

LA AUTOESTIMA

INDICADORES DE UNA ESTIMA ADECUADA

1. Capacidad para reconocer las propias cualidades.
2. Capacidad para reconocer y trabajar los defectos personales.
3. Capacidad para reconocer y celebrar las cualidades de los otros.
4. Capacidad para acoger y soportar los defectos de los otros.

ALGUNOS INDICADORES DE BAJA ESTIMA

1. Demasiada crítica a sí misma-o.
2. Demasiada sensibilidad ante las críticas de los demás, me siento atacada-o, criticada-o, juzgada.
3. Indecisión crónica, miedo exagerado a equivocarse, le cuesta tomar decisiones sola-o.
4. Excesivo deseo de complacer, servicial, ayudador, sacrificada-o, no puede decir no, compra el afecto
5. Auto condena, difícilmente se perdona aún cosas sin importancia o que sean vistas como “malas”.
6. Demasiado agresiva-o con los demás, se enoja con facilidad.
7. Actitud supercrítica, todo tiene su “pero...”
8. Tendencia depresiva: todo pierde sentido, gusto, razón, etc.

Ejercicio N° 1: Baja Estima

Objetivo:

Reconocer el propio nivel de estima, pues la baja estima es otra de las manifestaciones de la herida.

1. Autoevalúo mi estima con la siguiente matriz, calificando de 0 (nunca) a 9 (siempre) cada uno de los ítems.

Indicadores	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Autocrítica rigorista										
2. Hipersensibilidad a la crítica										
3. Indecisión crónica										
4. Deseo excesivo de complacer										
5. Culpabilidad neurótica										
6. Hostilidad flotante										
7. Actitud supercrítica										
8. Tendencia depresiva										

2. Respondo las siguientes preguntas:

- ⇒ ¿Cuándo me pasa? Ocasión
- ⇒ ¿Qué o quién la provoca?
- ⇒ ¿Qué experimento cuándo me pasa?
- ⇒ ¿Cómo reacciono? ¿Cuáles son los resultados?
- ⇒ ¿Cómo se acaba?
- ⇒ ¿Qué experimento viéndolo ahora?
- ⇒ Descubro lo nuevo, lo que aprendo de mí, lo que se me hace mayor énfasis, las relaciones que establezco.

Ejercicio N° 2: Indicadores de mi estima personal

Objetivo:

Darme cuenta de cómo funcionan en mí los cuatro puntos cardinales de la estima.

Cualidades:

Desarrollo una matriz que responda a:

- ⇒ Cualidades personales
- ⇒ ¿Cómo las expreso?
- ⇒ ¿Qué cosas agradables, positivas, me han traído?
- ⇒ ¿Qué cosas desagradables, negativas, que dificultades me ha generado?
- ⇒ ¿Cuánto me gusta tenerlas?

Defectos:

Desarrollo una segunda matriz que responda a:

- ⇒ Defectos personales
- ⇒ ¿Cómo los expreso?
- ⇒ ¿Qué ventajas les saco?
- ⇒ ¿Qué dificultades me han generado?
- ⇒ ¿Con cuáles he dañado más?
- ⇒ ¿Quiénes me los dicen?
- ⇒ ¿Los reconozco?

Proyección:

Desarrollo una tercera matriz que responda a:

- ⇒ Personas que me caen mal o con quienes tengo o he tenido dificultades de relación.
- ⇒ Cualidades que les reconozco.
- ⇒ Defectos que no les soporto.
- ⇒ ¿Qué tanto son proyecciones mías?
- ⇒ Descubro lo nuevo, lo que aprendo de mí, lo que se me hace mayor énfasis, las relaciones que establezco.

Ejercicio N° 3: Voces y gestos de la baja estima

Objetivo:

Reconocer aquellas voces que nos han repetido a lo largo de la vida y refuerzan la baja autoestima. La herida baja la estima, las voces la sostienen.

Primera parte:

Hago una lista de las voces negativas que recuerdo de:

- ⇒ Mi mamá, mi papá, mis hermanos, mi familia, mis amigos, la escuela, la Iglesia, la congregación/la pareja...
- ⇒ Las situaciones sociopolíticas, étnicas, de género (femenino, masculino)

Desarrollo una matriz (página siguiente) que responda a:

- ⇒ Voz
- ⇒ ¿Cuándo me la dijeron? ¿Cuándo me lo dicen?
- ⇒ ¿Qué sentía/siento cuando me la dicen?
- ⇒ ¿Cómo relaciono esto con mi herida y con mis miedos?
- ⇒ ¿Cómo reaccionaba ante esa voz? ¿Cómo reacciono ante esa voz? La rechazo, hago alianza con ella...
- ⇒ ¿Qué experimento ahora?

Segunda parte:

Hago una lista de las voces negativas que me digo a mí mismo

- ⇒ ¿Qué voz me digo yo ahora?
- ⇒ ¿Cuándo me la digo?
- ⇒ ¿Qué siento cuando me la digo?
- ⇒ ¿Cómo relaciono esto con mi herida y con mis miedos?
- ⇒ ¿Cómo reacciono ante esa voz? Le hago caso, la detengo, la ataco...
- ⇒ ¿Qué experimento ahora que me doy cuenta?: ojalá sea una gran cólera que me lleve a decirme a mí mismo BASTA.
- ⇒ Descubro lo nuevo, lo que aprendo de mí, lo que se me hace mayor énfasis, las relaciones que establezco.

VOCES GESTOS Y DEBERIAS DE BAJA ESTIMA

PERSONA	VOZ	¿Cuándo me lo dijeron o dicen?	Sentimiento	Relación con mi herida	Reacción ante esa voz	Sensación actual	Exploración

VOCES NEGATIVAS QUE ME DIGO YO AHORA

Voces que me digo yo ahora	¿Cuándo me las digo?	¿Qué las provoca?	¿Qué siento cuando me las digo?	Relación con mi herida	¿Cómo reacciono ante esa voz?	Sensación actual	Exploración

N _____
 E _____
 R _____