



Guía práctica gratuita

Cómo reforzar tu autoestima

por **Emiliana Simionescu** · Psicóloga sanitaria
ER Psicología Sanitaria

INTRODUCCIÓN Y CONDICIONES GENERALES DE USO



En este cuadernillo encontrarás material teórico-práctico para ayudarte a saber más sobre el amor propio, los límites personales y la relación que hay entre ambos (complementándolo con algunos ejercicios y tests para evaluar tu amor propio y tus límites personales).

Este material puede ser utilizado tanto por psicólogas/os (como material de apoyo para sus pacientes) como por cualquier otro lector que quiera aprender sobre amor propio y límites personales.

Es importante situar este material como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico o tratamiento.



Bloque 1: Amor propio

- ¿A qué nos referimos cuando hablamos de amor propio?
- ¿Cuál es la diferencia entre amor propio y autoestima?
- Consecuencias de no cultivar nuestro amor propio
- Claves para cultivar nuestro amor propio
- Test: ¿Cómo es tu relación contigo misma/o?
- Ejercicios para trabajar el amor propio

Bloque 2: Límites

- ¿Qué son los límites? ¿Consiste únicamente en decir "no"?
- Tipos de límites e Importancia de establecerlos
- Claves para establecer límites sanos
- Test: ¿Cómo son los límites que estableces?
- Ejercicios para trabajar nuestros límites

Bloque 3: Integración

- Amor propio & límites: La relación
- Contrato de compromiso personal

BLOQUE 1: AMOR PROPIO

¿A qué nos referimos cuando hablamos de amor propio?

El amor propio puede entenderse como "la relación que mantenemos con nosotrxs mismxs". Cultivar nuestro amor propio no implica concebirnos como perfectxs, sino entender que somos válidxs y que todo nuestro ser merece ser querido. Un ser que está compuesto tanto por aquellos rasgos o aspectos que nos encantan, como por aquellos que no son de nuestro agrado.

Aspectos claves que forman parte del amor propio:

Autoconocimiento: Conocernos está muy relacionado con nuestro amor propio. Es precisamente esa toma de consciencia lo que nos permite entender quiénes somos, identificar cuáles son aquellas partes de nosotrxs mismxs con las que nos sentimos más conectadx y cuáles son aquellas que necesitan más atención, aceptación y cariño.

La aceptación: Muchas veces confundimos "amor propio" con lograr que nos guste al 100% cada parte de nuestro cuerpo o de nosotrxs mismxs. Y realmente una de los pilares base del amor propio es la "aceptación". Puede que algunos de nuestros rasgos físicos o personales no nos gusten, y esto es algo normal. No obstante, a pesar de que no nos gusten, debemos aceptar que forman parte de nosotrxs, que somos válidxs y valiosxs, con todo nuestro ser.

Aceptarnos, a diferencia de lo que piensan muchas personas, no es una actitud pasiva. Aceptar es el primer paso, para luego valorar qué aspectos de nuestra persona queremos mejorar (desde el objetivo de promover nuestro desarrollo, y no desde la tendencia a autosabotearnos).

Responsabilidad sobre nuestra vida: Esto implica tomar decisiones que dirijan nuestro camino y nuestro día a día, teniendo como objetivo encontrar bienestar y sentirnos realizadxs. Esto requiere mucho autoconocimiento para establecer qué camino tomar, alineado con lo que queremos y necesitamos.

Reflexión: ¿Vives la vida que te gustaría vivir, o la que le gusta vivir a las personas de tu entorno?

Cómo nos hablamos: Las palabras que utilizamos (en voz alta o internamente) están íntimamente conectadas con los centros cerebrales que regulan nuestro estado emocional y nuestras reacciones. Si escogemos palabras negativas, influiremos negativamente en nuestro estado emocional. Mimarnos a través del lenguaje es sumamente importante.

Cómo nos cuidamos: Cuando buscamos tiempo para hacer cosas que nos llenan, nos dan calma y nos permiten conectar con nosotrxs mismxs, la forma en la que interpretamos nuestro día a día cambia por completo.

