

Autoestima y autocompasión

Estrategias para construir una relación más equilibrada y respetuosa con uno mismo.

Recurso práctico de Logros Centro Terapéutico Integral

1. Autoestima no es sentirse bien todo el tiempo

La autoestima saludable se construye al reconocer fortalezas y límites, tratarse con respeto y mantener una visión personal que no dependa únicamente del rendimiento, la aprobación externa o los errores del día.

Cambiar el diálogo interno

Pensamiento automático	Respuesta más equilibrada
"Si me equivoco, soy un fracaso."	"Equivocarme me muestra qué necesito aprender o ajustar."
"Todos lo hacen mejor que yo."	"No conozco toda la historia de los demás; puedo enfocarme en mi propio progreso."
"Debería poder con todo."	"Pedir apoyo también es una forma de cuidarme y resolver."
"Nada me sale bien."	"Hay áreas difíciles y también capacidades que sí estoy usando."

2. Practicar autocompasión en 3 pasos

- Reconocer: "Esto es difícil para mí en este momento."
- Normalizar: "Las personas pueden sentirse así cuando atraviesan situaciones exigentes."
- Responder con cuidado: "¿Qué necesito para apoyarme sin juzgarme?"

3. Inventario de fortalezas reales

Escribe ejemplos concretos. Las fortalezas pueden ser académicas o laborales, pero también sociales, emocionales, creativas, prácticas o relacionadas con la perseverancia.

Fortaleza	Ejemplo que la demuestra

Fortaleza	Ejemplo que la demuestra

4. Límites que protegen mi bienestar

Poner límites no significa alejarse de los demás. Significa comunicar lo que necesito para participar en una relación, actividad o responsabilidad de manera más saludable.

- “En este momento no puedo asumir otra tarea.”
- “Necesito que me expliques esto sin gritar.”
- “Prefiero responder cuando haya tenido tiempo de pensarlo.”
- “Puedo ayudarte con una parte, pero no con todo.”

5. Mi compromiso de una semana

Área	Acción pequeña
Cómo me hablo	_____
Cómo descanso	_____
Cómo pido apoyo	_____
Cómo reconozco mis avances	_____

Idea clave: una autoestima sólida no se basa en ser perfecto ni en compararse menos “por obligación”. Se fortalece cuando aprendemos a vernos d forma completa, realista y respetuosa.

CONÓCENOS



WhatsApp:
+507 6886-5614



Correo electrónico:
contacto@logrospanama.com



Ana Elisa:
anaelisavillalaz



Logros:
logroscti



Sitio web:
www.logrospanama.com