



## ¿Cómo puedo mejorar mi **Autoestima?**

E-book

[Descárgalo Ahora](#)

*¡Te doy la bienvenida!*



¡Hola! mi nombre es Sandra Cienfuegos y me da gusto poder darte la bienvenida a esta comunidad en desarrollo constante.

Te quiero compartir un poco sobre mí y a lo que me dedico. Llevo más de dieciocho años trabajando como psicóloga acompañando a las personas y a las organizaciones en procesos de desarrollo y mejora continua.

Mi objetivo es impulsar y potencializar el logro de objetivos, y esto lo hago a través de servicios especializados en consultoría de capital humano, coaching ejecutivo y organizacional, programas de formación de mi propia autoría como diplomados, cursos, talleres, así como psicoterapia profesional. Es por eso que constantemente me actualizo y capacito, por lo que cuento con certificaciones nacionales como internacionales.

Por ahora espero que este e-book te resulte de utilidad en el proceso de conocer, mejorar y comenzar a entrenar tu autoestima.



*¡Comencemos!*





## ¿Qué es?

La **Autoestima** es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos, es decir, la valoración que realizamos basándonos en nuestras experiencias a lo largo de nuestra vida.

Por lo tanto, cuando se trabaja en la mejora del autoestima también debe considerarse el **Autoconcepto** que es la imagen o conjunto de ideas que has creado sobre ti mism@.

## ¿Cómo se forma?

A lo largo de la vida vamos desarrollando nuestro autoconcepto y nuestra sensación general de valía y capacidad (*autoestima*). Sin embargo existen dos etapas importantes de nuestra vida que son cruciales.

La primera es en la infancia cuando descubrimos que somos distintos a los demás y nos encontramos tanto a personas que nos aceptan como a personas que nos rechazan, y por lo tanto la manera en la que vivimos, experimentamos y las habilidades que desarrollamos para hacer frente a esto serán cruciales para el desarrollo de la autoestima.

La segunda etapa importante es la adolescencia, en la que los jóvenes necesitan desarrollar una identidad firme y disponer de apoyo social que les permita confiar en si mismos y sentirse personas valiosas.



Es por eso que en este punto te invito a reflexionar sobre tus experiencias tempranas de aceptación y rechazo, ya que te ayudarán a comprender mejor tus niveles actuales de autoestima.



## Características de una baja autoestima

Una persona con baja autoestima, muestra dificultades para poder apreciar aquellas características que le hacen ser especial. Es común que piensen que no van a ser suficiente y que no tienen las capacidades necesarias para desenvolverse correctamente en diferentes situaciones.

Algunas características principales son:

- Se muestran muy inseguros y experimentan un miedo exagerado a equivocarse.
- Tienen miedo a los cambios, a situaciones nuevas y evitan cualquier riesgo.
- Sienten que no pueden y que no van a conseguir lo que se propongan.
- No sienten que tengan ningún talento.
- Evitan tomar la iniciativa, por lo que se muestran tímidos.
- Se sienten continuamente evaluados, por lo que temen hablar con otras personas.
- Tienen dificultades para identificar sus emociones y compartirlas.
- No se sienten satisfechos consigo mismos, sienten que no hacen nada bien.
- Se dan por vencidos antes de iniciar cualquier actividad.
- Debido a que sienten que no tienen valor, les cuesta aceptar que los critiquen.
- Experimentan fuertes sentimientos de culpa cuando algo les sale mal.
- Tienen dificultades para reconocer sus errores.
- Son pesimistas.
- Sienten que son poco interesantes.
- Sienten que no controlan su vida.
- Tienen dificultades para conseguir sus metas.

## Características de una sana autoestima

Las personas que tienen una autoestima sana son personas más seguras y con una imagen positiva de sí mismas, por lo que tienden a reaccionar mejor ante las dificultades, a mirarse de una forma más realista, admirando sus propias virtudes, aceptando sus defectos y reconociendo sus áreas de mejora.



Algunas características principales son:

- Mayor seguridad en sí mismas.
- Se sienten bien consigo mismas y se aceptan.
- Expresan su opinión ante los demás, incluso cuando no están de acuerdo.
- Gestionan mejor sus emociones.
- Son más sociables y participan más de actividades con otras personas.
- Afrontan los retos con menos temor.
- Tienen claro lo que quieren y luchan por ello.
- Preguntan cuando no saben algo.
- Piden ayuda cuando la necesitan.
- Asumen la responsabilidad de sus acciones.
- Se muestran más optimistas.
- Tienden a colaborar y a ayudar más.
- Tienen en cuenta a los demás.
- No permiten que abusen de ellos o los manipulen.



Quiero detenerme un poco aquí y distinguir dos puntos importantes cuando hablamos de autoestima sana.

El primero a considerar es que a veces las personas confunden una autoestima sana con una inflada, egocéntrica o narcisista y esto puede indicar inseguridad, y por lo tanto es sumamente importante que te detengas a analizarte y revisar ¿Cómo reaccionas ante las dificultades?, por ejemplo si vas caminando por la calle y saludas a una persona y esta no te devuelve el saludo ¿Qué es lo primero que piensas, sientes y como actúas? o si te enteras que después del trabajo tus compañeros van a salir a tomar algo y no te avisaron ¿Cómo te hace sentir eso y que piensas al respecto?

