

Mundo 3 - Video 2 - El autoestima se construye con evidencia:

Objetivo: Este episodio te invita a fortalecer tu autoestima construyendo un "puente" firme, basado en evidencias personales que te brinden seguridad. Cuando tomamos conciencia de nuestras experiencias y logros, podemos construir una autoestima sólida que nos permite avanzar con confianza. Aquí, el objetivo es identificar y organizar esas evidencias para que sirvan como apoyo en momentos de duda.

¿Qué significa tener evidencia?

Tener evidencia significa contar con pruebas de tus capacidades y logros, aquello que puedes recordar como testimonio de tus habilidades. Construir una autoestima fuerte requiere que seas consciente de las experiencias y habilidades que ya has desarrollado y de las que deseas adquirir.

Reflexiona

Tómate un momento para responder con sinceridad las siguientes preguntas:

- ¿Crees que tu autoestima se debilita porque sientes que te falta evidencia? ¿O es posible que no estés tan consciente de la evidencia que ya tienes?
 - ¿Cuántas veces has dejado de experimentar algo nuevo por falta de confianza en ti mismo?
 - ¿De qué manera podrías construir y obtener más evidencia sobre tus capacidades para fortalecer tu autoestima?
-

El poder de una autoestima sólida

La MetaHumana nos recuerda que nuestra autoestima no se construye para impresionar a otros, sino para brindarnos la seguridad interna necesaria para seguir adelante. Cada lección y experiencia forma parte de tu "mochila" de herramientas. La clave está en reconocer su valor y usarlas en tu beneficio.

Ejercicio 1: Reflexión de Evidencias Existentes y Deseadas

Retoma tu ejercicio anterior, donde construiste el puente visible de tu autoestima. En esta segunda fase, vamos a fortalecer ese puente añadiendo evidencias concretas. **Sigue los pasos a continuación:**

1. Pruebas que ya tienes:

En una columna titulada "*Pruebas Actuales*", escribe las experiencias que hasta ahora han contribuido a fortalecer tu autoestima. Reflexiona sobre:

- ¿Qué logros o experiencias demuestran tu capacidad y crecimiento?
- ¿Por qué estas experiencias son significativas y cómo te han ayudado a construir un "puente" más fuerte?

2. Pruebas que deseas construir:

En una columna titulada "*Pruebas Deseadas*", anota las experiencias y habilidades que te gustaría desarrollar para fortalecer aún más tu puente. Reflexiona sobre:

- ¿Qué tipo de experiencias necesitas para aumentar tu confianza?
 - ¿Cómo podrías comenzar a trabajar en ellas? ¿Qué pasos te acercarán a vivir esas experiencias?
 - ¿Qué personas ya creen en ti?
 - i. Recuerda incluirte en la lista ;)
-

Ejercicio 2: Actividad Práctica - "Evidencia en Acción"

Objetivo: Practicar la construcción de evidencias en el día a día.

Cada día durante una semana, intenta algo nuevo o enfrenta un pequeño reto que, aunque te cause nervios, puedas registrar como evidencia de crecimiento. Anota cada experiencia, enfocándote en cómo te hace sentir y qué aprendiste de ella. A medida que avances, notarás cómo estos logros, por pequeños que sean, fortalecen tu autoestima.

Reflexión Final

Recuerda, construir evidencia es un proceso constante. La fortaleza de tu autoestima se desarrolla cada vez que enfrentas un nuevo desafío, aprendes algo nuevo o logras algo que antes no creías posible. Así, tu "puente" se va fortaleciendo y te permite cruzar hacia nuevos horizontes con seguridad.

Recordatorio: Es normal sentir nervios o temor al enfrentar algo desconocido. La valentía no significa no tener miedo, sino avanzar a pesar de él. Sigue construyendo tu autoestima con cada paso y recuerda que el crecimiento y la evolución son constantes.