La analogía del móvil: Nos alarmamos cuando nuestro móvil se queda sin batería y lo ponemos a cargar. Con nosotrxs mismxs deberíamos hacer lo mismo: conectar y recargarnos. No debemos esperar a que nos quede solo una "rayita" de batería para cuidarnos. El autocuidado va de escucharnos y de incorporarlo en nuestra agenda diaria.

Pasar tiempo con unx mismx: A modo de "citas con unx mismx". Pasar tiempo a solas es una oportunidad maravillosa para prestar atención a cómo nos sentimos y qué necesitamos. Debemos cambiar la creencia limitante de que "pensar en nosotrxs mismxs es un acto egoísta". Pensar en nosotrxs permite crear un ser humano que luego puede compartir relaciones sanas con otros.

No castigar nuestra mente: A veces la mente nos envía mensajes desajustados. Solemos reaccionar entendiéndola como nuestra enemiga y evitamos lo que nos dice. Sin embargo, al igual que con las emociones, "evitación" no es sinónimo de "gestión". Es importante vincularnos con nuestra mente de manera "amistosa".

Practicar la consciencia corporal: Llevar la atención a nuestro cuerpo, cuidarlo, priorizarlo, escucharlo y atenderlo. Vivimos inmersos en la inmediatez, pero nuestro cuerpo y mente están íntimamente ligados.

¿Cuál es la diferencia entre amor propio y autoestima?

A menudo pensamos que son el mismo concepto, pero aunque están relacionados, tienen diferencias clave:

AMOR PROPIO	AUTOESTIMA
Es el resultado de la aceptación incondicional de nuestro ser tal y como somos realmente.	Es el resultado del valor que nos damos a nosotrxs mismxs y a las áreas de nuestra vida.
Refleja si, tras identificar nuestras virtudes y defectos, decidimos que somos dignxs de amor y felicidad.	Refleja si estamos conformes con nuestra propia forma de ser (autoimagen).
El origen proviene de nuestro interior: la aceptación (+) o el rechazo (-) como personas.	Influyen las áreas de: familia, amistad, pareja, trabajo / estudio, ocio y personal.
Está ligado con la autoestima, tener amor propio implicará tener una buena autoestima.	No está ligado al amor propio. Se puede tener alta autoestima (narcisismo) y poco o nulo amor propio.

Consecuencias de no cultivar nuestro amor propio

Si no cultivamos nuestro amor propio, surgen hábitos negativos que nos condicionan. Marca con una [X] aquellas con las que te sientas identificadx:

- ☐ Desequilibrio e inestabilidad emocional: Emociones contradictorias y ambivalentes, sintiendo una gran lucha interna.
- ☐ Autodiálogo interno muy crítico: Lenguaje invalidante y negativo.
- ☐ Dudas y dificultad para tomar decisiones: No fiarnos de nuestro criterio y buscar la aprobación externa constantemente.
- ☐ Alto nivel de exigencia: Miedo terrible a equivocarnos, volviéndonos muy susceptibles a las críticas.
- ☐ Falta de autocuidado: Poner las necesidades de los demás por delante de las propias.
- ☐ Elecciones de relaciones poco sanas: Crear relaciones de dependencia emocional.
- ☐ Síndrome del impostor: Dudar de nuestras capacidades en el ámbito laboral/educativo.
- ☐ Problemas de alimentación y descanso: Postergar nuestras necesidades fisiológicas por no darles importancia.
- ☐ Dificultad para poner límites: Sentir culpa o miedo

