

MÁS VIDA PSICÓLOGOS

---

# MEJORA TU AUTOESTIMA

ACTIVIDADES PRÁCTICAS IMPRESCINDIBLES



# MI CARTA COMPASIVA

## **OBJETIVO:**

CON ESTE EJERCICIO APRENDERÁS A ESCUCHAR TU VOZ CRÍTICA INTERIOR, A RECONOCER EL MODO EN QUE TRATA DE AYUDARTE Y A MOTIVARTE GRACIAS A TU VOZ COMPASIVA INTERIOR.

## **DESARROLLO:**

ESCUCHA TU VOZ COMPASIVA Y ESCRIBE UNA CARTA CUANDO TE SIENTAS MAL O CUANDO QUIERAS MOTIVARTE A INICIAR UN CAMBIO. HAY TRES FORMAS DE ESCRIBIR ESTA CARTA, ELIGE LA QUE TE RESULTE MÁS SENCILLA:

1. **PIENSA EN UN AMIGO IMAGINARIO INCONDICIONAL QUE SEA SABIO**, AMOROSO Y COMPASIVO Y ESCRÍBETE UNA CARTA DESDE LA PERSPECTIVA DE ESE AMIGO.
2. **ESCRIBE UNA CARTA** COMO SI ESTUVIERAS HABLANDO CON UN AMIGO MUY QUERIDO QUE ESTUVIERA ENFRENTÁNDOSE AL MISMO TIPO DE PROBLEMA QUE AHORA ESTÁS ATRAVESANDO TÚ.
3. **ESCRIBE UNA CARTA DESDE TU PARTE MÁS COMPASIVA** A LA PARTE DE TI QUE ESTÁ TENIENDO PROBLEMAS.

**MATERIALES:** PAPEL Y BOLÍGRAFO.

DESPUÉS DE ESCRIBIR LA CARTA, PUEDES GUARDARLA DURANTE UN TIEMPO Y LEERLA CUANDO MÁS LA NECESITES, DEJANDO QUE LAS PALABRAS TE CONSUELEN Y TRANQUILICEN.

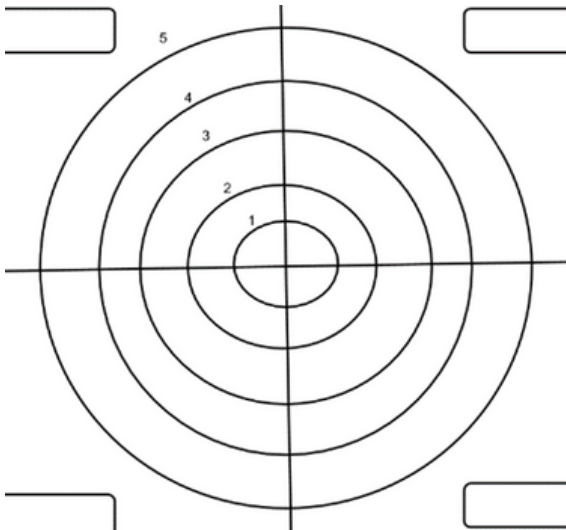
# DIANA DE VALORES

## OBJETIVOS:

IDENTIFICAR LOS PROPIOS VALORES  
CONCIENCIAR DE LOS EFECTOS QUE LOS VALORES  
TIENEN EN UNO MISMO.

## DESARROLLO:

LA ACTIVIDAD SE SUBDIVIDE EN TRES PARTES.



# DIANA DE VALORES

**1.LA PRIMERA DE ELAS SE LLAMA "EL BLANCO" Y, CONSISTE EN CREAR UN CÍRCULO SEGMENTADO DE FORMA CONCÉNTRICA Y DIVIDIDA EN CUATRO ÁREAS REFERIDAS A CRECIMIENTO PERSONAL Y SALUD, ESPARCIMIENTO, RELACIONES PERSONALES Y TRABAJO O EDUCACIÓN.**

LA TAREA CONSISTE EN ESTABLECER LOS VALORES QUE CADA UNO POSEE EN LAS ÁREAS VITALES, ESTOS PUEDEN ESTAR PRESENTES EN MÁS DE UN ÁREA. POR OTRO LADO, UNA VEZ SE IDENTIFICAN LOS VALORES EN CADA ÁREA VITAL SE BUSCA IDENTIFICAR EN QUÉ NIVEL DEL CÍRCULO SE ENCUENTRA LA PERSONA EN FUNCIÓN A SUS VALORES PERSONALES Y EN CADA UNA DE SUS ÁREAS.

