



Valoración personal ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Guía de introducción para
cultivar el amor propio

ELIJO
TERAPIA



EL PRIMER PASO, ES NUTRIR LA RELACIÓN CON VOS MISM@...



Este es un viaje interno, un proceso, un camino de autoconocimiento en donde mirás hacia adentro para redescubrirte...

Te proponemos atravesar 4 estaciones en este viaje:

ESTACIÓN 1- Reflexionar cómo está tu nivel de valoración personal hoy y qué impacto tiene sobre tu bienestar.

ESTACIÓN 2- Pensar cómo te llevás con tu cuerpo.

ESTACIÓN 3- Analizar cómo se juega tu valoración personal en tus vínculos.

ESTACIÓN 4- Identificar cómo tu autoestima se manifiesta en el ámbito laboral.



ELIJO
TERAPIA

ESTACIÓN 1

Para hablar de Autoestima nos vamos a basar en el análisis del autor Nathaniel Branden, quién define que la autoestima está compuesta por dos conceptos que, sumados entre sí, construyen la valoración propia: **la autoconfianza y el autorespeto.**

La autoconfianza implica confiar en nosotr@s mism@s, en nuestras capacidades de enfrentar y resolverlos desafíos de la vida y de pensar, entender, aprender, elegir y tomar decisiones. Esto no significa no cometer nunca errores, si no poder reconocerlos y corregirlos. **Para fortalecer nuestra autoconfianza podemos: perseverar en lo que hagamos y respetarnos y exigir respeto.**

Autorespeto significa reafirmar los propios pensamientos, deseos y necesidades. Aceptar que lo que siento, lo siento y no es otra cosa.

Respetarme sin juzgarme es la clave para luego, en todo caso, cambiar o mejorar lo que creamos conveniente. También respetarse implica saberse digno de merecimiento y de felicidad.

Para fortalecer el autorespeto podemos evitar compararnos con los demás y por otro lado, hacer una lista de nuestros logros o éxitos.



Ahora es tu turno...

Te invitamos a realizar el siguiente cuestionario para evaluar tu nivel de Autoestima hoy (Escala de Rosenberg)

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
A. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
B. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
C. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
D. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a				
E. En general estoy satisfecho con mi mismo/a				
F. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
G. En general me inclino a pensar que soy un fracasado/a				
H. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo				
I. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
J. A veces creo que soy buena persona				

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1 (A= 4, B= 3, C=2, D=1).
De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4 (A=1, B=2,, C=3, D=4).

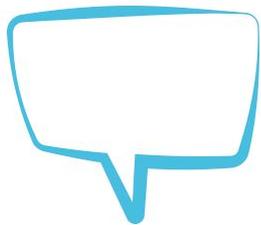
¿CÓMO ANALIZAR EL RESULTADO DE ESTE TEST?

Esta escala es una aproximación cuantitativa para tomar como punto de partida para trabajar tu autoestima. Los resultados no son absolutos ni definitivos, ya que siempre tenemos cosas a trabajar y a mejorar a nivel interno.

Al finalizar, sumá el puntaje total del test de acuerdo al número que representa cada letra (por cada pregunta).

- De 30 a 40 puntos: tus resultados dan cuenta de una autoestima equilibrada.
- De 26 a 29 puntos: tus resultados dan cuenta de una autoestima media, es decir, que hay aspectos para mejorar, pero también hay aspectos saludables y equilibrados.
- Menos de 25 puntos: tus resultados dan cuenta de una autoestima baja. Esto significa que tenés una amplia oportunidad para conocerte mejor, redescubrirte y trabajar a nivel interno para contar con una autoestima más equilibrada.

**Ahora, te invitamos
a hacer lo siguiente:**



**Hacé un listado, de las cosas que se te ocurren
que deberías mejorar para tener una relación más
equilibrada con vos mism@...**

No podemos resolver aquello de lo que no nos
hacemos cargo... Esta es tu guía para empezar...



ELIJO
TERAPIA

ESTACIÓN 2

Nuestra imagen corporal incluye más que nuestra apariencia física o cómo nos ven los demás. También se refiere a cómo pensamos, sentimos y reaccionamos a la propia percepción de nuestros atributos físicos.

Es importante mencionar que el desarrollo de la imagen corporal se ve afectado por las imágenes culturales y la influencia de la familia, pares y otras personas.

Además, la imagen corporal no es fija. Nuestro cuerpo experimenta cambios a medida que crecemos y por eso mantener una imagen corporal positiva es un proceso de por vida. **Por otro lado, cambiar la imagen corporal negativa significa más que cambiar nuestro cuerpo.**

Significa cambiar la forma en que pensamos, sentimos y reaccionamos en relación a nuestro cuerpo. Esencialmente, las personas que tienen niveles más altos de imagen corporal, (autoestima física) tienen más probabilidades de registrar una mayor sensación de bienestar.



