FICHA 72 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis cualidades y mis logros

Reequilibrar la mirada sobre uno mismo (autoestima)

OBJETIVO

Contrarrestar el sesgo de atención hacia los defectos buscando de forma activa, cada día, las cualidades y logros concretos, aunque sean pequeños.

PARA QUIÉN

Baja autoestima, autocrítica, perfeccionismo.

DURACIÓN

10 min en sesión; 5 min cada noche durante dos o tres semanas

DESARROLLO

1. Explica el sesgo: la baja autoestima hace fijarse sobre todo en lo que va mal y olvidar el resto.
2. Ayuda a la persona a hacer una lista de cualidades con ejemplos concretos; pregunta qué dirían sus seres queridos.
3. Cada noche, anotar al menos una cosa hecha o una cualidad puesta en práctica, aunque sea pequeña.
4. Releer la lista cada semana y observar el efecto.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Al principio la persona puede rechazar sus cualidades (« eso no cuenta »): acógelo sin discutir y pide ejemplos concretos en lugar de juicios globales.

REFERENCIAS

Fennell, M. J. V. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 25(1), 1-26.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 72 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis cualidades y mis logros

Cuando falta autoestima, vemos sobre todo nuestros defectos y olvidamos el resto. Este ejercicio entrena tu mirada para notar también lo que va bien, cada día, incluso las cosas pequeñas.

1. Escribe tres cualidades que tienes, con un ejemplo concreto de cada una.
2. ¿Qué dirían de ti las personas que te aprecian?
3. Cada noche, anota al menos una cosa lograda o una cualidad usada, aunque sea pequeña.
4. Relee tu lista cada semana.

Día	Lo que hice o logré	La cualidad que muestra

¿Qué descubro al releer mi lista?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones