

Taller para el fortalecimiento del amor propio

Diseñado por: María José Callejas

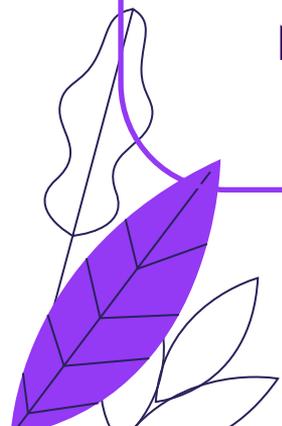




¿Quién me puede regalar en este momento un ornitorrinco?

Y no me lo podrás regalar, porque
sencillamente no lo tienes

No puedes dar aquello que no tienes.....

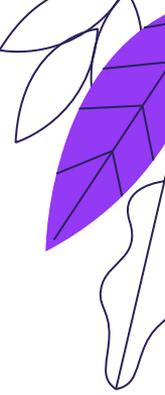


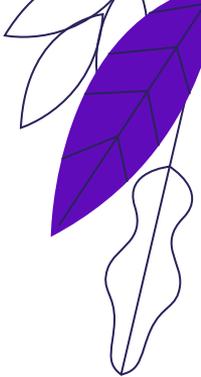
PREGÚNTATE A TI MISMA

¿Tengo autocompasión?

¿Tengo autoaceptación?

¿Tengo amor incondicional por mi misma?





En esta sesión teórico-práctica, vamos a confrontarnos con nuestras propias emociones, por eso les pido que abran su corazón y les hago saber que este es un espacio respetuoso, seguro y libre de juicio.



OBJETIVOS DEL TALLER



1. Reforzar conceptos vinculados a la salud mental, la autoestima y la gestión de las emociones.
2. Brindar herramientas prácticas para el fortalecimiento de la autoestima.
3. Crear un espacio seguro en donde las participantes puedan compartir realidad desde la vulnerabilidad, la expresión de las emociones y la conexión con sí mismas.

I. ALGUNOS CONCEPTOS



AUTOESTIMA

“La autoestima tiene que ver con todas las emociones, sentimientos y sensaciones dirigidos a una misma, resultantes del autoconcepto y de la percepción de valía sobre una misma”

Fuente: Fundación imagen y autoestima



AMOR PROPIO

AUTOCOMPASIÓN



La autocompasión significa ser amable y comprensivo con nosotras mismas, sobre todo ante nuestros fallos y errores.

Reconocer nuestras heridas y gestionar amorosamente lo que nos hacen sentir.

No se basa en la autoevaluación a diferencia de la autoestima.

AUTOACEPTACIÓN



Conocernos, comprendernos y estar en paz con aquello que no podemos cambiar.

Trabajar amorosamente por mejorar en aquello que si está en nuestra zona de control.

Comprender que todo es un proceso y confiar en tu camino.

AMOR INCONDICIONAL



Sentimiento elevado y expansivo sobre nuestra propia existencia.

Yo me amo con todo lo que soy, a pesar de mis circunstancias.

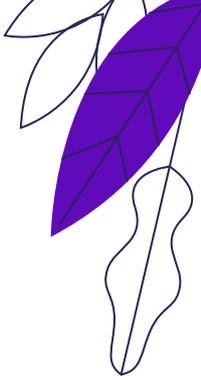
Sin condiciones, como el sol cuando nos ilumina y nos calienta sin pedir nada a cambio.

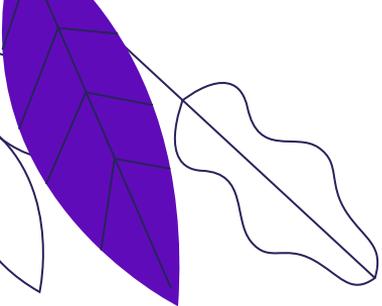


¿Me amo sólo cuando soy exitosa?
¿Me amo sólo si logré buenas ventas?
¿Me amo solamente si mis hijos sacan buenas calificaciones y me ayudan en la casa?
¿me amo solo cuando pude controlar el tono de mi voz?

