

MÓDULO 8

Tu nuevo Yo - Sostener el cambio

Objetivo del módulo:

Integrar todo lo aprendido a lo largo del proceso y convertirlo en hábitos sostenibles. Aprender a cuidar tu autoestima a largo plazo, reconociendo que el amor propio es una práctica diaria, no un destino. Celebrar tu transformación y comprometerte con tu bienestar de forma continua.



La autoestima no se logra, se cultiva

La autoestima no es una medalla que ganas, ni una meta que alcanzas una vez para siempre. Es una práctica. Una relación contigo.

Al igual que una planta, tu autoestima necesita ser regada a diario. Requiere luz (palabras amables), tierra fértil (entornos seguros) y tiempo (presencia amorosa).

Hay días en los que florece con fuerza, y otros en los que se siente más débil. Ambos momentos son parte del proceso. Lo importante no es “sentirte bien siempre”, sino estar ahí para ti, sin abandonar tu jardín interior.

Cultivar autoestima es:

- Recordarte que vales, incluso cuando te equivocas.
- Sostener tus límites aunque incomode.
- Validar lo que sientes sin juzgarlo.
- Cuidarte sin esperar a que alguien más lo haga por ti.

No es ego. Es responsabilidad contigo. Es tu base para vivir en coherencia, paz y dignidad.

Cuidarte como práctica espiritual

Cuidarte no es un acto superficial ni egoísta. Es una práctica espiritual.

Significa reconocer tu cuerpo como un templo, tus emociones como guías sagradas y tu energía como algo que merece respeto y protección.

Cada vez que te escuchas, te das descanso, te hablas con ternura o te alejas de lo que te hiere, estás afirmando:

“Mi existencia tiene valor. Soy digna de atención y cuidado.”

El autocuidado es un puente entre lo visible y lo invisible. Es una forma concreta de decirte:

“Estoy aquí para ti.”

No necesitas rituales complejos. A veces, el acto más espiritual es decirte:

“No pasa nada, estoy contigo.” y quedarte presente contigo misma unos segundos en silencio.

Crear rituales de empoderamiento

Los rituales marcan momentos importantes y anclan tu transformación en el cuerpo, la mente y el corazón.

No tienen que ser complicados. Son símbolos de que algo nuevo comienza, de que tu forma de tratarte cambia, de que estás eligiendo vivir desde tu valor.

Ideas para rituales de empoderamiento:

- Escribe una carta a tu yo del futuro agradeciendo tu proceso.
- Crea una caja de recordatorios: frases, fotos, pequeños objetos que te conecten contigo.
- Designa un día de la semana como tu día de reconexión: meditación, journaling, caminata, silencio.
- Elige una afirmación poderosa y conviértela en tu mantra diario.

Lo que importa no es la forma del ritual, sino su intención: recordarte que tú eres tu prioridad sagrada.

Ejercicio final: Contrato de autoestima

Este ejercicio simboliza tu compromiso contigo misma para seguir cuidando y cultivando tu autoestima.

Instrucciones:

1. *Escribe un contrato que comience con:*

“Me comprometo conmigo misma a...”

Ej: *“Escucharme con respeto.” / “No exigirme perfección.” / “Tratarme con ternura.”*

2. *Añade compromisos que sean realistas, amorosos y sostenibles.*

3. *Firma con tu nombre y fecha.* Si lo deseas, decóralo, imprímelo o guárdalo en tu altar personal.

Este contrato es un símbolo de amor propio: una promesa hacia ti, desde ti.

Reflexión Final

No eres la misma persona que comenzó este camino.

Has abierto espacios de verdad, ternura, coraje y compromiso. Has elegido mirarte con más honestidad y respeto.

Todo lo que cultivaste durante este proceso vive dentro de ti. No desaparece: evoluciona.

A partir de ahora, tu autoestima no depende de ser perfecta. Depende de tu decisión diaria de no abandonarte.

Ya no se trata de cambiar para merecer, sino de recordarte que ya mereces, y desde ahí, crecer con más conciencia y amor.

Gracias por caminar contigo. Gracias por permitirte florecer.

Tarea de la Semana

Realiza tu contrato de autoestima y guárdalo en un lugar especial.

Crea un ritual de cierre:

- Enciende una vela con intención.
- Lee tu carta al yo futuro o tu diario.
- Agradece a tu yo pasado por haber iniciado este camino.

Graba una nota de voz con una afirmación poderosa que te sostenga:

"Me elijo todos los días. Soy mi hogar. Soy suficiente."

Escúchala cada vez que lo necesites.

Celebra tu proceso. Mírate con orgullo. Ya estás en casa.



Importante!!!

Este camino ha sido un acto de valentía. Has sembrado, sanado, mirado y florecido. Ahora, tu tarea es sostenerlo. No desde la perfección, sino desde el amor constante hacia ti.

Si deseas seguir profundizando, sanar a otro nivel o crear una rutina personalizada de cuidado emocional, puedes contar conmigo.

Solicita tu sesión de acompañamiento o conoce mis recursos adicionales en:
beatrizalvarez.net

Gracias por confiar en este proceso. Gracias por confiar en ti.

Material Extra

Afirmaciones Diarias

1. Hoy elijo seguir creciendo con amor.
2. Mi autoestima es una práctica diaria.
3. Soy mi prioridad, sin dejar de amar a los demás.
4. Sigo adelante con confianza, aunque haya miedo.
5. Estoy comprometida con la mejor versión de mí misma.

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 pacto del espejo"

En un templo, había un espejo mágico que mostraba no lo que eres... sino en lo que podrías convertirte.

Una mujer se miró y vio una versión de sí misma segura, luminosa, en paz.

—¿Cómo me convierto en ella? —preguntó.

El espejo respondió:

—Haz un pacto contigo. No con promesas externas, sino con tu alma.

Ella escribió: "Me comprometo a seguirme eligiendo cada día, aunque dude, aunque caiga, aunque duela".

Desde entonces, ***cada vez que se perdía, volvía a leer ese pacto... y recordaba quién era.***

Material Extra -Rutina de Mañana - Habitar mi nueva versión-



1. Pregúntate:

¿Cómo piensa, actúa y siente mi 'yo comprometida'?

2. Escríbelo en presente:

"Hoy yo..." (ej: "Hoy yo cuido mi energía, elijo con claridad, me escucho antes de actuar.")

3. Elige una acción concreta que encarne ese compromiso hoy.

Material Extra Rutina de Noche -Evaluar mi coherencia-

1. Escribe una cosa que hiciste hoy alineada con tu nuevo yo.
2. ¿Hubo algún momento en que te alejaste de ti? ¿Qué aprendiste de eso?
3. Repite antes de dormir: "Cada día soy más quien estoy destinada a ser."

Rutina exprés (para días ocupados)

- Elige una palabra que represente a tu 'yo alineada' (ej: Confianza, Claridad, Libertad).
- Escríbela en una tarjeta o nota visible. Recuérдалa cada vez que te sientas desconectada.