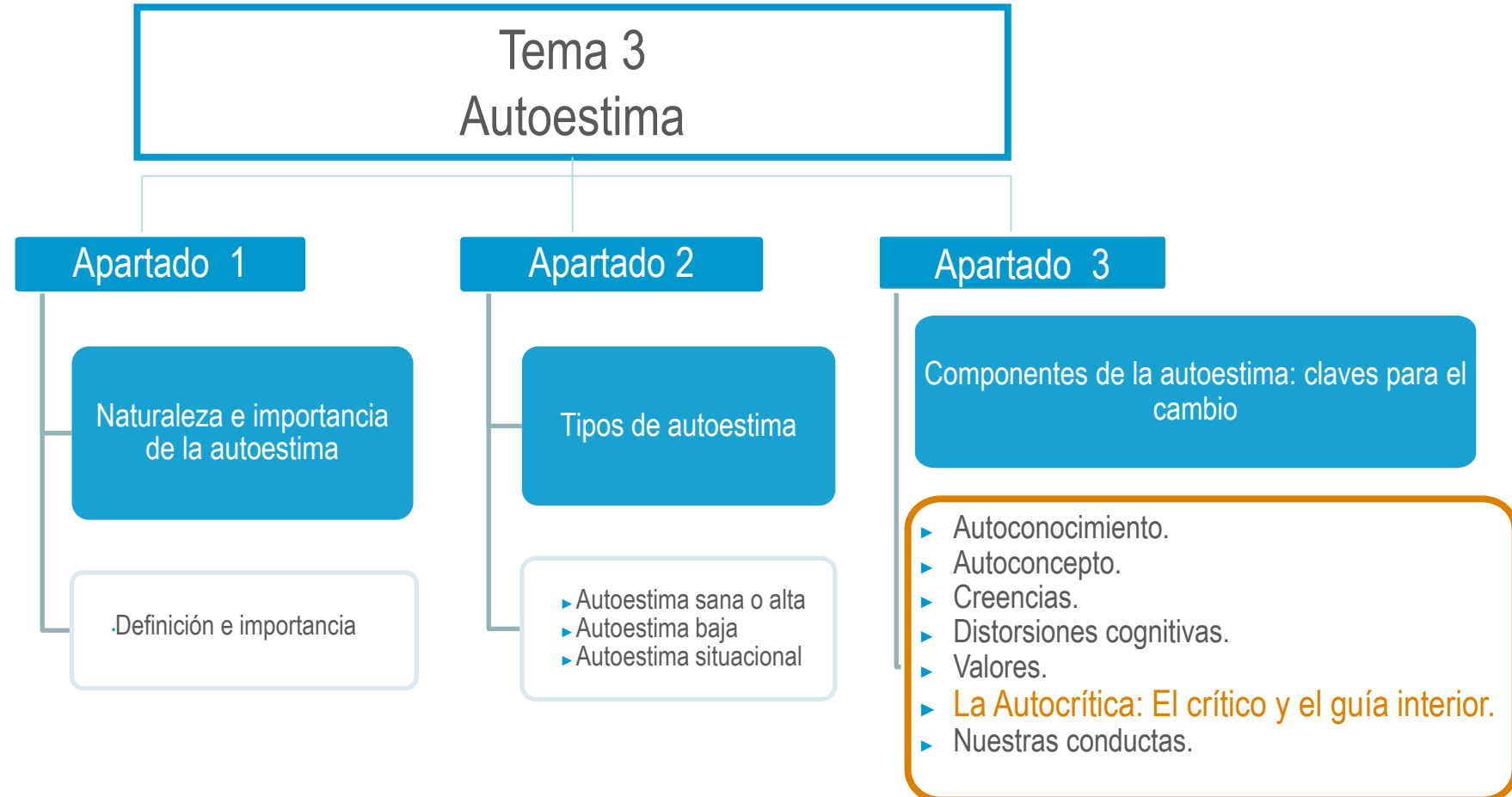


# TEMA 3: AUTOESTIMA

## SUSTITUYE A TU CRÍTICO POR TU GUÍA INTERIOR



- ▶ Generamos el vínculo
- ▶ ¿Cómo puedes “cazar” al crítico?
- ▶ ¿Cómo puedes sustituir al crítico por el guía?
- ▶ Ponte un reto
- ▶ Práctica obligatoria: “Plan para cuidar tu autoestima”



Realmente no puedes hacer nada bien, ¿o no?

