



**E
B
O
O
K**



Guía para aumentar tu autoestima



Roberto Montes

Entrenador Emocional
Mentor Coach

O

qué es



La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos. En la importancia de las necesidades humanas, se describe como la necesidad de aprecio, que se divide en dos aspectos, el que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, aprecio, suficiencia, etc), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, valoración, aceptación, etc.).

Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse y que se le estime.

Todos tenemos una imagen mental de quienes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles.

Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia. El término **auto-imagen** se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí.

La raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres inferiores, sin valor e indignos de ser amados; de ahí la importancia de la **auto-aceptación**.

aceptación

1

YO ME ACEPTO YO TE ACEPTO ¿Y TÚ?

De la mano de la autoestima, viene la **aceptación**, que hace referencia a la acción y efecto de aceptar. Está relacionado con aprobar, tolerar, dar por bueno o recibir algo de forma voluntaria y sin oposición o rechazo.

La aceptación no es resignación, no es quitar una razón para poner otra; aceptación es recibir la realidad tal y como es, sin querer cambiar o dominar nada.

No aceptar genera:

Estrés, miedo, ansiedad, depresión, malestar, enfermedad, infelicidad, etc...

"La aceptación es la mejor actitud de tolerancia frente a la negación y el rechazo"

La aceptación nos ayuda a ver las cosas con otra perspectiva.

Una persona que abraza lo inevitable a través de la aceptación sentirá cómo el dolor emocional que experimenta se ve amortiguado, no le producirá tanto malestar.

El motivo es que vive ese momento adoptando una perspectiva distanciada, como si todo lo viésemos alejándonos de nuestro cuerpo, es como una nueva posición de observador/a.

Este desplazamiento de la atención hacia la situación general, y no solo hacia lo malo, es muy útil como ingrediente para la resiliencia, es decir, la superación de las crisis y situaciones traumáticas y dolorosas.



2

problemas



¿Cuáles son los principales síntomas de los problemas de autoestima?

Cuando una persona tiene una baja autoestima, suele desarrollar una serie de comportamientos concretos; estas conductas ponen de manifiesto que nos encontramos ante una persona que realiza una pobre valoración de sí misma.

Aunque no se puede generalizar o extrapolar a todos los casos, algunos de estos síntomas suelen ser:

- Necesidad de aprobación por parte de otras personas.
- Dificultad en la toma de decisiones.
- Dependencia hacia otras personas, a quienes consideran más fuertes o preparadas.
- Miedo ante la posibilidad de afrontar nuevas situaciones o retos, o de salir de su área de confort.
- Tendencia a pasar desapercibidos en situaciones sociales, o a evitar vestimentas o comportamientos llamativos.
- Autocrítica excesiva, buscando y magnificando cualquier defecto propio y sin valorar sus virtudes.
- Actitud negativa o derrotista.
- Falta de ambición, carencia de ilusiones, metas o sueños.
- Descuido de la apariencia física.
- Timidez, retraimiento o inseguridad ante otras personas.
- Importancia excesiva a la opinión que otras personas tengan sobre uno mismo.

3

factores



Podríamos afirmar que existen dos grandes grupos de factores que configuran cómo nos percibimos a nosotros mismos:

Factores externos

Se trata de las experiencias, circunstancias o acontecimientos que nos han sucedido a lo largo de nuestra vida. Estos factores, que muchas veces escapan a nuestro control, son decisivos a la hora de configurar nuestra autoestima. Aquí también englobamos la manera en que hemos actuado o resuelto problemas a lo largo de nuestra vida; así como sus resultados, ya que esto nos hará sentirnos más o menos competentes en diferentes ámbitos.

También se encuentran terceras personas con las que nos interrelacionamos; el modo en que estas personas nos tratan, qué valoración hacen de nosotros.

Factores emocionales

Para dar forma a nuestra autoestima, también son de gran importancia los denominados factores internos. Así, encontramos elementos como la valoración que hacemos de nuestros logros, o la explicación que atribuimos a nuestros fracasos. Estas son cuestiones básicas de la evaluación que realizamos sobre nosotros mismos; por ejemplo, creer que hemos sido seleccionados para un trabajo por suerte, es totalmente distinto que creer que se ha debido a ser los más cualificados.

Por otro lado, estos factores emocionales influyen también en el modo en que nos sentimos; y cómo nos sentimos, a su vez, influye en gran medida en nuestra autoestima.

