MÓDULO 1

¿Qué es la autoestima y cómo se forma?

Objetivo del módulo:

Comprender qué es realmente la autoestima, cómo se forma desde la infancia y qué factores la han influenciado en tu historia personal.
Identificar tu punto de partida actual para iniciar un camino de autoconocimiento y transformación consciente.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración emocional profunda que hacemos de nosotras mismas. No se trata solo de lo que pensamos, sino de cómo nos sentimos respecto a quiénes somos. Es un componente esencial de nuestra identidad y afecta directamente la forma en que nos relacionamos con el mundo, con los demás y con nosotras mismas.

La autoestima no depende de nuestros logros, posesiones o apariencia externa. Se basa en el reconocimiento y aceptación de nuestro valor interno, independientemente de nuestras circunstancias o del juicio de los demás.

Una autoestima saludable nos da estabilidad emocional, seguridad interna y libertad para tomar decisiones alineadas con nuestros valores. También influye en cómo interpretamos lo que nos sucede y qué relaciones permitimos en nuestra vida.
Trabajar en la autoestima no es un lujo, es una necesidad básica para nuestro bienestar emocional y mental.

Componentes de la Autoestima

Centro de Terapias Naturales Beatriz Álvarez

1

AUTOIMAGEN

Es la percepción que tienes de tu cuerpo, tu apariencia y tu forma de ser. No se trata solo de lo físico, sino también de cómo te ves internamente, incluyendo tu actitud, tu energía y tu esencia.La investigación será el primer paso, y el más fundamental, para comenzar a desarrollar mi proyecto personal.

2

AUTOCONCEPTO

Es el conjunto de ideas, creencias y opiniones que tienes sobre ti misma. Incluye cómo te defines en diferentes roles (madre, amiga, profesional) y cómo evalúas tus capacidades.

3

AUTOACEPTACIÓN

Es la capacidad de reconocer tus luces y sombras sin juzgarte. Implica abrazar tu historia, tus errores y tus fortalezas con compasión

4

AUTOVALORACIÓN

Es cuánto crees que mereces cosas buenas, como amor, respeto, oportunidades y bienestar. Es la base para defender tus límites, perseguir tus sueños y cuidarte emocionalmente.

¿Cómo se forma la autoestima?

La autoestima se forma a lo largo de nuestras experiencias vitales, y especialmente durante la infancia. Los primeros vínculos que establecemos con nuestras figuras de apego son determinantes para construir una base emocional sólida.

• Influencia de padres y figuras de apego: Las palabras, gestos y actitudes que recibimos de nuestras madres, padres o cuidadores marcan nuestra percepción interna. El refuerzo positivo, la escucha activa y el afecto construyen confianza. Por el contrario, la crítica constante, el abandono o la sobreprotección pueden generar inseguridad o dependencia emocional.

• Mensajes repetidos durante la infancia: Frases como “no puedes”, “eres difícil”, “no sirves para eso” se instalan como verdades internas y condicionan nuestra forma de actuar incluso en la adultez.

¿Cómo se forma la autoestima?

• Experiencias escolares y sociales: Las etiquetas, el bullying, las comparaciones entre alumnos o las expectativas externas influyen en cómo nos percibimos y en el valor que creemos tener.

• Entorno cultural y comparación social: Vivimos en una sociedad que mide el valor por la apariencia, el rendimiento o el éxito visible. Si no encajamos en ese molde, puede generarse un sentimiento de insuficiencia o fracaso.

Aunque estos factores moldean nuestra autoestima, lo más importante es saber que no estamos condenadas por el pasado. Podemos trabajar hoy para transformarla con consciencia y amor propio.

Señales de Baja Autoestima

La baja autoestima puede manifestarse de muchas formas sutiles o evidentes en nuestra vida cotidiana. A menudo, se esconde detrás de comportamientos que parecen normales, pero que en realidad reflejan una profunda desconexión con nuestro valor personal.

- Dudas constantes sobre ti misma: Cuestionas tus decisiones, necesitas validación externa o temes equivocarte.

- Miedo al rechazo o al juicio: Evitas mostrar quién eres realmente por temor a no ser aceptada.

- Necesidad de agradar: Antepones los deseos de los demás a los tuyos para sentirte querida o valorada.

Señales de Baja Autoestima

• Autocrítica excesiva: Te hablas con dureza, te enfocas más en tus errores que en tus logros.

• Dificultad para poner límites: Te cuesta decir “no” por miedo a perder afecto o causar conflicto.

• Comparaciones constantes: Te mides con otras personas y siempre sientes que no estás a la altura.

• Autosabotaje: Evitas oportunidades que podrían hacerte crecer porque no te sientes suficiente o capaz.

Reconocer estas señales es el primer paso para comenzar un cambio profundo y amoroso hacia ti misma

Ejercicio: Línea de Vida Emocional

Este ejercicio te ayudará a identificar los momentos clave de tu historia emocional, tanto los que te fortalecieron como los que dejaron una herida. El objetivo es observar tu camino desde el amor y la comprensión, no desde el juicio.

Pasos:

1. Dibuja una línea horizontal en una hoja. Representa tu vida desde la infancia hasta hoy.
2. Marca los eventos importantes que te impactaron emocionalmente.
3. Usa flechas hacia arriba para señalar momentos positivos o de crecimiento.
4. Usa flechas hacia abajo para eventos dolorosos o traumáticos.
5. Reflexiona sobre cada punto: ¿Qué aprendiste? ¿Qué necesitas sanar? ¿Dónde brillaste?