Alfred y la Sombra - por Anne Hilde Vassbø Hagen

22.390 visualizaciones • 6 ago 2019

509 6 COMPARTIR GUARDAR ...

<https://www.youtube.com/watch?v=y2qOtk46WVw>

Autocrítica: Mecanismo interno que nos ayuda a corregir “fallos” o “errores” personales.



### Tóxica (Crítico interior)

se centra en el **error**, **culpabiliza** y no busca soluciones



### Sana (guía interior)

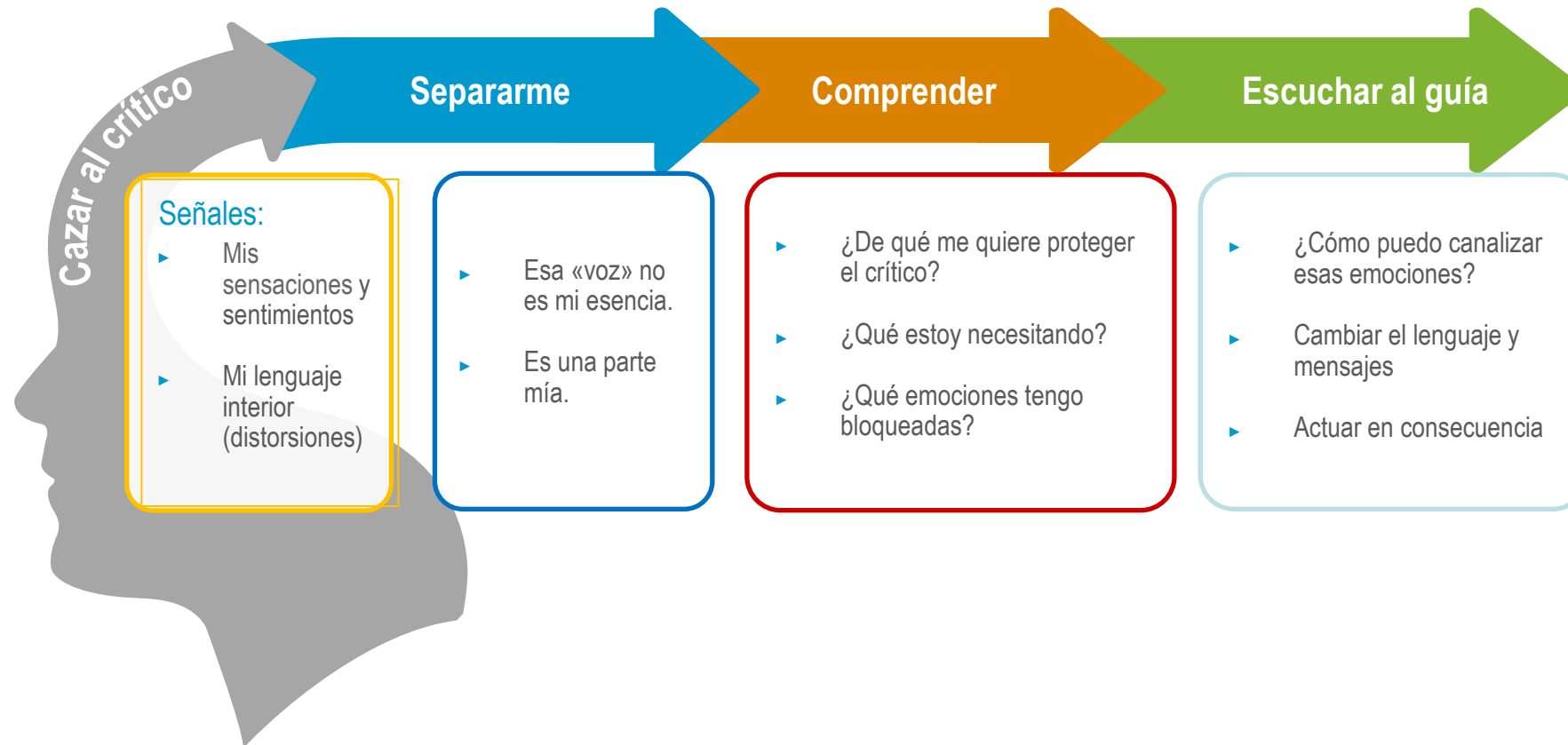
reconoce el error, busca **aprendizaje** y **soluciones**

