



7 TAREAS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA

RETOS DIARIOS PARA MEJORAR TU
ESTADO DE ÁNIMO

TERESA GALLEGO

DRA. EN PSICOLOGÍA
ESPECIALISTA EN TERAPIA FAMILIAR BREVE

Podemos mejorar nuestra autoestima y elevar el estado de ánimo si nos proponemos lograr pequeñas metas en nuestro día a día. Objetivos cortos, específicos y que sean alcanzables facilitan la mejora y el crecimiento personal ¿Te atreves?

PARA MÁS INFORMACIÓN: TERESA GALLEGO ÁLVAREZ - 649 46 04 69

En ocasiones las personas podemos tender a realizar una valoración negativa de nosotros mismos, evaluando nuestras capacidades y nuestras cualidades por debajo de la realidad. Podemos mostrar sentimientos negativos hacia nosotros mismos, reprocharnos constantemente las decisiones que tomamos, pensar que cualquier otra opción había sido mejor, o bien tener la impresión de no ser como desearíamos ser. Una autovaloración personal negativa puede influir en nuestro estado de ánimo y hacer que nos sentamos tristes, que dejemos de hacer cosas que antes nos gustaba hacer, que no seamos capaces de afrontar nuevos retos o enfrentarnos a cambios.



Este manual basado en tareas pretende ayudar a las personas que se encuentran con un estado de ánimo bajo o para quienes mejorar su autoestima e ir enfrentándose poco a poco a pequeños retos y reflexiones que le ayuden en el proceso de cambio.

DÍA 1

Comenzamos la semana con una sencilla actividad que se basa en que observes durante el día, aquellas cosas que te gustaría que no cambiaran en tu vida.

En ocasiones los cambios, implican otros cambios y quizás haya cosas en tu vida que te gustaría que nunca cambiaran: tus amigos, alguien de tu familia, alguna de tus capacidades, una afición que te gusta desde hace años y que te gustaría no perderla, etc.

Escoge qué cosas no quieres que cambien y escríbelas aquí:

Esta tarea es original de un autor, *Steve de Shazer*, quien la denomina “tarea formalizada de la primera sesión (TFPS)” (De Shazer, 1985)

De Shazer, S. (1985). *Keys to Solution in Brief Therapy*. Nueva York, W. W. Norton.

DÍA 2

La tarea del segundo día comenzará porque leas lo que has apuntado en la sesión anterior y observes las cosas que has propuesto.

Ahora vamos a iniciar algún cambio, intenta establecer o cambiar algún pequeño hábito. Selecciona acciones sencillas, que no supongan un gran esfuerzo. Por ejemplo: “voy a levantarme a la primera alarma del despertador”
“voy a hacerme un zumo de frutas al día”

Lo importante es establecer pequeñas rutinas que supongan una mejora en los hábitos para que tu cerebro se habitúe a ellas y comience el cambio.

Señalamos las nuevas rutinas o hábitos:

DÍA 3

La actividad para el tercer día es apuntar, al irte a la cama, dos cosas buenas que te hayan ocurrido en el día. No tienen por qué ser grandes cosas, pueden ser cosas sencillas, por ejemplo:

“el camarero del bar donde tomo el café, me hizo el café con espuma densa”

Vamos a localizar dos cosas:

DÍA 4

Comenzamos leyendo las cosas buenas que nos pasaron ayer y dispuestos a seguir con nuestro nuevo hábito.

Ahora vamos a terminar algo que teníamos pendiente. Probablemente haya algo que desde hace tiempo está en tu lista de cosas y que realmente no tardarías apenas 5 minutos en resolverlo.

Elige alguna cosa y hazla ahora mismo (antes de acabar de leer esto).

DÍA 6

Ya casi hemos finalizado la semana y han pasado muchas cosas. Piensa en todo lo que has hecho hasta ahora, en los cambios, en las cosas buenas que han pasado, en las tareas que hemos finalizado y vamos a plantar algo más complejo: una actitud positiva.

Hoy está prohibido gruñir, juzgar, criticar o quejarse; de hecho todo lo contrario, cuando hables con alguien coméntale aspectos positivos, divertidos y ¡échale un piropo! Con una actitud positiva es más probable que la interacción con los demás genere cambios y también atraerás a personas con una actitud similar.

Cuando te acuestes escribe Cómo lo has hecho y qué ha pasado:

DÍA 7

Ya hemos terminado la semana ¿Cómo te sientes? Tal vez quieras atreverte a algo aún más complicado...

Si es así, vamos a probar a estar presente: durante el día de hoy, al menos tres, vas a centrarte en el aquí y ahora. ¿Cómo? Con diversos ejercicios que puedes escoger, en los que vamos a prestar atención a todos los sentidos, sin pensar en nada más:

- Toma un bombón o algo similar y, mientras lo comes, fíjate en cada detalle, en qué parte de la boca es más dulce, qué tipo de dulzor tiene, si te recuerda a algo, si es de tu agrado, si es muy dulce, o más bien poco, si se derrite, su textura...
- Ponte un poco de música y observa si eres capaz de distinguir los instrumentos
- Sal a la calle y párate (si vives en zona de costa, puedes ir a la playa) escucha los sonidos, la gente hablando, el viento, el mar, los coches, los animales, las tiendas...
- Date un baño de agua caliente (o ducha) y observa cómo el agua recorre tu cuerpo, con su temperatura, la sensación al moverte de cómo varía esta, el roce del agua en la piel, etc...

FIN DEL RETO

Hemos logrado terminar la semana, ahora queda que amplifiques las cosas que has aprendido, que has sentido, que te han gustado. Puedes repetir la semana e introducir variaciones: apuntar cosas buenas, dar gracias, empezar a hacer actividades saludables, observar tus cualidades y los elogios que recibes cada día... un montón de actividades que pueden ayudarte a seguir creciendo.

Y si te gusta y quieres mejorar, pero no sabes cómo, puedes informarte llamando al 649 46 04 69, siempre serás bienvenido/a.