Un ejemplo de esto sería el de una persona que, al cometer un pequeño error, siente que ha fracasado, y extrapola ese sentimiento de fracaso a su autoestima, pensando que todo lo hace mal y sin tener en cuenta sus éxitos.

4 tipos



¿Qué tipos de problemas de autoestima hay?

Autosabotaje

Denominamos autosabotaje al proceso mental que, de manera inconsciente, nos hace evitar que alcancemos los logros a los que aspiramos. Se trata de actos que realizamos que evitan que consigamos algo que deseamos.

Complejo de inferioridad

Hablamos de complejo de inferioridad en aquellos casos en los que una persona se siente de menor valor que los demás.

Inseguridad

La inseguridad emocional es otro problema típico asociado con la baja autoestima o con la falta de confianza en uno mismo. Esto viene motivado por la falsa creencia de que uno es vulnerable, o de que va a ser rechazado o juzgado por otras personas.

Perfeccionismo

Cuando hablamos de perfeccionismo, nos referimos a la convicción que tienen algunas personas de que es posible y necesario alcanzar la perfección. Esto implica que, cualquier situación que se encuentre por debajo del ideal de perfección, es considerada inaceptable.

Sentimiento de culpa

La culpa es una emoción que se siente al transgredir unas determinadas normas (morales, éticas, jurídicas, etc.). En estos casos, la persona con sentimiento de culpa experimenta un proceso autodestructivo.

5

preguntas poderosas



Preguntas que puedes hacerte:

- ¿Fuiste una niña/o deseado?
- ¿Mientras estabas en el vientre de tu madre, qué tipo de energía recibiste, positiva o negativa?
- ¿Cuando eras pequeña/o tu padre estaba ausente o presente?
- ¿Y tu madre?
- ¿Recibiste el amor, cariño y atención que requiere y necesitas los niños?
- Cuando ibas a la escuela, ¿qué tipo de trato tenías con tus compañeros/as?
- ¿Has sentido rechazo, maltrato o abuso de pequeño/a?
- ¿Te has sentido inferior al resto de niños y niñas?

6

**otras
preguntas
poderosas**



Otras preguntas que puedes hacerte:

¿En qué me veo inferior a otras personas?

¿Qué parte de mí va buscando la aprobación de los demás?

¿A qué cosas me resigno con tal de no sentir el rechazo?

¿Qué estoy mendigando para tener la compañía y aprobación de otras personas o pareja?

¿Qué veo en otras personas que no veo en mí?

¿Cuál es el motivo por lo que no aceptas esa parte de ti, ya sea física o psicológica?

¿Qué pasaría si lo aceptaras?

¿En qué te beneficiaría?

¿Con qué me estoy comparando?

¿Con quién me estoy comparando?

¿El hacer las cosas mejor, implica que me acepten?

¿Tener el cuerpo, la forma de ser y un estatus económico y social mejor, me va a dar la felicidad y la aceptación sincera de los demás?

¿Las personas que tienen todo eso, son más felices y tienen más alta su autoestima?, ¿o más bien su ego?

¿Puedo ser feliz como soy y con lo que tengo?

¿Me siento una persona orgullosa del corazón que tengo?

7 20 pautas



20 pautas para mejorar la autoestima:

- Busca y encuentra el origen de tu baja autoestima
- Identifica tus fortalezas, virtudes y dones
- Sustituye tus metas por objetivos
- Anota todos tus logros y éxitos
- Hazlo, aunque puedas fracasar, sea lo que sea
- Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales y positivas
- Trabaja, acepta y sepárate de tus miedos
- Aprende a dar prioridades a quien lo merezca
- Conoce dónde están tus límites
- Huye del perfeccionismo
- Agradece y júntate con buenas personas
- Toma consciencia y acéptate a ti mismo, tal y como eres
- Háblate y date los consejos que le darías a un ser querido
- Perdónate a ti mismo, practica la autocompasión y la gratitud
- Aumenta tu confianza con las posturas físicas de poder (corporalidad)
- Cuida tu cuerpo y tu físico en todos los aspectos
- Haz ejercicio, meditación, visualizaciones mindfulness, baila, ríe, canta, ve a la naturaleza
- El mundo no gira en torno a ti, piensa más en los demás sin compararte con ellos.
- Ten Fe en ti
- Ámate



Espero que esta guía te haya servido para tener un mejor concepto sobre la autoestima y puedas trabajar a diario en ella para mejorar tu vida.

Roberto Montes

Entrenador Emocional, Mentor Coach, Escritor y Conferenciante.

www.robortomontes.es