

GUIA ESENCIAL



**3 CLAVES
PARA
MEJORAR
TU
AUTOESTIMA**

POR NACHO FERNÁNDEZ

La autoestima es una palabra simple. Es el merecimiento y el valor que aplicamos a las personas, lugares y situaciones. Es la cantidad de respeto que evaluamos. Tenemos estima por nuestros líderes mundiales. Tenemos estima por lugares como la iglesia y las sinagogas. Tenemos estima por un desempeño ejemplar ya sea en deportes, actuación, o simplemente hacer lo correcto.

Pero el lugar más importante donde tenemos que aplicar esta estima es dentro de nosotros mismos. Debemos mantener nuestra autoestima con el fin de darnos valor a nosotros mismos como personas dignas en el mundo. La autoestima puede afectar a cada parte de nuestras vidas. Si la autoestima es baja, nuestra vida será aburrida y gris. Y si mantenemos alta la autoestima ésta podría ser la clave de la felicidad en nuestra vida..

La mayoría de los sentimientos y pensamientos de las personas acerca de sí mismos fluctúan de acuerdo a sus experiencias diarias. La calificación en un examen, cómo tus amigos te tratan, los altibajos de una relación de pareja, tu comunicación con tu jefe etc. pueden tener un impacto temporal en tu bienestar.

Tu propia autoestima, sin embargo, es algo más fundamental que los "altos y bajos" normales asociados a los cambios de situación.

Cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos puede influir en la forma en que vivimos nuestras vidas. Las personas que sienten que son simpáticos y amables (en otras palabras, las personas con una buena autoestima) tienen mejores relaciones. Son más propensos a pedir ayuda y el apoyo de amigos y familiares cuando lo necesitan. Las personas que creen que pueden lograr las metas y resolver problemas tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela. Tener una buena autoestima permite aceptarte a ti mismo y vivir la vida al máximo.

La autoestima juega un papel en casi todo lo que hacemos. Las personas con alta autoestima les va mejor en la escuela y les resulta más fácil hacer amigos. Ellos tienden a tener mejores relaciones con compañeros y adultos, se sienten más felices, es más fácil para ellos hacer frente a los errores,

decepciones y fracasos, y son más proclives a continuar con algo hasta que lo consigan. Se necesita un poco de trabajo, pero es una habilidad que tendrás de por vida.



Para las personas con buena autoestima los altibajos cotidianos normales pueden conducir a fluctuaciones temporales en cómo se sienten acerca de sí mismos, pero sólo de forma momentánea. Por el contrario, para las personas con baja autoestima estos "altos y bajos" pueden ocasionarles mucho sufrimiento.

Las personas con baja autoestima a menudo dependen del entorno y de las circunstancias externas para determinar cómo se sienten sobre sí mismas. Necesitan experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos y pensamientos negativos que constantemente les afectan. Incluso, la buena sensación (de una buena nota en el examen, por ejemplo) la interpretan como temporal.

La autoestima saludable se basa en nuestra capacidad para evaluarnos con precisión a nosotros mismos (conocernos) y ser capaz de aceptarnos y valorarnos incondicionalmente. Esto significa ser capaz de reconocer con realismo nuestras fortalezas y limitaciones (que son parte del ser humano) y al mismo tiempo aceptarnos como dignos y valiosos sin condiciones ni reservas.

¿Mi Autoestima es Baja?

Si bien es posible que ya tengas una buena indicación de que estás sufriendo de una baja autoestima, podría ser una buena idea que exploraras esto un poco más.

Haz este sencillo cuestionario.

Instrucciones: Marca C si la declaración es verdad para ti. Marca F si la afirmación es falsa para ti

Puedo hablar de mis buenos puntos, habilidades, capacidades, logros y éxitos con los demás. C F

Me afirmo a mí mismo con alguien que creo que viola o ignora mis derechos. C F

Estoy contento con lo que soy, cómo actúo, y lo que yo hago en la vida. C F

No estoy preocupado por los sentimientos de inseguridad o ansiedad cuando me encuentro con gente por primera vez C F

Mi vida está equilibrada entre el trabajo, la vida familiar, social, ocio y vida espiritual. C F

Soy consciente del papel que ha desempeñado mi familia de origen en los patrones de comportamiento de mi vida actual. C F

Sirvo a las personas significativas de mi entorno, en el hogar, el trabajo, en mis relaciones o en la comunidad. C F

Soy capaz de realizar las tareas necesarias para consolidar y desarrollar una autoestima saludable. C F

Estoy satisfecho con mi nivel de logro en el trabajo, el hogar y en la comunidad. C F

Soy un buen solucionador de problemas; mi pensamiento no está nublado por creencias o miedos irracionales. C F

Estoy dispuesto a entrar en situaciones de conflicto, si es necesario para proteger mis derechos. C F

Si has seleccionado F en tres o más de las preguntas anteriores, es probable que tengas que trabajar en el aumento de tu autoestima.

Una buena opinión sobre tí mismo y lo que eres y lo que haces y, básicamente, el amor por uno mismo es también una de las cosas que la gente suele perderse o tienen muy poco en la sociedad actual.

Lo leo en los periódicos todos los meses.

o veo en mi bandeja de entrada casi todos los días como la gente comparte sus retos conmigo y me preguntan cómo mejorar la autoestima.

¿Pero por qué estar construyendo y ser capaz de mantener una alta autoestima es tan importante?

Pues mira... te voy a dar una serie de razones. ,

La vida se vuelve más sencilla y ligera. Cuando te gustas o te amas a ti mismo las cosas simplemente se vuelven más fáciles: no vas a hacer una montaña de un grano de arena casi tan a menudo como antes lo hacías por cualquier cosa que te ocurriese. No vas a arrastrarse o rendirte por simples errores o por no llegar a una norma perfecta.

