si prestas atención a tus aspectos positivos, ganarás en autoconfianza y tus capacidades crecerán. Mientras que, si centras la atención en tus errores, cada vez te sentirás más inseguro, lo que provocará que cometas más fallos.

La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Los comportamientos asertivos suponen un saber defender las propias necesidades frente a las exigencias de los demás sin llegar a utilizar comportamientos agresivos o violentos.

La asertividad es el punto medio entre los comportamientos inhibidos propios de las personas tímidas o inseguras y los comportamientos violentos propios de las personas agresivas y egoístas.



ATREVERME A SER YO MISMO



Haz una lista de todas las situaciones en las que consideras que debes ser más asertivo, más firme en tus afirmaciones y también más seguro de ti mismo. Por ejemplo, decirle a alguien que no quieres acompañarlo.

...

A continuación, puntúa de 0 a 10 el grado de dificultad que te supone afrontar asertivamente esas situaciones que has descrito en tu lista. Ordena tu lista desde la situación de menor a mayor dificultad.

Escoge la de menor dificultad y escribe las respuestas asertivas que te gustaría practicar en esta situación. Si no se te ocurre ninguna, imagínate a una persona asertiva ante la misma situación.

¿QUÉ DIRÍA? ...

¿CÓMO SE COMPORTARÍA? ...

VIVIR CONSCIENTEMENTE

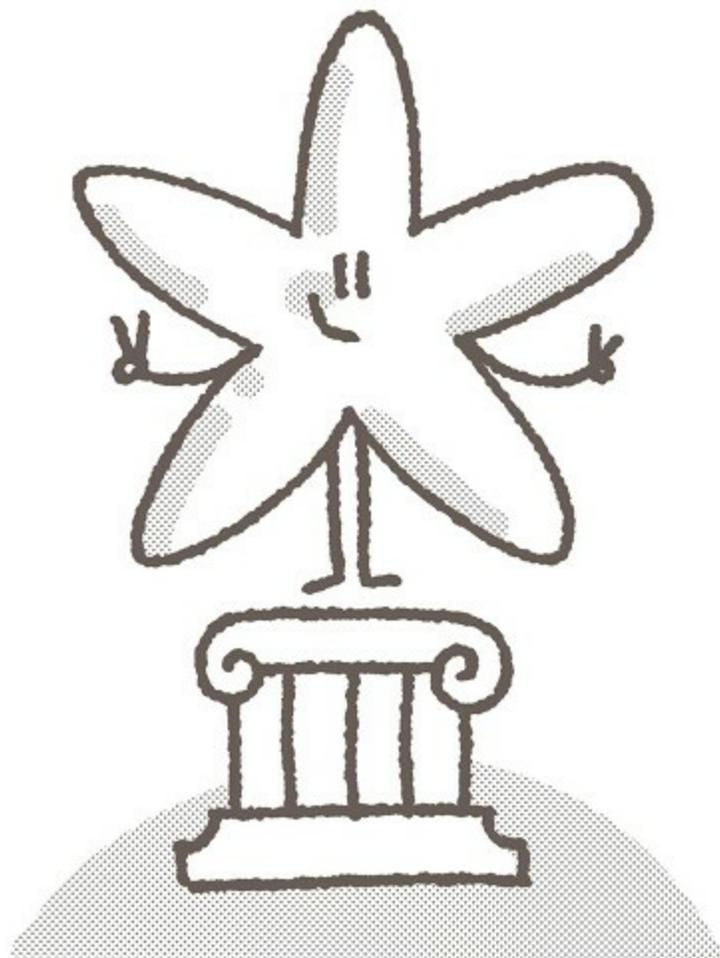
EL PRIMER PILAR DE LA AUTOESTIMA

LA PSICOLOGÍA COGNITIVA SE CENTRA EN LOS PROCESOS DE PERCEPCIÓN, MEMORIA Y APRENDIZAJE PARA COMPRENDER EL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRA PSIQUE. UNO DE SUS MÁXIMOS EXPONENTES ES NATHANIEL BRANDEN.