Claves para cultivar nuestro amor propio

1. No medir nuestra valía en función de nuestra productividad: Las actividades de ocio o descanso no son "pérdidas de tiempo". Haz un equilibrio entre "lo que tengo que hacer" y "lo que mi cuerpo me pide".
2. Reducir la exigencia y ver la otra cara de los errores: Cambiar el "eres un desastre" por un "aprendemos del error para volver a intentarlo". Los errores no son un fracaso, son un aprendizaje.
3. Ser justxs y realistas con nosotrxs mismxs: Háblate desde la compasión y el cariño. No te culpes por cosas que no puedes controlar.
4. Dar valor a nuestra opinión (foco interno): Pregúntate: ¿qué te va a aportar a ti esta decisión? ¿cómo quieres verte en un tiempo? Tú eres quien vivirá con las consecuencias.
5. Quédate con personas que te quieran bien: Merecemos que nos quieran bien, aunque a veces nos cueste querernos a nosotros mismos.
6. Cuidarnos como cuidaríamos a nuestro niñx interior / mejor amigx: Trátate con la misma empatía que tratarías a alguien a quien amas profundamente.
7. Rectificar creencias erróneas sobre los límites: Poner límites no te hace mala persona ni egoísta. Es una cuestión de equilibrio y respeto mutuo.

Test: ¿Cómo es tu relación contigo misma/o?

Instrucciones: Lee cada pregunta y marca la respuesta con la que más te identifiques actualmente.

1. Cuando cometo un error, generalmente:
 - a) Intento ver en qué he podido fallar y me lo tomo como un aprendizaje.
 - b) A veces me valido y lo acepto y otras veces me machaco y me critico.
 - c) Me machaco y me critico, llevo muy mal la idea de fallar.
2. Siento que soy una persona que:
 - a) Tiene valor y está al mismo nivel que los demás.
 - b) A veces no se da el valor suficiente y se ve inferior a los demás.
 - c) No vale nada y está muy por debajo de los demás.
3. Cuando pienso en mis logros:
 - a) Soy capaz de identificarlos y de valorarlos.
 - b) A veces no soy capaz de ver todo lo que he logrado ni de valorarlo.
 - c) No veo que haya tenido "logros" ni nada bueno que haya hecho.
4. Por lo general, mis pensamientos suelen ser:
 - a) Compasivos y validantes conmígx mismx.
 - b) A veces compasivos y otras veces críticos.
 - c) Críticos y machacantes (soy incapaz de hablarme bien).

5. A la hora de tomar decisiones:

- a) Aunque a veces pueda dudar confío en mí y en mis capacidades.
- b) A veces confío en mí y otras hago lo que los demás me dicen.
- c) No confío en mí, pregunto siempre a los demás.

6. Con respecto a la opinión de los demás:

- a) La tengo en cuenta, pero me termino guiando por lo que yo pienso.
- b) A veces pienso que lo que opinen ellos es más válido que lo que opine yo.
- c) Mi opinión nunca es importante, siempre me guío por la opinión externa.

7. En cuanto al nivel de exigencia:

- a) Aunque a veces puedo exigirme tengo muy claro cuándo debo parar.
- b) A veces tengo dificultades sobre cuándo parar o dejar de exigirme.
- c) Tengo que exigirme siempre y siempre me pido cada vez más.

8. Sobre mi autocuidado y mis actividades / hobbies:

- a) Considero que respeto y cumplo mis tiempos de cuidado y de ocio.
- b) A veces no me doy el cuidado y tiempo que debería.
- c) Mi autocuidado y mis actividades están totalmente abandonadas.

9. Con mis relaciones personales:

- a) Creo que elijo bien y no me dejo "pisotear".
- b) A veces siento cierta dependencia y/o me dejo "pisotear".
- c) Soy muy dependiente y siempre me dejo "pisotear".

10. Con respecto a mi ámbito laboral / educativo:

- a) Confío en mis capacidades, creo que apporto y que mi trabajo vale.
- b) A veces siento que apporto algo y otras que no apporto nada.
- c) No confío en mis capacidades, no apporto nada.

11. En cuanto a mis hábitos de alimentación y descanso:

- a) Tengo en cuenta mis necesidades, las escucho y las satisfago.
- b) A veces tengo en cuenta mis necesidades y otras no las hago caso.
- c) Por lo general nunca tengo en cuenta ni mis límites ni mis necesidades.

