

Planificador de Autoestima

AMOR PROPIO

Lorena "Lolo" Castany

www.psicologiaparaartistas.com

RETO DE AUTOCONFIANZA

1	Sonríe a un desconocido	
2	Haz una rutina de ejercicios que disfrutes.	☐
3	Haz una lista con cinco cosas que amas de ti.	☐
4	Baila tu canción favorita.	☐
5	Dale un cumplido a alguien.	☐
6	Ponte tu atuendo favorito.	☐
7	Deshazte de cinco cosas que no necesitas.	☐
8	Haz algo nuevo con tu cabello.	☐
9	Di esta afirmación tres veces: "¡Soy poderosa/oy segura/o de mí misma/o!"	☐
10	No hables negativamente de otras personas durante todo el día.	☐
11	Duerme al menos ocho horas.	☐
12	Aprende algo nuevo.	☐
13	Haz un poco de autocuidado.	☐
14	Haz una desintoxicación de redes sociales.	☐
15	Escribe tres cosas que hayas logrado.	☐
16	Contacta a un viejo amigo.	☐
17	Practica una postura de poder.	☐
18	Cómprate un regalo.	☐
19	Haz algo que nunca hayas hecho.	☐
20	Prepara tu comida favorita.	☐
21	Haz estiramientos	☐
22	Escribe cinco cosas por las que estés agradecida/o.	☐
23	Haz algo que te encantaba hacer de niño/a.	☐
24	Ve al cine o a un restaurante solo/a.	☐
25	Crea un tablero de visión.	☐
26	Implementa un nuevo hábito saludable.	☐
27	Deja de seguir todas las cuentas en redes sociales que te hagan sentir menos increíble contigo misma/o.	☐
28	Habla con un desconocido.	☐
29	Fija una meta, crea un plan de acción y completa una tarea hoy.	☐
30	Di no a algo.	☐

CONSTRUYENDO LA AUTOCONFIANZA

Me gusto porque...

Soy amada/o por...

¿Por qué él/ella me ama?

CONSTRUYENDO LA AUTOCONFIANZA

SOY EXPERTO/A EN...

ME CONSIDERO BASTANTE BUENO/A EN...

MI MEJOR RASGO DE CARÁCTER ES...

TENGO UN TALENTO NATURAL PARA...

ME SIENTO BIEN CUANDO...

HE TENIDO ÉXITO EN...

TENGO CONFIANZA EN ALCANZAR MIS METAS PORQUE SOY...

CONSTRUYENDO LA AUTOCONFIANZA

LA GENTE ME HACE CUMPLIDOS SOBRE...

MIS AMIGOS DIRÍAN QUE TENGO UN GRAN...

ME HAN DICHO QUE TENGO BONITOS...

DIARIO DE AUTOESTIMA

HOY, LOGRÉ...

HOY, ME DIVERTÍ CUANDO...

ALGO QUE HICE BIEN HOY...

ME SENTÍ ORGULLOSA/O CUANDO...

HOY FUE INTERESANTE PORQUE...

ME SENTÍ BIEN CONMIGO MISMA/O CUANDO...

TENGO CONFIANZA EN ALCANZAR MIS METAS PORQUE SOY...

ALGO QUE HICE POR ALGUIEN...

TUVE UNA EXPERIENCIA POSITIVA CON (PERSONA)...

FRASCO DE CUMPLIDOS

CUMPLIDOS PARA MÍ MISMO/A PARA
ACOSTUMBRARME A SER AMABLE CONMIGO



REFUERZOS POSITIVOS

FRASES POSITIVAS / PALABRAS QUE ALGUIEN ME HA DICHO PARA
REPASAR CUANDO ME SIENTO MAL CONMIGO MISMO/A

[illegible]

REFUERZOS NEGATIVOS

[illegible]

MIS MIEDOS

COSAS QUE ME DAN MIEDO	QUÉ PUEDO HACER PARA SUPERARLAS
①	
②	
③	

REFLEXIÓN

FECHA: _____

RAZONES QUE ME IMPIDEN SENTIRME SEGURA/O

ALGUNOS PASOS QUE PUEDO TOMAR PARA SUPERAR ESTAS RAZONES

☐

☐

☐

☐

☐

☐

MI PLAN DE ACCIÓN

FELICIDAD

FECHA: _____

ALGUNAS COSAS QUE ME HICIERON FELIZ Y CON QUÉ FRECUENCIA LAS HAGO:

