

LOS CIMIENTOS DE LA AUTOESTIMA



Mi Autoestima

www.miautoestima.com

CONTENIDO:

Autocrítica	3
Pensamientos Negativos	4
Culpabilidad	5
Valoración de los demás y Críticas	6
Autorespeto	7
Atribución y Responsabilidad	8
Competencia	9
Importancia y valía personal	10
Autoconocimiento y Coherencia	11
Autoaceptación	12
Asertividad y Comportamiento Inhibido	13
Autorrealización y proyecto Vital	14

En este ebook vamos a revisar los aspectos que forman la base y los cimientos de la autoestima. Hemos identificado los 12 pasos que tienes que dar para tener una autoestima sana. El objetivo que nos hemos marcado con este ebook es que entiendas en que aspectos debes de trabajar y concentrarte para mejorar tu autoestima. Te explicaremos lo que tienes que hacer y los aspectos sobre los que debes de trabajar para mejorar tu autoestima y sentirte mejor. Considera cada una de las secciones que componen este ebook como un paso, es decir, como un paso que te acercará un poco más a la mejora de la autoestima. Es importante que tengas en cuenta que el orden "de estos pasos" es importante, es decir, que es importante que primero hagas el paso 1, luego el 2 y así sucesivamente hasta llegar al último. Esto se debe a que te resultará difícil trabajar sobre algunos de los pasos si no has trabajado sobre los anteriores. Es como las matemáticas. No puedes aprender a dividir si no sabes multiplicar y restar (ya que las divisiones incluyen la suma y la multiplicación). Esto es algo parecido.

También incluimos en el ebook una serie de citas de personalidades importantes que te ayudarán a entender el alcance de cada una de las 12 partes que forman "Los cimientos de la autoestima" y que te ayudarán a entender el alcance de cada una de las secciones y a tener la motivación necesaria.

Esperamos que este manual te ayude y te sirva de guía en este camino.



No hay un salto gigante que lo consiga todo. Son un montón de pequeños pasos – Peter A.Cohen



1. Autocrítica:



El primer paso para la mejora de la autoestima es cambiar la manera en la que te juzgas y te diriges a ti mismo, ya que normalmente, las personas con baja autoestima son muy críticas consigo mismas.

Por definición, la autocrítica es la acción de criticarse a uno mismo. Esto, en esencia, no parece algo negativo. Ser capaz de observarse y valorarse a uno mismo puede servir para no volver a cometer los mismos errores e ir mejorando a lo largo de la vida. Sin embargo, para la mayoría de las personas, sobre todo las que padecen de baja autoestima, la autocrítica no es eso.

Las personas autocríticas se juzgan continuamente, utilizando para esos juicios unos criterios mucho más estrictos y rígidos de los que utilizan para juzgar a los demás. ¿Has pensado alguna vez que estabas siendo demasiado duro contigo mismo? ¿Te has parado a pensar que comprenderías y perdonarías a los demás muchos errores que no eres capaz de perdonarte a ti mismo?

Para que puedas saber si la autocrítica es un problema para la autoestima piensa si habitualmente te dices cosas como que no eres demasiado bueno, que no haces las cosas tan bien como esperabas, que no consigues los logros que te habías planteado. Reflexiona y pregúntate si te atacas a menudo con estos comentarios, si nunca estás satisfecho con la persona que eres, con las cosas que tienes, con los triunfos que has conseguido...

Si has contestado afirmativamente a alguna de estas preguntas, entonces la autocrítica es un problema presente en tu vida. Esas críticas no te sirven para mejorar, ya que, si la crítica es continua y demasiado dura, en lugar de motivar desmoraliza y paraliza. Además, esas críticas están causando un daño incalculable a tu autoestima y a tu bienestar emocional. Entre los daños que esa autocrítica puede estar produciéndote podemos citar la falta de seguridad en ti mismo, el miedo al rechazo de los demás o a no merecer su respeto o su afecto, el sentimiento de frustración por no poder ser como crees que debes ser o por no conseguir los logros que necesitas conseguir para poder considerarte lo "bastante bueno"...