12. A la hora de poner límites personales:

- a) Considero que tengo muy claros mis límites y los pongo correctamente.
- b) A veces tengo dificultades para establecer límites con mi entorno.
- c) Soy incapaz de ponerlos; o no los merezco o no sé cómo hacerlo.

Puntuaciones y Resultados:

Cuenta 2 puntos por cada
respuesta "A".

Cuenta 1 punto por cada respuesta
"B".

Cuenta 0 puntos por cada
respuesta "C".

Mi puntuación total es: [_____]

De 0 a 8 puntos: No confías en tus
capacidades y minimizas tu valor.

Hay que trabajar mucho en tu
amor propio.

De 9 a 16 puntos: Te quedan
algunos puntos importantes que
desarrollar pero estás cultivando
tu amor propio.

De 17 a 24 puntos: ¡Enhorabuena!
Tienes una buena relación contigo
mismo y cultivas correctamente tu
amor propio.

Ejercicios prácticos para trabajar el amor propio

Ejercicio 1: Frente al espejo

Paso 1: Colócate frente al espejo y di en voz alta qué ves.

Paso 2: De todas las palabras que has dicho, ¿cuántas han sido positivas? (Aceptarnos no solo implica lo físico, sino nuestra personalidad, decisiones, errores...).

Paso 3: Coge un papel y escribe qué ves en el espejo teniendo en cuenta la aceptación total. Ajusta el lenguaje a uno autocompasivo.

Paso 4: Colócate frente al espejo y lee en voz alta lo que has escrito, mirándote a los ojos y respirando con calma.

Espacio para escribir tu reflexión del espejo:

Ejercicio 2: Validación y diálogo compasivo

Pensamiento negativo	Situación o problema	¿Qué le dirías a tu mejor amigox?
<i>(Ejemplo) Eres un desastre.</i>	<i>(Ejemplo) Se me quemó la comida.</i>	<i>(Ejemplo) Un error le pasa a cualquiera, no pasa nada.</i>

Ejercicio 3: Obligaciones vs. Necesidades

Haz dos listas. Luego, en una tercera columna, ordena las tareas poniendo el foco en tu bienestar y autocuidado, creando un equilibrio sano.

Obligaciones y Deberes	Necesidades y Autocuidado	Orden de Prioridad Sano

BLOQUE 2: LÍMITES PERSONALES

¿Qué son los límites?

Los límites pueden definirse como las fronteras que establecemos en nuestras relaciones interpersonales, a partir de las cuales hacemos visibles nuestras preferencias, necesidades, gustos o disposición en dichas interacciones. Establecer límites no es ser mala persona, es demostrar respeto por nosotrxs mismxs.

¿Consiste únicamente en decir no?

Saber poner límites implica mucho más:
Conocernos bien (valores, gustos, prioridades).
Valorarnos y darle importancia al autocuidado.
Escuchar y dar espacio a nuestras emociones.
Expresar nuestra opinión entendiendo que merece ser respetada.

Tomar decisiones en base a lo que nosotrxs queremos.

Ponernos límites a nosotrxs mismxs (saber cuándo descansar o pedir ayuda).

Tipos de límites

Los límites pueden adoptar distintas formas, en un continuo que va desde los límites ausentes hasta los límites rígidos, encontrando la salud en el punto medio.

a) Límites ausentes o difusos:

Relacionados con baja autoestima. Buscan el valor en la aprobación de los demás, ceden constantemente y temen el rechazo.

Señales: Se involucran en problemas ajenos, no saben decir "no", priorizan al resto, ceden ante la mínima presión, toleran abusos.

b) Límites rígidos:

Suelen surgir por malas experiencias pasadas, creando un "escudo protector" que limita la vida social y la vuelve superficial.