MIS TRES CANCIONES FAVORITAS DE LA PLAYLIST:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

TRES FRASES DE AUTOCONFIANZA QUE RESUENAN CONMIGO

2 COSAS POR LAS QUE ESTAR FELIZ HOY

_____	_____
-------	-------

MENTALIDAD

PERSONAS QUE ME AYUDARÁN A CRECER

[illegible]

RECURSOS QUE PODRÍAN AYUDARME

[illegible]

RESOURCES THAT COULD HELP ME

[illegible]

PLANIFICADOR MENSUAL

MES DE: _____

PEQUEÑAS COSAS QUE PUEDO HACER CADA DÍA PARA
FORTALECER MI CONFIANZA

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB

PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA DE: _____

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
IDEAS E INSPIRACIÓN	

LISTA DE TAREAS

OBJETIVOS SEMANALES

NOTAS

COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA HOY

PLANIFICADOR DIARIO

FECHA: _____

PLAN DE LA MAÑANA

6 : 00

7 : 00

8 : 00

9 : 00

10 : 00

11 : 00

12 : 00

PLAN DE LA TARDE

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

PLAN DE LA NOCHE

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

24:00

PRIORIDADES

☐☐☐

LISTA DE TAREAS

☐☐☐☐

INTENCIÓN

AGRADECIMIENTO

RUTINA DE CUIDADO DE LA PIEL

FECHA: _____

RUTINA DE LA MAÑANA

[illegible]

RUTINA DE NOCHE

[illegible]

DIARIO DE ATENCIÓN PLENA

CÓMO ME SIENTO AHORA

UNA META PARA HOY

ESTOY ORGULLOSA DE MÍ MISMA POR:

ESTOY ORGULLOSA DE MÍ MISMA POR:

ESCRIBE ACTIVIDADES QUE TE HARÁN SENTIR FELIZ

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

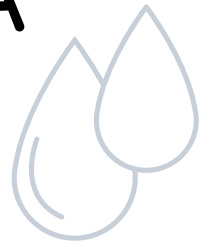
REGISTRO DE SUEÑO

MES DE: _____

HORAS DE SUEÑO

[illegible]

REGISTRO DE AGUA

A large outline of a water bottle with a handle at the top and a base at the bottom. The bottle is divided into 12 horizontal sections by dashed lines. The sections are numbered 1 through 12 from bottom to top. Section 1 is at the bottom, and section 12 is at the top, just below the handle.

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

MES DE: _____

HÁBITO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

META:COMPLETADO:RECOMPENSA:

HÁBITO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

META:COMPLETADO:RECOMPENSA:

HÁBITO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

META:COMPLETADO:RECOMPENSA:

HÁBITO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

META:COMPLETADO:RECOMPENSA:

HÁBITO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		

META:COMPLETADO:RECOMPENSA:

SEGUIMIENTO DE ESTADO DE ÁNIMO

MES DE: _____

A circular mood tracker chart with 31 segments, numbered 1 through 31. The segments are arranged in a circle, with the numbers 1 through 31 placed along the inner edge of the outer ring. The segments are currently empty, intended for recording mood data.

NEUTRAL

CANSADO/A

ESTRESADO/A

IRRITABLE

ENFERMO/A

TRISTE

RELAXADO/A

FELIZ

ENOJADO/A

FAVORITOS DE TODOS LOS TIEMPOS

LIBROS

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

COMIDAS

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

PODCASTS

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

VIDEOS

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

FAVORITOS DE TODOS LOS TIEMPOS

[illegible]

LISTA DE DESEOS

FECHA: _____

[illegible]This image shows a blank sheet of handwriting practice paper. It features ten rows of horizontal lines designed to help children learn letter formation. Each row includes a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. A small circle is placed at the start of each row to serve as a guide for where to begin writing a letter. The entire page is white, and the lines are light gray.

LISTA DE ACTIVIDADES

[illegible]

REFLEXIÓN FINAL

FECHA: _____

¿CÓMO ME SENTÍA EL PRIMER DÍA DE ESTE DIARIO?

¿CÓMO ME SIENTO AHORA COMPARADO/A CON EL DÍA 1?

REFLEXIÓN

FECHA: _____

CARTA DE AMOR PARA MÍ MISMO/A

[illegible]

DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