La persona más influenciable con la que hablaras todo el día eres tú. Ten cuidado entonces acerca de lo que te dices a ti mismo.” – Zig Ziglar



*El hombre se convierte en lo que él cree de sí mismo. Si yo me mantengo diciéndome a mí mismo que no puedo hacer cierta cosa, es muy probable que termine convirtiéndome en incapaz de hacerla. Al mismo tiempo, si yo creo que puedo hacerla, conseguiré hacerla incluso si no podía hacerlo en un principio.”
Mahatma Gandhi*



*Acepta todo acerca de ti mismo, quiero decir todo. Tú eres tú y ese es el principio y el fin, sin disculpas ni arrepentimientos. –
Clark Moustakas*



2. Pensamientos Negativos:

Las personas con baja autoestima suelen dirigirse continuamente pensamientos del tipo "Soy un inútil", "No lo conseguiré", "No valgo para nada". Para mejorar tu autoestima debes detectar y detener ese tipo de pensamientos y cambiarlos por pensamientos positivos que te ayudarán a sentirte mejor.



Un pensamiento negativo es un pensamiento automático e irracional con el que la persona se ataca a sí misma. Pueden ser descalificaciones, insultos, críticas... Podemos poner algunos ejemplos frecuentes entre las personas con baja autoestima como "Soy un inútil", "Soy un desastre", "No valgo para nada", "Siempre me sale todo mal", "Siempre lo estropeo todo"...

Hay cientos de ejemplos más que las personas con autoestima baja se dirigen a sí mismas todos los días de su vida. Con esta manera de hablarse a sí mismos, consiguen sentirse aún peor, reducir su confianza en sí mismos, deprimirse, quedarse paralizados por el miedo a fracasar... Entonces, si tanto daño nos hacemos a nosotros mismos con esta forma de pensar, ¿por qué la utilizamos?

Ya hemos dicho al principio que los pensamientos negativos son automáticos, es decir, llevamos tanto tiempo dirigiéndonos a nosotros mismos de esta manera que ha llegado a convertirse en lo normal. Ni siquiera nos damos cuenta de que nos estamos insultando, hiriendo y reduciendo nuestra autoestima con esa forma de pensar.

Pero, por otro lado, también hemos dicho que son irracionales, es decir, no se corresponden con nuestra realidad. Pensémoslo un momento: Nadie es un completo desastre, las cosas no siempre salen mal, todo el mundo hace cosas bien... Si sometemos a análisis estos pensamientos negativos, nos daremos cuenta de que son exageraciones y generalizaciones que no se corresponden con la realidad, que no nos ayudan a mejorar en nuestra vida y que deben ser eliminados si queremos una autoestima fuerte y saludable.



*Cambia tus pensamientos y podrás cambiar tu mundo”
Norman Vincent Peale*



No hay nada malo ni bueno en sí mismo, es nuestro pensamiento el que lo transforma.” Hamlet



El hombre tiene la facultad de modificar su vida modificando su actitud mental. Clark Moustakas



3. Culpabilidad:

El sentimiento de culpabilidad es uno de los mayores enemigos de la autoestima. Nos hace daño, nos paraliza y, además, resulta totalmente inútil. Para mejorar tu autoestima, deberás analizar tus sentimientos de culpabilidad de una manera objetiva, para que puedas cambiar esos sentimientos por otros más beneficiosos para tu vida y tu autoestima.



La culpabilidad es un sentimiento habitual y hasta valorado por los seres humanos. De hecho, si alguien que hace algo mal ni siquiera se arrepiente, pensamos que es un psicópata o una mala persona. Nuestra escala moral, nuestra educación y los valores de la sociedad en la que vivimos nos llevan a pensar que la culpabilidad es buena y necesaria para que todo funcione adecuadamente.

Por eso puede sonar extraña la siguiente afirmación: “La culpabilidad es el sentimiento más inútil que existe”. Reflexiona durante un momento. En alguna de las muchas ocasiones en las que te has sentido culpable a lo largo de tu vida, ¿has conseguido que la situación cambiara por el simple hecho de sentirte tan mal? ¿Has conseguido que el error que cometiste dejara de importar? ¿Has conseguido que el tiempo volviese atrás y que ese error no hubiese sucedido? Claramente la respuesta es NO. Si en algún momento has conseguido cambiar algo tras sentirte culpable, ha sido porque te has disculpado con la persona a la que había herido o has hecho algo para solucionar lo que se había estropeado. No ha sido el sentimiento de culpa el que ha solucionado la situación, sino tus decisiones y tu conducta.

