



Ejercicio de autoestima con autocompasión: Tres cosas positivas de ti

Objetivo

Fomentar una práctica de autocompasión a través del reconocimiento de tres aspectos positivos de uno mismo, ayudando a la persona a fortalecer su autoestima de forma suave y no crítica, especialmente cuando se atraviesa un momento difícil. Este ejercicio está diseñado para fomentar una actitud más positiva hacia uno mismo.

Categoría

Psicología Positiva / Mindfulness (Autocompasión)

Nivel

-  "Exploración ligera"
-  "Exploración profunda"
-  "Exploración transformadora"

Materiales necesarios

- Papel y bolígrafo (o dispositivo para escribir si prefieres hacerlo digitalmente)
- Un espacio tranquilo donde puedas concentrarte.

Desarrollo del ejercicio

1. **Encuentra un lugar tranquilo:** Siéntate en un lugar cómodo. Si lo prefieres, cierra los ojos. Tómate un momento para centrarte en tu respiración, inhalando profundamente por la nariz y exhalando lentamente por la boca. Deja que tu cuerpo se relaje y libera cualquier tensión que puedas sentir.
2. **Practica la autocompasión:** Recuerda que este ejercicio es un acto de gentileza contigo mismo. Reconoce que eres un ser humano valioso y digno de amor y cuidado, tal como eres. No es necesario ser perfecto, solo estar presente y ser compasivo contigo en este momento. En lugar de pensar en lo que te falta o lo que no has hecho, enfócate en todo lo positivo que ya existe dentro de ti.
3. **Escribe tres cosas positivas de ti:** Sin juzgarte, anota tres cualidades, logros o momentos en los que hayas sentido que fuiste la mejor versión de ti mismo. No importa si son grandes o pequeñas cosas; lo importante es reconocerlas y valorarlas.
 - Ejemplos de cosas que podrías escribir:
 - "Soy una persona que sabe escuchar a los demás."
 - "Tengo la capacidad de aprender cosas nuevas."
 - "A pesar de los obstáculos, siempre encuentro la manera de seguir adelante."
 - "Soy constante en mis esfuerzos, aunque no siempre vea resultados inmediatos."
 - "Me esfuerzo por ser una mejor versión de mí mismo/a cada día."
4. **Reflexiona con autocompasión:** Lee las tres cosas que has escrito y permite que se asienten en tu corazón. Si alguna de ellas te resulta difícil de aceptar, no te presiones. Recuerda que la autocompasión no significa juzgarse por no ser perfecto, sino aceptarse plenamente, con todos los altibajos. Reconoce cómo estas cualidades contribuyen a la persona que eres, y celebra cada uno de esos logros y características.

Cierre del ejercicio

Guarda lo que has escrito: Coloca lo que has escrito en un lugar visible, como en tu escritorio o en tu espejo, para que te sirva de recordatorio diario de tu valor. Puedes regresar a estas tres cosas siempre que necesites un recordatorio de lo que eres capaz de lograr.

Consejos

- Es normal que al principio cueste encontrar algo positivo, pero este es un paso importante en la construcción de una autoestima más saludable.
- Si te cuesta mucho escribir algo positivo sobre ti mismo, empieza con lo más pequeño y sencillo. Por ejemplo, puede ser algo tan simple como "Soy una persona que tiene la capacidad de ser amable". A medida que te familiarices con este ejercicio, podrás identificar cosas más grandes.
- Evita ser autocrítico durante el ejercicio. La autocompasión implica ser amable contigo mismo, incluso si el proceso parece difícil al principio.
- Este ejercicio no debe sentirse como una obligación ni debe ser apresurado. Dale tiempo y espacio a cada cosa que escribas y hazlo con la intención de cuidarte.
- Si alguna vez te sientes abrumado o te cuesta encontrar tres cosas positivas, recuerda que lo más importante es el compromiso con el proceso. Hazlo con paciencia y sin juzgarte.

Utilidad

Este ejercicio es perfecto para:

- Mejorar tu autoestima y confianza personal.
- Ayudar a superar momentos de duda o inseguridad y aumentar la percepción de tu propio valor.
- Combatir los pensamientos autocríticos y negativos.
- Practicar la autocompasión y el amor propio.
- Desarrollar una visión más positiva y amable de uno mismo.
- Reconocer y valorar los aspectos positivos de ti mismo.

BONUS

Puedes realizar este ejercicio todos los días, sumando nuevas cualidades cada vez para seguir fortaleciendo tu autoestima. A medida que practiques, tu percepción de ti mismo puede ir transformándose, ayudándote a construir una autoestima más sólida y amorosa.

 "La compasión hacia uno mismo es el primer paso para sanar. Al aprender a cuidarnos, aprendemos a cuidar el mundo que nos rodea." — Pema Chödrön