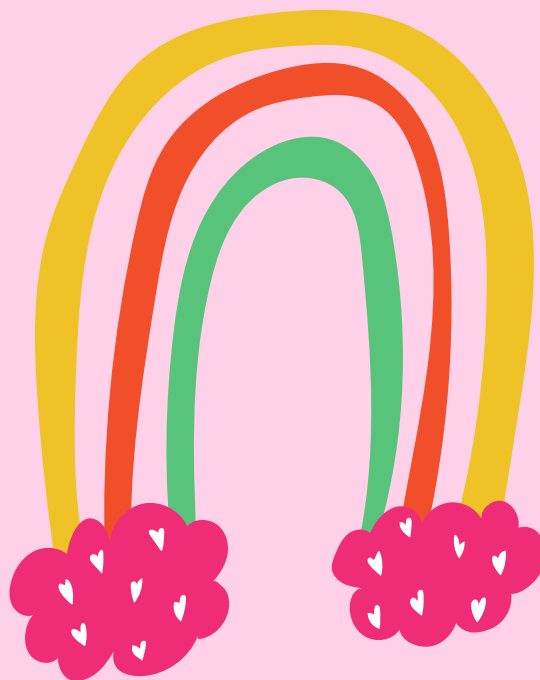


Por Estefanía Reyna

Autoestima en POSITIVA

Definición y técnicas para una autoestima saludable



¡Hola! mi nombre es Estefanía Reyna, creadora de **Poder Mente**: una cuenta sobre Psicología positiva y un Podcast en los que podrás encontrar motivación para tus ideas y días.

Y en este ebook sobre autoestima podrás conocer más acerca de todo lo que rodea el amor propio y cómo es que puedes aumentar este amor de manera sencilla con técnicas de Psicología positiva.

Fanny R

ÍNDICE

1.- Autoestima y creencias

2.- Autoestima saludable

3.- La influencia de otras personas en la autoestima

4.- Autoestima y aspecto físico

5.- Renovación de autoestima

1.-Autoestima y creencias

En primer lugar, es importante definir correctamente lo que es la autoestima, ya que muchas veces se suele confundir con autoconcepto. Que en realidad, es un componente clave que va a definir la autoestima de una persona.

La autoestima es la valoración que se tiene una persona de sí misma, es simple: tiene que ver con todas esas ideas que tienes sobre ti y tus capacidades. Por otra parte, el autoconcepto tiene que ver más con la identidad con la que te sientes relacionada, esas definiciones que tienes acerca de ti que dan como resultado tu identidad, el autoconcepto es esa suma de definiciones y autoimágenes que tendrás de ti. Que tendrán algo de realidad y en algunos casos no, ya que tanto el autoconcepto como la autoestima, dependen de lo que otros opinarán de ti y el poder que le des a estas opiniones.

La autoestima es muy vulnerable y depende de muchos factores, las opiniones que tienen los demás de ti, te afecta al punto de que lo que ellos digan definirán tu valor. Esto comienza desde la infancia e influirá mucho la manera en que creciste.

Las creencias que tienes a cerca de ti, a veces no sueles darte cuenta de que tanto te pueden afectar, están tan profundas que es muy difícil identificarlas.

Cuando te preguntan: *¿quién eres?*, muchas veces se resume a tus roles con tu familia, escuela, trabajo, amigos o como pareja. Las opiniones de los demás son tan importantes que es complicado dar una definición tuya más allá de tu rol social.

Todas las personas importantes para ti, pueden ser un papel fundamental en la manera en la que te sientes contigo, desde lo negativo hasta lo positivo.

Es decir, cuando te dicen una crítica y cuando te dicen un elogio, todos esos comentarios juegan un papel importante que puedes tomar para darte un valor. Por esto es muy importante que puedas identificar qué comentarios debes de tomar y cuáles no, ya que, aunque vengan de personas que son importantes para ti, no todo puede ser real y sólo viene de la creencia que ellos tienen de ***cómo tiene que ser...*** ¡Las personas ponen sus creencias sobre ti! Por esta razón, las creencias que tienes pueden ser una mezcla de lo que tú has creado y lo que te han dicho de cómo tienen que ser.

Decir que es importante identificar qué comentarios tomar y cuáles no, es algo difícil, ya que son personas importantes en tu vida y es complicado desprender sus ideas y comentarios.

