

Lic. Daniel Osvaldo González Reyna

EL ARTE DE CREER EN TI

Estrategias para Potenciar
tu Autoestima



Lic. Daniel Osvaldo González Reyna

EL ARTE DE CREER EN TI

Estrategias para Potenciar
tu Autoestima



Bienvenido/a a "El arte de creer en ti: Estrategias para Potenciar tu

Autoestima. Un recurso diseñado para ayudarte a comprender y manejar el exceso de pensamientos que pueden afectar tu bienestar.

La autoestima no es un lujo, es un pilar esencial para vivir con bienestar.

Influye en cómo te percibes, en las decisiones que tomas, en la forma en la que te relacionas con los demás y, sobre todo, en cómo enfrentas los retos de la vida.

Sin una autoestima sólida, es fácil caer en la autocrítica constante, la inseguridad y la sensación de no ser suficiente.

Este manual está diseñado para ayudarte a **fortalecer tu valor personal** con un enfoque claro: **menos teoría, más acción**. Aquí encontrarás herramientas prácticas basadas en terapia cognitivo-conductual (TCC) y psicología positiva, pensadas para que puedas aplicarlas desde el primer día.

Si eres terapeuta, podrás utilizar estos ejercicios como recursos directos en sesión; si eres una persona que busca trabajar en su autoestima, tendrás un plan estructurado para avanzar paso a paso.

Importante

Este material **no sustituye** la atención de un profesional de la salud mental.

Si experimentas síntomas intensos de ansiedad, depresión o desesperanza, busca ayuda de inmediato.



Cómo usar este manual:

- Empieza con la sección de psicoeducación para comprender las bases de la autoestima.
- Completa la evaluación inicial para conocer tu punto de partida.
- Aplica las herramientas propuestas siguiendo el plan de 4 semanas.
- Al final, realiza la autoevaluación y compara tu progreso.

Este es tu espacio para reconectar contigo, cuestionar creencias que ya no te sirven y construir una imagen propia más sana y realista.

Porque creer en ti no es un acto de egoísmo: es un acto de amor propio y autocuidado.

Comprendiendo la Autoestima

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la evaluación que hacemos de nuestro propio valor personal. No es solo cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos, sino también la percepción que tenemos de nuestras capacidades, logros y dignidad como persona.

Según Orth y Robins (2022), la autoestima influye en la motivación, la resiliencia y la salud mental, y se forma a partir de nuestras experiencias, interacciones y creencias internas.

En palabras simples: es cómo te ves, cómo te sientes contigo mismo y cómo te tratas a ti mismo.

Tipos de autoestima

- **Alta y estable:** Confianza en uno mismo que se mantiene ante retos y fracasos.
- **Baja:** Sensación persistente de insuficiencia, autocritica intensa, dificultad para reconocer logros.
- **Fluctuante:** Cambia rápidamente según el contexto o la aprobación externa.
- **Inflada o irrealista:** Imagen distorsionada que ignora errores o debilidades, a menudo defensiva.

Comprendiendo la Autoestima

Elementos que sostienen la autoestima

- **Autoconcepto:** Conjunto de creencias y percepciones sobre quién eres.
- **Autoeficacia:** Creencia en tu capacidad para lograr objetivos.
- **Autovaloración:** Reconocimiento interno de tu valor independientemente de logros externos.

Factores que influyen

- **Crianza y vínculos tempranos:** Mensajes y modelos recibidos en la infancia.
- **Experiencias sociales:** Aceptación o rechazo por parte de pares.
- **Logros y fracasos:** Cómo interpretas y aprendes de ellos.
- **Cultura y entorno:** Normas, expectativas y comparaciones sociales.

Comprendiendo la Autoestima

Por qué trabajarla es clave

Una autoestima saludable se asocia con:

- Mejor regulación emocional.
- Relaciones interpersonales más equilibradas.
- Mayor tolerancia a la frustración.
- Menor riesgo de ansiedad y depresión (Mann et al., 2020).