Además de resultar un sentimiento inútil, la culpabilidad es uno de los sentimientos más dañinos y paralizadores que puede sentir un ser humano. La culpabilidad provoca malestar, ansiedad, depresión... Te hace pensar que has sido tan “malo” que no habrá nada que puedas hacer para solucionar la situación, que los demás no te perdonarán nunca, que te has convertido en una mala persona.

Por ello, es necesario aprender un nuevo modo de afrontar los errores. No se trata de no tener valores ni, como decíamos al principio, convertirnos en psicópatas a los que no les importa nada. Se trata de aprender a valorar las cosas por las que nos sentimos culpables, analizar si realmente lo somos y aprender a solucionar las situaciones en lugar de martirizarnos.



Aquella persona que se siente culpable, se convierte en su propio verdugo” Séneca



Procuremos más ser padres de nuestro porvenir que hijos de nuestro pasado” Miguel de Unamuno



No hay problema tan malo que un poco de culpa no pueda empeorar. Bill Watterson



4. Valoración de los demás y Críticas:



Las personas con baja autoestima son muy sensibles a las críticas de los demás, ya que viven con el miedo a no gustar, a ser rechazados. Deberás aprender a valorar y analizar las críticas de los demás de forma objetiva y realista y a responder a las críticas agresivas que sólo pretenden hacerte daño.

Las críticas y valoraciones de los demás nos influyen a todos. A las personas nos gusta que los demás nos hagan un cumplido o que valoren algo que hemos hecho bien. Asimismo, nos sentimos molestos si recibimos una crítica negativa o nos señalan que hemos cometido un error.

Entonces, si es normal que la valoración de los demás nos importe, ¿por qué forma parte de los cimientos de la autoestima?

Las personas con problemas de autoestima suelen confiar muy poco en sí mismas. Se infravaloran y son inseguras. Esta inseguridad les hace depender en exceso de la opinión de los demás. Estas personas tienen tanto miedo a no ser lo suficientemente buenos o a cometer errores que acaban valorándose según la opinión de los demás y no según sus propios pensamientos, creencias o escala de valores.

El mayor problema que surge es que no todas las personas hacen críticas constructivas ni las formulan de “buenas maneras”. Una crítica destructiva o agresiva puede hacer mucho daño a una persona con baja autoestima, que basa su valoración de sí misma en lo que los demás opinan de ella.



*Nadie puede hacerte sentirte inferior sin tu consentimiento
- Eleanor Roosevelt*



*La opinión de los demás sobre ti no tiene que volverse
tu realidad.” - Les Brown*



*Nunca te conviertas en una víctima. No aceptes la
definición de tu vida por lo que te dicen los demás.
Defínete a ti mismo. - Harvey Finstein*

5. Autorespeto:

La falta de autorespeto implica poner siempre a los demás por encima nuestro, renunciar a nuestros deseos y necesidades, ignorar nuestras emociones... Para mejorar tu autoestima deberás respetarte a ti mismo, aceptar tus emociones, necesidades y darles la importancia que merecen.



Entendemos por autorespeto la capacidad de una persona de respetarse a uno mismo. Con esta definición probablemente estarás pensando que es algo muy obvio que todos hacemos. ¿Cómo no vamos a respetarnos a nosotros mismos? ¿Cómo vamos a faltarnos el respeto?

Sin embargo, la realidad de muchas personas es muy diferente. Cada vez que nos culpamos por nuestros errores, cada vez que despreciamos nuestros logros porque consideramos que no son suficientes para el ideal que nos hemos propuesto, cada vez que nos decimos frases como “No valgo para nada”, “Soy un inútil” o “Todo lo hago mal” nos estamos faltando al respeto.

Las personas con una alta autoestima, por el contrario, son capaces de sentirse orgullosas de sí mismas y de sus logros. Cuando fracasan no se culpan ni se martirizan, sino que aprenden de ese error y mejoran para el futuro. Son capaces de decirse a sí mismas frases como “Yo valgo mucho”, “Soy una gran persona”, “Tengo esta cualidad o esta otra”... En la sociedad en la que vivimos se nos educa para creer que pensar de esa forma es sinónimo de “chulería”. Sin embargo, esas personas no se están comportando de forma arrogante, ni presumiendo de sus logros y cualidades delante de los demás. Simplemente están respetándose a sí mismos, que es el primer paso para conseguir el respeto de los demás.