## ¿Cómo te **tratas** a ti mismo/a?



Nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos: **cómo nos tratamos**, cómo nos hablamos, **afecta a** nuestros **sentimientos** y nuestra **autoestima**

## ¿Cómo sustituir al crítico por el guía?



Todos  
albergamos en  
nuestro interior  
a un crítico y a  
un guía



Podemos elegir,



¿A cuál vas a escuchar tú?



¿Qué indicaciones seguirás?

1. Conecta con una situación en la que estés teniendo sentimientos improductivos, desagradables, una situación en la que tal vez hayas cometido un error, o estés teniendo un conflicto con alguien, o no estés consiguiendo los objetivos que te gustaría, o porque no estás actuando de una determinada manera...
2. Escribe tus pensamientos, tus autodiálogos, las cosas que te dices, que te están provocando dichos sentimientos.  
¿Hay alguna distorsión en los mensajes que te dices?

1. Conecta con una situación en la que estés teniendo sentimientos improductivos, desagradables, una situación en la que tal vez hayas cometido un error, o estés teniendo un conflicto con alguien, o no estés consiguiendo los objetivos que te gustaría, o porque no estás actuando de una determinada manera...
2. Escribe tus pensamientos, tus autodiálogos, las cosas que te dices, que te están provocando dichos sentimientos.  
¿Hay alguna distorsión en los mensajes que te dices?
3. Toma distancia de “eso que te dices” y, dí en voz alta: “esa voz NO es mi esencia”, es una parte mía, pero no es mi esencia”

1. **Conecta con una situación en la que estés teniendo sentimientos improductivos, desagradables**, una situación en la que tal vez hayas cometido un error, o estés teniendo un conflicto con alguien, o no estés consiguiendo los objetivos que te gustaría, o porque no estás actuando de una determinada manera...
2. **Escribe tus pensamientos, tus autodiálogos, las cosas que te dices, que te están provocando dichos sentimientos.**  
¿Hay alguna distorsión en los mensajes que te dices?
3. **Toma distancia** de “eso que te dices” y, dí en voz alta: “esa voz NO es mi esencia”, es mi crítico interior, pero no es mi esencia”
4. **Busca la intención positiva de tu crítico interior.** Pregúntate:
  - ¿ De qué me quiere proteger el Crítico?
  - ¿Qué estoy necesitando? (¿necesito darme “algún permiso”? ¿necesito cambiar de perspectiva? ¿necesito hacer algo diferente? ¿necesito pedir algo?....)