“La autoestima no es un lujo; es una necesidad básica para el bienestar psicológico” (Orth & Robins, 2022).

Mini-Test de Autoestima

Adaptado de la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), validada en múltiples contextos.

Instrucciones:

Lee cada afirmación y marca con qué frecuencia te identificas con ella.

Usa la siguiente escala:

1 = Nunca

2 = Rara vez

3 = A veces

4 = Casi siempre

5 = Siempre



Mini-Test de Autoestima

Preguntas

- *Siento que soy una persona valiosa, al menos en igual medida que los demás.*
- *Creo que tengo cualidades positivas.*
- *Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.*
- *Me siento orgulloso(a) de lo que soy.*
- *Me respeto y me aprecio a mí mismo(a).*
- *Me gustaría tener más respeto por mí mismo(a).
(ítem invertido)*
- *A veces siento que no soy bueno(a) para nada.
(ítem invertido)*
- *Creo que tengo cosas de las que sentirme orgulloso(a).*
- *En general, me siento satisfecho(a) conmigo mismo(a).*
- *Me gustaría valorarme más de lo que lo hago ahora.
(ítem invertido)*

Mini-Test de Autoestima

Puntuación

- Suma los puntos de todos los ítems.
- Para los ítems invertidos (6, 7 y 10), invierte la puntuación:
 - Si marcaste 5, cuenta como 1.
 - Si marcaste 4, cuenta como 2.
 - Si marcaste 3, queda igual.
 - Si marcaste 2, cuenta como 4.
 - Si marcaste 1, cuenta como 5.

Interpretación:

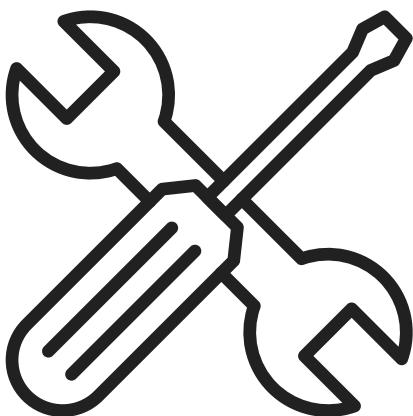
- **40-50 puntos:** Autoestima alta y estable.
- **30-39 puntos:** Autoestima moderada, con áreas a fortalecer.
- **Menos de 30 puntos:** Autoestima baja; se recomienda trabajar activamente en su desarrollo.

Nota para terapeutas: Este test puede usarse como referencia inicial y final para evaluar avances, pero no sustituye una evaluación clínica completa.

Herramientas para potenciar tu autoestima

Cada herramienta tendrá:

- Objetivo (para qué sirve)
- Instrucciones paso a paso
- Ejemplo práctico
- Hoja de trabajo imprimible/editable
- Nota para terapeutas (cómo aplicarla en sesión)



Técnica 1: Registro de Autocrítica

Objetivo:

Identificar y tomar conciencia de los pensamientos autocríticos que dañan tu autoestima para luego poder reformularlos.

Por qué funciona:

La terapia cognitivo-conductual ha demostrado que identificar patrones de pensamiento negativo es el primer paso para cambiarlos (Beck, 2021).

Instrucciones:

- Durante una semana, lleva un registro de cada pensamiento autocrítico que aparezca.
- Anota la situación en la que ocurrió.
- Escribe el pensamiento exacto, sin suavizarlo.
- Describe cómo te hizo sentir (emociones e intensidad).
- Evalúa si ese pensamiento es totalmente cierto, parcialmente cierto o falso.
- Deja un espacio para reformularlo (esto se trabajará en la Técnica 2).

Técnica 1: Registro de Autocrítica

Ejemplo:

- Situación: Presentación en el trabajo.
- Pensamiento autocrítico: “Seguro voy a equivocarme y todos pensarán que soy incompetente.”
- Emoción: Ansiedad (8/10).
- Evaluación de veracidad: Parcialmente cierto (he cometido errores antes, pero también he presentado bien otras veces).
- Reformulación: (se deja vacío hasta la técnica siguiente).

