



CUADERNILLO DE DESAFÍO

AUTOESTIMA · MIRADA SISTÉMICA · ELECCIÓN PERSONAL

No vas a buscar “pensar positivo”. Vas a descubrir patrones, cuestionar mandatos y practicar nuevas elecciones.

TU MISIÓN

Durante este recorrido observa cómo te hablas, qué cargas no te corresponden, dónde necesitas límites y qué recursos ya tienes.

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____ Fecha de cierre: _____

ANTES DE EMPEZAR

La autoestima también se entrena: en la manera de tratarte cuando fallas, en los límites que pones, en cómo reconoces tus recursos y en las decisiones que tomas.

Desde una mirada sistémica exploraremos mensajes y patrones aprendidos sin buscar culpables. La pregunta es: ¿qué recibí y qué elijo hoy?

REGLA DEL JUEGO

Si una consigna te incomoda, no la esquives. Escribe qué te incomoda. Esa reacción puede ser una pista.

Puntúate del 0 al 10:

HOY	INICIO
Me trato con respeto	_____
Puedo poner límites	_____
Reconozco mis capacidades	_____
Puedo equivocarme sin destruirme	_____

01 · EL ESPEJO SIN ATAQUES

Durante 24 horas registra una crítica automática sobre ti. No la corrigas: obsérvala.

¿Qué me dije exactamente?

¿De quién parece ser esa voz?

¿Cómo podría hablarme con respeto?

DESAFÍO

Durante una semana cambia una crítica por una descripción neutral.

02 · LA FRASE QUE HEREDÉ

Piensa en una frase familiar sobre éxito, sacrificio, amor, dinero, cuerpo o valor.

La frase:

¿Qué conducta me enseñó?

¿Qué costo tiene hoy?

¿Qué parte agradezco y qué parte no continúo?

DESAFÍO

“Honro de dónde vengo y hoy elijo _____.”

03 · INVENTARIO DE RECURSOS

La autoestima necesita evidencia. Reúne pruebas de tus capacidades.

Tres dificultades que atravesé:

Tres decisiones de las que me siento orgulloso/a:

Tres cualidades que otros reconocen:

Tres cosas que hoy sé hacer:

DESAFÍO

¿Qué pasaría si dejara de exigir demostrar mi valor todo el tiempo?

04 · EL LÍMITE QUE POSTERGO

Elige una situación donde dices sí queriendo decir no.

Situación:

¿Qué temo que ocurra si pongo un límite?

¿Qué intento evitar sentir?

Escribe un límite breve:

DESAFÍO

Practica un límite pequeño y seguro en las próximas 48 horas.

05 · MI CRÍTICO INTERNO NO MANDA

Personifica a tu crítico interno y descubre qué intenta proteger.

Nombre:

Su frase típica:

¿Qué intenta proteger?

Mi respuesta adulta:

DESAFÍO

"Puedo escuchar mi miedo sin obedecerlo."

06 · EL MAPA DE MIS VÍNCULOS

Divide tus vínculos en: ME NUTREN · ME DESAFÍAN · ME DRENAN.

ME NUTREN:

ME DESAFÍAN:

ME DRENAN:

¿Qué patrón se repite?

DESAFÍO

¿Qué nueva forma de vincularme quiero practicar?

07 · UNA CARTA, UNA VERDAD

Usa una de tus 18 Cartas de Drenaje Emocional. Elige la que hoy te desafía.

Carta N°:

¿Qué frase me moviliza?

¿Qué estoy dispuesto/a a soltar o elegir?

Acción concreta:

DESAFÍO

No te quedes en la reflexión: realiza la acción.

08 · DEJAR DE PEDIR PERMISO

Completa cinco veces: “Me doy permiso para...”.

1.

2.

3.

4.

5.

La que convertiré en acción:

DESAFÍO

Fecha: _____ Acción: _____

09 · EL ERROR NO DEFINE MI IDENTIDAD

Separa un error reciente en hecho, interpretación y aprendizaje.

El hecho fue:

Yo lo interpreté como:

Lo que aprendí:

Lo que haré distinto:

DESAFÍO

No soy un fracaso: tuve una experiencia y puedo aprender.

10 · MI CONTRATO DE AUTOESTIMA

Escribe cinco acuerdos contigo. Deben ser conductas, no deseos.

1.

2.

3.

4.

5.

Mi firma:

DESAFÍO

Firma de mi compromiso: _____

11 · LO QUE YA NO QUIERO CARGAR

Separa lo que sí te corresponde de lo que pertenece a otros.

ES MÍO — decisiones, límites, acciones:

NO ES MÍO — culpas o expectativas ajenas:

DESAFÍO

¿Qué necesito devolver simbólicamente a su lugar?

12 · MI FUTURO NO ES UNA REPETICIÓN

Imagina una versión de ti con autoestima más estable dentro de un año.

¿Qué haces diferente?

¿Qué ya no toleras?

¿Cómo te hablas cuando fallas?

¿Qué decisión agradeces?

DESAFÍO

¿Qué pequeña decisión de esa versión futura puedes tomar hoy?

DESAFÍO FINAL · LA CARTA A MI YO ACTUAL

Escribe desde tu versión futura hacia tu versión de hoy. No prometas perfección: dile qué vale la pena sostener.

Querido/a yo:

CIERRE · ¿QUÉ CAMBIÓ EN MÍ?

Repite la evaluación y observa el movimiento, no la perfección.

ASPECTO	INICIO	AHORA
Me trato con respeto	_____	_____
Puedo poner límites	_____	_____
Reconozco mis capacidades	_____	_____
Puedo equivocarme sin destruirme	_____	_____

El patrón que quiero dejar atrás:

La nueva elección que quiero practicar:

TU ÚLTIMO DESAFÍO · 7 DÍAS

Elige una conducta que represente la autoestima que quieres construir. Hazla durante siete días, incluso cuando no tengas ganas.

NO BUSQUES SENTIRTE PERFECTO/A

Busca actuar de acuerdo con el respeto que quieres tenerte.

DÍA 1 · ¿Qué hice hoy para elegirme?

DÍA 2 · ¿Qué hice hoy para elegirme?

DÍA 3 · ¿Qué hice hoy para elegirme?

DÍA 4 · ¿Qué hice hoy para elegirme?

DÍA 5 · ¿Qué hice hoy para elegirme?

DÍA 6 · ¿Qué hice hoy para elegirme?

DÍA 7 · ¿Qué hice hoy para elegirme?

PLAN DE TU ALMA · Escuela Argentina de Calidad de Vida & Autoestima
Material educativo de autoconocimiento. No sustituye psicoterapia, diagnóstico ni atención profesional.