Señales: Desconfían del entorno, evitan vincularse para no sufrir, evitan sus propias emociones, defienden su opinión imponiéndola sin tacto ni empatía.

c) Límites sanos:

En el equilibrio está la clave. Valoras tu opinión y la de los demás, respetando creencias mutuas. Eres capaz de decir "no" y de aceptar la negativa de los demás.

Señales: Se conocen bien, toman decisiones basadas en valores, expresan lo que quieren de forma asertiva, no ceden ante chantajes emocionales.

Importancia y Claves para establecer límites sanos

Establecer límites mejora nuestro autoconcepto, promueve relaciones igualitarias, mejora la comunicación asertiva y favorece la responsabilidad afectiva.

Claves y técnicas de comunicación:

Expresa tus sentimientos: "Me hace sentir decepcionadx que...", "Me enfado cuando...".

Propón cambios: "Preferiría que en lugar de X, hiciéramos Y...".

Refleja comprensión pero mantén firmeza (Banco de niebla): "Entiendo tus razones. Sin embargo, yo me siento afectadx por esto...".

Busca compromisos: "Yo puedo comprometerme a X y tú podrías Y...".

Frases que puedes empezar a usar hoy:

"Comprendo que esto no te guste, pero es mi decisión."

"Lo que dices sobre mi cuerpo me hace daño, por favor no opines sobre ello."

"Si no vas a intentar hablar desde la calma, no quiero tener esta conversación. Hablamos luego."

"Tus necesidades son tan importantes como las mías, así que por favor, escúchame."

Test: ¿Cómo son los límites que estableces?

Instrucciones: Marca la respuesta con la que más te identifiques.

1. Cuando alguien me pide algo que no quiero o no puedo hacer:
 - a) Le comunico educadamente que no puedo.
 - b) A veces digo no, pero muchas otras digo sí (me es difícil).
 - c) Siempre termino haciendo lo que me piden.
2. Si te piden algo en contra de tus valores, ¿qué harías?
 - a) Diría que no, soy fiel a mis valores.
 - b) Depende de quién sea y qué me pida.
 - c) Lo haría por no decepcionar.
3. Cuando pones límites y dices que no:
 - a) Me siento muy orgulloso y contento.
 - b) A veces bien, a veces siento que soy mala persona.
 - c) Me siento muy culpable/egoísta.
4. Por lo general, las cosas que sueles hacer:
 - a) Me gustan y las hago por mí y mi bienestar.
 - b) A veces por los demás, a veces por mí.
 - c) Mayormente no me gustan pero las hago para no decepcionar.
5. Un amigo te invita a un plan pero estás cansado:
 - a) Agradezco pero digo que estoy cansado, otro día.
 - b) Dudo hasta el último minuto.
 - c) Iría, la percepción de los demás es más importante.

6. Si alguien te pide algo tuyo y sabes que no te lo devolverá:
 - a) Digo no y defiendo mis pertenencias.
 - b) Depende de quién sea.
 - c) Se lo doy porque no me atrevo a decir no.
7. Ante un vendedor muy insistente:
 - a) Me mantengo firme y no compro.
 - b) Podría irme con una compra o sin ella.
 - c) Compraría por no saber rechazarlo.
8. Entre ayudar a alguien y ser explotadx:
 - a) Identifico bien la diferencia y pongo límites.
 - b) A veces tengo dificultades para identificarlo.
 - c) Me cuesta, y si lo noto, no hago nada.
9. Ante personas muy insistentes, ¿intentas evitarlas?
 - a) No, si lo hago es por pereza, no por miedo.
 - b) A veces sí, temo cambiar de opinión y ceder.
 - c) Siempre, porque acabaría aceptando lo que me propongan.
10. Con respecto a los límites contigx mismx:
 - a) Sé cuándo tengo que parar y descansar.
 - b) A veces no tengo claro cuándo parar.
 - c) Nunca tengo en cuenta mis límites o necesidades.
11. Cuando alguien te habla mal:
 - a) Le digo educadamente que no permitiré que me hable así.
 - b) Depende del momento, puedo pararlo o no.
 - c) Me callo y espero a que termine.
12. En general pienso que:
 - a) Tengo claros mis límites y los pongo correctamente.
 - b) A veces tengo dificultades para establecerlos.
 - c) Soy incapaz de ponerlos; no sé cómo o no los merezco.

