PSICOEDUCACIÓN Y PRÁCTICA PERSONAL

Cuaderno de autoesquemas

Reconocer, comprender y transformar las creencias que has construido sobre ti



JENNIFER GÓMEZ

PSICÓLOGA CLÍNICA

MAGÍSTER EN TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN



SOBRE LA AUTORA

Jennifer Andrea Gómez Rodríguez

Psicóloga Clínica
Magíster en Terapias de Tercera Generación
T. P. 303552

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

Un viaje a lo profundo

Mi formación

Soy psicóloga, egresada de la Universidad Católica Luis Amigó, y Magíster en Terapias de Tercera Generación por la Universidad Internacional de Valencia.

Mi enfoque

Trabajo desde un modelo cognitivo-conductual integrador, incorporando herramientas de mindfulness, terapia de aceptación y compromiso (ACT) y otras terapias de tercera generación.

A quién acompaño

Acompaño a adolescentes, adultos y parejas en procesos relacionados con ansiedad, regulación emocional, depresión, duelo, autoestima, autoesquemas y dificultades en las relaciones interpersonales.

Mi propósito

Creo profundamente que la psicología es un espacio donde cada persona puede explorar su historia sin reducirse a sus síntomas, reconocer sus recursos y desarrollar nuevas maneras de relacionarse consigo misma y con los demás.

Mi interés por crear cuadernos terapéuticos nace del deseo de acercar el conocimiento psicológico a la vida cotidiana, ofreciendo recursos de psicoeducación, reflexión y práctica personal que complementen el acompañamiento profesional.

Mi propósito no es enseñarte a vivir sin emociones difíciles,
sino acompañarte a comprenderlas y encontrar nuevas posibilidades
incluso cuando están presentes.

Jennifer Gómez

CUADERNO DE TRABAJO

Cuaderno de autoesquemas

Reconocer, comprender y transformar las creencias que has construido sobre ti

La relación más larga de tu vida es la que tienes contigo. Este cuaderno te ayuda a descubrir cómo te ves, cómo te hablas y cómo tratarte de una forma más justa.

Te doy la bienvenida. La forma en que te ves (autoconcepto), lo que sientes que vales (autoestima), la imagen que tienes de tu cuerpo (autoimagen) y la voz con la que te hablas (autodiálogo) se aprendieron en algún momento. Y lo aprendido se puede revisar. Aquí vas a observar de dónde viene tu forma de verte, cómo se confirma cada día y cómo construir una mirada más justa y compasiva.

MIS DATOS

Nombre o código: _____

Fecha de inicio: _____

CUATRO MOVIMIENTOS DEL RECORRIDO

1 Comprende
cómo se forman los autoesquemas

2 Explora
su impacto en tus emociones, pensamientos y relaciones

3 Practica
formas nuevas de mirarte y hablarte

4 Integra
lo aprendido en tu día a día

Es un material psicoeducativo para personas adultas. No es una prueba diagnóstica ni sustituye la atención profesional. Tus respuestas son privadas: tú decides qué compartir.

1 ¿Qué te gustaría que cambiara en la forma en que te ves y te hablas?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

La forma en que te hablas construye la forma en que vives.

Cómo recorrer el cuaderno

El mapa y la forma de usarlo · Orientación

Dedica a cada página el tiempo que puedas sostener. Puedes empezar con 15 a 20 minutos, dos o tres veces por semana, y una práctica pequeña entre lecturas. No necesitas escribir perfecto: basta con la honestidad contigo. Si una página remueve demasiado, para y vuelve otro día.

MAPA DEL CUADERNO

1 **Preparar el espacio** páginas 3 a 6

2 **Comprender los autoesquemas** páginas 7 a 16

3 **Explorar mi historia y mi voz** páginas 18 a 36

4 **Practicar otra mirada** páginas 38 a 49

5 **Tratarme con compasión** páginas 51 a 55

6 **Sostener e integrar** páginas 56 a 62

7 **Para llevar y para consultar** páginas 63 a 69

Privacidad

Usa iniciales para otras personas. Guarda tus respuestas en un lugar privado.

Uso digital

El PDF permite escribir con un lector compatible. Guarda una copia y comprueba que tus respuestas se conservaron.

Hay tres páginas "Haz una pausa" (páginas 17, 37 y 50). Úsalas aunque te sientas bien: cerrar a tiempo también es parte del trabajo.

