

# MÓDULO 7

## La acción como Empoderamiento

Objetivo del módulo:

Aprender a tomar decisiones y actuar desde el merecimiento, no desde la culpa, el miedo o la duda. Reconocer que dar pasos, aunque pequeños, fortalece tu autoestima y tu conexión contigo misma. Empoderarte no es sentirte lista, es actuar incluso con temores, pero desde el respeto a tu proceso.



## ¿Por qué la acción empodera?

La autoestima no se construye solo con pensamientos positivos, se fortalece cuando actúas desde el respeto a ti misma.

Cada vez que tomas una decisión alineada con tu bienestar, tu cuerpo y tu mente reciben un mensaje claro:

***“Me importo. Me escucho. Me cuido.”***

La acción empodera porque convierte la intención en realidad. Rompe la inercia del miedo y reafirma tu capacidad de elegir.

Actuar desde el merecimiento significa hacer las cosas no porque 'debas' o 'te lo exijan', sino porque sabes que lo mereces:

***“Descanso porque merezco paz.”***

***“Pido ayuda porque no tengo que cargar sola.”***

***“Digo que no porque mi límite es válido.”***

No hace falta sentirte perfecta para moverte. A veces, moverte es lo que te devuelve la fuerza.

## Obstáculos comunes que te frenan

Actuar desde el amor propio puede dar miedo, porque rompe patrones antiguos. Por eso es normal que aparezcan resistencias internas.

Obstáculos frecuentes:

- **Perfeccionismo:** "Si no lo hago perfecto, mejor no lo hago." El miedo al error paraliza.- Síndrome del impostor: "No estoy preparada." Dudas de tu valor incluso con evidencia a tu favor.
- **Autosabotaje:** "Después lo hago." El hábito de postergar lo importante por miedo al cambio.
- **Culpa por priorizarte:** "¿Y si piensan que soy egoísta?" El miedo a decepcionar a otros te aleja de ti.

Detrás de cada obstáculo hay una herida que pide atención, no castigo. No estás fallando: estás creciendo.

**Tip práctico:** Cada vez que detectes una excusa o autojuicio, escribe lo que te diría tu versión sabia y amorosa. Hazlo tu nuevo diálogo para seguir adelante, aunque sientas miedo.

## Microacciones: el poder de lo pequeño

No necesitas transformar tu vida de un solo salto. Los grandes cambios comienzan con pequeños gestos conscientes.

Microacciones son decisiones diarias, sencillas, que alimentan tu autoestima desde lo cotidiano:

- Apagar el móvil para descansar.
- Decir "no" sin justificarte.
- Terminar algo pendiente solo por ti.
- Dedicarse 15 minutos de placer sin culpa.
- Pedir ayuda cuando lo necesitas. identidad y tu compromiso contigo.

Estas acciones, aunque parezcan mínimas, construyen confianza interna. Refuerzan tu  
Cada vez que eliges desde tu bienestar, estás cultivando una relación de lealtad contigo misma.

## Ejercicio práctico: Desafío de Autovaloración



Durante 7 días, realiza una pequeña acción diaria que afirme tu autoestima y tu conexión contigo misma.

1 Elige una microacción diaria que represente tu valor.- Algo que postergabas, deseabas o necesitas hacer por ti.

2 Hazlo de forma consciente, registrando tu intención.- Ejemplo: "Hoy descanso porque lo merezco."

3 Al final del día, anota cómo te sentiste antes, durante y después de hacerla.- ¿Qué pensamientos aparecieron? ¿Te sentiste en coherencia?

4 Al terminar la semana, reflexiona:  
¿Cómo cambió tu percepción de ti misma cuando te elegiste en lo cotidiano?

Este ejercicio fortalece tu compromiso real con tu valor interno.

## Reflexión Final

Actuar desde el merecimiento es una revolución silenciosa. No se trata de hacer mucho, sino de hacerlo desde un lugar nuevo: el respeto hacia ti.

No tienes que esperar a sentirte valiente para actuar. Muchas veces, la valentía nace justo después del primer paso.

Cada decisión coherente contigo fortalece tu identidad y reafirma tu autoestima. Cada vez que eliges desde tu valor, te estás diciendo: "Me importo. Me escucho. Me acompaño."

La acción más pequeña, si nace del amor propio, puede ser el inicio de una transformación profunda.

Confía en tu movimiento. Tú eres tu impulso más poderoso.

## Tarea de la Semana

Desafío práctico:

- Realiza una acción diaria durante 7 días que exprese amor propio y merecimiento.
- Anota tu intención antes de hacerla. Ej: "Hoy descanso porque lo merezco."
- Registra en tu diario lo que sentiste antes, durante y después.

Escribe una reflexión al terminar la semana:

¿Qué descubriste de ti al moverte desde tu valor?

Afirmación diaria:

"Hoy me elijo en lo que hago. Mi acción es una forma de amor propio."



## Importante!!!

Cada paso que das desde tu merecimiento fortalece tu autoestima. No necesitas esperar a sentirte lista para avanzar. Solo necesitas respetarte lo suficiente como para empezar.

Este módulo es una invitación a moverte desde la dignidad, no desde la urgencia ni la exigencia.

Si sientes que quieres acompañamiento más cercano para sostener este nuevo camino, puedes reservar una consulta conmigo.

Entra en [beatrizalvarez.net](http://beatrizalvarez.net) y solicita tu sesión personalizada.

Recuerda: tus acciones hablan más fuerte que tus dudas. Elige por ti, elige contigo.

## Material Extra

### Afirmaciones Diarias

1. Atraigo relaciones que reflejan mi valor.
2. Me relaciono desde el respeto, no desde la necesidad.
3. Puedo decir "no" sin culpa y "sí" sin miedo.
4. Mis vínculos se nutren desde mi autenticidad.
5. Merezco amor sano, libre y consciente.

### Ejercicios de Journaling

- ¿Qué tipo de relaciones me hacen sentir viva y en paz?
- ¿Cómo puedo comunicar mejor mis necesidades?
- ¿Qué límites necesito reforzar desde el amor propio?

## Material Extra -Cuento Terapéutico-

### Cuento terapéutico: "Las mariposas del jardín cerrado"

Una mujer construyó muros altos para que nadie entrara a su jardín.

"Así me protejo del dolor", pensaba.

Un día, vio mariposas volando sobre el muro, sin poder entrar. Entonces entendió: también estaba bloqueando la belleza, la conexión.

Decidió abrir una pequeña puerta, con cuidado y conciencia. Algunas mariposas volaron dentro, otras se fueron.

Aprendió que ***abrirse con límites sanos era amar desde la libertad, no desde el miedo.***

## **Material Extra** -Rutina de Mañana - Elegirme en mis vínculos-



1. Visualiza una relación que te importa.  
¿Qué parte de ti se activa en ese vínculo?
2. Repite:  
"Hoy me relaciono desde el respeto que tengo por mí."
3. Escribe una intención clara para vincularte sin perderte:  
"Hoy voy a poner límites con amor si lo necesito."

## **Material Extra** Rutina de Noche -Revisaré como me relacioné-

1. Revisa un momento del día donde estuviste con otras personas. ¿Te mostraste auténtica?
2. Escribe: ¿Hubo algo que callaste por miedo o complacencia?
3. Agradece cualquier gesto donde te elegiste a ti, aunque haya sido pequeño.

### Rutina exprés (para días ocupados)

- Repite 3 veces durante el día: “Mi valor no depende de la aprobación ajena.”
- Si sientes desequilibrio, coloca una mano sobre el corazón y otra en el vientre por 1 minuto en silencio