Resultados (A=2 pts, B=1 pt, C=0 pts):

Mi puntuación total es: [_____]

0-8 puntos: Foco puesto en los demás.
Necesitas practicar tus límites con urgencia.

9-16 puntos: Estás en el camino, pero
quedan situaciones por mejorar.

17-24 puntos: ¡Enhorabuena! Tienes claros
tus límites y los estableces correctamente

Ejercicios para trabajar nuestros límites

Ejercicio 1: Autoregistro de Límites

Identifica situaciones donde te cuesta poner límites.

Situación difícil	¿Cómo me hace sentir?	¿Qué respuesta suelo dar?	Límite sano que podría plantear

Ejercicio 2: Mi Lista de Límites Intocables

Escribe tus propios límites emocionales y físicos basándote en el ejercicio anterior.

Mis límites emocionales:

Formas de expresarlos:

Mis límites físicos (espacio, contacto):

Formas de expresarlos:

Ejercicio 3: Técnica "Sándwich"

Aprende a decir NO intercalándolo entre dos frases positivas o comprensivas. (1. Expresa algo positivo 2. Rechaza la petición 3. Expresa algo positivo o da una alternativa).

Ejemplo 1 (Amigo pide dinero pero vas justo):

Tu respuesta Sándwich: "Te aprecio mucho y me gustaría apoyarte, pero este mes voy muy justo de dinero y no puedo prestártelo. Ojalá encuentres una solución pronto, si necesitas hablar aquí estoy."

Ejemplo 2 (Tu pareja quiere plan, pero tú quieres descansar):

Tu respuesta Sándwich:

Ejemplo 3 (Jefe pide extras que no te corresponden):

Tu respuesta Sándwich:

Ejemplo 4 (Familia opina sobre tu cuerpo):

Tu respuesta Sándwich:

BLOQUE 3: INTEGRACIÓN

La relación entre el amor propio y los límites
Saber establecer límites es una de las herramientas más importantes de las que se nutre nuestro amor propio.

Necesitamos conocernos bien para poder establecer dónde colocar nuestros muros protectores. Si no dedicamos tiempo a cuidarnos, muy difícilmente podremos establecer relaciones ajustadas con los demás.

A veces escuchamos: "si no te quieres tú, nadie te va a querer". Consideramos que esto no es cierto: claro que pueden quererte, aunque tú aún no te quieras. Pero la realidad es que: "Cuanto más te quieras tú, mejor y más sano te querrán".

Los patrones de relación desajustados que tenemos han sido aprendidos, y la buena noticia es que podemos aprender nuevas formas sanas de querernos.

Mi compromiso personal (Contrato de Amor
Propio)

Yo, [_____], me comprometo
desde el día de hoy a empezar a mirar por mí.
Entiendo que mi bienestar no es negociable y que
decir "no" cuando mi cuerpo y mi mente me lo
piden es un acto de valentía, no de egoísmo.
Me prometo tratarme con la misma compasión,
paciencia y cariño con la que trato a las personas
que más amo en este mundo.

Si fallo, no me castigaré; lo veré como una
oportunidad para aprender y volver a intentarlo.

Firma: _____

"NOTAS Y REFLEXIONES



¿Quieres dar un paso más?

Si algo de esta guía te ha resonado, hablarlo puede ayudar. Emiliana y Raquel pueden acompañarte con una primera consulta, sin compromiso, presencial en Tres Cantos y Colmenar Viejo o en formato online.

[Reserva tu consulta](#)

emilianapsicologia.es

637 232 158 · Instagram: [@er_psicologia](#)

Tres Cantos y Colmenar Viejo (Madrid)

Esta guía es orientativa y no sustituye a un acompañamiento psicológico profesional.