**2.LA SEGUNDA PARTE CONSISTE EN "VISUALIZAR EL CÍRCULO" Y VER EN QUÉ NIVEL CONCÉNTRICO SE HA SITUADO LA PERSONA EN FUNCIÓN A LAS ÁREAS E IDENTIFICAR LAS CAUSAS Y LOS MOTIVOS POR LOS CUALES EN LA ACTUALIDAD NO SE ESTÁ VIVIENDO UNA VIDA DE ACUERDO A LOS VALORES PERSONALES.**

EN ESTA PARTE DEL EJERCICIO SE BUSCA LA TOMA DE CONCIENCIA DE LOS OBSTÁCULOS QUE EN ESTE MOMENTO EXISTEN PARA ESTABLECER EN QUÉ MEDIDA AFECTAN Y PARALIZAN EL PROCESO PERSONAL. UNA VEZ IDENTIFICADOS LOS OBSTÁCULOS, SE BUSCA IDENTIFICAR EN QUÉ MEDIDA EL OBSTÁCULO IMPIDE VIVIR LA VIDA DE FORMA PLENA CON LOS PROPIOS VALORES PERSONALES.

# DIANA DE VALORES

**3. LA TERCERA PARTE CONSISTE EN CREAR LA PROPIA "ACCIÓN PARA VIVIR" DE FORMA COHERENTE A LOS PROPIOS VALORES.**

EN CADA ÁREA ESTABLECE PEQUEÑOS PASOS QUE TE ACERQUEN A LA VIDA QUE QUIERES VIVIR Y LAS ACCIONES QUE QUIERES REALIZAR. SE RECOMIENDA REALIZARLO POR ÁREAS Y DE FORMA ESPECÍFICA PARA ACOTAR LOS OBJETIVOS QUE SE BUSCAN CONSEGUIR E IMPLEMENTARLOS A CORTO PLAZO EN LOS ASPECTOS VITALES.

**RECURSOS:** PAPEL Y BOLÍGRAFOS DE COLORES.

**DURACIÓN:** 45 MINUTOS.

# ¡TARJETAS MÁGICAS!

## **OBJETIVO:**

FOCALIZAR NUESTRA ATENCIÓN EN ASPECTOS POSITIVOS DE MI PERSONA, FACETAS QUE ADMIRO DE MI MISMO.

## **DESARROLLO:**

COGEREMOS PAPEL Y BOLÍGRAFO, NOS SENTAREMOS EN UN LUGAR EN EL QUE NOS ENCONTREMOS CÓMODOS, PENSAREMOS EN 1 FACETA QUE VALORO DE MI PERSONA, PUEDEN SER CUALIDADES/ HABILIDADES QUE PONGO EN PRÁCTICA CONMIGO MISMO O CON LOS DEMÁS Y SEGUIDAMENTE LA ESCRIBIREMOS EN FORMATO: "ADMIRO DE MI PERSONA..."

## **POR EJEMPLO:**

- ADMIRO DE MI PERSONA MI CAPACIDAD PARA ORDENAR.
- ADMIRO DE MI PERSONA LO AGRADECIDO/A QUE SOY CON LOS DEMÁS.

AÑADIREMOS 1 NUEVA FACETA CADA DÍA Y ANTES DE IRNOS A DORMIR, LEEREMOS LO QUE HEMOS ESCRITO EN DICHAS TARJETAS.

**RECURSOS:** TARJETAS DE PAPEL Y BOLÍGRAFO

**DURACIÓN:** 5-10 MINUTOS AL DÍA

# LA FORMA IMPORTA

## **OBJETIVOS:**

- ANALIZAR LAS SITUACIONES DE INTERACCIÓN SOCIAL.
- REFLEXIONAR SOBRE FORMAS DE EXPRESIÓN ASERTIVAS.

## **ACTIVIDAD:**

- CUANDO TE ENCUENTRES EN UNA SITUACIÓN DE INTERACCIÓN SOCIAL, PONTE EN EL LUGAR DE LA OTRA PERSONA Y ANALIZA SI AQUELLO QUE VAS A DECIRLE PUEDE HERIRLE O CÓMO TE GUSTARÍA A TI QUE TE LO DIJERAN DE FORMA AMABLE, PERO SIN DAÑAR SUS DERECHOS.

