

MÓDULO 6

¿Qué es la autoestima y cómo se forma?

Objetivo del módulo:

Recordar que tu valor no depende de tus logros, del reconocimiento ajeno ni de ser perfecta. Aprender a reconocerte como valiosa por el simple hecho de existir, y desmontar los patrones que te hacen dudar de tu dignidad.

Diferencia entre valor intrínseco y logros externos



El valor intrínseco es el que tienes simplemente por ser, por existir. Es independiente de lo que hagas, consigas o aparentes. Es un valor que no cambia, no se compara, no se gana: se honra.

Cuando conectas con tu valor intrínseco, puedes mirarte con dignidad incluso cuando fallas, descansas, o no haces nada productivo. Es la base sólida sobre la que construir una autoestima estable y amorosa.

Por otro lado, el valor basado en logros externos depende del éxito, la productividad, la aprobación o la imagen. Este tipo de valor es inestable y agotador: hoy vales si cumples, mañana ya no.

Volver a tu valor interno es volver a casa. Es poder decir: "No tengo que ser más ni hacer más para valer. Ya soy suficiente."

El síndrome del impostor

El síndrome del impostor es una sensación interna de no merecer lo que has logrado, aunque tengas pruebas claras de tu esfuerzo y capacidad. Aparece cuando dudas de tu propio mérito y sientes que en cualquier momento 'descubrirán' que no eres suficiente. Te hace creer que lo tuyo fue suerte, exageración o un error del sistema.

Pensamientos frecuentes:

- "No soy tan buena como creen."
- "Cualquiera podría haberlo hecho."
- "Tuve suerte. No fue por mí."

Este síndrome es común en personas sensibles, perfeccionistas o con antecedentes de invalidación emocional. No significa que seas falsa: significa que has aprendido a desconfiar de ti misma. Tu misión ahora es reconocer que tus logros sí cuentan, y que puedes habitar tu lugar sin culpa ni duda.

Te lo mereces. Lo trabajaste. Eres suficiente.

Tu valor no se mide: Logros, juicio e impostor



Desde pequeñas aprendemos que el valor está afuera: en logros, apariencia o aprobación.

Pero el verdadero valor es intrínseco. No necesita justificarse. Vives, luego vales.

El problema aparece cuando te identificas solo con lo que haces o aparentas. Entonces, te exiges, te comparas, y aparece el síndrome del impostor.

Este síndrome te hace creer que no mereces lo que logras, que fue suerte o engaño. Dudas de ti, de tu talento, de tu luz. Es una desconexión profunda con tu verdad.

Recuérdalo:

"No soy mis títulos, ni mis errores. Mi valor es mío, constante y completo."

Ejercicio práctico: Lista de fortalezas y logros



Este ejercicio te ayuda a ver todo lo que ya eres y has hecho, más allá de lo que otros validen.

1. Escribe al menos 10 logros personales, grandes o pequeños. Desde terminar algo que costó, hasta haber sostenido a alguien o a ti misma.

2. Anota 5 fortalezas que valores en ti: sensibilidad, humor, creatividad, escucha, perseverancia...

3. Léela en voz alta y repite:
"Todo esto también soy yo. Y merezco reconocerlo."

Este ejercicio es un espejo de tu valor verdadero. Úsalo cada vez que lo olvides.

Reflexión Final

Durante años, quizás aprendiste a medir tu valor por lo que haces, das o aparentas. Pero eso no es real.

Tu valor no se gana: se recuerda. No necesita validación externa ni logros extraordinarios. Está en ti, en tu forma de sentir, en cómo amas, en tu capacidad de levantarte una y otra vez.

El síndrome del impostor y la autoexigencia solo son síntomas de una desconexión con esa verdad esencial.

Hoy puedes empezar a reconstruir tu relación con tu valor: no como algo que demuestras, sino como algo que eliges honrar en ti misma, cada día.

Que esta semana te encuentres diciéndote:

“No tengo que demostrar nada para valer. Ya soy digna por ser yo.”

Tarea de la Semana

1. Realiza el ejercicio de la lista de fortalezas y logros.- Escríbela con calma y sinceridad.- Léela en voz alta cada mañana durante 7 días.
2. Registra en tu diario al menos 3 momentos en los que hayas dudado de ti misma esta semana.- ¿Qué pensaste?- ¿Cómo te sentiste?- ¿Qué te hubiera dicho una versión amorosa de ti?
3. Crea una afirmación personal para reconectar con tu valor.- Ejemplo: "Mi valor no se mide. Yo valgo por ser."
4. Escríbela en un papel visible o como fondo de pantalla.- Repítela cada día como un mantra de verdad y dignidad.



Importante!!!

Tu valor no se gana, se recuerda. Este módulo te ha invitado a soltar la necesidad de demostrar, para volver a lo esencial: tú ya eres digna, por el simple hecho de existir.

Si este trabajo ha tocado partes profundas o si sientes que te cuesta sostener esta mirada amorosa, puedo acompañarte personalmente.

Solicita una consulta o conoce más en: beatrizalvarez.net

Mereces habitar tu vida con la certeza de que no necesitas ser más, para ya ser valiosa

Material Extra

Afirmaciones Diarias

1. Mi cuerpo es mi hogar y merece cuidado.
2. Me alimento y descanso con amor.
3. Cada día cultivo hábitos que me fortalecen.
4. Mi energía vital crece cuando me respeto.
5. Cuidarme es una forma de amarme

Ejercicios de Journaling

- ¿Qué mensaje me ha estado enviando mi cuerpo últimamente?
- ¿Qué hábito necesito soltar para sentirme mejor?
- ¿Qué pequeño gesto de autocuidado puedo incorporar desde hoy?

Material Extra -Cuento Terapéutico-

Cuento terapéutico: "La lámpara que nunca descansaba"

Una lámpara mágica daba luz día y noche. Pensaba que si se apagaba, dejaría de ser útil. Pero con el tiempo, su luz se volvió tenue.

Un sabio le dijo:

—Tú no vales por brillar siempre. Vales por saber cuándo es hora de recargarte.

La lámpara se permitió apagarse, descansar, nutrirse... Y al volver a encenderse, su luz era más clara que nunca.

Desde entonces, aprendió que cuidarse no era debilidad, sino sabiduría.

Material Extra -Rutina de Mañana -Escuchar mi cuerpo-

1. Al despertar, haz un escaneo corporal desde los pies hasta la cabeza sin juicio.
2. Pregunta: ¿Qué necesita hoy mi cuerpo? ¿Qué ritmo me pide?
3. Elige una pequeña acción para honrarlo (puede ser moverte, hidratarte, comer más lento, estirarte).

Material Extra Rutina de Noche -Cuidarme con Intención-

1. Revisa cómo trataste a tu cuerpo hoy. ¿Lo escuchaste o lo forzaste?
2. Escribe una frase de reconciliación si lo descuidaste.
3. Aplícate una crema, haz un automasaje o respira 3 veces con las manos sobre tu vientre como acto de autocuidado.

Rutina exprés (para días ocupados)

- Coloca una alarma de 1 minuto para respirar conscientemente y mover tu cuello u hombros.
- Repite: "Mi cuerpo es mi casa. Me merezco habitarlo con amor."