El autor Nathaniel Branden escribió el manual *Los seis pilares de la autoestima*. En esta obra ofrece técnicas para desarrollar el respeto hacia uno mismo mediante sencillas prácticas cognitivas. Para él, el primer paso es «vivir conscientemente», es decir, tomar conciencia del momento presente y prestar atención a nuestra forma de hablar y de pensar.

La técnica de completar frases es una herramienta muy útil para comprendernos mejor a nosotros mismos. Se basa en la premisa de que todos sabemos mucho más de lo que creemos, y cuanto más usemos nuestra sabiduría mejor nos irá en la vida. Con este ejercicio puedes descubrir recursos internos que quizá creías dormidos o ni siquiera sabías que tenías.

Nathaniel Branden fue un psicólogo canadiense que profundizó en el estudio de la autoestima y desarrolló el método de completado de frases, una herramienta que puede ser utilizada para hacer conscientes pensamientos y sentimientos subconscientes y para transformar creencias y actitudes limitadoras.



COMPRÉNDETE MEJOR A TI MISMO



Escribe tres frases con cada uno de estos principios de oración. Debes crear una oración gramaticalmente correcta cada vez. Escribe con rapidez, no te pares a pensar demasiado. Cuando termines, léelas con atención.

SI PRESTO UN 5% MÁS DE ATENCIÓN A MIS TAREAS DE HOY...

1. ...
2. ...
3. ...

SI PRESTO MÁS ATENCIÓN A MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS HOY...

1. ...
2. ...
3. ...

SI TOMO UN 5% MÁS DE CONCIENCIA SOBRE MIS INSEGURIDADES HOY...

1. ...
2. ...
3. ...

SI PRESTO UN 5% MÁS DE ATENCIÓN A MIS
PRIORIDADES HOY...

1. ...

2. ...

3. ...