1. **Conecta con una situación en la que estés teniendo sentimientos improductivos, desagradables**, una situación en la que tal vez hayas cometido un error, o estés teniendo un conflicto con alguien, o no estés consiguiendo los objetivos que te gustaría, o porque no estás actuando de una determinada manera...
2. **Escribe tus pensamientos, tus autodiálogos, las cosas que te dices, que te están provocando dichos sentimientos.**  
¿Hay alguna distorsión en los mensajes que te dices?
3. **Toma distancia** de “eso que te dices” y, dí en voz alta: “esa voz NO es mi esencia”, es mi crítico interior, pero no es mi esencia”
4. **Busca la intención positiva de tu crítico interior.** “Dale un silbidito a tu “Guía” y pregúntale:
  - ¿ De qué me quiere proteger el Crítico?
  - ¿Qué estoy necesitando? (¿necesito darme “algún permiso”? ¿necesito cambiar de perspectiva? ¿necesito hacer algo diferente? ¿necesito pedir algo?....)
5. **Conecta con tus sentimientos, siéntelos, escúchalos.** ¿qué emociones o sentimientos necesito canalizar?

6. Busca formas saludables para expresar y canalizar tus emociones y sentimientos . ¿Qué crees que te ayudaría a reducir la intensidad de tus sentimientos?... hablar, parar y calmarte, cambiar de perspectiva, actuar? (cuerpo-mente-comunic-acción)

6. Busca formas saludables para expresar y canalizar tus emociones y sentimientos . ¿Qué crees que te ayudaría a reducir la intensidad de tus sentimientos?... hablar, parar y calmarte, cambiar de perspectiva, actuar? (cuerpo-mente-comunic-acción)
7. Escucha a tu Guía interior (lo que necesitas, lo que sientes) y reformula el mensaje del crítico interior: cambia el lenguaje, cambia el mensaje.

6. Busca formas saludables para expresar y canalizar tus emociones y sentimientos . ¿Qué crees que te ayudaría a reducir la intensidad de tus sentimientos?... hablar, parar y calmarte, cambiar de perspectiva, actuar? (cuerpo-mente-comunic-acción)
7. Escucha a tu Guía interior (lo que necesitas, lo que sientes) y reformula el mensaje del crítico interior: cambia el lenguaje, cambia el mensaje.
8. Actúa en consecuencia: Ahora que ya sabes lo que necesitas y cómo puedes canalizar tus emociones/sentimientos, DECIDE Y COMPROMÉTETE CONTIGO MISMO: **¿QUÉ VAS A HACER?**

**Escríbelo....**

1. **Elige una situación concreta, del presente o pasado, en la que hayas tenido que afrontar un reto o un problema:** Conecta con ese momento, revive la situación y contesta en 2-5 líneas a cada una de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el reto? (1-2 líneas)
- ¿Qué pensamientos vienen a tu cabeza cuando piensas en el reto? (2-5 líneas)
- ¿Qué sentimientos se generan en ti al pensar en el reto? (1-2 líneas)
- ¿Qué comportamientos tienes respecto al reto? (2-5 líneas)

**2. Analizar y clasificar en la tabla 2:** Analiza tus pensamientos identificando y clasificando cuáles de ellos son **creencias limitantes y potenciadoras**, cuáles son **distorsiones** y qué pensamientos corresponden a la **voz del guía interior o del crítico interior**. A continuación, reconoce tus **sentimientos** identificando cuáles te ayudan a cuidar tu autoestima y cuáles pueden estar dañándola. Por último, reflexiona y escribe qué **-conductas** tienes ante la situación/reto, que te ayudan a cuidar tu autoestima y qué comportamientos estás teniendo que consideras que están dañando tu autoestima.

Rellena la tabla 2: poniendo en la segunda columna “**Me ayuda a cuidar mi autoestima**”, todos aquellos pensamientos, sentimientos y conductas que consideres que te están ayudando y en la tercera columna “**Puede dañar mi autoestima**”, escribe todo aquello que consideras que pueden dañar tu autoestima