Nota para terapeutas:

Puedes pedir al paciente que traiga este registro a la sesión para trabajar las reformulaciones en conjunto. Si la autocritica es muy intensa, iniciar con ejemplos menos amenazantes para fomentar la adherencia.

Técnica 1: Registro de Autocrítica

Fecha	Situación	Pensamiento autocritico	Emoción	Es cierto?	reformulacion

Sientete libre de usar una hoja para hacer la tabla:)

Técnica 2: Reformulación Compasiva

Objetivo:

Transformar pensamientos autocríticos en declaraciones más realistas y amables que fortalezcan la autoestima.

Por qué funciona:

La autocompasión, combinada con la reestructuración cognitiva, reduce la autocritica y promueve un diálogo interno más equilibrado (Neff & Germer, 2019).

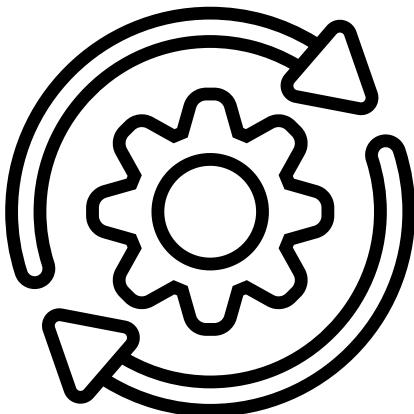
Instrucciones:

- Toma tu Registro de Autocrítica (Técnica 1).
- Elige un pensamiento que haya sido especialmente dañino o frecuente.
- Pregúntate:
 - ¿Le diría esto a un amigo que está pasando por lo mismo?
 - ¿Qué evidencia tengo de que esto sea completamente cierto?
 - ¿Existe otra forma de ver la situación?
- Reformula el pensamiento en una frase que sea realista, amable y funcional.
- Léela en voz alta para comprobar que te suene creíble y no forzada.

Técnica 2: Reformulación Compasiva

Ejemplo:

- **Pensamiento original:** “Soy un fracaso total.”
- **Reformulación compasiva:** “Hoy no salió como esperaba, pero he superado retos antes y puedo aprender de este.”



Técnica 2: Reformulación Compasiva

Pensamiento autocrítico	Evidencia a favor	Evidencia en contra	Lo que le diría a un amigo	Reformulación compasiva

Sientete libre de usar una hoja para hacer la tabla:)

Nota para terapeutas:

- Es útil guiar al paciente en las primeras reformulaciones para evitar afirmaciones irrealistas ("Soy perfecto tal como soy") y enfocarse en frases creíbles y funcionales. Puede complementarse con técnicas de mindfulness para aumentar la conciencia del tono interno de voz.

Técnica 3: Caja de Evidencias

Objetivo:

Crear un espacio físico o digital donde recopiles pruebas tangibles de tus logros, cualidades y momentos en los que demostraste tu valor personal.

Por qué funciona:

Las personas con autoestima baja tienden a minimizar sus logros y enfocarse en fracasos. Este recurso combate ese sesgo al ofrecer evidencia real y acumulativa de tu valor (Lyubomirsky, 2019).

Técnica 3: Caja de Evidencias

Instrucciones:

- **Elige tu formato:**

- Caja física (caja decorada, sobre grande, carpeta).
- Carpeta digital (Google Drive, carpeta en tu computadora o teléfono).

- **Recopila evidencias:**

- Cartas o mensajes de agradecimiento.
- Fotografías de momentos importantes.
- Reconocimientos, diplomas, certificados.
- Comentarios positivos de clientes, colegas o amigos.
- Listas de logros personales (grandes o pequeños).

- **Organiza tu caja:**

- Divide por categorías: *logros, fortalezas, momentos felices*.

- **Usa la caja cuando...**

- Te sientas inseguro(a) o te invada la autocritica.
- Necesites motivarte para un reto.
- Quieras recordar tu progreso en terapia o crecimiento personal.

