

# ¿Cómo Te Ves A Ti Mismo?

## Lo Que Debes Saber

¿Tienes una mala imagen de ti mismo y te fijas más en tus defectos que en tus fortalezas? Puede que te midas con un ideal poco realista de cómo crees que "deberías ser".

¿De dónde viene ese ideal irreal? Puede que tu familia valore la perfección o los logros. O puede que te critiquen por el más mínimo defecto. Pero nadie es perfecto.

¿Esto te parece familiar? ¿Tienes una narrativa en tu mente sobre cómo no estás viviendo de acuerdo con tus propios estándares? ¿Te criticas a ti mismo o sientes que no eres "suficientemente bueno"? ¿Cómo sería abrazarte plenamente? ¿No sería tu día un poco más fácil y divertido?

## Qué Hacer

Aquí tienes algunas formas de mejorar tu imagen personal. Después de cada punto, escribe una o dos *cosas específicas* que harías relacionadas con ese punto, y cuándo y cómo te gustaría desarrollar esa habilidad. Por ejemplo, para "Ejercicio", podrías decir: "Daré un paseo de 20 minutos al menos cuatro veces por semana, a partir del próximo lunes". O para "Salir de tu burbuja", podrías decir: "Iré al cine con un amigo el próximo fin de semana".

**1. Desafía tus pensamientos negativos.** Escucha atentamente lo que dice tu crítico interior. Pregúntate si eso es realmente cierto. Desafía las creencias que hacen bajar tu autoestima. En lugar de "No soy lo suficientemente bueno", prueba con "Soy un ser humano increíble con fortalezas y debilidades". Escribe algunas cosas que puedas decirte a ti mismo.

---

---

---

**2. Desarrolla una voz interior amable.** Cada vez que vuelva tu crítico interior, imagina que estás escuchando a alguien que te importa. ¿Qué te gustaría decirle para ayudarlo a sentirse mejor con él/ella mismo(a)? Utiliza también esas palabras y ese tono amable contigo mismo y sigue practicando ese cambio.

---

---

---

**3. Celebra tus logros y fortalezas.** Los adolescentes con una mala imagen de sí mismos suelen centrarse en lo que no han hecho o conseguido, en lugar de en lo que sí. Escribe a continuación todos los logros que se te ocurran, incluso de cuando eras pequeño. Pueden ser grandes o



**6. Haz algo que te guste hacer** ¿Te apasiona cocinar? ¿La lectura? ¿Cantar? ¿El deporte? ¿La informática? ¿Los animales? ¿Qué haces o no haces actualmente para invertir tiempo y energía en tus pasiones? ¿Qué te gustaría hacer más? Anota cualquier excusa o racionalización que te impida realizar estas actividades.

---

---

---

**7. Sé agradecido.** Estar agradecido todos los días puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y tu autoestima. Enumera algunas cosas por las que estás agradecido: pueden ser pequeñas, como comer chocolate, o grandes, como tu familia.

---

---

---

**8. Da algo a los demás.** Puede ser difícil pensar en algo más que en tus defectos y limitaciones. Puede que te cueste ver las necesidades de los demás. Considera la posibilidad de ofrecerte como voluntario para una causa que tenga significado para ti, como un refugio de animales. También podrías considerar qué habilidades y talentos tienes que podrías transmitir a otra persona, investiga la posibilidad de ser un mentor o un voluntario que ayude a otros a descubrir sus propias fortalezas. Como dicen, lo que das, regresa. Las personas más felices son las que se dedican a servir a los demás. Anota algunas ideas.

---

---

---

---

**9. Encuentra personas positivas en tu vida.** Quizá te sientas deprimido muchas veces y evites salir con otras personas cuyas vidas puedan parecer "mejores" que la tuya. Identifica a las personas de tu vida con las que te sientas a gusto, que aumenten tu autoestima, que ven tus maravillosas cualidades y aceptan tus defectos y errores. Haz un esfuerzo por pasar más tiempo con ellas y menos con las personas que te deprimen. ¿Qué puedes hacer para cumplir ese objetivo?

---

---

---

---

**10. Haz ejercicio.** Seguro que has oído esto un millón de veces, pero es cierto. Se ha demostrado que el ejercicio es un antidepresivo natural y puede ayudar a las personas a sentirse mejor consigo mismas. Fíjate objetivos pequeños y realistas y ve aumentando si lo deseas. Como se suele decir, ¡sólo hazlo! ¿Qué puedes hacer para ser más activo?

---

---

---

---

**11. Sal de tu burbuja.** ¿Está atrapado en la rutina? Haz un plan para hacer algo diferente, ya sea visitar un lugar en el que nunca has estado, reconectar con un viejo amigo o ir a un evento en el que conocerás a gente nueva. Al principio puede parecer un reto, pero salir de tu zona de confort puede darte una inyección de energía y una nueva perspectiva sobre las posibilidades de tu vida. ¿Qué puedes hacer?

---

---

---

¿Cómo ha sido la reflexión sobre las sugerencias anteriores? ¿Con cuáles te sientes entusiasmado? ¿Cuáles no te apetecen?

---

---

---

Con respecto a las que no te apetecen, ¿qué palabras de aliento puedes ofrecer a esa parte de ti para aumentar tu motivación?

---

---

¿Quién en tu vida te ama incondicionalmente? Intenta conectar con esa(s) persona(s) regularmente para recordarte tu valor y tus cualidades positivas. Acuérdate de decirte a ti mismo las cosas que te dicen.

---

---

---