*La manera como te tratas a ti mismo establece los estándares de los demás para tratarte a ti”
Sonya Freedman*



Sé quien eres y di lo que sientes, porque aquellos a los que les molesta no importan, y a los que importan no les molesta.” Dr. Seuss

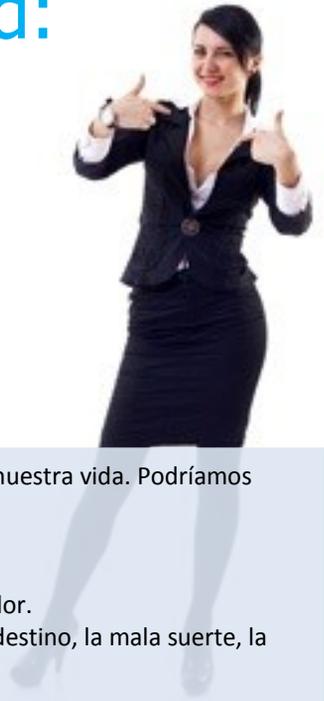


*Las mentiras más devastadoras para nuestra autoestima no son tanto las que decimos como las que vivimos.
Nathaniel Branden*



6. Atribución y responsabilidad:

Muchas personas con baja autoestima no sienten que tengan el control sobre su propia vida y achacan las cosas que les pasan a los demás, al destino y a la suerte. Para mejorar tu autoestima, deberás aprender a buscar tu responsabilidad en lo que te ocurre para que empieces a tomar las riendas de tu propia vida.



La atribución es la forma en la que nos responsabilizamos de los hechos que suceden en nuestra vida. Podríamos decir que se refiere a quién echamos la culpa de las cosas buenas y malas que nos pasan. Existen dos tipos de atribución:

Atribución interna: Es responsabilizarse uno mismo de los sucesos que pasan a su alrededor.

Atribución externa: Es buscar la responsabilidad de lo que sucede en causas externas (el destino, la mala suerte, la intervención de los demás, la voluntad de Dios...)

Lo ideal es que una persona sea capaz de analizar de forma objetiva lo que pasa a su alrededor para poder evaluar así de quién es la responsabilidad en cada caso. Por desgracia, muchas personas con baja autoestima también tienen problemas en este sentido.

Las personas con baja autoestima suelen tener un estilo de atribución interna en cuanto a los hechos negativos que les suceden. Todo es culpa suya por no ser lo bastante buenos, por cometer errores, por no tener las suficientes capacidades...

Por otro lado, estas personas suelen tener un estilo de atribución externa en cuanto a las cosas buenas que les pasan en la vida. Cualquier triunfo es gracias a la ayuda de los demás, a la suerte, al destino...

Con este estilo de atribución las personas con baja autoestima acaban culpándose de todo lo negativo que sucede y no se enorgullecen de las cosas positivas, por lo que su autoestima continúa descendiendo. Además, acaban sintiendo que no pueden controlar su propia vida, lo que les crea el sentimiento de estar indefensos ante las adversidades y dificultades que se les puedan presentar.



*La disposición a aceptar la responsabilidad de nuestra propia vida, es el origen de donde surge el autorespeto.”
Joan Didion*



*A lo largo del camino, damos forma a nuestra vida y a nosotros mismos. El proceso no termina hasta que morimos, y las elecciones que hacemos son en última instancia, absolutamente nuestras. ”
Eleanor Roosevelt*



7. Competencia:

El sentimiento de competencia significa creer que uno puede afrontar los desafíos que aparezcan en su vida, que podrá buscar soluciones y llevarlas a cabo para conseguir el éxito. Las personas con baja autoestima a menudo carecen de ese sentimiento, por lo que se sienten bloqueadas, perdidas o dependientes de los demás. Para mejorar en este aspecto debes darte cuenta de las cualidades que posees que te permitirán superar los obstáculos que irás encontrando en tu vida.