EL AMOR INCONDICIONAL ES:

Me amo cuando fracasé
Me amo aunque mis hijos no son lo que yo quería que fueran
Me amo cuando me enojo
Me amo aunque no me guste mi cuerpo
¡Amo mis grandezas y amo mis sombras!





EJERCICIO 1.

Me veo, me amo

8 min

INSTRUCCIONES

1. Introducción:

¿Te ves al espejo todos los días para arreglarte, lavarte los dientes?

Te ves el cabello, te ves los dientes, tal vez la papada y te rechazas, además ves alguna otra cosa que no te gusta de vos misma y tal vez desearías ser distinta.

¿Pero te ves con frecuencia a los ojos? ¿Cuándo fue la última vez que encontraste tu propia mirada en el reflejo del espejo?

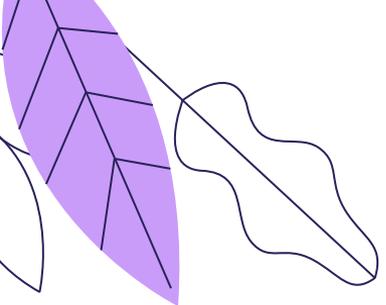
2. Por favor apaga la cámara y el micrófono y busca un espejo.

Hoy, y cada día, vas a ir al espejo, vas a encontrar tu mirada, viéndote a los ojos te vas a sonreír y con sonrisa vas a decir:

“Me veo, me amo, me acepto. Soy suficiente, estoy segura y merezco abundancia en mi vida.”

3. Espacio para compartir con el grupo.





II. DE OBJETO A SUJETO



Visión de Maite Issa: “Históricamente en la sociedad las mujeres hemos tenido un camino muy retador.... En algún momento aceptamos que nosotras las mujeres no podíamos ser propietarias de un terreno, no podríamos votar, no podíamos tener una cuenta bancaria, sino que las mujeres éramos una propiedad de alguien más, la propiedad de un padre, luego la propiedad de un marido.

Fuimos un objeto que le pertenecía a un sujeto. Y como objetos que fuimos consideradas, era importante para sobrevivir tener una mejor vida ser un objeto valioso... ser un mejor objeto, UN OBJETO DE VALOR PARA ALGUIEN MÁS”



COMO OBJETOS NOS CONDICIONAMOS A...

COMPETIR CON LAS OTRAS

AGRADAR A ALGUIEN MÁS

EL VALOR NOS LO DA OTRA PERSONA





Cuántas veces hemos competido, sentido envidia, pensado que no somos suficientes. Lo sentimos pero no lo logramos procesar en el momento... muchas veces negamos ese tipo de emociones... racionalmente las negamos... pero ahí están.

No es sólo tu culpa sentirte así, fuimos programadas para sobrevivir...

COMO SUJETOS NOSOTRAS PODEMOS...



DARNOS NUESTRO PROPIO VALOR



TENER AUTOCOMPASIÓN

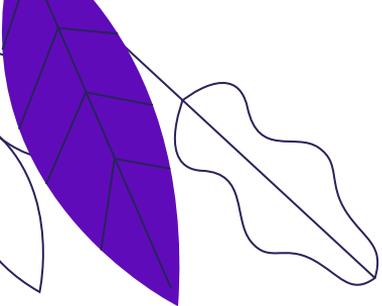


TRABAJAR EN NUESTRA AUTOACEPTACIÓN



CONOCERNOS PARA
AMARNOS INCONDICIONALMENTE





EJERCICIO 2.

SOY MI MEJOR AMIGA

8 min

INSTRUCCIONES

1. Introducción:

Conocernos es parte del proceso de fortalecimiento de la autoestima, pero a tenemos miedo a aceptar nuestras bondades y pero también a reconocer nuestras sombras.

Es más fácil ver las bondades y defectos en otras personas que en nosotras mismas. Así que te propongo hablarte a vos misma como si estuvieras hablando sobre tu mejor amiga.

