



Alicia Holgado Fabero
Centro Sanitario de Psicología

Diario de autoestima 7 días para empezar a tratarte mejor

Este cuaderno ha sido diseñado para ayudarte a dedicar unos minutos al día a observar cómo te hablas, cómo te cuidas y cómo puedes fortalecer una autoestima más sana. No es un test ni una evaluación, sino un espacio de reflexión personal.

Cómo utilizar este diario

Reserva entre 5 y 10 minutos cada día. Responde con sinceridad y sin juzgarte. El objetivo no es hacerlo perfecto, sino conocerte mejor.

Día 1

¿Qué he hecho hoy de lo que me siento orgulloso/a?

¿Qué pensamiento crítico hacia mí ha aparecido hoy?

¿Cómo podría hablarme con más amabilidad?

¿Qué pequeño gesto de autocuidado puedo agradecerme hoy?

¿Qué quiero recordar para mañana?

Día 2

¿Qué he hecho hoy de lo que me siento orgulloso/a?

¿Qué pensamiento crítico hacia mí ha aparecido hoy?

¿Cómo podría hablarme con más amabilidad?

¿Qué pequeño gesto de autocuidado puedo agradecerme hoy?

¿Qué quiero recordar para mañana?

Día 3

¿Qué he hecho hoy de lo que me siento orgulloso/a?

¿Qué pensamiento crítico hacia mí ha aparecido hoy?

¿Cómo podría hablarme con más amabilidad?

¿Qué pequeño gesto de autocuidado puedo agradecerme hoy?

¿Qué quiero recordar para mañana?

Día 4

¿Qué he hecho hoy de lo que me siento orgulloso/a?

¿Qué pensamiento crítico hacia mí ha aparecido hoy?

¿Cómo podría hablarme con más amabilidad?

¿Qué pequeño gesto de autocuidado puedo agradecerme hoy?

¿Qué quiero recordar para mañana?

Día 5

¿Qué he hecho hoy de lo que me siento orgulloso/a?

¿Qué pensamiento crítico hacia mí ha aparecido hoy?

¿Cómo podría hablarme con más amabilidad?

¿Qué pequeño gesto de autocuidado puedo agradecerme hoy?

¿Qué quiero recordar para mañana?

Día 6

¿Qué he hecho hoy de lo que me siento orgulloso/a?

¿Qué pensamiento crítico hacia mí ha aparecido hoy?

¿Cómo podría hablarme con más amabilidad?

¿Qué pequeño gesto de autocuidado puedo agradecerme hoy?

¿Qué quiero recordar para mañana?

Día 7

¿Qué he hecho hoy de lo que me siento orgulloso/a?

¿Qué pensamiento crítico hacia mí ha aparecido hoy?

¿Cómo podría hablarme con más amabilidad?

¿Qué pequeño gesto de autocuidado puedo agradecerme hoy?

¿Qué quiero recordar para mañana?

Reflexión final

La autoestima no consiste en no tener dudas, sino en aprender a tratarte con el mismo respeto y comprensión que ofreces a las personas que quieres. Cada pequeño paso cuenta. Gracias por dedicarte este tiempo.

Crece y Renace - Centro Sanitario de Psicología
Alicia Holgado Fabero