

# EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA



Universidad de Córdoba



Grupo de Investigación AVI  
Ambientes Virtuales Interactivos

## EJERCICIOS PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA

Existen múltiples dinámicas encaminadas a una mejora de la autoestima que pueden practicarse con la ayuda de un profesional o por nosotros mismos. Algunas de las más conocidas son las siguientes:

- **El árbol de los logros:** Es una técnica sencilla de aplicar que sirve para evaluar de forma gráfica nuestras cualidades y logros en la vida y que te ayudará a valorarte más de forma inmediata.
- **Técnicas de visualización:** Aunque exigen entrenamiento en respiración y relajación, estas técnicas son muy útiles para mejorar nuestra autoestima y reducir nuestro miedo al fracaso y nuestros pensamientos negativos.
- **Autoevaluación precisa:** Explicaremos cómo realizar de forma minuciosa y realista una valoración de nuestras cualidades y carencias, lo que nos permitirá aceptarnos y mejorará nuestra autoestima.
- **Elaboración de un proyecto de superación personal:** Sirve para hacernos una idea clara de los cambios que queremos hacer en nuestra vida y para marcarnos los pasos necesarios que nos ayudarán a conseguir nuestros objetivos.
- **Hipnosis como técnica de mejora de la autoestima:** Aunque suele ser realizada por un profesional, también podemos autohipnotizarnos si disponemos del entrenamiento en relajación adecuado. De cualquiera de las dos formas, esta técnica permite eliminar los pensamientos negativos que están afectando a nuestra autoestima y sustituirlos por pensamientos e instrucciones positivas que nos ayuden a mejorarla.

## EL ÁRBOL DE LOS LOGROS

El árbol de los logros es una sencilla técnica que te permitirá reflexionar sobre tus logros y cualidades positivas, analizar la imagen que tienes de ti mismo y centrarte en las partes positivas.

Con esta técnica podrás evaluar en un momento tu nivel de autoestima ya que ilustra muy bien tu estado de ánimo. Lo único que necesitas es un bolígrafo y unas hojas.

El ejercicio consiste en una reflexión sobre nuestras capacidades, cualidades positivas y logros que hemos desarrollado desde la infancia a lo largo de toda nuestra vida. Debes tomártelo con calma y dedicarle al menos una hora para poder descubrir todo lo positivo que hay en ti.

Lo primero que debes hacer es elaborar una lista de todos tus valores positivos, ya sean cualidades personales (paciencia, valor...), sociales (simpatía, capacidad de escucha...), intelectuales (memoria, razonamiento...) o físicos (atractivo, agilidad...). Intenta hacer una lista lo más larga posible tomándote todo el tiempo que necesites.

3

---

Una vez acabada la primera lista, elabora otra con todos los logros que hayas conseguido en la vida. Da igual si esos logros son grandes o pequeños, lo importante es que tú te sientas orgulloso de haberlos conseguido. Al igual que antes, reflexiona y apunta todos los que puedas.

Cuando ya tengas las dos listas, dibuja tu “árbol de los logros”. Haz un dibujo grande, que ocupe toda la hoja y dibuja las raíces, las ramas y los frutos. Haz raíces y frutos de diferentes tamaños. En cada una de las raíces debes ir colocando uno de tus valores positivos (los que apuntaste en la primera lista). Si consideras que ese valor es muy importante y te ha servido para lograr grandes metas, colócalo en una raíz gruesa. Si por el contrario no ha tenido mucha influencia, colócalo en una de las pequeñas.

En los frutos iremos colocando de la misma manera nuestros logros (los apuntados en la segunda lista). Pondremos nuestros logros más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños.

Una vez que lo tengas acabado, contéplalo y reflexiona sobre él. Es posible que te sorprenda la cantidad de cualidades que tienes y todas las cosas importantes que has conseguido en la vida. Si quieres, puedes enseñárselo a alguien de confianza para que te ayude a añadir más raíces y frutos que él haya visto en ti y de los que no seas consciente.

## AUTOEVALUACIÓN PRECISA

Las personas que tienen una autoestima baja no se evalúan de forma clara. Dan demasiada importancia a sus limitaciones y muy poca a sus cualidades. Como comparan esta imagen con la de los demás, siempre se sienten inferiores e imperfectos. Para conseguir elevar su autoestima, deben romper esa imagen distorsionada y autoevaluarse de forma precisa. Para ello vamos a explicar una serie de pasos:

**Hacer inventario de nuestro autoconcepto:** Debes escribir la mayor cantidad de palabras o frases para describirte en las siguientes áreas:

- Aspecto físico
- Relación con los demás
- Personalidad
- Cómo crees que te ven los demás
- Rendimiento
- Funcionamiento mental
- Sexualidad

Una vez tengas hecha toda la lista marca con un + las palabras o frases positivas (que representan cualidades) y con un - las negativas (que serían tus limitaciones). Si la mayoría son signos positivos y los negativos están concentrados en una o dos áreas, significará que tienes una buena autoestima pero hay áreas que debes mejorar. Si tienes muchos puntos negativos en muchas áreas, tendrás que trabajar mucho para mejorar tu autoestima.