2 **¿Qué horario y lugar me permitirían trabajar sin exigirme demasiado?**

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

No necesitas terminar una página para que haya servido.

Qué es la autoestima

Y qué no es · Comprende

La **autoestima** es la valoración que haces de ti como persona: cuánto te aprecias y te aceptas. [1] No es fija: cambia a lo largo de la vida y puede trabajarse. [8] La baja autoestima se asocia con más riesgo de depresión. [9]

Lo que sí es

Reconocer tus cualidades y tus límites sin que estos últimos borren tu valor. Tratarte con respeto también cuando fallas. Sentir que mereces cuidado.

Lo que no es

No es sentirte bien siempre, creerte superior ni necesitar ganar. Tampoco es una actitud que se fuerce repitiendo frases positivas que no te crees.

AUTOESTIMA CONDICIONADA Y AUTOACEPTACIÓN

"Valgo si rindo, si gusto" → "Valgo, y además hago"

Cuando el valor depende de una condición (logros, aprobación, apariencia), sube y baja con cada resultado y vuelve frágil a la persona. [6]

Una autoestima alta tampoco es una solución mágica: no garantiza mejor rendimiento ni mejores relaciones. [7] El objetivo de este cuaderno no es "subirla" a toda costa, sino que dejes de tratarte como a un enemigo.

7 **¿De qué condiciones depende hoy lo que siento que valgo?**

MIS NOTAS

Valorarte no es creerte más: es dejar de tratarte como menos.

¿Dónde tengo que demostrar mi valor?

Mapa de las condiciones de mi valor · Comprende

Cuando el valor personal depende de condiciones, cada situación se vuelve un examen. [6] Completa la frase en las áreas que apliquen a ti y deja en blanco las que no.

SIENTO QUE VALGO CUANDO...

Trabajo o rendimiento

Apariencia

Ser útil para otros

Que mi pareja me elija

Que me aprueben

Mi papel en la familia

No cometer errores

Ser fuerte, no necesitar

Dinero o logros

Cumplir expectativas

8 **¿Qué ocurre conmigo cuando una de esas condiciones falla? ¿Qué pienso de mí, qué siento y qué hago?**

9 **¿Cuál de estas condiciones pesa más hoy en mi vida?**

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

Tu valor no debería depender de aprobar un examen cada día.

Los cuatro "autos"

Cómo me veo, cuánto me valoro, cómo me imagino y cómo me hablo · Comprende

En este cuaderno usamos cuatro palabras que se parecen. Distinguirlas ayuda a saber dónde trabajar.

1 Autoconcepto · "Quién creo que soy"
Las ideas que tienes sobre ti: tus cualidades, tus roles, tu forma de ser.

2 Autoestima · "Cuánto creo que valgo"
La valoración emocional que haces de esa imagen.

3 Autoimagen · "Cómo me veo"
La imagen de tu cuerpo y de cómo apareces ante otros.

4 Autodiálogo · "Cómo me hablo"
La voz interna con la que te comentas lo que haces.

CÓMO SE INFLUYEN

Me hablo "no sirvo" → **Me veo** como alguien torpe → **Me valoro** poco → **Actúo** me escondo, no lo intento → **Confirmo** "ves, no sirvo"

La buena noticia es que el círculo también gira al revés: cambiar cómo te hablas o lo que haces puede ir cambiando cómo te ves.

10 ¿Cuál de los cuatro "autos" siento más herido hoy y por qué?

MIS NOTAS

Cada parte influye en las demás, para bien o para mal.

Qué es un autoesquema

Las gafas con las que te miras · Comprende

Un **autoesquema** es un conjunto organizado de ideas sobre ti que se formó con la experiencia. Funciona como unas gafas: orienta lo que notas, lo que recuerdas y cómo lo interpretas. [2] En la terapia cognitiva, la idea más profunda se llama **creencia central**: "no valgo", "no soy suficiente", "no merezco que me quieran". [3]

CÓMO FILTRA EL ESQUEMA

Situación
me felicitan y me corrigen algo

→

Filtro
"no valgo"

→

Noto
solo la corrección

→

Recuerdo
los errores, no los aciertos

→

Concluyo
"siempre lo hago mal"

Por qué parece verdad

Porque el esquema selecciona las pruebas que lo confirman y deja de lado las que lo contradicen. No es que mientas: es que miras con un filtro.

Por qué puede cambiar

Porque se aprendió. Al notar el filtro, puedes buscar a propósito la información que deja fuera y probar conductas nuevas.

