MÓDULO 10

Sostener tu Poder en el tiempo

Objetivo del módulo:
Consolidar tu autoestima como una fuerza estable y duradera. Aprender a reconocer las recaídas como parte del camino, a recuperar tu centro cuando lo pierdas, y a construir sistemas de apoyo internos y externos que te sostengan en tu evolución. Este módulo es un cierre, pero también un nuevo comienzo.

La Autoestima no es lineal

La autoestima no es una escalera que se sube paso a paso en línea recta. Es más bien un camino lleno de curvas, de avances y retrocesos, de días luminosos y momentos oscuros.

Habrá días donde te sientas empoderada, clara y en conexión contigo. Y otros donde surjan dudas, emociones antiguas o momentos en los que te sientas frágil o desorientada.

Eso no es una señal de fracaso, sino una señal de que estás viva, humana y en proceso.

El crecimiento real no es lineal, sino cíclico. A veces das un paso atrás solo para tomar impulso. Y cada vez que eliges volver a ti, aunque hayas tropezado, estás reforzando tu autoestima en lo profundo.

La clave no es no caerse nunca, sino desarrollar la confianza de que siempre puedes volver a ti. Volver a tratarte con ternura. Volver a escuchar tu cuerpo. Volver a elegirte con conciencia.

Tu valor no se pierde cuando dudas. Se fortalece cuando decides acompañarte incluso en la confusión.

Recaídas con conciencia

Las recaídas son parte natural de cualquier proceso de transformación profunda.

Volver a sentirte insegura, compararte con otros o escucharte con dureza no significa que hayas perdido lo avanzado.
Significa que estás frente a una nueva oportunidad para aplicar todo lo que has aprendido.
Lo importante no es evitar caer, sino reconocer cuándo estás cayendo y elegir cómo responder.

Ahora tienes herramientas:

- Puedes identificar pensamientos autocríticos más rápido.
- Puedes detener el ciclo de exigencia con más compasión.
- Puedes hablarte con una voz más sabia y presente.

Cada recaída es una lección. Te enseña qué heridas siguen activas, qué necesitas reforzar y cómo puedes cuidarte mejor.
No es retroceder. Es profundizar. Es sostenerte en tu proceso desde el amor, incluso cuando el terreno se tambalee.

Recursos para reconectar contigo

Cuando sientas que te desconectas de ti misma, recuerda que puedes volver a tu centro. No necesitas hacerlo perfecto, sólo necesitas tener a mano herramientas que te ayuden a regresar con suavidad.

Aquí tienes recursos prácticos para reconectar:

- Lee tu contrato de autoestima o tu carta al yo futuro.
- Escucha un audio con tu propia voz recordándote tu valor.
- Respira profundamente durante 3 minutos, con una mano en el corazón.
- Usa tu afirmación personal como ancla de presencia.
- Retoma una práctica que te calma: journaling, paseo, música suave, agua caliente, contacto con la naturaleza.

Consejo útil: Crea una lista visible con estos recursos y colócala donde puedas verla fácilmente: en tu agenda, tu espejo o como fondo de pantalla.

Volver a ti es una decisión. Y ahora sabes cómo hacerlo, incluso en los días más nublados.

Ejercicio práctico: Tu brújula emocional

Este ejercicio te ayuda a identificar tus señales de desconexión emocional y crear un plan personalizado para volver a ti.

Instrucciones:

1. Toma una hoja y divídela en dos columnas.

Columna 1: "Cuando me desconecto de mí..."- ¿Qué actitudes lo reflejan? (Ej: me exijo más, me aíslo, procrastino, como por ansiedad, me juzgo, pierdo el foco).

Columna 2: "Para volver a mí, puedo..."
- ¿Qué acciones te ayudan a reconectar? (Ej: dar un paseo, escribir, hablar con alguien, abrazarte, poner música suave, respirar profundo).

Coloca tu brújula en un lugar visible. Te recordará cómo volver a ti con amor y presencia.

Reflexión Final

Sostener tu poder no significa mantenerte firme todo el tiempo, sino recordarte que puedes volver a ti una y otra vez.

