Autoestima Consciente 365

Mi primer Mapa de Autoestima

CUADERNO DE TRABAJO

UN ESPACIO
PARA CONOCERTE MEJOR,
RECONOCER TUS FORTALEZAS
Y DAR UN PASO HACIA
UNA RELACIÓN MÁS AMABLE
CONTIGO MISMO



Conocerte mejor
no significa encontrar
tus defectos, sino descubrir
todo lo que también
hay de valioso en ti.

METAVERSOPSI

1 Introducción

Tu mapa personal de autoestima

Este cuaderno es una herramienta para ayudarte a explorar tu relación contigo mismo. A lo largo de sus páginas encontrarás un espacio para reflexionar, observar tus experiencias y dar forma a tu primer mapa de autoestima.

No se trata de buscar respuestas perfectas, sino de observar situaciones reales y empezar a reunir tus propias pistas.
El objetivo es que puedas identificar tus recursos, reconocer las áreas que te resultan más difíciles y descubrir qué aspectos te gustaría comprender mejor.



Conocerte mejor
no significa encontrar tus defectos,
sino descubrir todo lo que también
hay de valioso en ti.

Cómo utilizar este cuaderno

1. **Busca un lugar tranquilo y tómate tu tiempo.**
   Crea un ambiente agradable donde puedas concentrarte sin prisas.
2. **Puedes ir completando las páginas en orden o en el momento que te resulte más cómodo.**
   Cada área es independiente y puedes dedicarle el tiempo que necesites.
3. **Escribe con sinceridad, sin presionarte.**
   No hay respuestas correctas o incorrectas. Este es un espacio personal.
4. **No hay respuestas correctas o incorrectas.**
   Lo importante es que puedas reconocer lo que sientes, piensas y vives.
5. **Guarda este cuaderno.**
   Más adelante podrás volver a él y comprobar cómo has evolucionado.

Este es un punto de partida.

Tu bienestar también se construye con pequeños pasos.

2

ÁREA 1

Mi relación conmigo mismo

CÓMO ME PERCIBO, ME VALORO Y ME TRATO



La forma en que hablas *contigo* también importa.

Aquí puedes explorar cómo te ves a ti mismo, qué piensas sobre ti, qué cualidades reconoces y cómo te tratas en tu día a día.

1. ¿Qué reconozco como un recurso personal?

Piensa en tus cualidades, capacidades, actitudes o formas de actuar que te ayudan en tu vida.

2. ¿Qué situaciones me resultan difíciles?

Recuerda momentos concretos en los que te cuesta valorarte, te hablas con dureza o te sientes inseguro.

3. ¿Qué me gustaría observar o comprender mejor?

Escribe una pregunta, una reflexión o algún aspecto que te gustaría explorar con más atención.

Hablarte con respeto también es una forma de cuidado.

3

ÁREA 2

Mi confianza en mi propio criterio

CÓMO VIVO MIS DECISIONES Y OPINIONES



Escuchar a otros puede ayudarte, pero tu voz también merece un lugar.

En esta área puedes reflexionar sobre la confianza que tienes en tus decisiones, cómo vives tus opiniones y qué ocurre cuando no tienes una aprobación externa.

1 ¿Qué reconozco como un recurso personal?

Piensa en tus cualidades, experiencias, intuición o formas de actuar que te ayudan a tomar decisiones y confiar en tu criterio.

2 ¿Qué situaciones me resultan difíciles?

Recuerda momentos concretos en los que te cuesta confiar en tu criterio, te dejas llevar por la opinión de otros o dudas de tus propias decisiones.

3 ¿Qué me gustaría observar o comprender mejor?

Escribe una pregunta, una reflexión o algúnn aspecto que te gustaría explorar con más atención.

"Confiar en tu criterio también se aprende y se practica."

4

ÁREA 3

Mi relación con el error y la crítica

CÓMO REACCIONO ANTE LAS DIFICULTADES



Equivocarte no te define.
También forma parte de tu aprendizaje.

Aquí puedes observar cómo te afecta cometer errores y cómo vives las críticas, tanto las que recibes como las que te haces a ti mismo.

1 ¿Qué reconozco como un recurso personal?

Piensa en tus cualidades, actitudes o experiencias que te ayudan a manejar los errores, aprender de ellos o recibir críticas de forma más tranquila.

2 ¿Qué situaciones me resultan difíciles?

Recuerda momentos concretos en los que un error o una crítica te afectó especialmente. ¿Qué emociones surgieron? ¿Qué te resultó más difícil?

3 ¿Qué me gustaría observar o comprender mejor?

Escribe una pregunta, una reflexión o algún aspecto que te gustaría explorar sobre tu forma de afrontar los errores y las críticas.

Puedes aprender de tus errores sin dejar de valorarte."

5

ÁREA 4

Mis relaciones y mis límites

CÓMO EXPRESO MIS NECESIDADES Y PREFERENCIAS



Una relación sana también empieza por la relación que tienes *contigo.*

En esta área puedes explorar cómo te relacionas con los demás, qué lugar ocupan tus necesidades y cómo estableces límites.

1 ¿Qué reconozco como un recurso personal?

Piensa en tus cualidades, actitudes o formas de relacionarte que te ayudan a construir vínculos sanos y significativos.

2 ¿Qué situaciones me resultan difíciles?

Recuerda momentos concretos en los que sientes que te cuesta poner límites, expresar lo que necesitas o manejar ciertas dinámicas en tus relaciones.

3 ¿Qué me gustaría observar o comprender mejor?

Escribe una pregunta, una reflexión o algún aspecto que te gustaría explorar sobre tus necesidades, tus límites y tu forma de relacionarte con los demás.

Cuidarte también significa saber decir "no" cuando es necesario."



6 ÁREA 5

El respeto por mis necesidades

CÓMO ME CUIDO Y ME ESCUCHO

Tus necesidades también *importan.*

Aquí puedes reflexionar sobre el lugar que ocupan tus necesidades en tu vida cotidiana, cómo las reconoces y qué te resulta más fácil o más difícil a la hora de atenderlas.

1 ¿Qué reconozco como un recurso personal?

Piensa en cuáles son tus necesidades más importantes, qué haces para cuidarlas y qué te ayuda a atenderlas en tu día a día.

2 ¿Qué situaciones me resultan difíciles?

Observa en qué momentos te cuesta reconocer lo que necesitas, qué obstáculos aparecen y qué te impide cuidarte como te gustaría.

3 ¿Qué me gustaría observar o comprender mejor?

Escribe una pregunta, una reflexión o algún aspecto que te gustaría explorar sobre tus necesidades y la forma en que te escuchas y te cuidas.

Atender tus necesidades es una forma de respeto hacia ti mismo.

7 Mi mapa de un vistazo



En esta página puedes reunir, de forma resumida, aquello que has descubierto en cada área.
No necesitas escribir mucho. Puedes anotar palabras clave o frases breves.

MI RELACIÓN CONMIGO *Mismo*

1
Relación conmigo mismo

2
Confianza en mi criterio

3
Errores y críticas

4
Relaciones y límites

5
Respeto por mis necesidades

Hoy me llevo...