



CENTRO DE  
**APOYO  
EMOCIONAL**  
*¡Nacimos para escucharte!*

# **GUÍA PRÁCTICA DE AUTOESTIMA**

*¡Recupera tu valor!*



Unión  
VENEZOLANA  
en Perú

CON EL APOYO DE:





**GUÍA PRÁCTICA DE AUTOESTIMA  
¡ RECUPERA TU VALOR !**

Es una guía desarrollada en el marco del proyecto de protección y prevención de la salud mental de migrantes, refugiados venezolanos y población de acogida que residen en el Perú, desarrollado por el Centro de Apoyo Emocional de Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

***Participaron en su elaboración el equipo de psicólogos:***

Rubén Olivera Hernández  
Kellys Coromoto Moreno González  
Gardelia Cárdenas Huaraca  
Samantha Medina Betancourt  
Cristina Chávez Chávez  
Diana Patricia Margarito Landacay

***Revisado por:***  
Evelyn Sosa Oliveros  
Psicólogo Clínico  
Coordinadora del proyecto

***Primera edición:*** Diciembre 2022  
Lima, Perú

En muchas oportunidades llegamos a sentir que perdemos valor. A eso llamaremos Desaliento. El desaliento es una pérdida de valor. Es darse por vencido, decidirse que ya ha perdido amor o respeto hacia uno mismo. Para ello es necesario recuperar ese valor para hacer cualquier cosa.

### ***Si te has sentido alguna vez como:***

- Perdido/a.
- Derrotado o vencido fácilmente.
- Con miedo en demostrar quién eres.
- Estancado con poco ánimo para seguir.

### **Necesitas: RECUPERAR EL VALOR (Autoestima)**

A veces somos muy duros con nosotros mismos (críticas, comparaciones, señalamientos), sin embargo, el Esfuerzo es lo que cuenta, actuar, intentar, hacer. El miedo de equivocarse detiene el crecimiento. Necesitamos tener el valor de ser imperfectos.

### **¿Cómo empezó todo?**

La familia es el primer lugar donde aprendimos sobre el amor. Desde niños pensamos que las cosas eran en blanco o negro. A veces se pensaba que la familia era como un pastel, con cierto número de trozos. Tomó decisiones acerca de quién era comparándose con sus hermanos. Si fue hijo único, se comparó a si mismo con sus padres, primos o con otros niños en el vecindario. Las conclusiones a las que llegó sobre usted cuando era niño se quedaron consigo toda su vida.

### **Haremos el siguiente ejercicio:**

Escriba los nombres de todos los niños en su familia, incluyéndose usted, usando una sección del pastel para cada persona. Si tuvo más de una familia (por ejemplo, una familia mixta, etc.) utilice los nombres de las personas que considere como tu familia (tómate tu tiempo). Luego, responde las siguientes preguntas: ¿Todavía se siente de esa manera hoy en día? ¿Cómo afecta su vida esa decisión?





### **¿Cómo podemos recuperar el amor propio?**

La familia es el primer lugar donde aprendimos sobre el amor. La mayor parte de lo que se ha aprendido sucedió en los primeros años de vida que normalmente no piensa en eso o cómo lo aprendió. La forma en la que nuestros padres o cuidador nos trató descubrimos esa sensación de ser amado. Estas primeras experiencias dan forma a la manera como usted siente y muestra amor en la actualidad.

#### ***Para entender esa influencia, podemos responder lo siguiente:***

· ¿Quién fue tu cuidador principal? ¿Cómo te demostraba tu cuidador principal que te amaba? ¿Cómo le demostrabas amor hacia tu cuidador principal? En la actualidad, ¿Sigues expresando el amor de esta forma?

### **¿Cómo pierdes el amor propio?**

- Al compararte con otros.
- Al juzgarte a ti mismo.
- Escuchar lo que otros dicen de ti.
- Esperar demasiado.
- Pensar en termino absolutos. (Soy un tonto, nunca seré feliz) · Tener la creencia que no puedes cambiar.