**Ojo:** Es importante que seas honesto contigo mism@ para evitar auto sabotarte.



El segundo punto es sobre el optimismo que en general es positivo, siempre y cuando no se convierta en un optimismo tóxico, es decir, cuando dejamos de ver la realidad y damos por hecho que se va a realizar todo aquello que queremos lograr solo por desearlo. Ser optimistas con respecto a un sueño, como conseguir el trabajo deseado, lograr terminar la carrera que estás haciendo o cualquier otra meta que tengas en mente, te permitirá tener y mantener la motivación necesaria para conseguirlo sin embargo también es fundamental considerar que es a través de acciones como conseguiremos nuestras metas y en consecuencia, la disciplina, el constante aprendizaje, un plan estructurado y la constancia en su realización también son importantes.

**Recuerda:** La autoestima se puede entrenar y mejorar, mientras estés dispuest@ a seguir aprendiendo, conocerte y abiert@ al cambio.



## Claves para comenzar a construir una autoestima sana

**Independencia afectiva.** Implica que generas tu propio bienestar, tu autocuidado, que busques de forma proactiva acciones, tareas o situaciones que te hagan sentir bien, que desafíen lo que sueles creer sobre ti, sin rechazarte o despreciarte, sino creando bienestar por tus propios medios sin esperar las retribuciones externas.

Por lo que te comparto el primer ejercicio:

### Lista de Elogios

En ocasiones nos cuesta trabajo aceptar los elogios y mucho más hacérselos a nosotros mismos por eso te invito a leer las siguientes frases en voz alta:

*"Soy muy divertid@"*

*"Dibujo muy bien"*

*"Me siento orgullos@ de mí"*

*"Me gusta como me veo"*

*"Que bien lo hice"*



Agrega más a la lista, puedes decirte una frase diaria, ponerla en un post-it, en tu celular, incluso decírtela mirándote en el espejo, lo importante es que sea algo que te genere sensaciones positivas y sobre todo que comiences a reconocer lo valios@ que eres.

## Claves para comenzar a construir una autoestima sana

**Gestión de emociones.** La autoestima se relaciona de forma profunda con tus emociones, y todas las emociones son útiles y necesarias en su grado justo, de modo que lo importante es aprender a entenderlas y a gestionarlas, ya que son una de las habilidades humanas que más necesitamos pero que en muchas ocasiones hemos olvidado o no hemos aprendido como regularlas.

Para empezar con ello te comparto el segundo ejercicio:

### Detente por 3 minutos

La regulación emocional empieza entendiendo que vivimos en un ambiente de constante tensión por eso detenerte un momento te ayudará a relajarte, aclarar tu mente y responder de una manera más eficaz. Así que siéntate un momento, cierra tus ojos, respira profundo y muy lentamente, aprovecha estos minutos para descansar y revisa ¿Cómo se siente tu cuerpo? tal vez necesitas estirarte o tomar agua así que ¡hazlo! date permiso de sentir.



Este ejercicio te ayudará a tomar consciencia de como te sientes y que es lo que necesitas, como primer paso para comenzar a conectar contigo y tus emociones.

## Claves para comenzar a construir una autoestima sana

**Tu visión sobre las relaciones.** Tu forma de ver las relaciones o enfocarlas las determina, es decir, si te enfocas en tener una relación para sentir seguridad o protección, puede que termines sintiéndote aún más inseguro. Una relación es una experiencia libre donde compartimos bienestar desde la independencia afectiva, de modo que descubrir cuál es tu visión de las relaciones y profundizar en ella será clave para mejorar tu autoestima.

Así que ahora te comparto el tercer ejercicio para que comiences tu autoanálisis:

### Dar y recibir

Esta dinámica se basa en escoger a tres personas específicas y decirle a cada una de ellas tres cualidades positivas que consideras que tienen y luego ellas deben decirte tres a ti.

La finalidad de esta dinámica es que las personas a quienes les expresas sus virtudes se sientan bien con ellas mismas, mientras que tu también obtengas lo mismo de esta forma ambos se sienten bien, son igualmente valorados y mejoran su autoestima durante el proceso.





## Tips finales

✓ Haz una lista de cosas que te gustan de ti.

✓ Aprende de los errores y sigue practicando.

✓ La perfección no existe, así que haz las cosas.

✓ Establece objetivos realistas y motivacionales.

✓ Vive nuevas experiencias, eso te ayudara a crecer.

✓ Rodéate de pensamientos y personas positivas.

✓ Acéptate

✓ Valórate

✓ Cuida de ti



Recuerda  
estos 3 pasos





Sí este e-book te ayudo a mejorar tú autoestima compártelo con otros.

Y recuerda, si necesitas ayuda puedo acompañarte en el proceso para mejorar tu bienestar personal o la cultura organizacional en tu empresa a través de acompañamiento psicológico, diplomados, cursos, talleres de psicoeducación, habilidades y más.

Te parece sí **¿Agendamos una cita?**

*No lo olvides y únete a nuestra comunidad en desarrollo constante*



3330162922

@psic.sandracionfuegos

psic.sandracionfuegostorres@gmail.com

www.sandracionfuegos.com

*¡Hasta luego!*