La competencia es la sensación de confianza en las capacidades propias. Es decir, una persona que se siente competente, cree en sí misma y en su capacidad de afrontar los retos y desafíos que se le presenten en la vida. Estas personas saben que pueden resolver los problemas que les surjan y ven las dificultades que se presentan como retos o desafíos. Esta manera de ver la vida hace que se esfuercen por vencer las dificultades y que tengan más posibilidades de éxito.

Por el contrario, las personas con baja autoestima no suelen tener esa confianza en sus capacidades. No se consideran competentes ni capacitadas para poder afrontar los problemas y dificultades que puedan aparecer en su vida. Esto hace que se sientan ansiosos, que piensen que los problemas les quedan demasiado grandes y se bloqueen... Esta forma de pensar les lleva a abandonar muchos de sus proyectos o a fracasar en otros. Realmente no suele haber mucha diferencia entre las capacidades de las personas que se consideran competentes y las que consideran que no lo son. La verdadera diferencia está en su cabeza, en su forma de pensar:

Las personas que se consideran competentes creen que lo lograrán y, por ello, se esfuerzan y triunfan, con lo que su autoestima continúa aumentando.

Por el contrario, las personas que no se consideran competentes se ponen nerviosas, se bloquean, se desesperan... Esto hace que su rendimiento sea menor o que abandonen sus intentos, con lo que considerarán que han vuelto a fracasar y su autoestima continuará descendiendo.



Tienes dentro de ti todo lo que necesitas para superar los desafíos de la vida. ”

Brian Tracy



Solo una cosa vuelve un sueño imposible: el miedo a fracasar.” Paulo Coelho



No podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos. Albert Einstein



8. Importancia y Valía personal:

Las personas con baja autoestima suelen considerarse “personas normales”, “uno más del montón”, “alguien sin importancia”. Para mejorar tu autoestima, deberás ser consciente de tu importancia, de tu papel en el mundo y en la vida de las personas que te rodean. También deberás aprender a sentirte orgulloso de ser quien eres.



Las personas con baja autoestima no suelen considerarse valiosas ni importantes. Suelen decirse cosas como “No valgo para nada”, “No he hecho nada importante en mi vida”... Incluso pueden pensar que su paso por el mundo no ha tenido ninguna influencia y que daría igual que no hubiesen existido nunca.

Ese tipo de pensamientos aparecen porque nos fijamos un ideal de perfección al que no podemos llegar. Pensamos que deberíamos ser más inteligentes, más atractivos, más carismáticos... Nos consideramos uno más del montón y pensamos que no destacamos en nada.

En nuestra sociedad se nos lleva a pensar que para ser alguien importante hay que ser un político relevante, una estrella de cine, un jugador de fútbol. Y no es así. Para ser alguien importante, sólo tienes que ser tú mismo. Cada uno de nosotros es un ser humano único e irreplicable. En toda la historia de la humanidad no ha existido nadie idéntico a ti, ni volverá a aparecer alguien igual. Tienes una forma de pensar, de sentir, de interpretar el mundo que sólo te pertenece a ti y que nadie más puede tener. Solamente por eso deberíamos considerarnos valiosos e importantes.

Pero, además, nuestra presencia influye en la vida de las personas que tenemos alrededor, cambiando sus vidas. Nuestra forma de ser y de actuar modifica la vida de otras personas y la mejora, haciendo que seamos aún más importantes.

La importancia y valía personal es la concepción de que tenemos nuestro lugar en el mundo, de que somos personas valiosas e importantes. Las personas con esta concepción tienen una autoestima más elevada y son capaces de valorar su verdadero papel en el mundo.



*Sólo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero. ”
Jorge Bucay*



Cualquier cosa en la vida que vale la pena conseguir, vale la pena trabajar por ella ” Paulo Coelho



Es difícil luchar con un enemigo que está dentro de tu cabeza. - Sally Kempton



9. Autoconocimiento y coherencia:

El autoconocimiento es la capacidad de conocernos a nosotros mismos, sin intentar ocultar nuestras carencias, nuestras emociones negativas, los sucesos del pasado de los que nos avergonzamos... La coherencia es la capacidad de mostrarnos a los demás tal y como somos en realidad, sin miedo a que nos rechacen. Para mejorar tu autoestima deberás profundizar en el conocimiento que tienes sobre ti mismo y aprender a mostrarte ante los demás tal y como eres.



El autoconocimiento es la capacidad de conocernos a nosotros mismos. Esto puede parecer muy fácil y muy básico. Después de todo, llevamos conviviendo con nosotros mismos toda la vida, nadie podría conocernos mejor. Entonces, si es tan fácil y nos conocemos tan bien, ¿cómo es posible que a veces reaccionemos de formas que no comprendemos? Piénsalo un momento. Seguro que puedes encontrar muchas ocasiones en las que actuaste de una forma o en la que te descubriste pensando o sintiendo cosas que no consideras “propias de ti”.

Esto sucede porque realmente no conocemos realmente a la persona que somos. La visión que tenemos de nosotros mismos está escondida tras el ideal que queremos ser, lo que los demás esperan de nosotros, nuestros deseos de ser algo que no somos, nuestros miedos a ser de una manera diferente a lo que se espera... Todos estos factores actúan como un banco de niebla que nos impide conocernos en realidad.

Conocerse a uno mismo es una tarea difícil y que puede resultar dura, ya que hay pensamientos, recuerdos o sentimientos que nos resultan dolorosos y que intentamos reprimir. Además, como los seres humanos estamos en continuo cambio, es una labor que durará toda la vida. Sin embargo, es una tarea muy importante para nuestra autoestima. Cuanto más nos conozcamos, menos miedo tendremos de analizar cómo somos y mejorará la concepción que tenemos de nosotros mismos y nuestra relación con los demás.

Un aspecto muy relacionado con el autoconocimiento es la coherencia, que es la capacidad de comportarnos con los demás tal y como somos en realidad. Nuestra capacidad de comportarnos de forma coherente con nuestra personalidad suele estar condicionada por nuestro miedo a la reacción de los demás. Pensamos que, si nos comportamos tal y como somos, si mostramos nuestros verdaderos sentimientos, los demás pueden valorarnos negativamente y rechazarnos. Por eso, por nuestro deseo de que los demás nos acepten, acabamos construyendo una máscara que crece día a día y que puede llegar a hacer que ni siquiera nosotros mismos sepamos quiénes somos en realidad.



Conocer a otros es inteligencia, conocerse a sí mismo es verdadera sabiduría. Manejar a otros es fuerza, manejarse a sí mismo es verdadero poder. -Tao Te Ching



El que no considera lo que tiene como la riqueza más grande, es desdichado aunque sea dueño del mundo.- Jorge Bucay



Cualquier vida, no importa lo compleja que sea, está hecha de un solo momento. El momento que un hombre descubre de una vez y para siempre, quién es. - Jorge Luis Borges

10. Autoaceptación:

Las personas con baja autoestima no suelen aceptarse como son. Normalmente ignoran sus cualidades positivas y sólo se fijan en lo que no les gusta. De ello suele surgir un fuerte sentimiento de rechazo hacia esas cualidades negativas, tanto físicas como intelectuales, emocionales, laborales... Para aumentar tu autoestima, deberás aprender a aceptarte tal y como eres, con tus cualidades positivas y negativas. Esta aceptación, además, te dará fuerzas y te preparará para afrontar el cambio de esas cualidades que no te gustan, si ese es tu deseo.



La autoaceptación significa poder aceptarte a ti mismo TAL Y COMO ERES. Para autoaceptarte debes conocerte a fondo, tanto tus cualidades positivas como tus limitaciones y aprender a aceptarte de forma plena.

Esto no significa resignarse y no querer cambiar. Si hay partes de ti que realmente no te gustan puedes trabajar para cambiarlas. Pero, para poder hacerlo, primero debes conocerlas y aceptar que son parte de ti. Por poner un ejemplo, imaginemos que tienes sobrepeso. Esa es una parte que posiblemente quisieras cambiar, tanto para sentirte mejor estéticamente como por razones de salud. Pero, si nos dedicamos a vestirnos con ropa ancha, a no mirarnos mucho al espejo y a pensar cosas como “No estoy tan mal, hay gente mucho más gorda que yo”, no conseguiremos cambiar nada. La forma correcta de hacerlo es decirse a sí mismo “Sí, tengo un problema de sobrepeso. Ahora mismo soy así”. Una vez que lo hayamos aceptado, dejaremos de malgastar nuestras energías en ocultarnos la realidad y estaremos más preparados para luchar por mejorar.

