

Plan para cuidar la autoestima

➤ ¿Cuál es el reto?

Me pongo muy nervios@ cuando estoy de exámenes y me bloqueo, así que no puedo estudiar y suspendo.

➤ ¿Qué pensamientos vienen a tu cabeza cuando piensas en el reto?

Por un lado, me digo: “Es muy difícil para ti”, “No estás preparada@ para aprobar”, “Hay mucha gente que es mejor que tú...”

Pero, por otro lado: “Has superado cosas más difíciles así que puedes hacerlo”, “Estás disfrutando del curso”, “Hay mucha gente que te apoya, cree en ti...”

➤ ¿Qué sentimientos se generan en ti al pensar en el reto?

Me siento perdid@ cuando no sé por dónde seguir.

A veces estoy triste y enfad@ conmigo mism@ por no tener fuerzas para seguir estudiando.

Pero también estoy disfrutando del curso, porque disfruto cada momento y experiencia con mis amig@s; aprendo cosas interesantes y tengo planes de futuro.

Esto me hace feliz y me hace darle un sentido, como si tuviera mi misión o proyecto personal.

➤ ¿Qué comportamientos tienes respecto al reto?

A veces me juzgo a mí mism@ diciéndome que es muy difícil para mí o abandono el estudio porque tengo muy pocas expectativas. Lo combato escuchando música relajante o pasando el rato con amig@s pero cuando vuelvo a estudiar me bloqueo.



Analiza tus pensamientos, sentimientos y conductas ante la situación/reto y rellena la tabla:

Respecto al reto o problema definido	Me ayuda a cuidar mi autoestima	Puede dañar mi autoestima
Pensamientos: -Creencias -Distorsiones cognitivas -Autocrítica	<p>Creencias potenciadoras:</p> “Soy muy sociable y asertiva” “Tengo capacidad de escucha”	<p>Creencias limitantes:</p> “No soy buena en mi trabajo” “Hay mucha gente haciendo lo mismo”
	<p>Distorsiones:</p> “Soy buena profesional y puedo hacerlo” (Etiquetar)	<p>Distorsiones:</p> “Siempre fracaso y lo hago mal” (Pensamiento polarizado o dicotómico) “Debería estar más preparada” (Debeísmo)
	<p>Voz del guía:</p> “Tú puedes y has superado situaciones peores” “Fíjate lo feliz que eres y lo que estás disfrutando”	<p>Voz del crítico:</p> “No eres lo bastante buena para emprender” “Es muy difícil porque hay mucha gente haciendo lo mismo que tú”
Sentimientos	Optimista, serena y feliz	Culpable, insegura, frustrada
Conductas	-Organizar mi plan de trabajo y calendarme las tareas. -Renovarme como profesional aprendiendo cosas nuevas haciendo cursos.	-Pasar el tiempo sin hacer nada divagando con pensamientos negativos de autocrítica. -Perder el tiempo en hacer otras cosas que no corren prisa y no son prioritarias.

Identifica una acción para cuidar tu autoestima (máximo 3-5 líneas): elige uno de los aspectos que has identificado que puede dañar tu autoestima e identifica entre 1-3 acciones que puedes realizar para cambiar ese pensamiento/sentimiento/ conducta, por otra/o, que te ayude a cuidar tu autoestima.

PLAN DE ACCIÓN PARA CUIDAR MI AUTOESTIMA

Hablarme de forma más positiva a mí mism@, calmar y relajar la mente antes de ponerme a estudiar tener presente (hacer un mural) de mis fortalezas y utilizarlas a mi favor para estudiar.

Pensamiento/Sentimiento /Conducta NEGATIVA	ACCIONES	Pensamiento/Sentimiento /Conducta(Transformación) POSITIVA
Criticarme a mí misma diciéndome que no soy lo bastante buena como profesional o que no puedo hacerlo y es muy difícil para mí: “No eres lo bastante buena para conseguirlo”	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trabajar la atención hacia lo positivo de mí misma a través del mindfulness. 2) Escribir junto a una imagen que me inspira y me conmueve, escribiendo justo al lado las tres cosas positivas de mí misma que quiero trabajar esa semana, y leerlo todos los días al levantarme y al acostarme. 3) Calendarme por semanas diferentes aspectos del proyecto a realizar. Hacer una lista cada semana con lo que he conseguido hasta ahora. 	Valorar los aspectos positivos que tengo y hablarme con cariño a mí misma. Aceptar la crítica, pero transformarlo en un diálogo positivo y ver qué me quiere enseñar con lo que me está sucediendo: “Tú puedes hacerlo aunque sea difícil” “Si lo sueñas, es posible”