Respecto al reto/problema definido	Me ayuda a cuidar mi autoestima	Puede dañar mi autoestima
Pensamientos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creencias potenciadoras y limitantes (ej. “yo soy, yo no soy, no puedo, no valgo, soy capaz, es muy difícil...”)</li> <li>- Distorsiones cognitivas</li> <li>- Autocrítica (crítico interior o guía interior)</li> </ul>	Describe en este recuadro las creencias, distorsiones y autocrítica que consideras que te ayuda a cuidar tu autoestima.	Describe en este recuadro, las creencias, distorsiones y autocrítica que consideras que daña tu autoestima
Sentimientos	Sentimientos que te ayudan	Sentimientos que te dañan
Conductas	Conductas concretas que te ayudan	Conductas concretas que te dañan

**3. Identifica una acción para cuidar tu autoestima (entre 3-5 líneas):** Elige uno de los aspectos que has identificado que puede dañar tu autoestima e identifica entre 2-3 acciones que puedes realizar para cambiar ese pensamiento/sentimiento/ conducta, por otra/o, que te ayude a cuidar tu autoestima.

## 1. Elige una situación concreta, del presente o pasado, en la que hayas tenido que afrontar un reto o un problema:

### ¿Cuál es el reto?

El reto es del presente y se trata de realizar mi plan de empresa para poder empezar a dar talleres de una manera más comprometida y profesional, sin esperar a que me llamen para dar tres talleres sueltos al año. Quiero hacerme autónoma y conseguir vivir humildemente de lo que me gusta, que es dar talleres y montar animaciones, pero me encuentro con dificultades a la hora de realizar el plan de empresa.

### ¿Qué pensamientos vienen a tu cabeza cuando piensas en el reto?

“Ánimo, tu puedes, has hecho cosas más difíciles”. “Venga, sólo es ponerse y poco a poco se va redactando el plan”. “Siempre terminas haciéndolo bien”. .... “Hay mucha competencia”, “Es demasiado para mi.” “Hay otras personas mucho más preparadas que tú”.....

### ¿Qué sentimientos se generan en ti al pensar en el reto?

Me agobio cuando me pongo delante del ordenador.

Me siento triste y enfadada conmigo misma cuando no avanzo.

Por otro lado, cuando doy pasitos me voy sintiendo, ilusionada, comprometida, esperanzada. ..

### ¿Qué comportamientos tienes respecto al reto?

He dado el paso de pedir asesoramiento en la oficina de empleo de mi ayuntamiento y he ido a varios cursos y tutorías, pero muchas veces las pospongo porque no hago los “deberes”, en ocasiones busco excusas para no hacerlo. Se me va el tiempo en tonterías, como buscar por internet materiales que me harán falta una vez montada la empresa, pensar en la web...

## 2. Analiza tus pensamientos, sentimientos y conductas ante el reto

Respecto al reto o problema definido:	Me ayuda a cuidar mi autoestima:	Puede dañar mi autoestima:
<p>Pensamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creencias (“yo soy, yo no soy, no puedo, no valgo, soy capaz, es muy difícil...”).</li> <li>- Distorsiones cognitivas.</li> <li>- Autocrítica (crítico interior o guía interior).</li> </ul>	<p><b>Creencias potenciadoras:</b></p> <p>“Se me da bien hablar en público” “Conecto con las personas...”</p> <p><b>Distorsiones:</b></p> <p>“Siempre termino haciéndolo bien”. (sobregeneralización)</p> <p><b>Voz del guía:</b></p> <p>“Ánimo, tu puedes, has hecho cosas más difíciles”...</p>	<p><b>Creencias limitantes:</b></p> <p>“No sirvo para ser autónoma” “Vender es muy difícil”</p> <p><b>Distorsiones:</b></p> <p>“Es demasiado para mí”. (Magnificación) “Debería esperar a estar más preparada”. (Debeísmo) “Nunca consigo cumplir mis propios plazos”(generalización) “¿Y si me supera y fracaso? Otra vez decepcionaría a mi familia y pareja” (Lectura de pensamiento, visión catastrofista)</p> <p><b>Voz del crítico:</b></p> <p>“ ya estás otra vez metiéndote en cosas que te superan”. “Hay otras personas mucho más preparadas que tú”</p>