## Identifica el Problema: Soluciones Prácticas.

Problema	Alternativa
Comparaciones	Concéntrate en tu propio ritmo. Acepta las diferencias. Aprende nuevas habilidades.
Pensamiento Generalizador	Cambia “Debiera” por “Puedo” Cambia “Siempre” por “A veces” Cambia “No puedo” por “No quiero”
Escuchar a otros	Recuerde que lo que otros dicen son afirmaciones sobre ellos, no sobre usted.
Creer que no puedes	Piense en un pequeño paso. Confíe en sus propias capacidades. Pregúntese a que le teme.

### Exploremos Nuestras Propias Capacidades

De acuerdo al Libro Siete percepciones y habilidades significativas de Stephen Glenn & Jane Nelsen. Necesitamos desarrollar las siguientes autopercepciones para ser efectivos y capaces en los retos actuales:

1. Buena percepción de las capacidades personales. “Soy capaz”.
2. Buena percepción de la importancia propia en las relaciones primarias. “Contribuyo de forma importante y se me necesita”.
3. Buena percepción del poder o influencia sobre la vida. “Puedo influir en lo que me sucede”.
4. Buenas habilidades intrapersonales. Capacidad para comprender las emociones propias y utilizar esa comprensión para desarrollar autodisciplina y autocontrol.
5. Buenas habilidades interpersonales. Capacidad para colaborar con otros y desarrollar la amistad a través de la comunicación, cooperación, negociación, empatía, saber compartir y escuchar.)
6. Buenas habilidades sistémicas. Capacidad para responder a los límites y consecuencias de la vida diaria con responsabilidad, adaptabilidad, flexibilidad e integridad.
7. Buenas habilidades críticas. Capacidad para utilizar la sabiduría y evaluar las situaciones de acuerdo a valores apropiados.

## Piensa, Siente y Actúa

Lo que piensa sobre los problemas tiene un efecto sobre lo que siente y lo que hace para manejar todas las diferentes áreas de su vida. Esta actividad puede ayudarle a descubrir cómo puede convertir un patrón destructivo en uno constructivo.

### Actividad:

Elija una situación en su vida que no sea satisfactoria y que desea cambiar.

### Mi situación es:

---

---

---

### ¿Cuál es su meta o propósito? (De acuerdo a la situación descrita)

---

---

---

### ¿Qué mensaje das a ti mismo/a? (PIENSA)

---

---

---

(Transfiere esta información al círculo PENSAR).

### ¿Cómo te sientes frente a esa situación? (SIENTE)

---

---

---

(Transfiere esta información al círculo SENTIR).

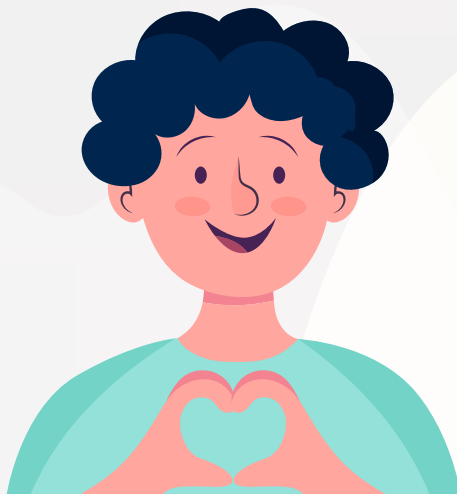
### ¿Qué haces cuando te sientes de esta manera? (ACTÚO)