Por lo mismo, decir que hay que saber identificar estos comentarios no significa que los tienes que ignorar; sino que tienes que aprender a reconocer que comentarios o sugerencias son en realidad buenos para ti y puedas crecer. Muchas veces puedes recibir críticas que no te hacen ser mejor y esos son los comentarios que no debes de tomar en cuenta.

Sin embargo si esas críticas vienen acompañadas de una sugerencia que pueden hacerte crecer y ser mejor, puedes tomarla; siempre y cuando estas recomendaciones se acoplen a lo que eres tú, a tu esencia porque de lo contrario, no te serías fiel a ti misma y romperías tus propias creencias.

Para que puedas identificar cuáles son las creencias que has tomado en toda tu vida de lo que te dicen que así eres tú y las cuales te definen, tanto las creencias positivas como negativas, puedes hacer un ejercicio sencillo:

Anota esas ideas que tienes de ti que son negativas y puedes anotar qué comentarios has recibido de personas importantes que pudieron influir en tu manera de pensar y/o creer.

Y en otra parte escribir que ideas tienes de ti que son positivas incluyendo los comentarios que te han dicho, esto puede ser en todos las áreas de tu vida.

Ideas negativas

Ideas positivas

Con este ejercicio podrás identificar si estas creencias son reales o sólo dependieron de alguna situación en un tiempo específico, porque muchas veces puede suceder así, aunque sólo fue por un lapso de tiempo, se quedó marcado en tu memoria y puede seguir afectándote hasta el día de hoy. Por lo mismo, es importante que identifiques y te des cuenta de aquellas creencias que pudieron nacer de algo que te sucedió en el pasado pero sólo fue por un momento de tu vida y hoy ya no tienen voz, ya que has cambiado.

2.- Autoestima saludable

La autoestima es muy importante porque dependiendo del nivel que se tenga, definirá o dará valor a otras cosas como lo pueden ser el éxito o fracaso en una actividad. Ya que si tienes una buena autoestima tendrás una resistencia a lo que se pueda presentar en cualquier ámbito de tu vida. Tener una autoestima positiva es reconocer que tienes defectos y no eres una persona perfecta, pero también que estos defectos no te definen por completo y es lo que te hace ser una persona real. Una autoestima alta no quiere decir que una persona es perfecta, sino al contrario, que a pesar de los defectos se logra un amor real.

Muchas veces cuando ves a una persona con exceso de “confianza” que incluso se puede convertir en *arrogante*, no es significado de una alta autoestima ya que detrás de todas esas conductas, se esconde una autoestima débil y se disfraza de ser una persona “con mucha confianza” pero el miedo al fracaso, la falta de empatía y no aceptar críticas constructivas es su realidad.

Es muy importante que te aceptes con defectos y virtudes, porque es lo que te hace ser una persona real y con aspiraciones a convertirte en alguien mejor, porque estás consciente de que aún hay cosas que mejorar y es así cuando te pones metas reales que puedes cumplir y no con metas que son irreales o muy inalcanzables que en el momento de no cumplirlas, solamente obtendrás un sentimiento de tristeza o frustración.

La verdad de la autoestima es saber que día a día sigues aprendiendo y que nunca sabes todo.

Una situación en la que no lograste algo no te define, tampoco te define una mala calificación, no lograr ese trabajo o que algo no saliera como tú esperabas... lo que realmente te va a definir es no rendirte en perseguir tus sueños aún cuando tienes resultados negativos y aún cuando no te sientes bien para enfrentarlos.

Está bien que algunos días quieras darlo todo y que otros días simplemente no quieras mover un dedo, eso no significa que vales menos o que no puedes con las adversidades, significa que eres una persona real con emociones reales.

Todas las cosas que has logrado han sido gracias a las cualidades maravillosas que tienes y que te hacen ser la persona increíble que eres, que no todos pueden tener las mismas características y es ahí también la parte importante, todo lo que eres te hace ser una persona única.

Muchas veces es difícil reconocer todo esto, así que a continuación podrás realizar un ejercicio para que recuerdes todas las virtudes y fortalezas que te hacen ser quién eres y que gracias a todo eso has logrado lo que hasta ahora.

En las raíces del árbol lo que harás es escribir todas tus fortalezas y virtudes que te hacen ser quién eres, desde tus cualidades físicas hasta las personales. Y en la copa escribirás todas las cosas que has logrado, así las consideres pequeñas... todas tienen importancia.