Vas a tener más estabilidad interior. Cuando te gustas a ti mismo, cuando tu opinión de tí mismo sube dejas de tratar con tanto ahínco conseguir la validación y la atención de otras personas. Y así te vuelves menos necesitado y tu vida interior ya no es una montaña rusa emocional basada en lo que la gente puede pensar o decir de ti hoy o esta semana.

Menos auto-sabotaje. El peor enemigo de la mayoría de la gente son ellos mismos. Al mejorar la autoestima te sentirás más merecedor de las cosas buenas de la vida. Y así podrás ir tras ellas con más frecuencia y con más

motivación. Y cuando las consigues, entonces será mucho menos probable que te auto sabotees de maneras tan sutiles. O quizás no tan sutiles...

Serás más atractivo/a en cualquier relación. Con una mejor autoestima, obtendrás los beneficios mencionados anteriormente. Serás más estable y capaz de manejar mejor los tiempos difíciles. Estar contigo se hace más simple y una experiencia más ligera con mucho menos drama, discusiones o peleas basadas en lo poco o nada. Y todo esto es atractivo en cualquier relación, no importa si es con un amigo, en el trabajo o en pareja.

Y por último pero no menos importante...serás más feliz. Esa ha sido mi experiencia y es por eso que escribo sobre la autoestima y por eso valoro aumentar mi propia autoestima y tratar de mantenerla constante todos los días. Debido a que ha hecho mi vida mucho más feliz.

3 Claves Probadas Para Empezar a Mejorar Tu Autoestima

1.-Para mejorar la autoestima necesitas manejar a tu crítico interior.

Un buen lugar para comenzar a mejorar la autoestima es aprender cómo manejar y reemplazar la voz de tu propio crítico interno.

Y todos tenemos un crítico interno.

Esta voz susurra o grita pensamientos destructivos en tu mente.

Pensamientos como por ejemplo:

- Eres perezoso y descuidado, ahora manos a la obra.
- Tú no eres bueno en tu trabajo en absoluto y alguien va a darse cuenta de eso y despedirte.
- Eres peor o más feo que tu amigo / compañero de trabajo / pareja.

No tienes que aceptar esto. Hay varias maneras de minimizar esa voz crítica y reemplazarla por algo más útil. Puede cambiar la forma de verte a ti mismo.

Una forma de hacerlo, que aprendí hace un tiempo, es simplemente decir CA-LLA-TE repetidas veces y de una forma parsimoniosa.

Y entonces reorientar tus pensamientos hacía algo más constructivo, como por ejemplo, lo que quieres comer para la cena o la táctica para el próximo partido de fútbol. 😊

A largo plazo también te ayudará mucho para encontrar mejores maneras de motivarte a ti mismo en vez de escuchar a tu crítico interior...

2.- Anota 3 cosas en la noche que puedes apreciar sobre ti mismo.

Esta es un hábito que puede ser muy poderoso para mejorar la autoestima día a día.

Utiliza esta acción al final de tu día cuando tienes algo de tiempo libre.

Lo que vas a hacer es hacerte la pregunta de la última sección:

¿Cuáles son las 3 cosas que puedo apreciar sobre mí?

Escribe tus respuestas todas las noches en un pequeño cuaderno o en tu diario.

Un buen beneficio extra de escribirlo es que después de un par de semanas puedes leer todas las respuestas para conseguir un buen impulso a tu autoestima y cambiar de perspectiva en los días que lo necesites más.



3.- Mejorar el concepto que tienes de ti mismo

Creer en ti mismo significa desarrollar un sentido de certeza en tus propias capacidades como persona. Significa que sabes que eres el tipo de persona que puede tener éxito a pesar de cualquier obstáculo, superando cualquier desafío.

El uso de un dialogo interno inteligente contigo mismo y la práctica de visualizarte a ti mismo con éxito son buenas maneras de ayudarte a desarrollar más confianza.

También es una buena idea que practiques en tu mente todas las veces que has tenido éxito en el pasado para que traigan de vuelta una sensación de auto-seguridad al recordar esas experiencias en las que te demostraste cuanto valías.

Afirmarse tiene que ver con ser independiente y fuerte. Se trata de apoyarte. Significa que estás afirmando lo que quieres y lo que representas a los demás en lugar de retroceder y ocultar quién eres.

Evita confundir ser asertivo con ser agresivo. La agresividad es cuando intentas intimidar a otros para que estén de acuerdo contigo. La asertividad, en cambio, es cuando expones tu argumento o mensaje de una manera confiada y con certeza, asegurándote de que la gente te escuche....

Ejercicio para mejorar tu autoestima

Quiero que listes los 10 logros más importantes que has tenido en tu vida (o en los últimos tiempos).

A continuación pon al lado la sensación que experimentaste por cada uno de esos logros (alegría, placer, éxtasis...).

Cuando tengas los 10 listados, ve uno a uno, empezando por el primero y su sensación y quiero que lo revivas con todo lujo de detalle posible como si estuviera pasando ahora mismo.

Puedes descargar una hoja de trabajo abajo para que te ayude a realizar este ejercicio (tienes otra variante de hacerlo ahí)



Descargar



Nacho Fernández es coach y trainer en Programación Neuro Lingüística (PNL) y está formado con los mejores expertos internacionales en terapia y counselling

Lleva más de 12 años ayudando a las personas a conseguir aumentar su autoestima y su confianza y a ser más felices.

Puedes contactar con él en:
info@terapiaycrecimientopersonal.com

Visita su programa