Técnica 3: Caja de Evidencias

Ejemplo práctico:

María, al iniciar su terapia, sentía que “no servía para nada”. Su terapeuta le pidió hacer una Caja de Evidencias. Incluyó capturas de pantalla de mensajes de pacientes agradeciendo su trabajo, fotos de su título universitario y un cuaderno con logros pequeños (como aprender una receta nueva). Tres meses después, cada vez que dudaba de sí misma, abría la caja y leía su contenido. Esto le ayudó a **recordar hechos concretos que contradecían su autocrítica**.

Técnica 3: Caja de Evidencias

Categoría	Descripción de la evidencia	Fecha	Cómo me hizo sentir
Logro			
Fortaleza			
Momento feliz			

Sientete libre de usar una hoja para hacer la tabla:)

Nota para terapeutas:

Puedes pedir al paciente que traiga 1-2 evidencias por semana. Esto ayuda a normalizar el reconocimiento personal y evita que la caja se convierta en una tarea olvidada.

Técnica 4: Lista de Logros y Cualidades

Objetivo:

Fomentar el hábito de reconocer y registrar tus cualidades y logros cotidianos para reforzar la autovaloración.

Por qué funciona:

La mente tiende a enfocarse más en lo negativo que en lo positivo (sesgo de negatividad). Llevar un registro escrito y sistemático de lo bueno entrena al cerebro para equilibrar esta tendencia y aumenta la percepción de autoeficacia (Fredrickson, 2013).

Instrucciones:

- Define un momento del día (mañana o noche) para hacer tu lista.
- Anota al menos 3 logros del día. No importa si son grandes o pequeños (ej.: “hice ejercicio” o “terminé un reporte importante”).
- Anota al menos 3 cualidades personales que hayas demostrado ese día (ej.: paciencia, creatividad, persistencia).
- Sé específico: evita “soy bueno” y usa “soy paciente porque esperé mi turno sin enfadarme”.
- Revisa tu lista semanalmente para notar patrones y avances.

Técnica 4: Lista de Logros y Cualidades

Ejemplo práctico:

- **Logros:**

- Fui puntual en mi cita de trabajo.
- Cociné una comida saludable.
- Terminé de leer un capítulo de un libro que había pospuesto.

- **Cualidades:**

- Organización.
- Disciplina.
- Perseverancia.

Técnica 4: Lista de Logros y Cualidades

Fecha	Logro 1	Logro 2	Logro 3	Cualidad 1	Cualidad 2	Cualidad 3

Sientete libre de usar una hoja para hacer la tabla:)

Nota para terapeutas:

Ideal para asignar como tarea entre sesiones. Puedes pedir al paciente que identifique qué cualidad usó para lograr cada acción, reforzando así la conexión entre conducta y valor personal.

Técnica 5: Exposición Gradual a Retos

Objetivo:

Aumentar la confianza y autoeficacia enfrentando, de manera progresiva, situaciones que generan inseguridad o miedo, hasta superarlas.

Por qué funciona:

Según la terapia cognitivo-conductual, la exposición gradual permite que la persona acumule experiencias de éxito que contradicen la creencia de “no puedo” (Bandura, 2018). Esto no solo reduce el miedo, sino que refuerza la percepción de competencia.

Instrucciones:

- Identifica un objetivo o área en la que sientas inseguridad (por ejemplo: hablar en público, iniciar conversaciones, mostrar tu trabajo).
- Divide el reto en pasos pequeños, de menor a mayor dificultad.
- Empieza por lo más fácil y avanza solo cuando te sientas cómodo con ese paso.
- Registra tus avances y reflexiona sobre lo que aprendiste en cada intento.
- Celebra los logros, incluso si parecen pequeños.

Técnica 5: Exposición Gradual a Retos

Ejemplo práctico:

Objetivo: Sentirme seguro hablando en público.