Este ejercicio puede abrir emociones profundas. Hazlo con calma y acompáñate con amabilidad

Reflexión Final

La autoestima no es un destino al que se llega de una vez por todas, sino un proceso continuo de autodescubrimiento y cuidado. Implica cultivar una relación sana contigo misma, reconociendo tus luces y sombras, tus logros y tus heridas.

No se trata de culpar a quienes influyeron en tu pasado, sino de tomar responsabilidad amorosa por tu presente. Cada paso que das hacia tu interior es un acto de valentía, un gesto de amor propio.

Hoy has comenzado ese camino. Este primer módulo es solo el inicio de una transformación profunda. Has decidido mirarte con otros ojos, hablarte con más ternura y empezar a reconstruir tu valor desde dentro.

Permítete avanzar a tu ritmo. Honra cada descubrimiento, cada emoción y cada paso. Porque cada gesto de autoamor te acerca más a tu esencia auténtica. Este es tu primer paso hacia una vida más libre, más consciente y más conectada contigo misma.

Tarea de la Semana

1. Realiza tu Línea de Vida Emocional:- Dibuja una línea horizontal y marca etapas clave de tu vida.- Añade flechas hacia arriba (momentos positivos) y hacia abajo (dolorosos).- Escribe lo que sentiste y qué mensaje aprendiste de cada evento.- Reflexiona: ¿Qué patrones repites? ¿Qué heridas siguen activas?

2. Observa tu diálogo interno:- Registra al menos 3 frases autocríticas durante el día.- Cámbialas por frases compasivas como si hablaras con una amiga.

3. Repite esta frase cada día: “Soy digna de amor y respeto tal como soy. Cada día me conozco y me valoro más.”

Bonus: Ritual de cierre:- Lee lo que escribiste durante la semana.- Agradécete el tiempo dedicado.- Escribe una frase de amor propio para cerrar: “Hoy empiezo a tratarme con más amor.”

Importante!!!

Has comenzado un viaje poderoso: observarte con más honestidad y empezar a escucharte con ternura.

Este es solo el primer paso. Elige seguir caminando a tu lado, sin exigencias ni juicios.

Decide ser tumejoraliada interna. Responde a cada pensamiento crítico con una voz compasiva. Honra tus emociones. Acompáñate con respeto.

¿Te gustaría seguir profundizando en este proceso con apoyo personalizado? Puedes solicitar una consulta conmigo entrando en: beatrizalvarez.net

Estoy aquí para acompañarte con amor y presencia en tu proceso de transformación.

Material Extra

Afirmaciones Diarias

1.Hoy empiezo un camino de amor hacia mí misma.
2.Merezco dedicarme tiempo y atención.
3.Estoy lista para descubrir quién soy de verdad.
4.Me abro con curiosidad y respeto a conocerme.
5.Mi valor no depende de lo que los demás piensen de mí.

Ejercicios de Journaling

- ¿Qué significa para mí tener autoestima?

- ¿Qué me motivó a comenzar este proceso?

- ¿Cómo me describiría hoy en pocas palabras?

Material Extra -Cuento Terapéutico-

Cuento terapéutico: "La semilla olvidada“

En un jardín cubierto de flores majestuosas, una pequeña semilla yacía bajo la tierra. No sabía quién era ni por qué estaba allí. Un día, cansada de la oscuridad, la semilla preguntó al viento:

—¿Qué soy?

—Eres algo muy valioso —susurró el viento—, pero solo tú puedes descubrirlo.

Así, la semilla decidió empujar hacia la luz. Día tras día, rompía su caparazón, enfrentaba la tierra dura y el miedo a no saber qué encontraría. Hasta que un amanecer, brotó. Y lo que vio la dejó sin aliento: era una flor única, diferente a todas, con pétalos que brillaban como estrellas.

Comprendió entonces que siempre había sido especial... solo necesitaba empezar a crecer.

Material Extra –Rutina de Mañana – Conexión con mi valor–

1. Despertar con gratitud: “Gracias por este nuevo día. Hoy me acerco a mí misma con amor.”

2. Respiración consciente (2 minutos): Inhala profundo 3 veces. Inhala: “me recibo” / Exhala: “me acepto”.

3. Afirmaciones frente al espejo (3-5 minutos):

- “Estoy lista para descubrir quién soy.”
- “Soy valiosa solo por existir.”
- “Hoy me acompaño con respeto.”

4. Intención del día: Escribe: “Hoy me honro al…” y completa la frase.

Material Extra Rutina de Noche – Cierre en presencia

1. Apaga pantallas 15 minutos antes de dormir.
2. Escritura breve (journaling):- ¿Qué hice hoy que me acercó a mí misma?- ¿Cómo me sentí en relación conmigo hoy?
3. Agradecimiento consciente:
Mano en el corazón: “Gracias por haber escuchado mi necesidad de descansar.”
4. Visualización suave (2-3 minutos):

Rutina exprés (para días ocupados)

Luz cálida envolviéndote. Repite: “Estoy aprendiendo a amarme. Paso a paso.”
• Respira profundo 3 veces: “Estoy conmigo. Hoy también cuento.”
• Mini intención: “Hoy me trataré con…” (amor, paciencia, cuidado).
• Antes de dormir: cierra los ojos 1 minuto y di: “Gracias por no abandonarme hoy.