## 2. Analiza tus pensamientos, sentimientos y conductas ante la situación/reto

Respecto al reto o problema definido:	Me ayuda a cuidar mi autoestima:	Puede dañar mi autoestima:
Sentimientos	ilusionada, comprometida, esperanzada,	Abrumada, frustrada, insegura, triste, enfadada conmigo misma.
Conductas	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Pedir asesoramiento en la oficina de empleo de mi ayuntamiento.</li> <li>*Acudir a cursos sobre emprendedores y tutorías.</li> <li>*Organizar mi agenda planteándome pequeñas METAS diarias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Posponer las tutorías por no haber hecho los “deberes”.</li> <li>*Priorizo las tareas de otros antes que las mías. Ejemplo: He programado la mañana para el estudio y mi padre me pide que le acompañe a hacer compras que él sólo no puede.</li> </ul>

### 3. Identifica una acción para cuidar tu autoestima (máximo 3-5 líneas):

**Aspecto que daña mi autoestima:** priorizar las tareas de otros antes que las mías. Me daña porque hace que llegue estresada y cansada al momento en el que me pongo con lo mío y acabo posponiéndolo y sintiéndome culpable.

#### **Acciones para cuidar mi autoestima:**

- Tener claros mis objetivos y visualizarlos conseguidos. (Esto me va a ayudar a la hora de validarme ante los demás y ser asertiva). Acción concreta: Dedicar 5 minutos cada mañana para visualizar mis objetivos. Escribir mi para qué en la pizarra de mi escritorio para tenerlo presente.
- Aprender a ser más asertiva y permitirme ser yo misma y sentirme con derecho a no gustar ni a que me guste todo el mundo. (Esto me va a permitir estar más relajada y disponer de mi tiempo para mí). Acción concreta: Decir que NO a mi padre, que si no es urgente le acompaño en otro momento.
- ....

1. Grado de **involucración emocional** (1 punto)
2. Grado de **profundización e identificación** de:
  - **pensamientos** que te ayudan a cuidar tu autoestima y que la dañan: **Creencias, Distorsiones** y la Voz de tu **Crítico y tu Guía** interior (3 puntos)
  - **sentimientos** que te ayudan a cuidar tu autoestima y que la dañan (sin confundirlos con pensamientos o conductas) (1 punto)
  - **conductas concretas** que te ayudan a cuidar tu autoestima y que te dañan (sin confundirlos con sentimientos o pensamientos) (1 punto)
3. Identificar el **aspecto que consideras que más daña** tu autoestima (1 punto)
4. Grado de **concreción en las medidas para cuidar** tu autoestima (3 puntos)

## ¿Cuidas tu autoestima con tus conductas?

**Frecuencia**  
(0 nunca, 10 siempre)

Te valoras a ti mism@ por quien eres, en vez de buscar la valoración externa

Actúas con autenticidad, en vez de movido “por el qué dirán”

Expresas tus preferencias y dices “No” cuando lo necesitas, cuidándote y respetándote

Aceptas y expresas tus sentimientos, con respeto, en vez de reprimirlos

Pones límites a las faltas de respeto y respetas a los demás

Te planteas metas realistas y das los pasos para alcanzarlas, en vez de renunciar a tus objetivos o sentirte atrapad@/paralizad@ por las circunstancias/miedo

Tomas decisiones responsables y coherentes con tus valores y metas en vez de buscar el beneplácito de otros para poder decidir

Delegas y confías en los demás, en vez de tratar de controlar todo

Te dedicas tiempo a ti mismo, a cuidarte (tu cuerpo, tu salud, tus aficiones, tus necesidades...)

Aceptas tus errores, te comprometes a aprender y cambiar, en vez de cuestionar tu valía personal

Y tú... ¿Qué te llevas?

Código Fundae: AUTOCRÍTICA



Muchas gracias por tu atención