

MÓDULO 9

Integra tu autoestima en tu día a día

Objetivo del módulo:

Llevar todo lo aprendido a tu vida cotidiana. No como teoría, sino como práctica viva. Aprender a sostener tu autoestima en decisiones, relaciones, rutinas y desafíos. Convertir el amor propio en una brújula que te guíe, no solo en momentos difíciles, sino todos los días.



Vivir desde la coherencia interna

Vivir con autoestima implica alinear lo que piensas, sientes y haces. Eso es vivir desde la coherencia interna: cuando tus decisiones reflejan tu verdad.

Cuando actúas en contra de lo que sientes, generas incomodidad interna: ansiedad, cansancio emocional, confusión.

Cuando respetas tu sentir y te expresas con claridad, recuperas fuerza y paz interior.

Ejemplos:

- Decir “sí” cuando querías decir “no” debilita tu energía.
- Sostener tu límite con respeto, aunque incomode, fortalece tu dignidad.

La coherencia no es perfección. Es honestidad contigo. Es actuar con fidelidad a tu voz interna.

Autoestima como forma de estar en el mundo



La autoestima no es algo que se tiene o no se tiene. Es una manera de estar en el mundo, de relacionarte contigo y con tu entorno.

Se expresa en cómo te hablas, cómo te cuidas, cómo decides, cómo respondes a los demás y cómo eliges cada día.

No se trata de lograr todo o de sentirte bien siempre, sino de vivir en coherencia con quien eres.

Pregúntate a diario:

- ¿Esto me cuida?
- ¿Esto me representa?
- ¿Esto me honra?

Cada respuesta sincera fortalece la forma en que te habitas. Vivir con autoestima es elegirte incluso cuando nadie más lo nota.

Cuidarte incluso en los días grises

Una autoestima sólida no se refleja solo en tus momentos altos, sino en cómo te acompañas cuando estás en tus bajas.

No se trata de mantenerte feliz todo el tiempo, sino de no abandonarte cuando llegan la tristeza, el cansancio o la duda.

En los días grises, el amor propio se ve en cosas pequeñas:

- No exigirte más de lo que puedes.
- Hablarte con ternura en vez de con dureza.
- Permitirte descansar sin culpa.
- Recordarte que estás aprendiendo, no fallando.

La luz no siempre está fuera. A veces, es suficiente con no apagar la que llevas dentro.

Ejercicio práctico: Agenda de autocuidado

Este ejercicio te ayuda a incluir el amor propio en tu rutina con intención y constancia.

Instrucciones:

1. Planifica al menos 3 acciones semanales que sean un regalo para ti.
Ej: baño largo, día sin redes, escribir, paseo consciente, meditar.
 2. Anótalas en tu calendario como citas inamovibles contigo misma.
 3. Al realizarlas, escribe en tu diario:
 - ¿Cómo me sentí antes, durante y después?
 - ¿Qué descubrí de mí en este espacio?
 4. Evalúa al final de la semana si realmente te elegiste en tu agenda.
- Cuidarte no es improvisar: es priorizarte con amor y presencia

Reflexión Final

Tu autoestima no se mide por lo que logras, sino por cómo te tratas en cada instante.

No se trata de hacer grandes cosas, sino de estar contigo en las pequeñas decisiones diarias:

- Cómo te hablas.
- Qué permites.- Qué priorizas.
- Dónde te escuchas.

Vivir con autoestima no es un resultado, es un estilo de vida. Es construir una relación contigo que te sostenga toda la vida.

Tú ya eres tu lugar seguro. Sigue eligiéndote. Cada día cuenta. Cada gesto vale. Cada paso hacia ti, importa.

Tarea de la Semana

Elige una hora específica a la semana para realizar tu ritual de autocuidado.

- Puede ser un baño consciente, una lectura inspiradora, una meditación o tiempo contigo en silencio.

Escríbete un correo con una afirmación poderosa como:

“Me merezco mi atención. Hoy me elijo sin condiciones”

Prográmalo para recibirlo en 7 días como recordatorio de tu compromiso.

Crea un espacio visual de anclaje:

- Escribe tu frase en una nota adhesiva y colócala donde la veas cada día.
- También puedes usarla como fondo de pantalla o recordatorio en el móvil.

Haz de tu amor propio un hábito visible y constante.



Importante!!!

Este módulo te invita a convertir el amor propio en una práctica diaria y no en una excepción.

Recuerda: lo que haces por ti, incluso en silencio, transforma tu mundo interno. Cada límite que marcas, cada pausa que tomas, cada palabra que te dices... es una semilla que siembra autoestima.

Si deseas acompañamiento más cercano para seguir construyendo una vida coherente con tu valor, puedes reservar tu sesión personalizada entrando en: beatrizalvarez.net

Estás más cerca de ti cada vez que te eliges. No lo olvides.

Material Extra

Afirmaciones Diarias

1. Mi autoestima crece cada día con pequeñas elecciones conscientes.
2. Soy constante en mi amor propio, incluso en los días difíciles.
3. Me celebro por seguir aquí, creciendo paso a paso.
4. No necesito ser perfecta para mantenerme fiel a mí misma.
5. Sostenerme con amor es un acto revolucionario.

Ejercicios de Journaling

- ¿Qué prácticas me ayudan a volver a mí cuando me desconecto?
- ¿Cómo puedo sostenerme con amabilidad en los días difíciles?
- ¿Qué símbolos o recordatorios puedo usar para mantenerme enfocada?

Material Extra -Cuento Terapéutico-

Cuento terapéutico: ""El faro y la tormenta""

Había una vez un faro que, en los días de sol, brillaba sin esfuerzo. Las gaviotas lo visitaban, los barcos lo saludaban. Pero cuando llegaban las tormentas, el faro dudaba.

—¿Y si no puedo resistir? ¿Y si me apago?

Un barco encallado una noche oscura le gritó:

—¡Solo con tu luz llegamos hasta aquí!

El faro comprendió que **su verdadero valor** no **era** brillar en lo fácil, sino **mantener su luz encendida en la tormenta.**

Desde entonces, cada vez que el cielo se nublaban, el faro recordaba su propósito: ser guía, incluso en los días grises

Material Extra -Rutina de Mañana - Mantenerme Conectado-



1. Reafirmación de camino:

Repite: "Mi autoestima es una práctica diaria que cultivo con amor."

2. Micro chequeo:

¿Qué emoción domina esta mañana? ¿Qué necesito para cuidarme hoy?

3. Revisión de intención:

¿Qué hábito pequeño me sostiene?

Escríbelo y llévalo contigo como anclaje del día

Material Extra Rutina de Noche - Volver a mi-

1. Espacio de validación: Anota algo que hoy te costó y aún así enfrentaste.
2. Análisis de sostenimiento:
¿Qué práctica me sirvió hoy? ¿Qué quiero reforzar mañana?
3. Mantra final:
"Hoy me sostuve con dignidad. Mañana vuelvo a elegirme."

Rutina exprés (para días ocupados)

- Elige una afirmación corta de emergencia:
"Soy suficiente incluso cuando hago poco."
- Recuerda: La constancia no es perfección, es volver a empezar con amor