- Paso 1: Practicar un texto breve frente al espejo.
- Paso 2: Contarlo a un amigo o familiar.
- Paso 3: Participar con una breve intervención en una reunión pequeña.
- Paso 4: Dar una presentación corta en un grupo de 5-10 personas.
- Paso 5: Presentar en un grupo más grande (20+ personas).

Técnica 5: Exposición Gradual a Retos

Paso	Descripción del reto	Nivel de dificultad (1-10)	Fecha planeada	Resultado	Cómo me sentí
1					
2					
3					

Sientete libre de usar una hoja para hacer la tabla:)

Nota para terapeutas:

Puedes utilizar esta técnica como tarea conductual y revisarla en sesión para ajustar la dificultad. Es clave reforzar cada paso logrado para consolidar la sensación de competencia.

Técnica 6: Afirmaciones Realistas

Objetivo:

Reforzar la autoestima mediante declaraciones positivas creíbles y basadas en evidencia personal, evitando frases vacías o exageradas.

Por qué funciona:

Las afirmaciones solo son efectivas cuando el cerebro las percibe como posibles y coherentes con la experiencia de la persona (Wood et al., 2009). Si son muy irreales, pueden generar el efecto contrario.

Instrucciones:

- Identifica un área de inseguridad (ej.: relaciones, trabajo, imagen corporal).
- Piensa en una cualidad o capacidad que tengas en esa área, aunque sea en nivel inicial.
- Formula una frase en positivo y en tiempo presente. Ej.: en vez de “No soy malo hablando en público” → “Estoy aprendiendo a expresarme con más seguridad”.
- Asegúrate de que sea creíble: debe estar respaldada por evidencia o experiencias previas.
- Repítela en momentos clave:
 - Al despertar.
 - Antes de un reto.
 - Antes de dormir.

Combínala con visualización: imagina una escena donde esa afirmación se cumple.

Técnica 6: Afirmaciones Realistas

Área de inseguridad	Evidencia personal	Afirmación realista	Momento de uso

Sientete libre de usar una hoja para hacer la tabla:)

Nota para terapeutas:

Invita al paciente a escribir 3 afirmaciones y practicarlas en sesión, guiando la entonación y lenguaje corporal para que transmitan convicción.

Técnica 7: Reto de Autocuidado de 7 Días

Objetivo:

Incrementar la percepción de valor propio a través de acciones concretas de autocuidado durante una semana.

Por qué funciona:

La autoestima se alimenta no solo de lo que pensamos, sino de cómo nos tratamos en el día a día. Pequeños actos de autocuidado envían señales internas de respeto y valoración personal (Neff, 2021).

Instrucciones:

- Elige una acción de autocuidado diaria para cada día de la semana.
- Debe ser simple, realista y medible.
- Varía las acciones para incluir cuidado físico, emocional y social.
- Marca cada día cumplido en la hoja de seguimiento.
- Al terminar la semana, reflexiona sobre cómo afectó tu ánimo y percepción de ti mismo(a).

Técnica 7: Reto de Autocuidado de 7 Días

Ejemplo de plan de 7 días:

- Día 1: Beber 2 litros de agua.
- Día 2: Caminar 20 minutos al aire libre.
- Día 3: Escuchar música que me haga sentir bien por 15 minutos.
- Día 4: Dormir al menos 7 horas.
- Día 5: Llamar o enviar un mensaje a alguien que aprecie.
- Día 6: Cocinarme una comida saludable.
- Día 7: Dedicar 30 minutos a una actividad que disfrute.

Técnica 7: Reto de Autocuidado de 7 Días

Día	Acción de autocuidado	¿Lo cumplí? (✓/X)	Cómo me sentí después
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Sientete libre de usar una hoja para hacer la tabla:)

Nota para terapeutas:

Puedes pedir al paciente que seleccione acciones que sean significativas para él/ella, y discutir en sesión cómo percibe el impacto de estos cuidados en su autovaloración.

Técnica 8: Anclajes Emocionales Positivos

Objetivo:

Crear estímulos concretos (visuales, auditivos, olfativos o táctiles) que activen recuerdos y sensaciones positivas asociadas con tu valor personal.