3.-La influencia de otras personas en la autoestima

Aunque no lo creas, todas las emociones que sientes pasan por un proceso en tu mente que las convierte para que lleguen a ser lo que son: tristeza, felicidad, frustración, miedo, etc. Pasan por un proceso de aceptación, que puede ser llamado “filtro”. Las creencias serán las que definan *por qué* y *cómo* serán explicadas. Así que es muy importante que tengas en cuenta cuáles son esas creencias que no te definen, por lo que es un buen momento para que las despidas y sólo dejes espacio a las que sí te dicen quién eres, sólo basándote en lo que en realidad has pasado y podrás pasar.

La autoestima no es algo fijo, por lo mismo lo puedes cambiar, esa persona que fuiste hace una semana ya no es la misma que esta leyendo esto, porque aprendiste cosas nuevas, has crecido y madurado. Así que no te dejes llevar por comentarios negativos de quienes no te aporten nada y que no te definen, pues estas en constante cambio.

Tu autoestima será ese escudo a todo lo negativo que puede entrar en tu mente, así cuando pase una situación o te digan algo que no es real, no te afectará ya que tú sabes que eso no te define.

Trabajar en una autoestima sana es un camino que nunca termina porque cada día aprendes algo nuevo y cada día cambias. Además de nunca terminar también es un camino difícil y con muchos obstáculos que deberás enfrentar, por esto también es bueno que tengas presente a un círculo social sano para ti que te pueda escuchar sin que te juzguen. Un sentimiento de seguridad dentro de tus amigos y familia te ayudará en todos los aspectos.

Gracias a muchas situaciones que te hacen más fuerte puedes poner a prueba todas esas creencias que te han hecho creer desde tu infancia, esas que detonaron muchas inseguridades porque un día te dijeron “no puedes” “tú no eres para esto” “tú no eres así, eres así” y que por mucho tiempo te detuvieron a hacer algo que realmente querías y por miedo al fracaso no lo hiciste. Estas creencias antiguas se desaparecen cuando les das ese golpe de realidad y les demuestras que no eres eso que dicen o que creen de ti; si no que eres eso que tú haces, que demuestras ante todos y eres esa magia de creer en ti.

4.-Autoestima y aspecto físico

Las creencias no sólo llegan a afectar áreas de tu vida relacionadas con realizar cosas o algo similar, sino que también, influyen en la manera en que te percibes de manera física, es por esto que en tu adolescencia es cuando se crearon todos esos malos pensamientos en referente a tu cuerpo.

La adolescencia es una etapa en la que te ocurren muchos cambios tanto físicos como mentales, pero algo interesante es que estos se unen y logran crear una inestabilidad, ya que en esta etapa buscas la aceptación de ese grupo social al que quieres pertenecer y ser como esa persona que ves como “perfecta”.

También en esta etapa suelen aparecer críticas para tu físico y crean inseguridades que son difíciles de sobrellevar, es muy difícil ya que en esa edad estás en la búsqueda de tu identidad.

La cuál se ve amenazada por diferentes comentarios que incluso pueden ser de “amigos” cercanos, ya que no siempre se tiene la manera correcta de decir las cosas.

La adolescencia es una etapa en la que aparte de lidiar con muchos cambios de humor, físicos y problemas en casa; tienes que lidiar con esos “amigos” que realizan burlas y todavía se ejerce una presión mayor si manifiestas sentimientos de tristeza y no soportas esos comentarios.

Por lo cuál es en esta edad que desarrollas algunas inseguridades y creencias que pueden seguir apareciendo en otras edades y etapas si no las resuelves a tiempo, y lo más importante pueden seguir afectando en situaciones que no tienen nada que ver, pero que esos pensamientos y creencias que se crearon en tu adolescencia fueron y son tan fuertes que pueden limitar en situaciones de tu vida adulta.

La mayoría de las veces las inseguridades que creas en esta etapa suelen ser la causa del *fracaso* en diferentes áreas de tu vida, ya que te limitan a realizar ciertas cosas que por el miedo que implantan en ti dudas de tus capacidades y no te dan esa motivación para hacer algo que de verdad quieres.

Cualquier acción requiere de seguridad y confianza en ti para poder iniciarla y terminarla, por lo que todas tus creencias e inseguridades juegan ese papel fundamental. No es tu culpa que dejes que te limiten, estas ideas son tan profundas que no siempre te das cuenta de que tanto están en tu mente.

En relación a cómo es que las creencias e inseguridades se apoderan de tu mente sobre tu cuerpo, a continuación, hay un ejercicio que puedes realizar:

Párate frente al espejo, en el que puedas observar todo tu cuerpo y rostro. Cierra tus ojos, respira profundamente, mírate. Mira todo tu cuerpo y fíjate donde sientes tensión.