11 **¿Cuál podría ser la frase de fondo de mis gafas, mi creencia central?**

12 **¿Qué información suele dejar fuera ese filtro?**

Un esquema puede no describir la realidad, pero sí filtrarla.

Cómo se forma la mirada sobre ti

Nadie nace viéndose mal: eso se aprende · Comprende

La forma en que te ves se construyó con muchos ingredientes. Conocerlos no busca culpables: ayuda a entender que tu mirada tiene una historia y que no es una verdad sobre ti. [4, 11]

Temperamento

Algunas personas nacen más sensibles a la crítica o al rechazo.

Vínculos tempranos

Lo que te decían, cómo te miraban, si el afecto dependía de portarte bien o de rendir.

Experiencias

Burlas, comparaciones, abandono, fracasos, elogios condicionados, pero también logros y personas que creyeron en ti.

Cultura y entorno

Mensajes sobre el cuerpo, el género, el éxito, la clase social o la productividad.

Muchas reglas que hoy te limitan tuvieron sentido entonces: complacer pudo protegerte de un conflicto; exigirte, ganarte un lugar. Reconocer su función no las vuelve obligatorias hoy.

13 **¿Qué ingrediente pesó más en mi forma de verme?**

14 **¿Qué me protegió entonces que hoy me limita?**

JENNIFER GÓMEZ PSICÓLOGA

Lo que se aprendió con dolor se puede reaprender con cuidado.

Un cuaderno para mirar con claridad las creencias que has construido sobre ti, comprender su origen y abrir nuevas posibilidades.

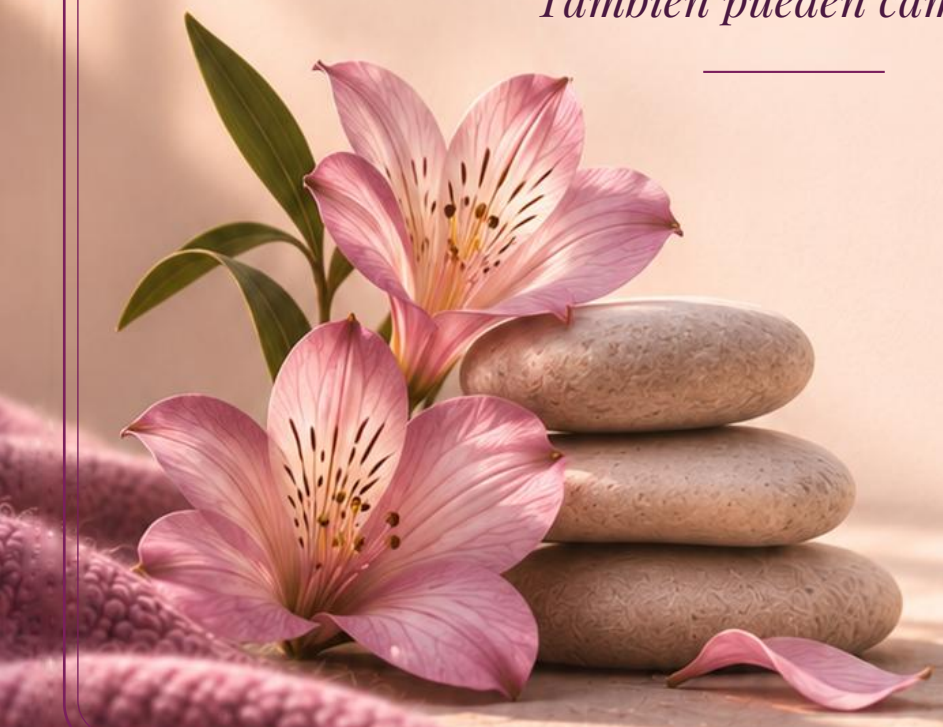
Aquí encontrarás psicoeducación, preguntas de reflexión y ejercicios prácticos para identificar tus autoesquemas, entender cómo influyen en tu vida y comenzar a transformarlos con mayor flexibilidad y compasión.

Comprende
cómo se forman los autoesquemas.

Explora
su impacto en tus emociones, pensamientos y relaciones.

Practica
una mirada más amable y realista de ti.

Tus autoesquemas son historias aprendidas, no verdades definitivas. También pueden cambiar.



JENNIFER GÓMEZ
PSICÓLOGA

Un viaje a lo profundo