VALORES

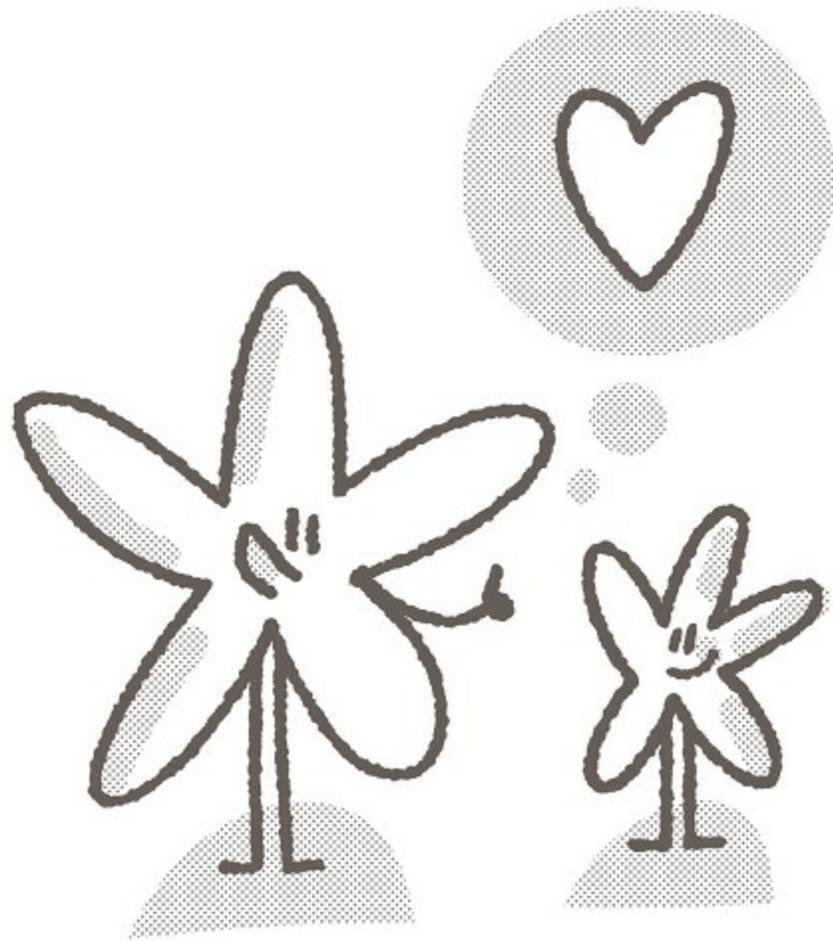
LAS COSAS IMPORTANTES DE VERDAD

LOS VALORES SE ADQUIEREN: POR EL ENTORNO FAMILIAR, CULTURAL, SOCIAL... SIN EMBARGO, PODEMOS ANALIZARLOS Y COMPROBAR SI SE AJUSTAN A NUESTRAS NECESIDADES.

Nuestros valores son aquellas cosas que realmente importan. Para cada persona pueden ser diferentes, o tener un orden variable. Quizá para ti lo más importante es la familia, mientras para otra persona puede ser su profesión. Cada uno tiene su propia escala de valores. Todas son igual de válidas. No hay escalas de valores buenas o malas.

Comprender cuál es tu escala de valores te ayudará a establecer prioridades y a marcar aquello que realmente es importante para ti. Este ejercicio te servirá para reflexionar sobre tus propios valores. Si alguno de los apartados no tiene interés para ti, simplemente sáltatelo.

Nuestra escala de valores también puede cambiar con el tiempo. Sin embargo, cuando decidimos cuáles son nuestros valores, los debemos respetar por encima de todo, ya que esta también es una forma de respetarnos a nosotros mismos.



LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES PARA TI



Puntúa de 1 a 5 cada uno de los apartados siguientes, teniendo en cuenta lo importantes que son para ti. Las preguntas que acompañan a cada apartado te ayudarán a reflexionar sobre ello.

FAMILIA

- ¿Cómo te gustaría que fueran tus relaciones familiares?
- ¿Crees que ayudas a tu familia?
- ¿Le dedicas tiempo suficiente? ¿Qué tendrías que hacer para pasar más tiempo con ellos?

PAREJA/AMOR

- ¿Cómo describirías tu relación de pareja ideal?
- ¿Cómo tratarías a tu pareja si la relación fuera perfecta?
- ¿Crees que pasas tiempo suficiente con tu pareja? ¿Qué tendrías que hacer para dedicarte más a ella?

HIJOS

- ¿Cuáles son tus cualidades como padre/madre?
- ¿Cómo crees que te ven tus hijos?
- ¿Crees que les estás dedicando tiempo suficiente a tus hijos? ¿Qué tendrías que hacer para cuidarlos mejor?

AMIGOS Y RELACIONES

- ¿Qué tipo de amigos te gustaría tener?
- ¿Qué puedes hacer para conseguir más amigos?
- ¿Crees que estás dedicando suficiente tiempo a esta faceta de tu vida? Si no, ¿cómo crees que podrías mejorarla?

TRABAJO/ESTUDIOS

- ¿Qué es lo más importante de tu profesión, tu trabajo o tus estudios?
- ¿Qué opinión te gustaría que tuvieran de ti tus colegas y jefes?
- ¿Crees que estás dedicando tiempo suficiente a esta faceta de tu vida? Si no es así, ¿cómo podrías mejorar?

OCIO/TIEMPO LIBRE

- ¿Cómo te gusta usar tu tiempo libre?
- ¿Es importante para ti?
- ¿Crees que te estás dedicando tiempo suficiente? ¿Qué podrías hacer para mejorar?

SALUD/EJERCICIO FÍSICO

- ¿Cuál es para ti la forma ideal de cuidar tu salud?
- ¿Es importante la salud física?
- ¿Crees que estás dedicando tiempo suficiente a tu salud? ¿Cómo podrías mejorar?