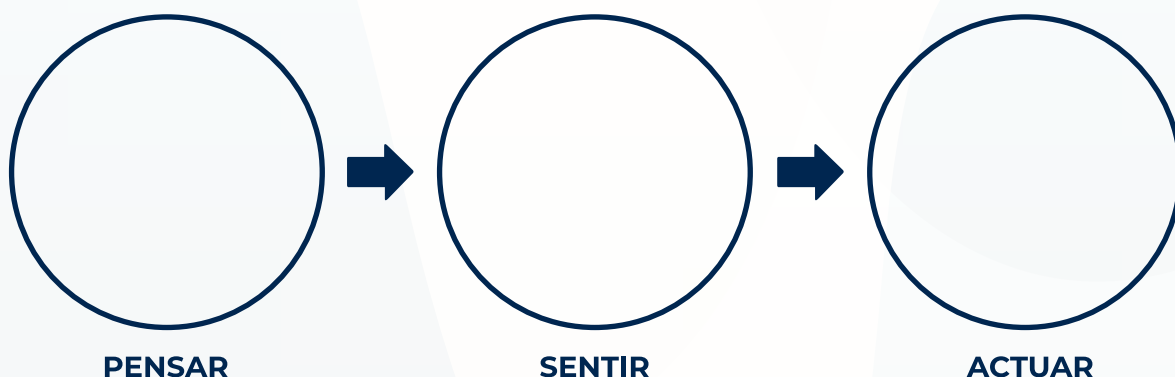
---

---

---

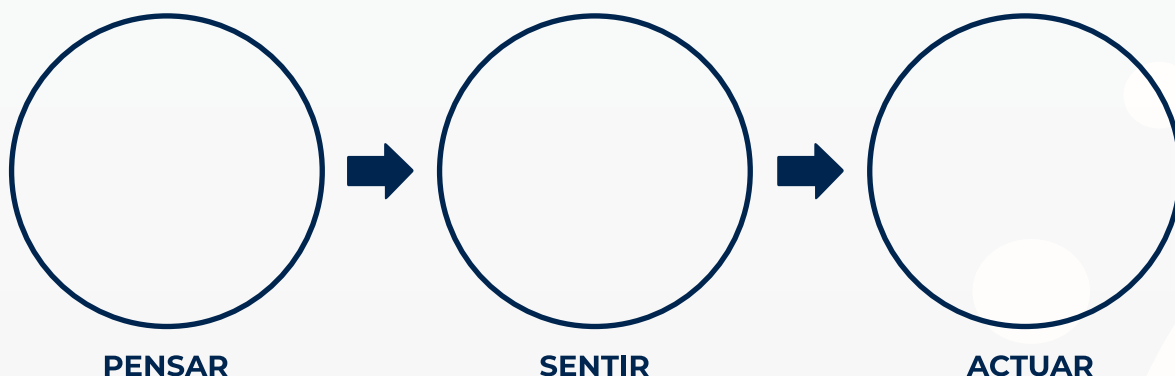
(Transfiere esta información al círculo ACTUO).





Vea el círculo ACTUAR. ¿Ese comportamiento le ayuda a alcanzar su meta?

Recuerde, las otras personas no lo hacen sentir como se siente. Es usted mismo que toma decisiones de acuerdo a lo que siente. No busque culpables, sino más bien cree una nueva ruta o patrón de respuesta. Te acompañamos a crear un nuevo patrón. Llene el círculo sentir con otro sentimiento y nuevas decisiones.



Ahora que ya sabe lo que quiere sentir y lo que se tiene que decirse a sí mismo para sentirse de esa manera, puede decidir lo que haría.

**Pregúntese:** “¿Qué haría yo si me sintiera de esa manera?” Esto es lo que pondría en su círculo ACTUAR.

Puede aprender **nuevas afirmaciones** para cultivar su propio pensamiento:

- Soy único y especial y nunca habrá otro igual que yo.
- Soy digno simplemente porque existo.
- Me amo y me apruebo.
- Merezco ser feliz.
- Soy 100% responsable de lo que me sucede.
- Está bien cometer errores.
- Confío en mí.



El Centro de Apoyo Emocional es una iniciativa que promueve el cuidado de la salud mental de la organización no gubernamental Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

Desde el Centro de Apoyo Emocional se ofrecen servicios de psicología primaria, actividades psicoeducativas y primeros auxilios psicológicos dirigidos a la población migrante y refugiada, como también a la comunidad de acogida en el Perú.

Para solicitar el apoyo psicológico gratuito puede enviar un correo a [apoyoemocional@unionvp.org](mailto:apoyoemocional@unionvp.org)

Síguenos en Instagram para conocer todas nuestras actividades:  
[@apoyoemocionalvp](https://www.instagram.com/apoyoemocionalvp)

**Unión Venezolana en Perú**  
#GENERANDOOPORTUNIDADES

**Contáctanos**  
@unionveperu



**Dirección: Calle Mariano Melgar 225, Miraflores Lima-Perú**

[www.unionvp.org](http://www.unionvp.org)



CON EL APOYO DE:  
 **OIM**  
ONU MIGRACIÓN