Por qué funciona:

Basada en principios de condicionamiento clásico, esta técnica asocia un estímulo específico con un estado emocional deseado, facilitando que la persona pueda acceder a ese estado de forma intencional (Pavlov, adaptado a intervención psicológica).

Técnica 8: Anclajes Emocionales Positivos

Instrucciones:

- Identifica un recuerdo potente en el que te hayas sentido valioso(a), capaz y seguro(a).
- Selecciona un estímulo físico que puedas replicar en el presente:
 - Una canción que escuchabas en ese momento.
 - Un aroma (perfume, aceite esencial, olor a café).
 - Un objeto (pulsera, piedra, accesorio pequeño).
- Revive el recuerdo:
 - Cierra los ojos e imagina la escena con detalle: lo que veías, oías y sentías.
 - Activa el estímulo elegido (pon la canción, huele el aroma, toca el objeto).
- Repite la asociación durante varios días hasta que el estímulo por sí mismo empiece a despertar la emoción positiva.
- Usa el anclaje en momentos de inseguridad, estrés o cuando necesites un refuerzo rápido de autoestima.

Técnica 8: Anclajes Emocionales Positivos

Ejemplo práctico:

- Recuerdo: Presentación en la universidad en la que recibí una ovación.
- Estímulo: Canción que sonaba en el coche de camino al evento.
- Anclaje: Cada vez que escucho esa canción, recuerdo esa sensación de seguridad y orgullo.

Técnica 8: Anclajes Emocionales Positivos

Síntete libre de usar una hoja para hacer la tabla:)

Nota para terapeutas:

Puedes guiar el ejercicio en sesión con técnicas de visualización para aumentar la carga emocional positiva y reforzar la asociación.

Plan de Acción – 4 Semanas para Potenciar tu Autoestima

Objetivo:

Guíate paso a paso en la aplicación de las técnicas para que consolides el hábito de trabajar en tu autoestima.

Semana 1 – Autoconciencia y evaluación

- Realiza el Mini-Test de Autoestima.
- Aplica la Técnica 1: Registro de Autocrítica (mínimo 3 registros en la semana).
- Revisa y comenta (en caso de estar en terapia) los patrones que observes.

Semana 2 – Reformulación y evidencias

- Aplica la **Técnica 2: Reformulación Compasiva** (trabajar mínimo 3 pensamientos).
- Comienza tu **Técnica 3: Caja de Evidencias** (agregar mínimo 2 elementos).

Semana 3 – Refuerzo diario

- Inicia la **Técnica 4: Lista de Logros y Cualidades** (a diario).
- Implementa la **Técnica 5: Exposición Gradual a Retos** (primer paso).
- Diseña 2 **Afirmaciones Realistas** (Técnica 6) y repítelas cada mañana y noche.

Plan de Acción – 4 Semanas para Potenciar tu Autoestima

Semana 4 – Consolidación y mantenimiento

- Realiza el Reto de Autocuidado de 7 Días (Técnica 7).
- Crea y entrena tu Anclaje Emocional Positivo (Técnica 8).
- Mantén la Lista de Logros y Cualidades como hábito semanal.

Autoevaluación Final

Objetivo:

Medir el progreso y reforzar la percepción de cambio.

- Repite el **Mini-Test de Autoestima**.
- Compara resultados con la primera medición.
- Reflexiona:
 - ¿Qué técnicas te resultaron más útiles?
 - ¿Qué cambios notas en tu forma de hablarte a ti mismo(a)?
 - ¿Qué quieres seguir practicando?

Referencias

- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130–136.
<https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Beck, J. S. (2021). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53.
- Lyubomirsky, S. (2019). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. Penguin.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2020). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 35(5), 381–396. <https://doi.org/10.1093/her/cyaa020>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2019). The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. Guilford Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Development of self-esteem across the lifespan. *Annual Review of Psychology*, 73, 111–138.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-021317-104322>
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20(7), 860–866. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x>