

Mini Guía de Autoestima

5 Ejercicios para Reconectar Contigo

¿Qué es la autoestima y por qué importa?

La autoestima es la forma en que te relacionas contigo mismo: como te hablas, te valoras y te cuidas.

No se trata de sentirte bien todo el tiempo, sino de reconocer tu valor incluso en los días difíciles.

Trabajar en tu autoestima es un proceso. Puedes empezar solo, pero a veces necesitas apoyo: de un terapeuta, un coach o una comunidad que te acompañe.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA ELEVAR TU AUTOESTIMA

1. Espejo de afirmaciones

Mírate al espejo cada mañana y repite 3 afirmaciones que te conecten con tu valor.

Ejemplos:

- Soy suficiente tal como soy.
- Merezco respeto y bienestar.
- Hoy me elijo a mí.



Tip: Si te cuesta decirlo en voz alta, escríbelo primero. A veces sanar comienza en papel.

Hazlo durante 21 días y observa los cambios internos.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA ELEVAR TU AUTOESTIMA

2. Carta a tu yo del pasado

Escribe una carta a tu “yo” de hace 5 o 10 años. Agradécele por sobrevivir, por seguir de pie, por todo lo que ha enfrentado.

Luego léela en voz alta.

Este ejercicio te conecta con tu resiliencia interna y te ayuda a validar tu historia.



EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA ELEVAR TU AUTOESTIMA

3. Lista de límites

Haz una lista de 3 cosas que ya no estás dispuesto/a a tolerar (en relaciones, trabajo, contigo mismo).

Practica decir "NO" con amor, sin culpa.

Autoestima también es poner límites, no solo decir afirmaciones.



EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA ELEVAR TU AUTOESTIMA

4. Registra tus logros diarios

Al final del día, anota 3 cosas que lograste. No importa si parecen pequeñas:



“Lavé la ropa”,



“Hice esa llamada incómoda”



“Me hablé con más cariño hoy”.

Este hábito entrena tu mente para reconocer tu valor en lo cotidiano.



EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA ELEVAR TU AUTOESTIMA

5. Pide ayuda (¡SÍ, eso también es autoestima!)

Haz una lista de personas o profesionales con quienes podrías hablar. Reconocer que necesitas apoyo no es debilidad, es madurez emocional.



Aquí es donde entra el coaching.

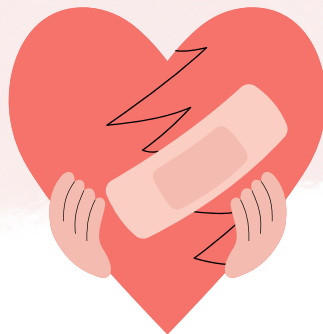
Un profesional te da claridad, herramientas y un espacio seguro para reconstruirte sin juicio.



¿Por qué hacer Terapia o Coaching?

- Te ayuda a romper patrones que tú solo/a no logras ver.
- Te permite sanar heridas profundas que afectan tu autoestima.
- Te acompaña en tu proceso con herramientas personalizadas y contención emocional.

👉 Si estás trabajando tu autoestima y sientes que necesitas una guía, no tienes que hacerlo solo/a.



@COACH.TECUMSIT



Si sentiste conexión con esta guía, no estás
solo/a.

Tu autoestima puede reconstruirse paso a paso,
y si necesitas apoyo, estoy aquí para
acompañarte.



ENVÍANOS UN DM



o mándame un correo a
contacto@sisterapia.cl



@COACH.TECUMSIT