Ahora es tu turno...

Para alentar una relación saludable con tu cuerpo, empecemos por ver lo que hay y no solamente lo que falta:

Realizá un listado de 10 cosas que puedas agradecer hoy de tu cuerpo.

ESTACIÓN 3

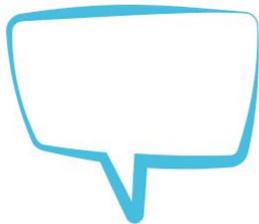
¿Cuántas veces nos encontramos con distintos padecimientos emocionales a la hora de vincularnos con la pareja, amig@s, familiares, hij@s y hasta nuestro jefe?

Podemos sentirnos pequeñ@s frente al otr@ cada vez que tenemos que dar una opinión, poner límites o simplemente compartir con alguien algo que nos gusta: interviniendo en cada interacción con un otr@, está siempre nuestra autoestima.

Si me comunico desde mi baja autoestima y mis carencias, seguramente estaré poniendo al otr@ en un lugar de poder e importancia, dándole un lugar privilegiado para que me apruebe o desapruebe, me halague y me habilite a hacer lo que yo no puedo hacer por mi mism@.

¿Estás valorándote en los vínculos que mantenés?

Modificar nuestra manera de vincularnos requiere de un proceso muy profundo...



Te dejamos este escrito sobre vínculos, escrito por Fritz Perls, psicoanalista creador de la Terapia Gestáltica.

Esta es la manera más clara de pensar un vínculo sano, uno que se forma o se disuelve, uno en el cual queremos poner límites o nos limitan, uno donde prima la comunicación sana y respetuosa y donde sabemos de nuestras limitaciones y podemos comprender las de los demás.

Que alguien no me haga feliz no quiere decir que sea su obligación hacerlo, o que tenga que hacer todo lo que le pido.

Hay un límite a partir del cual ya estamos pidiéndole peras al olmo, es decir, esperamos algo de alguien que no es así y que nunca podrá darnos lo que queremos, simplemente porque, no está en él/ella.



ELIJO 
TERAPIA



Oración de la Gestalt

Yo soy Yo, Tú eres Tú.

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas,

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.

Tú eres Tú, Yo soy Yo.

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,
será maravilloso.

Si no, no puede remediarse.

Falto de amor a Mí mismo

cuando en el intento de complacerte me traiciono.

Falto de amor a Ti

cuando intento que seas como yo quiero

en vez de aceptarte como realmente eres.

Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Fritz Perls



ESTACIÓN 4

¿Alguna vez te preguntaste si acaso las dificultades que encontrás o que se te presentan en el área laboral pueden tener algún tipo de relación con tu valoración personal?

El concepto de valoración cuenta con la palabra valor dentro de ella. Y a su vez, queda muy cercana a la acción... Si partimos la palabra de modo etimológico podemos notarlo con claridad: valor/acion. Esta composición, no es menor ni resulta al azar.

El valor hace referencia a un conjunto de aspectos por los cuales algo es apreciado o bien considerado. En esta línea, el dinero en sí, se encuentra asociado al valor. El dinero representa una herramienta que los seres humanos desarrollamos para dar cuenta en el mundo material sobre la cantidad de valor que tiene algo. A partir de allí, cobra sentido la acción del intercambio a través de él. En el intercambio aparece la cuestión social y vincular, y por lo tanto nuestra VALORACIÓN PERSONAL.

¿Estás posicionando tu VALOR en tu trabajo?



Ahora es tu turno...

Definí el concepto de DESVALORIZACIÓN para vos. ¿Qué es y cómo lo registrás en tus hábitos laborales?

Ahora teniendo en cuenta todo esto, reflexioná: ¿qué podés empezar a hacer distinto hoy para valorarte un poco más?

ESTE VIAJE RECIÉN EMPIEZA...

¿Hasta dónde te gustaría llegar en tu camino de autoconocimiento, autovaloración y consciencia?

La autoestima es una consecuencia, producto de prácticas que se generan internamente y por lo tanto implica un proceso de reflexión profundo sostenido en el tiempo.

Aquí la invitación es a cuestionarnos, a no dar por sentado la relación que tenemos con nosotr@s mism@s hoy, ya que podemos acercarnos a prácticas mentales o físicas, que nos acerquen y nos ayuden a nutrir nuestra autoestima.



¿Te quedaste con ganas de profundizar?

Te recomendamos nuestro **CURSO ONLINE AUTOESTIMA Y VALORACIÓN PERSONAL** con contenidos y ejercicios, para que puedas hacer a tu tiempo y a tu medida.

ELIJO 
TERAPIA