MANDALAS

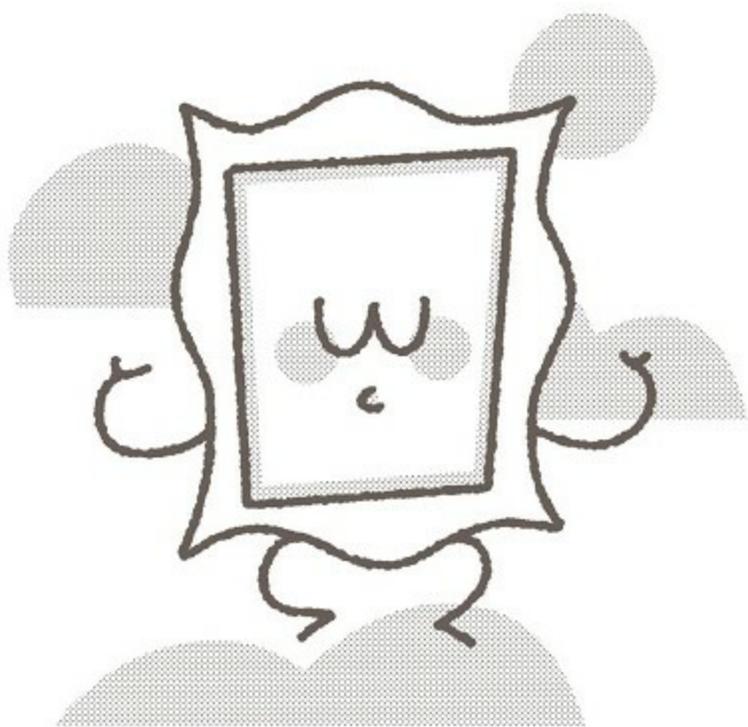
EL ARTE COMO MEDITACIÓN

AL PINTAR MANDALAS REALIZAMOS UN TRABAJO LÚDICO-TERAPÉUTICO QUE NOS PERMITE DEJAR FLUIR NUESTRO NIÑO INTERIOR Y EXPLORAR NUESTRA CREATIVIDAD, GENERANDO ARMONÍA Y LOGRANDO EQUILIBRIO INTERIOR.

Los mandalas son figuras que muchas tradiciones espirituales de Oriente utilizan para practicar meditación. La ciencia occidental ha llegado a la conclusión de que la meditación contribuye a combatir el estrés y prevenir numerosas dolencias que pueden estar relacionadas con el desequilibrio emocional. En numerosas terapias psicológicas se está utilizando la meditación con herramienta para aliviar la ansiedad.

El resultado final es un círculo de colores que representa nuestro mundo interior. La satisfacción de ver el trabajo terminado tiene también un efecto positivo, proporcionando felicidad y satisfacción. Pinta tu mandala como tú quieras, sabiendo que lo has hecho dedicándote un tiempo a ti mismo. Cuando termines, recórtalo, enmárcalo y cuélgalo en algún rincón de tu casa.

Si la experiencia te resulta satisfactoria, existen numerosos cuadernos de mandalas que puedes adquirir para seguir practicando.

