BIENESTAR EMOCIONAL *EMOTIONAL WELL-BEING*

LOGROS®
CENTRO TERAPÉUTICO INTEGRAL

Autoestima y Autocompasión

Self-Esteem and Self-Compassion

Estrategias para construir una relación más equilibrada y respetuosa contigo mismo.

Strategies for building a more balanced and respectful relationship with yourself.

Recurso práctico de Logros Centro Terapéutico Integral

Practical resource from Logros Centro Terapéutico Integral

1. La autoestima no es sentirse bien todo el tiempo

1. Self-esteem is not about feeling good all the time

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

Healthy self-esteem is built by recognizing strengths and limitations, treating yourself with respect, and maintaining a personal view that does not depend solely on performance, external approval, or the mistakes of the day.

Cambiando tu diálogo interno

Changing your inner dialogue

Pensamiento automático *Automatic thought*	Respuesta más equilibrada *More balanced response*
"Si cometo un error, soy un fracaso." *"If I make a mistake, I am a failure."*	"Cometer un error me muestra lo que necesito aprender o ajustar." *"Making a mistake shows me what I need to learn or adjust."*
"Todos lo hacen mejor que yo." *"Everyone does it better than I do."*	"No conozco la historia completa de los demás; puedo enfocarme en mi propio progreso." *"I do not know everyone else's full story; I can focus on my own progress."*
"Debería poder con todo." *"I should be able to handle everything."*	"Pedir apoyo también es una forma de cuidarme y resolver problemas." *"Asking for support is also a way to take care of myself and solve problems."*
"Nada me sale bien." *"Nothing goes right for me."*	"Hay áreas difíciles y también tengo habilidades que estoy utilizando." *"Some areas are difficult, and I also have abilities that I am using."*

2. Practica la autocompasión en 3 pasos

2. Practice self-compassion in 3 steps

- **Reconoce: "Esto es difícil para mí en este momento."**
- *Recognize: "This is difficult for me right now."*
- **Normaliza: "Las personas pueden sentirse así al atravesar situaciones exigentes."**
- *Normalize: "People can feel this way when going through demanding situations."*

- **Responde con cuidado: "¿Qué necesito para apoyarme sin juzgarme?"**
- *Respond with care: "What do I need to support myself without judging myself?"*

3. Inventario de fortalezas reales

3. Inventory of real strengths

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

Write down specific examples. Strengths may be academic or work-related, but also social, emotional, creative, practical, or related to perseverance.

Fortaleza *Strength*	Ejemplo que la demuestra *Example that demonstrates it*
_____ _____	_____ _____
_____ _____	_____ _____

Fortaleza *Strength*	Ejemplo que la demuestra *Example that demonstrates it*
_____ _____	_____ _____
_____ _____	_____ _____

4. Límites que protegen mi bienestar

4. Boundaries that protect my well-being

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

Setting boundaries does not mean distancing yourself from others. It means communicating what I need to participate in a relationship, activity, or responsibility in a healthier way.

- **"No puedo asumir otra tarea en este momento."**
- *"I cannot take on another task right now."*
- **"Necesito que me expliques esto sin gritar."**
- *"I need you to explain this to me without yelling."*
- **"Prefiero responder después de haber tenido tiempo para pensarlo."**
- *"I prefer to respond after I have had time to think about it."*
- **"Puedo ayudarte con una parte, pero no con todo."**
- *"I can help you with part of it, but not all of it."*

5. Mi compromiso de una semana

5. My one-week commitment

Área *Area*	Pequeña acción *Small action*
Cómo me hablo a mí mismo *How I talk to myself*	_____ _____
Cómo descanso *How I rest*	_____ _____
Cómo pido apoyo *How I ask for support*	_____ _____
Cómo reconozco mi progreso *How I recognize my progress*	_____ _____

Idea clave: una autoestima sólida no se basa en ser perfecto ni en compararte menos "por obligación". Se fortalece cuando aprendemos a vernos de una manera completa, realista y respetuosa.

Key idea: solid self-esteem is not based on being perfect or on comparing yourself less "out of obligation." It grows stronger when we learn to see ourselves in a complete, realistic, and respectful way.

CONÓCENOS

WhatsApp: +507 6886-5614

Correo electrónico: contacto@logrospanama.com

Ana Elisa: anaelisavillalaz

Logros: logroscti

Sitio web: www.logrospanama.com