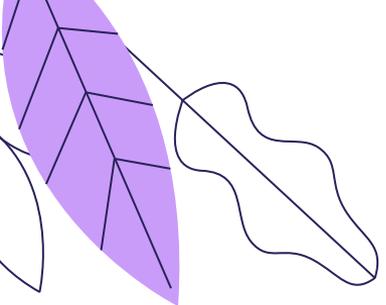
2. Tomás lápiz y papel y escribe sobre tu misma como si fueras tu mejor amiga:

- Qué no le gusta que le hagan.
- Cuáles son sus cualidades más hermosas.
- Cuáles son sus sombras más oscuras.
- A qué le gusta dedicar tiempo de calidad.
- Es buenísima haciendo:
- Cuándo está más alegre
- Cuándo pide perdón
- ¿Qué hace cuando se equivoca?

3. Ahora te lo lees a ti misma en VOZ ALTA. Cada vez que descubras algo nuevo o si cambiaste en algo, lo puedes añadir a la lista y vuelves a leerme a mi misma todo en voz alta

4. Espacio para compartir con el grupo.





III. CAMBIO DE PARADIGMA



Las **sinapsis** son autopistas en nuestro cerebro que buscan el camino más corto para llegar al resultado. Estamos condicionadas a reaccionar de cierta forma, pero podemos hacer nuevas sinapsis, es decir nuevas autopistas.

Condicionamiento: No soy suficiente.

Nueva sinapsis: Me veo a los ojos y me digo cada mañana Soy suficiente. Me amo.

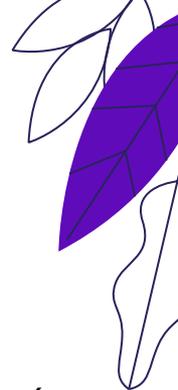
Al principio no te lo crees. Pero a partir de la repetición y la práctica, se va quedando muy profundo en tu mente y terminas reprogramándote.

CAMINO DEL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

ES UN PROCESO NO UN RESULTADO ESPECÍFICO.
CONFÍA EN EL PROCESO, CONFÍA EN TU PODER.

NOS INVITA A DISFRUTAR DEL CAMINO.

NOS PERMITE ASUMIR LA RESPONSABILIDAD
SOBRE AQUELLO QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y
HACEMOS.





Eres plena y completamente responsable de tu propia vida.

A veces no nos gusta esto, porque el hábito es culpar a otras personas pero eres la consecuencia de tus decisiones, no eres víctima de tus circunstancias, eres creadora de tu realidad.

Nos puedes cambiar tus decisiones pasadas pero si puedes tenerte compasión, aceptarlas, amarte a pesar de ello, y tomar nuevas decisiones.

CREANDO NUEVAS AUTOPISTAS...

Aquellos pensamientos limitantes que consideras como ciertos pero que pueden ser reprogramados en tu cerebro.

Haz aquello que dices. No faltes a tu propia palabra porque a final perderás tu propia credibilidad.

Eres responsable de tus propias decisiones. No eres víctima de tus circunstancias, eres cocreadora de tu realidad. Si tomaste una decisión, ahora puedes tomar otra diferente.

Cuando tengas un pensamiento limitante, encuentra aquel momento en que si fuiste capaz de hacerlo. Tu cerebro entenderá que puedes hacerlo

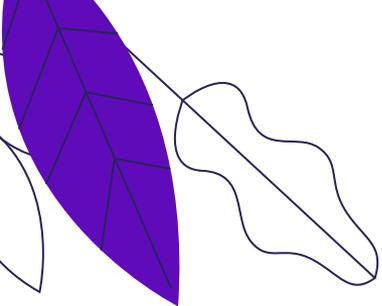
IDENTIFICAR AQUELLA IDEA ARRAIGADA

SER TU PROPIA PALABRA

TOMAR RESPONSABILIDAD

SI ES NECESARIO BUSCA LA EXCEPCIÓN





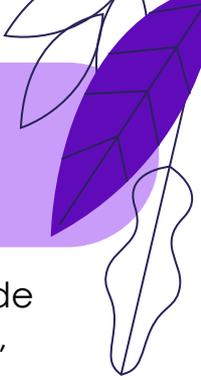
EJERCICIO 3.