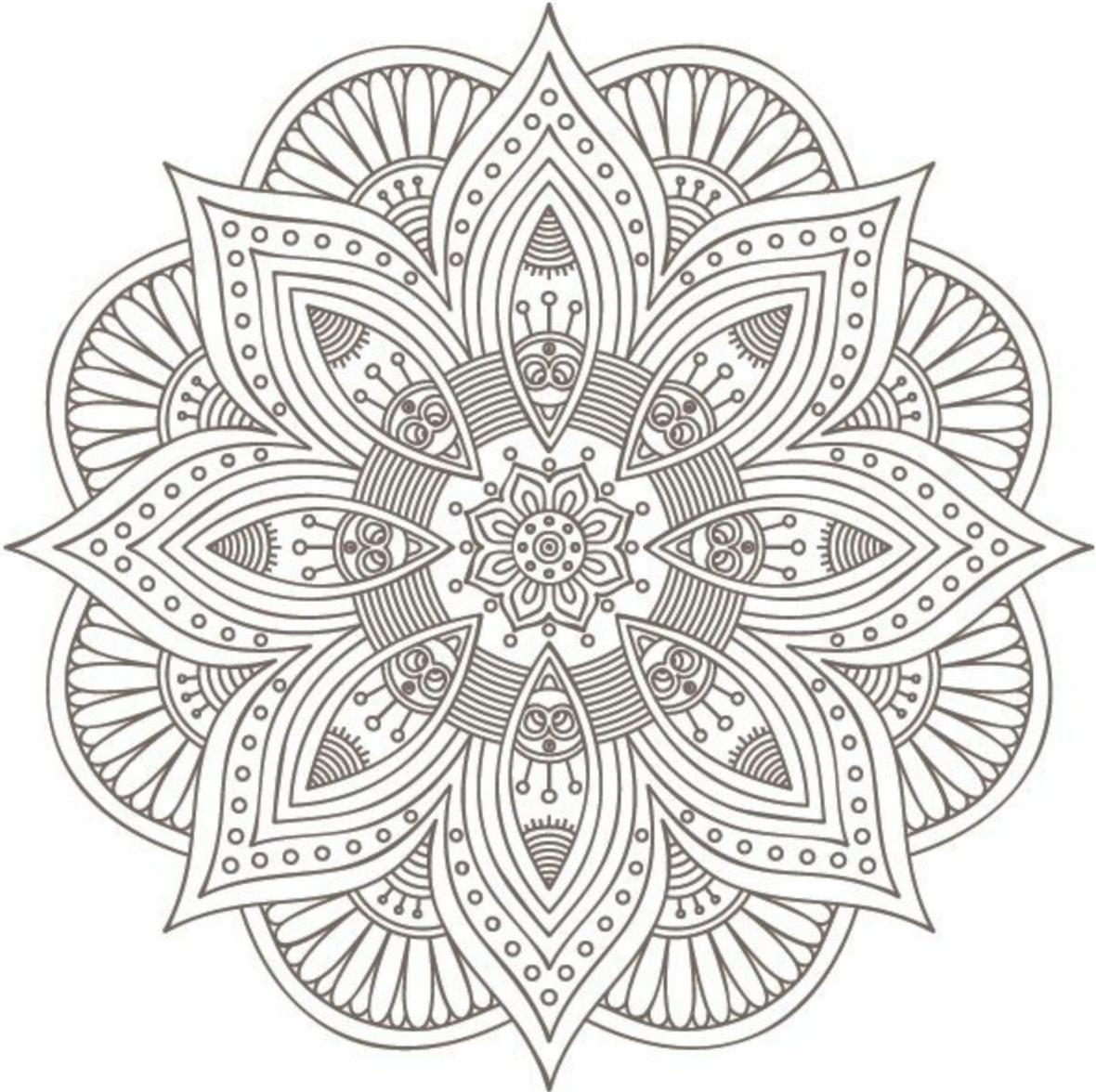




DE FUERA HACIA A DENTRO



Rescata tus lápices de colores y busca un lugar tranquilo, donde nadie te moleste. Pinta el mandala de fuera hacia adentro, prestando atención a las líneas, las formas, los colores. Observa cómo te sientes.





fortalezas del ser humano



Científicos especializados en psicología positiva, como Martin Seligman y Christopher Peterson, han conseguido clasificar las fortalezas humanas y han llegado a la conclusión de que son 24. Pueden clasificarse en seis categorías:



Sabiduría y conocimiento.

Fortalezas cognitivas relacionadas con el conocimiento, su uso y la manera de adquirirlo.

- Curiosidad e interés por el mundo.
- Amor por el conocimiento y el aprendizaje.
- Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta.
- Ingenio, originalidad, inteligencia práctica.
- Perspectiva.

Coraje.

Fortalezas emocionales orientadas a alcanzar metas y objetivos ante situaciones difíciles.

- Valentía.
- Perseverancia y diligencia.
- Integridad, honestidad, autenticidad.
- Vitalidad y pasión por las cosas.

Moderación.

Fortalezas que nos protegen de caer en el exceso y la desproporción.

