

Baja autoestima

Toma una situación concreta y sepárala de una conclusión global sobre tu valor. Una emoción o un pensamiento no son una etiqueta sobre quién eres.

La situación

una situación reciente y concreta: qué pasó, sin interpretarlo todavía.

Lo que pensé sobre mí

el pensamiento autocrítico tal como apareció; a veces es una etiqueta global ("soy un inútil").

Cómo me sentí y qué hice después

la emoción y lo que hiciste, sin juzgarte.

Un dato real que esa conclusión ignora

algo concreto que no encaja con la etiqueta: un esfuerzo, un logro pequeño u otra explicación.

Una fortaleza o recurso que sí usé

algo que pusiste de tu parte, aunque el resultado no fuera perfecto.

Una frase más justa sobre mí, y una acción pequeña de cuidado

específica y creíble, sobre la situación y no sobre todo tu valor; más un paso amable para hoy.

Evita convertir una emoción o un pensamiento en una etiqueta sobre ti. Si la autocrítica es constante o te pesa mucho, hablar con un profesional puede ayudar.