



Unidad terapéutica 10: Autoestima

Hoja de trabajo 10.5. Información acerca de la Unidad Terapéutica 10

La autoestima es el *valor* que nos *auto-asignamos*. Por ello nunca es *objetiva*. La autoestima no es constante; de hecho, varía según las actividades.

Durante o después de una enfermedad mental (ej. psicosis, depresión) la autoestima puede resultar dañada. Una de las causas puede ser focalizar la atención en todos los aspectos de la vida con los que no estamos satisfechos, mientras ignoramos todos los demás

Intenta reforzar tu autoestima usando alguna de las técnicas presentadas (ej. manteniendo un a "diario de alegrías; "ejercicio de las estanterías"; "ejercicio de las bolitas").

Reforzar tu *compañero interno benevolente*, cuando el crítico interno está siendo "demasiado ruidoso".

Usa las hojas de trabajo que tu terapeuta te ha facilitado.

Las técnicas presentadas tienen por objetivo construir un sana y robusta autoestima.

¿Qué aspectos de la unidad terapéutica Autoestima has encontrado especialmente útiles/de ayuda?

¿Cuándo y en qué situación específica de la semana que viene quiero aplicar/practicar lo aprendido?

¿Qué no ha quedado claro? ¿qué me gustaría preguntar en la próxima sesión?