



MI SEMANA DE AUTOESTIMA

Plantilla semanal con ejercicios de amor propio

por Aura C.

Semana del
al

Mi nombre

“Cada semana es una oportunidad nueva para tratarme con la misma ternura con la que trato a quienes amo.”

Descarga, imprime y completa cada semana • hecho con cariño para ti

Cómo usar esta plantilla

Esta plantilla está pensada para acompañarte durante una semana completa. No hay respuestas correctas ni incorrectas: solo espacios para escuchar lo que sientes y reconocer tu propio valor, día a día.

- Imprime esta plantilla o complétala directamente en Word.
- Dedicar unos minutos cada mañana o cada noche a llenar la sección del día.
- Al final de la semana, completa la página de cierre para ver tu progreso.
- Guarda tus plantillas: con el tiempo se convierten en un diario de tu propio crecimiento.

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas hacerlo con honestidad.

Check-in diario

Completa esta tabla cada día. Una afirmación, un motivo de gratitud y un pequeño gesto de amor propio pueden cambiar el tono de toda tu semana.

Día	Afirmación del día	Hoy agradezco...	Mi acto de amor propio	Ánimo (1-10)
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Ejercicios de la semana

Elige el momento que prefieras para realizar estos ejercicios: pueden ser tu ritual de domingo o repartirse entre varios días. Tómate tu tiempo con cada uno.

Ejercicio 1. Carta de autocompasión

Escríbete una carta como si le escribieras a una amiga querida que está pasando por lo mismo que tú esta semana. Sé honesta, pero sobre todo, sé amable.

Querida yo:

Ejercicio 2. Inventario de fortalezas

Reconocer lo bueno que hay en ti no es vanidad, es justicia. Completa las siguientes listas.

Tres logros recientes, grandes o pequeños:

Tres cualidades que me hacen sentir orgullosa de mí:

Ejercicio 3. Ejercicio del espejo

Colócate frente a un espejo, respira profundo y mírate a los ojos durante unos segundos sin juzgarte. Después, completa estas afirmaciones en voz alta y por escrito.

Hoy decido hablarme con respeto porque...

Una parte de mí que estoy aprendiendo a aceptar es...

Mi cuerpo me permite...

Ejercicio 4. Mapa de límites saludables

Poner límites es una forma de cuidado propio. Identifica un límite que necesitas establecer o reforzar esta semana.

Un límite que necesito poner esta semana es...

¿Con quién o en qué situación?

¿Cómo me sentiré una vez que lo respete?

Cierre de semana

Antes de empezar una nueva semana, dedica un momento a mirar hacia atrás con compasión y hacia adelante con esperanza.

Tres cosas que logré esta semana:

Un reto que enfrenté y cómo lo manejé:

Algo nuevo que aprendí sobre mí misma:

¿Cómo describiría mi nivel general de bienestar esta semana? (1-10)

Mi intención de amor propio para la próxima semana:

Te mereces la misma paciencia y cariño que les das a los demás. Nos vemos la próxima semana.