Tu fuerza no está en no caer nunca, sino en tu capacidad de elegirte incluso cuando caes.

Cada vez que eliges tratarte con compasión, sostener tus límites y honrar tu proceso, estás construyendo un hogar seguro dentro de ti.

Lo que cultivas con amor no desaparece: echa raíces. Tu autoestima ya tiene cimientos. Ahora, florece con cada decisión que tomas desde tu valor.

Confía en ti. Tú ya sabes cómo acompañarte.

Tarea de la Semana

Toma tiempo para elaborar tu plan de reconexión personal:

- Crea una lista con al menos 5 recursos que te ayudan a volver a ti cuando te desconectas.

Ej: escribir, respirar, darte una ducha consciente, leer una afirmación, hablar con alguien de confianza.

Establece un momento semanal para hacer una revisión amorosa:
- Pregúntate: "¿Me estoy eligiendo en mis actos cotidianos?"
- Anota tus observaciones sin juicio, con curiosidad y respeto.

Graba un audio para ti misma con un mensaje de aliento y escúchalo en momentos donde necesites recordar tu fuerza.

Haz de estas prácticas tu base para sostenerte a largo plazo.

Importante!!!

Has llegado hasta aquí, y eso ya es un acto profundo de amor hacia ti.

Este módulo marca el final de un ciclo, pero no el final de tu camino. Es el momento de integrar todo lo vivido, confiar en lo que has construido y seguir cultivando tu valor con presencia.

Recuerda: no necesitas hacerlo sola. Cada paso hacia ti es válido, y pedir apoyo también es una forma de amor propio.

Si deseas continuar tu transformación, profundizar en tu proceso o trabajar un tema específico, puedes reservar tu sesión individual conmigo en: beatrizalvarez.net

Gracias por abrirte, por confiar y por habitar este viaje con tanta honestidad. Lo mejor está por florecer.

Material Extra

Afirmaciones Diarias

1.Todo lo que he aprendido vive ahora dentro de mí.
2.Elijo cada día vivir desde el amor, no desde el miedo.
3.Me convierto en la creadora consciente de mi vida.
4.Honro mi historia y celebro mi transformación.
5.Mi amor propio guía cada decisión que tomo.

Ejercicios de Journaling

- ¿Cómo sería vivir cada día con amor propio como guía?
- ¿Qué quiero celebrar de mí al cerrar este proceso?
- ¿Qué declaración quiero escribir como cierre y nuevo comienzo?

Material Extra -Cuento Terapéutico-

Cuento terapéutico: "La mujer que volvió a casa“

Después de muchos años buscando respuestas afuera —en personas, en títulos, en validaciones— una mujer se sintió cansada. Decidió detenerse.

Sentada en silencio, comenzó a escuchar una voz suave que venía de dentro:

—Aquí estoy. Siempre estuve. Soy tú.
Entonces recordó a la niña que fue, las batallas que libró, las lágrimas que derramó. Y con los ojos cerrados y el corazón abierto, **volvió a casa... a ella misma**.

Desde ese día, ya no caminó buscando algo. Caminó sabiendo que **ya lo era todo**

Material Extra -Rutina de Mañana-Comenzar el día con propósito-

1. Pregúntate: ¿Cómo me cuidaría hoy alguien que se ama a sí misma?

2. Elige una acción consciente desde esa respuesta (puede ser física, emocional o energética).

3. Repite: “Hoy vivo desde el amor que me tengo.”

Material Extra Rutina de Noche – Cerrar el día con Coherencia–

1. Revisa: ¿Mis acciones reflejaron amor propio hoy?

2. Agradece cualquier gesto, decisión o límite que haya sido una expresión de autocuidado.

3. Repite antes de dormir: “Estoy construyendo una vida que honra mi valor.”

Rutina exprés (para días ocupados)

- Cierra los ojos 30 segundos y di: “Estoy conmigo. Estoy en mí.”
- Elige una palabra guía para vivir el día desde ella (ej: Dignidad, Paz, Claridad)