PÁRATE, REFLEXIÓNALO Y BUSCA LA FORMA MÁS ASERTIVA DE COMUNICAR UN DESEO, UNA NEGACIÓN O NO ESTAR DE ACUERDO EN ALGO.

## **EJEMPLO: "DECIR NO"**

ENTIENDO QUE ME NECESITES, PERO EN ESTA SITUACIÓN PREFIERO QUEDARME AL MARGEN, POR LO QUE ME GUSTARÍA QUE LO SOLUCIONÁRAIS ENTRE VOSOTROS.

## **RECURSOS:**

- UN COMPAÑERO/A PARA DIALOGAR.

## **DURACIÓN:**

- ENTRE 15-20 MINUTOS DIARIOS.

# BOTECITOS DE LOS AUTO-REGALOS

## OBJETIVOS:

IDENTIFICAR LAS CARENCIAS PERSONALES  
FOMENTAR LA ESCUCHA INTERNA  
ACEPTAR LAS CARENCIAS PERSONALES PARA  
TRABAJARLAS Y POTENCIARLAS.

## DESARROLLO:

LA ACTIVIDAD CONSISTE EN **ELEGIR UN BOTECITO EN FUNCIÓN DE LOS GUSTOS Y LA DISPONIBILIDAD, SE ACONSEJA QUE SEA DE CRISTAL** PARA PODER VISUALIZAR SU INTERIOR, PUEDES DECORARLO DE FORMA PERSONAL PARA QUE EL SIMPLE DETALLE DE VERLO SEA AGRADABLE.

POR OTRO LADO, **CORTAR TROCITOS DE PAPEL Y ESCRIBIR EN ELLOS ACTIVIDADES QUE EN EL DÍA A DÍA SI LAS HICIERAS TE HARÍAN SENTIR MEJOR** EN ALGUNA MEDIDA, ESTAS PUEDEN SER DARSE UN BAÑO CALIENTE, PASEAR AL LADO DEL MAR, PREPARARSE UNA CENA ELABORADA, HACER UN VIAJE....

LAS ACTIVIDADES PUEDEN IR EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA, SUS PROPIOS GUSTOS Y AFICIONES, RESALTANDO QUE LA IMPORTANCIA RESIDE EN EL GRADO QUE ESA ACTIVIDAD ES RELEVANTE PARA CADA UNO MÁS QUE DE LA MAGNITUD QUE TENGA LA PROPIA ACTIVIDAD EN SÍ.



## BOTECITOS DE LOS AUTO-REGALOS

### **LA SEGUNDA PARTE DE LA ACTIVIDAD:**

CONSISTE EN DEJAR EL BOTECITO EN UN LUGAR VISIBLE QUE NOS PERMITA VER LA CREACIÓN DE LOS AUTO REGALOS QUE SE HAN RECOGIDO.

LA IDEA DE LOS TROCITOS DE PAPEL ES PARA VER QUE SON INDEPENDIENTES, **POR ELLO EN LOS MOMENTOS QUE LOS NECESITES PUEDES RECURRIR A Y ELEGIR UN AUTO REGALO PARA DISFRUTAR DE ESTE.**

### **RECURSOS:**

BOTE DE CRISTAL, TIRAS DE PAPEL Y BOLÍGRAFOS DE COLORES.

### **DURACIÓN:**

30 MINUTOS.

## LA POTENCIA DE LO POSITIVO

**EN ESTE EJERCICIO MOSTRARÁS GRATITUD POR LAS COSAS GRANDES Y LAS COSAS PEQUEÑAS QUE TIENES EN TU VIDA.**

### **MATERIALES:**

PAPEL Y LÁPIZ. CON LA PRÁCTICA PUEDE LLEGAR A HACERSE MENTALMENTE.

### **DESARROLLO:**

TOMA NOTA DE CINCO GRANDES COSAS DE TU VIDA QUE SEAN MUY IMPORTANTES PARA TI Y POR LAS QUE ESTÉS AGRADECIDO (EJ.: SALUD, HIJOS, CARRERA, AMIGOS...)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

AHORA, ESCRIBE CINCO COSAS PEQUEÑAS E INSIGNIFICANTES DE TU VIDA, ES DECIR, COSAS QUE HABITUALMENTE PASAS POR ALTO (EJ.: EL AGUA CALIENTE, UNA SONRISA AUTÉNTICA, UN PASEO...)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## LA POTENCIA DE LO POSITIVO

### TRAS ESTO HAZ LA SIGUIENTE REFLEXIÓN:

- ¿VES EN TUS LISTAS ALGO QUE TE HAYA SORPRENDIDO?
- ¿TE HA RESULTADO MÁS FÁCIL SENTIR GRATITUD POR LAS COSAS GRANDES O POR LAS COSAS PEQUEÑAS?
- ¿CÓMO TE SIENTES DESPUÉS DE HABER REALIZADO ESTA ACTIVIDAD?