**Confeccionar la lista de debilidades:** Haz dos columnas en un papel. En la primera escribe todas las calificaciones negativas que apuntaste en la lista anterior. Intenta que esas debilidades estén definidas de forma precisa y específica y que no sean peyorativas. Es decir, en vez de escribir “Soy un inútil para las matemáticas”, escribe “Tengo dificultades para entender los problemas de matemáticas de este curso”. Si en alguna de

esas debilidades hay excepciones, apúntalas también. En el ejemplo anterior, podrías poner “Pero se me dan muy bien los ejercicios de estadística”

**Lista de cualidades:** En la columna de la derecha apuntaremos todas las cualidades positivas que habíamos apuntado en la primera lista. Después pensaremos en las personas que más hemos querido o admirado en nuestra vida y, en otro papel, apuntaremos las cualidades que apreciábamos en esas personas. Compara ambas listas y te darás cuenta de que posees muchas de esas cualidades que admiras en los demás.

**Autoevaluación precisa:** Con todos estos datos, haz una nueva descripción de ti mismo en la que se reconozcan todas tus cualidades y en la que se describan tus debilidades de forma específica y no ofensiva. Con esta lista tendrás material para elevar tu autoestima al descubrir que tú también tienes cualidades admirables y podrás enfrentarte al proceso de cambio de tus debilidades, ya que están descritas de forma objetiva y realista.

## ELABORACIÓN DE UN PROYECTO DE SUPERACIÓN PERSONAL

Nuestra autoestima está determinada por nuestra valoración de los éxitos y fracasos que hemos tenido a lo largo de nuestra vida. Si logramos nuestros deseos y satisfacemos nuestras necesidades, nuestra autoestima aumentará.

Una forma de mejorar nuestra autoestima es cambiar las partes de nosotros mismos con las que no estamos satisfechos y que están en nuestra mano. Explicaremos un método para cambiar esas facetas y superarnos como personas. Los pasos son los siguientes:

**Plantearse una meta clara y concreta:** Tenemos que identificar lo que queremos conseguir. Esa meta debe ser sincera, personal (no impuesta por otros), realista, divisible en metas más pequeñas y debemos poder medir los resultados que vayamos consiguiendo.

Establecer las tareas que debemos realizar para lograrla: Piensa en lo que deberías hacer para lograr esa meta y qué esfuerzos deberías realizar para lograrla.

**Organizar las tareas:** Hay que establecer un plan de trabajo según el cual vayamos realizando esas tareas por orden. El orden puede ser temporal o por dificultad de las tareas. Si elegimos el segundo es mejor realizar las tareas fáciles primero porque eso nos reforzará y nos dará ánimos para continuar.

**Ponerlas en marcha y evaluar nuestros progresos:** Debemos estar comprometidos con nuestro proyecto y ponerlo en marcha, evaluando los progresos que vayamos logrando. Si nosotros mismos no somos capaces, podemos pedirle a un familiar o amigo que nos ayude y nos refuerce.

Realizar un proyecto de superación personal nos permitirá ver más claro nuestro objetivo, lo volverá más accesible al estar dividido en pequeñas metas y nos hará sentirnos orgullosos de nosotros mismos por el simple hecho de estar intentándolo e ir comprobando que somos capaces de realizar mejoras. Todo esto elevará nuestra confianza en nosotros mismos y nuestra autoestima saldrá reforzada.

## HIPNOSIS COMO TÉCNICA DE MEJORA DE LA AUTOESTIMA

A pesar de que la hipnosis es temida por mucha gente, se trata de un trance natural al que podemos llegar los seres humanos y que posee grandes beneficios como técnica terapéutica. Uno de los campos en los que puede usarse es en el de la mejora de la autoestima ya que podemos repetir mensajes positivos mientras estamos en trance (estado en el que somos muy sugestionables). Esos mensajes se quedarán grabados en nuestro subconsciente y podremos utilizarlos en el momento en el que los necesitemos.

La hipnosis aplicada a la mejora de la autoestima sigue una serie de pasos:

1. Preparación para la relajación.
2. Relajación sistemática del cuerpo.
3. Uso de la imaginación para llegar a una relajación profunda.
4. Profundización del trance.
5. Entrada en nuestro sitio especial.
6. Desarme de la crítica patológica, de nuestra programación negativa y de nuestros deberes no saludables.
7. Aceptación y perdón de nuestros errores.
8. Planteamiento de mensajes positivos introducidos en nuestra mente.
9. Salida del trance.

Esta técnica, al ser complicada, debe ser revisada por un especialista. Busca uno que te proporcione la suficiente confianza como para que tu mente deje de resistirse al trance. Comprobarás que, lejos de las supersticiones y creencias negativas sobre la hipnosis, resulta ser una técnica científica y muy eficaz.

Si prefieres intentarlo por ti mismo (aunque es muy posible que no consigas entrar en trance), practica la relajación y la visualización y, cuando controles estas técnicas, podrás intentar sugestionarte para aumentar tu autoestima. Ten en cuenta estos consejos:

- Intenta que las sugerencias que te das sean sencillas, concisas y positivas.
- Repítelas varias veces con las mismas palabras.
- Acompaña cada sugerencia con una imagen visual.