Este ejemplo que hemos puesto sirve para todas nuestras limitaciones o “defectos”. Mientras nos empeñemos en ocultárnoslos a nosotros mismos y en no aceptarnos como somos, lo único que conseguiremos será reducir nuestra autoestima.

Del mismo modo, debemos aprender a aceptar nuestras cualidades positivas. En nuestra sociedad se considera que es una virtud ser humilde y no enorgullecerse de lo que se es o lo que se tiene. Esto hace que muchas veces ignoremos nuestras cualidades positivas o las consideremos como “lo normal”. Esta manera de evaluarnos, ignorando nuestras cualidades positivas y tratando de esconder nuestras limitaciones, reduce nuestra autoestima y nos impide aceptarnos tal y como somos y sentirnos orgullosos de nosotros mismos.



Si esperamos a ser perfectos para amarnos a nosotros mismos, perderemos la vida entera. Ya somos perfectos, aquí y ahora.” Louise Hay



Mucha gente sobrevalora lo que no es y le da poco valor a lo que sí es.” - Tao Te Ching

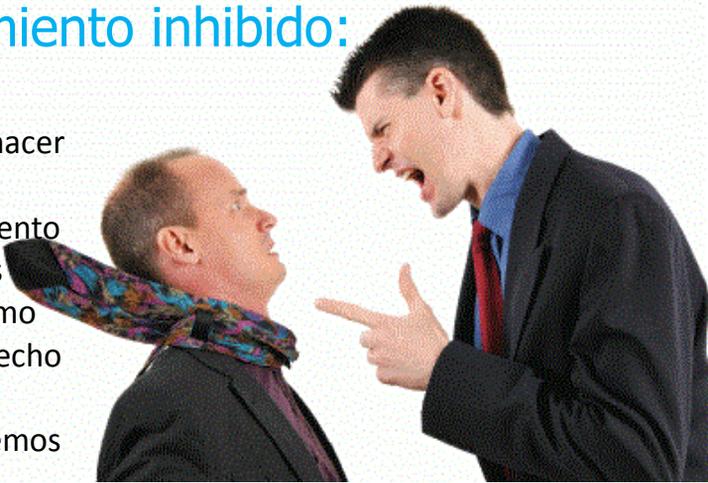


Para que la luz pueda brillar intensamente, la oscuridad debe estar presente.” - Jean Paul Sartre



11. Asertividad y Comportamiento inhibido:

La asertividad es la capacidad de expresar los sentimientos, deseos u opiniones propios sin hacer daño a los demás. Las personas con baja autoestima no suelen mostrar un comportamiento asertivo sino inhibido (dejan que los demás les impongan sus opiniones y deseos sin saber cómo defenderlos). Debes saber que por el simple hecho de ser un ser humano, tienes unos derechos básicos, y que debes defenderlos. Te enseñaremos también una serie de estrategias que puedes utilizar para defender esos derechos u opiniones.



La asertividad es la capacidad de defender los propios derechos, pensamientos y sentimientos delante de los demás, sin hacerlo de manera agresiva.

Los seres humanos podemos dividirnos en 3 grupos, dependiendo de nuestro grado de asertividad:

Agresivos: Son las personas que sólo piensan en sus derechos sin importarles los de los demás. Por ello, suelen defender sus ideas y deseos sin importarles si están hiriendo a los otros.

Inhibido: Estas personas no defienden sus derechos e ideas, ya sea porque tienen miedo al rechazo de los demás, porque se sienten inseguros, porque piensan que sus necesidades no importan...

Asertivo: Sería el punto medio entre los dos, la capacidad de poder defender nuestras ideas sin que nadie salga herido por ello.

Las personas con baja autoestima suelen comportarse de forma inhibida. No defienden sus opiniones ni derechos, dejan que los demás pasen por encima y, después, suelen sentirse mal por ello. Plantéate cuántas veces, después de una discusión con alguien, te has quedado pensando "Debería haberle dicho esto y esto otro", sintiéndote culpable por no haber defendido aquello en lo que creías o pensando que no sabes hacerte valer y que los demás te ignoran. Si te sucede con frecuencia, tienes un estilo inhibido.