PUEDES LLEVAR A CABO ESTA PRÁCTICA CUANDO TE DESPIERTES, ANTES DE LEVANTARTE DE LA CAMA O POR LA NOCHE DESPUÉS DE APAGAR LAS LUCES ANTES DE CONCILIAR EL SUEÑO.

**OJO:** INTENTA USAR LOS CINCO DEDOS DE CADA MANO, CINCO PARA LAS COSAS GRANDES Y CINCO PARA LAS COSAS PEQUEÑAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO.

## EL ESPEJO AMABLE

### **OBJETIVOS:**

- REFORZAR LA AUTOESTIMA.
- EXPLORAR NUESTRO YO INTERIOR.
- RESALTAR NUESTRAS FORTALEZAS.

### **ACTIVIDAD:**

CADA DÍA, DEDICAMOS 5 MINUTOS A EXPLORAR AQUELLO QUE SOMOS. PARA ELLO...

NOS POSICIONAMOS **DELANTE DE UN ESPEJO DE CASA, EN UN LUGAR TRANQUILO Y NOS DECIMOS EN VOZ ALTA AQUELLAS FORTALEZAS QUE POSEEMOS, LO QUE HEMOS CONSEGUIDO Y NOS HA RESULTADO GRATIFICANTE** A LO LARGO DEL DÍA Y POR QUÉ NO...

SI HEMOS RECIBIDO CUMPLIDOS POSITIVOS DE CUALQUIER CUALIDAD QUE POSEAMOS. DE ESTA FORMA, AL OÍRNOS DECIRLO EN VOZ ALTA LO INTERIORIZAMOS, LO HACEMOS NUESTRO Y SONREÍMOS POR EL BIENESTAR QUE NOS PRODUCE OÍR ESTAS COSAS.

### **RECURSOS:**

- UN ESPEJO.

### **DURACIÓN:**

- 5 MINUTOS.

## ABRÁZATE

### **OBJETIVO:**

FORTALECER NUESTRA AUTOESTIMA MEDIANTE MUESTRAS DE AMOR HACIA NOSOTROS MISMOS.

### **DESARROLLO:**

EL SIGUIENTE EJERCICIO LO LLEVAREMOS A CABO EN UN LUGAR TRANQUILO, EN EL QUE NOS SENTAMOS CÓMODOS.

COMENZAREMOS ACOMODÁNDONOS EN UNA POSTURA CÓMODA, PUEDE SER SENTADOS O TUMBADOS EN UNA SUPERFICIE PLANA. SEGUIDAMENTE...


**CERRAREMOS LOS OJOS Y NOS ABRAZAREMOS A NOSOTROS MISMOS, LO IDEAL ES QUE MIENTRAS ESTAMOS ABRAZÁNDONOS, NOS DIGAMOS COSAS COMO “ME QUIERO”, “SOY LO MEJOR QUE ME HA PASADO”...**

### **RECURSOS:**

LUGAR CÓMODO Y TRANQUILO

### **DURACIÓN:**

5 MINUTOS AL DÍA

 MAS\_VIDA\_PSIÓLOGOS

---



GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ

ESTOS EJERCICIOS HAN SIDO ELABORADOS CON MUCHO AMOR  
Y CARÍÑO POR EL EQUIPO DE MÁS VIDA PSICÓLOGOS.

**QUEREMOS ESTAR EN CONTACTO CONTIGO  
SI TE SURGE CUALQUIER DUDA O PREGUNTA PUEDES  
CONTACTAR CON NOSOTROS**

   **MAS\_VIDA\_PSIKOLOGOS**  
**WWW.MAS-VIDA-PSICOLOGOS-MALAGA.COM**  
**INFO@MAS-VIDA-PSICOLOGOS-MALAGA.COM**

TE ANIMAMOS A SEGUIRNOS EN NUESTRAS REDES  
DONDE ENCONTRARÁS NUEVO MATERIAL DIARIAMENTE  
SOBRE PSICOLOGÍA



## MÁS VIDA PSICÓLOGOS

---

