



# AUTOIMAGEN



La autoimagen es todo aquello que pensamos sobre nosotros mismos, esta imagen no es estática, sino que puede cambiar a lo largo de nuestras experiencias. En situaciones de estrés, apatía o miedo esta imagen puede volverse muy negativa. Existen dos estrategias para cambiar nuestros juicios negativos.

## AUTORREFORZAMIENTO



## AUTOELOGIO

Consiste en premiarse a uno mismo, dedicarse tiempo, expresarse afecto, practicar el amor propio mediante cuidados e incentivos.

Consiste en hablarse a sí mismo de forma positiva, amable y/o constructiva. Podemos alagarnos y felicitarnos cuando cuando creemos que hemos hecho algo bien.

- Cada vez que finalices una tarea busca algún aspecto positivo de como realizaste la tarea (puede ser respecto a cómo lo has resuelto, lo que has aprendido).
- Prográmate descansos en varios momentos del día. Date permiso para no hacer nada.
- Intenta introducir una o varias actividades reforzantes al día (puede consistir en leer, escuchar música, empezar a ver una serie, darte un paseo o hacer algo de ejercicio).
- Al final de tu día repasa mentalmente las cosas que has hecho de las que te sientas más satisfecho, y piensa cuál ha sido tu papel en ellas.
- Programa actividades más especiales al final un ciclo: al final de la semana, al cerrar un trimestre, la entrega de un trabajo o informe...

Para practicar el autoelogio hay que eliminar tres creencias que destruyen la capacidad para valorarnos:

- **" NO SOY MERECEDOR" " NO FUE PARA TANTO" " NO FUE GRAN COSA".**
- **" ERA MI DEBER", "ERA MI OBLIGACIÓN" " ES MI TRABAJO".**
- **AUTOELOGIARSE ES DE MAL GUSTO, ES DE EGOISTAS O DE CREÍDOS.**

Ejemplos de Autoelogios: " "Que grande has estado" " Me he explicado muy bien" " Me siento orgulloso de haber conseguido ..." " Qué bien lo has hecho" " Me gusto cuando me pongo firme/sincer@/segur@..."

## EJERCICIOS PARA EMPEZAR A MODIFICAR LA AUTOIMAGEN

PASO 1. SER CONSIENTE DE CÓMO NOS TRATAMOS Y DE LO QUE NOS DECIMOS.

PASO 2. ESTAR PENDIENTES DE SI NOS ELOGIAMOS O NO CUANDO HACEMOS ALGO BIEN.

PASO 3. AUTOADMINISTRARSE EL AUTOELOGIO EN VOZ BAJA, HASTA QUE SE CONVIERTA EN UN PENSAMIENTO O EN NUESTRO LENGUAJE INTERNO.

PASO 4. ENSAYARLO BASTANTE PARA QUE CON LA PRÁCTICA CONSTANTE ESTE SE VUELVA AUTOMÁTICO.