LA EXCEPCIÓN

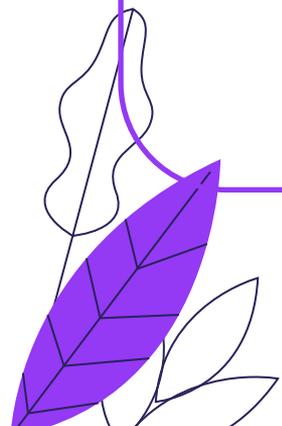
8 min

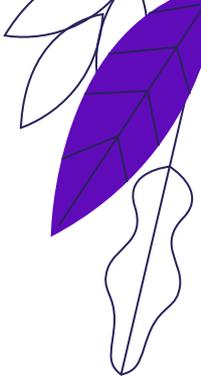
INSTRUCCIONES

1. Introducción: Cuando tenemos creencias arraigadas y limitantes, nos creemos incapaz de cambiarlas. Y la mente es muy poderosa pero también flexible. Según las neurociencias, para que algo sea una verdad en tu cerebro, tiene que existir...
2. Vas a tomar lápiz y papel y vas a detenerte a pensar en aquella creencia arraigada que quisieran cambiar y la vas a anotar. Ejemplo: no soy capaz de generar dinero.
3. Vas a buscar la excepción, aquella vez en que sí fuimos capaces de cambiar o hacer algo que pensábamos que no era posible. ¿cuándo si pudimos generar dinero? ¿La vez que dimos a luz y criamos a un hijo? ¿Cuándo cocinamos aquella receta y quedó deliciosa?
4. Cada vez que te enfrentes a un obstáculo, piensa en la excepción. Y reprograma tu mente. Práctica, práctica, práctica. Pequeñas acciones de amor para el máximo efecto en nosotras mismas.
5. Espacio para compartir con el grupo.



TE COMPARTO ALGUNAS AFIRMACIONES
PARA REPROGRAMAR TU MENTE Y
FORTALECER TU AMOR PROPIO





Soy suficiente, soy completa y estoy a salvo.

Trabajo para mi propio bienestar no para complacer a nadie ni para demostrar nada a nadie.

Si yo estoy bien, quienes me rodean están bien. Soy creadora de mi realidad y el amor es expansivo.

Mi entorno y mis acciones son un reflejo de mi relación conmigo misma.

Amo mis luces y mis sombras, me amo incondicionalmente.

Mi único trabajo en esta vida es ser auténticamente yo misma, y para lograrlo tengo que afianzar la relación de amor con mi TODO.

EVALUACIÓN

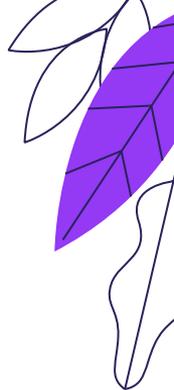
Construye tu propia afirmación.

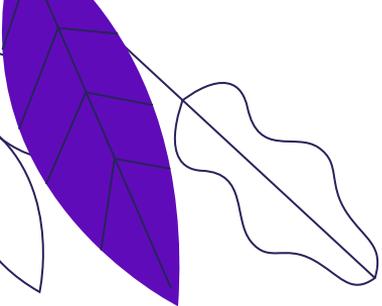
Escribe una frase que sea significativa para ti y te ayude a sentirte segura. Debe ser escrita en afirmativo y en presente.

Escríbela en un papel.

Luego compártela con tus compañeras

5 min





EJERCICIO DE CIERRE

1. Vas a cerrar los ojos, y a verte a ti misma en el lugar adonde estás, es como si estuvieras soñando contigo misma.
2. Observa tu respiración, tu postura física, la ropa que tienes puesta, si estás sentada, si estás moviéndote o estás quieta.
3. En tu mente, te vas a acercar a ti misma y vas a mirarte a los ojos.
4. Te vas a abrazar y decirte en el oído: “Todo está bien, estás a salvo” lo repites las veces que sean necesarias.
5. Vas a inhalar profundo por la nariz y a soltar. Repetir tres veces, y en la última, sonrías y liberas la respiración con un suspiro ¡AHHHHHH!

¡Gracias!



“Amate a ti misma
como si tu vida
dependiera de ello
porque así es”

Anita Moorjani