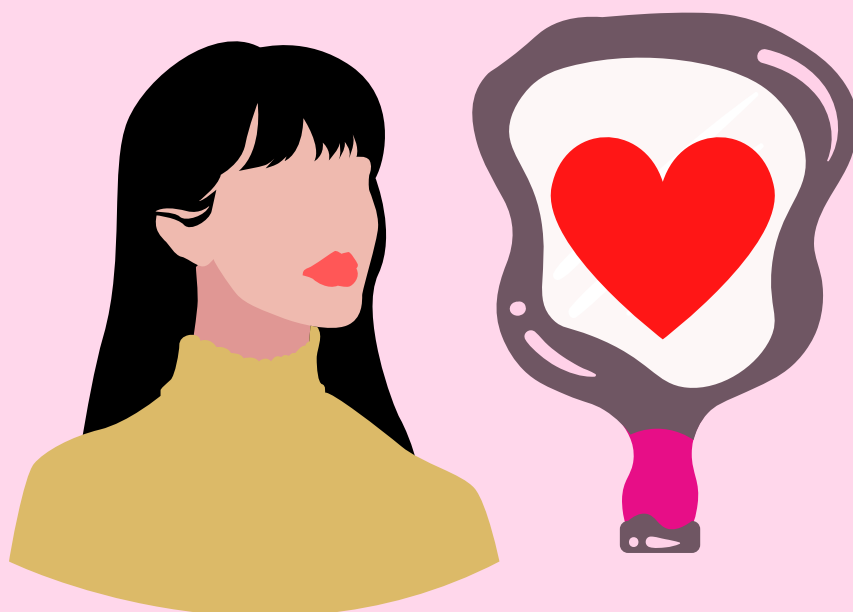
Observa cada parte de tu cuerpo y escucha tus juicios y críticas que te haces.

¿Le dirías eso a alguien que amas?

Ahora:

Pídele **perdón** a esa parte de tu cuerpo

Agradécele a cada parte de ti ya que cada parte te hace ser quien eres.



5.- Renovación de autoestima

La autoestima es algo grande y que se construye día a día con pequeñas y grandes acciones. Es importante que consideres y pongas atención a cada pensamiento que llega a tu mente, para que puedas identificar si son reales o sólo son creados por tus creencias que otras personas implantaron en ti, así podrás tomar partida de aquellas cosas que no te definen.

Es bueno que reconsideres todo lo que eres, que definas quien eres tú y quién esa persona que se para todos los días a cumplir sus sueños. Puedes perder el rumbo en el camino de ser quien eres, puedes tomar inspiración de alguien más pero nunca podrás imitar a alguien totalmente, porque por más que tomes referencias de aquella persona tus pensamientos son sólo tuyos y únicos. Para esto es bueno que te des cuenta de todo lo que tienes y todo lo que te hace ser tú, todas esas características que te definen ante todas las personas con las que socializas a diario.

Aquí no importa cómo te ven los demás, sino cómo es que te ves tú y cuáles son esas características tanto de emociones, temperamento, pensamientos y conductas que tienes que son únicas e irrepetibles.

Cada día sigues aprendiendo, cada día puedes encontrar la manera de ser mejor y puedes cambiar aquello que no te gusta, eso es lo bueno de ser humano, que puedes aprender de tus errores y plantearte una mejor versión de ti.

Lo más importante es que te sientas bien contigo y puedas tener las herramientas necesarias para afrontar críticas que pueden ser negativas y no dejarlas pasar a un lugar en tu mente que podrán afectarte de alguna manera.

Este camino es importante y maravilloso, por lo que puedes equivocarte y experimentar hasta que puedas encontrarte y lograr esa versión de ti en la te sientas con esa energía que no pueda detenerte en realizar lo que te propongas.

Considera que todos los errores te hacen crecer y darte cuenta de cuáles son las maneras y cuáles no, así que no te rindas en el camino de encontrarte.

Y lo más importante, simplemente disfruta de cada día siendo solamente tú y demostrando todo lo que has aprendido a base de errores y aciertos.

*"Lo que te llevó hasta dónde estás ahora, no te mantendrá ahí y
ciertamente no te llevará a dónde quieres ir"*

-John Maxwell

Gracias por leer este ebook, recuerda que el amor propio es el pilar de tu vida y creer en ti es la mejor opción, ya que no hay nadie igual que tú, eres única y el mundo merece verte brillar.

Fanny R

Encuentra Poder Mente en:



Poder mentemx