- Capacidad de perdonar, misericordia.
- Modestia, humildad.
- Prudencia, discreción, cautela.
- Autocontrol, autorregulación.

Justicia.

Fortalezas cívicas que favorecen situaciones de armonía social para la convivencia con los demás.

- Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo.
- Sentido de la justicia, equidad.
- Liderazgo.

Humanidad.

Fortalezas interpersonales orientadas a ofrecer afecto, cariño y a cuidar a los demás.

- Amor, apego, capacidad de amar y ser amado.
- Simpatía, amabilidad, generosidad.
- Inteligencia emocional, personal y social.

Trascendencia.

Fortalezas que otorgan significado a la vida.

- Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro.
- Gratitud.
- Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro.
- Sentido del humor.
- Espiritualidad, fe, sentido religioso.

De estas 24 fortalezas, cinco están directamente relacionadas con la felicidad:

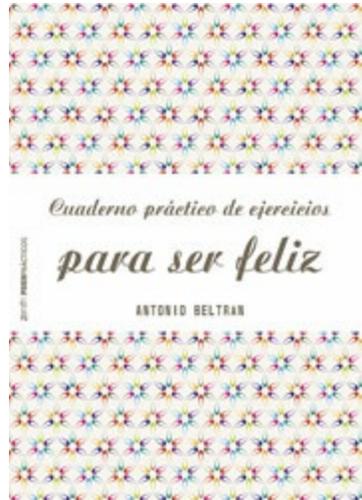


Sobre la autora:

RUT ABADÍA

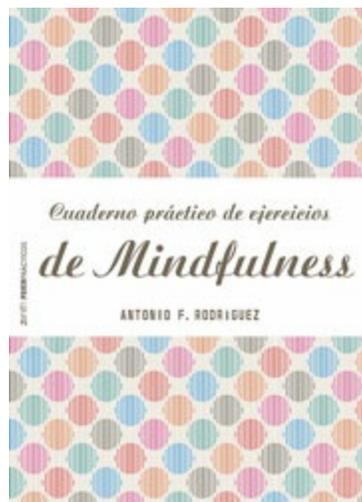
Es psicóloga y periodista. Colabora con diversos medios de comunicación y editoriales como asesora en temas relacionados con el desarrollo psicológico, el liderazgo y el coaching. Formada en diferentes disciplinas psicoterapéuticas, dirige grupos de autoayuda en varias ciudades españolas. También imparte cursos de meditación y crecimiento personal en empresas y escuelas.

Otros títulos de la colección



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA SER FELIZ

Antonio Beltrán



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Antonio F. Rodríguez

Cuaderno práctico de ejercicios para cuidar tu autoestima
Rut Abadía

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 éste 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 reproducir 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

© Rut Abadía, 2016© Editorial Planeta, S. A., 2016

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

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

Ilustración de cubierta: © Akaiser - Shutterstock

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustraciones de 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).

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2016

ISBN: 978-84-08-15361-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

LO QUE SUCEDE

...

PENSAMIENTO

...

CONSECUENCIA CONDUCTA

...

ALTERNATIVA RACIONAL

...

Índice

Es hora de comenzar	4
Introducción	6
Test de autoestima	8
Tres aspectos básicos de la autoestima	11
Toma de conciencia	12
Nuestras creencias	14
Guion de vida	18
Autoanálisis	21
Mis puntos fuertes	25
Escudo de armas	28
Rasgos positivos	35
Mindfulness	39
Creencias aprendidas	46
Elección	49
Enfrentarse a los pensamientos negativos	51
La gratitud	57
La ansiedad	64
Registro de pensamientos	68
Nuestro estado de ánimo	71
La confianza en nosotros mismos	76
Tú eres valioso	80
Comprendernos a nosotros mismos	84
Ser aún mejor	87
Conocernos mejor	89
Carta de deseos	92
Visualización creativa	95
Aprende a decir no	99
Vivir conscientemente	102
Valores	106
Mandalas	110
Sobre la autora	118
Otros títulos de la colección	119