Aquel que tiene una opinión pero que depende de la opinión de otros, es un esclavo." Klopstock



Nuestras vidas llegan a su fin el día que dejamos de hablar de las cosas importantes." Martin Luther King Jr.



Muchos de nosotros no podemos satisfacer nuestras necesidades, porque decimos "no" en lugar de "sí" y "sí" cuando deberíamos decir "no". William Glasser



12. Autorrealización y Proyecto vital:

La autorrealización sería la última meta del ser humano, la sensación de que eres feliz y te sientes realizado. Esa sensación es difícil de conseguir pero es la dirección en la que debemos caminar. Cuando te sientes realizado y sientes que estás haciendo aquello que es importante para ti, estarás andando en el camino hacia la felicidad.



La autorrealización es la última meta del ser humano, el estado en el que se encuentra feliz, en plenitud, "realizado"... Se trata de sentirse plenamente satisfecho de ser quién eres y hacer lo que estás haciendo. Estarás pensando que esta meta es muy complicada de conseguir. Puede ser que pienses que es imposible estar satisfecho con todo lo que eres o con todo lo que está pasando en tu vida.

Sentirse realizado es un gran objetivo, que requiere toda la vida. Lo bueno es que no es necesario que llegues ahí para ser feliz. Sentirse realizado debemos verlo como una meta, un ideal al que deberíamos ir acercándonos (aunque es posible que nunca lleguemos ahí). Si has podido completar bien los pasos anteriores (de esta guía), y haber construido bien los cimientos de tu autoestima, más fácil te resultará el camino.

A medida que vayas mejorando tu autoestima entenderás que no es necesario haber cumplido tu proyecto final para ser feliz. Cada paso que des en esa dirección, cada vez que te acerques a los objetivos que te has marcado, cada vez que des un paso en esa dirección, estarás siendo más feliz (incluso si nunca llegas a conseguirlo). La primera cita que sigue a continuación te habla precisamente del camino.

La idea de la autorrealización nos proporciona un objetivo, un sueño por el que luchar, una ilusión. Es posible que no logremos alcanzar nunca la autorrealización plena, pero saber que hay un objetivo al que nos dirigimos dota a nuestra vida de un sentido que antes no tenía.



No es en la búsqueda de la felicidad en la que encontramos satisfacción, sino que es en la felicidad de la búsqueda." Denis Waitley



Una persona puede crecer tanto como se lo permitan sus horizontes" John Powell

“*La gota horada la piedra, no por su fuerza sino por su constancia”*
- Jean Paul Sartre

Y quería terminar esta guía con esta cita que es la frase más importante de este ebook y la verdadera clave para que mejores tu autoestima. Me estoy refiriendo a la perseverancia. Si te pones como objetivo mejorar tu autoestima y trabajas en ello, antes de lo que te imaginas, terminarás consiguiéndolo. Pero para conseguirlo, debes ser contante como el agua y luchar cada día por cumplir tu objetivo, en este caso, mejorar tu autoestima.

Espero que este ebook te ayude y te sirva de brújula en este camino y te diga por dónde debes caminar y en qué aspectos debes trabajar. Si no sabes como poner en práctica estos conceptos y hacerlos tuyos o necesitas ayuda, o no tienes tiempo para averiguar todos estos conceptos por tu cuenta y quieres que te los demos perfectamente organizados y mascados, organizando la información que tienes que hacer cada día, tenemos un programa de autoestima diseñado para este fin.

A través de ejercicios específicos, vídeos e información que te iremos dando cada día, te ayudaremos a que vayas interiorizando cada uno de estos conceptos

Si estás interesado, ahora puedes apuntarte a este programa a través del enlace que verás a continuación. Las dos primeras secciones del programa (Autocrítica y Pensamientos Negativos) son gratuitas. De esta forma, podrás ver los efectos que puede tener este programa en tu autoestima. Si después de completadas las dos primeras secciones no compras el programa (39 Euros), ya habrás completado los pasos 1 y 2 de esta guía, te sentirás mucho mejor que ahora y podrás seguir con los demás por tu cuenta. ¿Tienes algo que perder?

<http://mejorar.miautoestima.com/programa/>



“*Mientras nos paramos a pensar, casi siempre perdemos la oportunidad”*
Publilius Syrus