

A person in a kayak is silhouetted against the ocean at sunset. The sky is a mix of blue and orange, with wispy clouds. The water is dark with some whitecaps. The person is in the lower center of the frame, holding a paddle.

AUTOESTIMA

UNA GUIA PARA MEJORAR TU VIDA

NEUROPCION CENTRO
PSICOLÓGICO

WWW.NEUROPCION.COM

Autoestima

Una guía para tu vida

Primera edición.

México 2021

Contenido:

Introducción.

Iniciando el camino.

La primera evaluación.

La Autoestima.

Manifestaciones.

Vivir Conscientemente.

Aceptación.

Responsabilidad.

Una vida con propósito.

Resumen.

Introducción.

Suena el despertador, son las 6:00 am. Me siento tan cansada, 5 minutos más.

Por fin logro despertar, tarde una vez mas, me dirijo al baño.

Me lavo la cara, y me miro al espejo, veo mi imagen, reflejada delante de mí.

En automático vienen a mi mente una serie de pensamientos negativos, mi imagen no es lo que deseo.

Mis pensamientos me hunden una vez más en un estado que va de la tristeza al enojo.

¿Tú que piensas cuando te miras al espejo?

¿Tienes muchos años viviendo de esta forma?

¿Inicias tu día con pensamientos negativos acerca de ti mismo?

Puede ser que estés inconforme con tu figura, tu color de piel, tu edad, tu nariz, tus ojos, tus capacidades, tu seguridad.

Imagina que un día pudieras cambiar todo lo que piensas acerca de ti.

¿Cómo te sentirías?

Después de tantos años de no aceptar tu imagen, de creerte inferior, de menospreciar tu forma de ser, logras ver claramente tu imagen.

Puedes verte al espejo como realmente eres, logras ver tus cualidades, te aceptas tal como eres, es más, te gusta como eres.

¿Lo crees imposible?

Prepárate para vivir lo imposible.



Iniciando el camino.

Aún recuerdo aquellos años, siempre tenía motivos para sentirme espantosa y poco carismática.

Elaboraba una serie de **rutinas** que me permitían sentirme un poco mejor.

Tres kilos de maquillaje para disimular mi nariz, vestir de color negro para evitar verme gorda, alaciar mi cabello para no verme china, entre otras.

En el momento en que me veía al espejo sentía que todos los peores temores sobre mí eran ciertos.

Todos los esfuerzos por huir de mí fracasaban.

Me sentía destinada a ser una monstruosa representación de un ser humano.

Mi vida realmente estaba destinada a ser un martirio.

Me sentía enojada, inconforme, insegura. Algo de verdad horrible.

Me comportaba de forma agresiva con las personas.

Así evitaba establecer relaciones sinceras y duraderas que aportaran valor a mi vida.

Jamás pensé en buscar una solución, pedir ayuda, o algo similar.

Y no creas que por pensar que no lo necesitaba, simplemente no lo pensaba, vivía en automático.

Es más, siendo sincera, creo que no pensaba.

No pensaba en un cambio, pensaba en diferentes formas de tapar mis defectos, mis pensamientos.

Estaba realmente perdida, nadie lo sabía.



Pensar en acudir a un psicólogo no estaba en mi top de actividades.

Platicarle a alguien lo que sentía y vivía me parecía como encuerarte y salir a la calle.

¡Simplemente insoportable!

Un día me cansé de sufrir y tomé la mejor decisión de mi vida.

Hacer lo necesario para cambiar, para vivir mejor.

No fue fácil, cambiar no es fácil, requiere esfuerzo, disciplina y paciencia.

Pero realmente es posible.

Solo hay que estar cansada de vivir mal, enojada, frustrada y monstruosa.
Es cuando sabes que ha llegado el momento de cambiar.

¿Pero cómo cambiar toda una vida de malestar?

Así comencé el camino al cambio:

La primera evaluación.

Para iniciar este viaje es necesario saber de dónde debemos partir.

Cada persona requiere un calzado a su medida.

Entonces iniciemos.

Primero, te invito a que hagas una evaluación sencilla de tu autoestima.

A continuación, se presentan 10 ítems o preguntas, marca con una "X" que tan de acuerdo estas con cada uno.



	Muy de Acuerdo	De Acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
Tengo una actitud positiva hacia mi mismo.				
En general estoy satisfecho de mi mismo.				
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.				
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado.				
Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
A veces creo que no soy buena persona.				

Interpretación:

Asigna una puntuación a cada ítem tal como se indica a continuación.

De los ítems 1 al 5, las respuestas A - D se puntúan de 4 a 1.

De los ítems del 6 al 10, las respuestas A - D se puntúan de 1 a 4.

Una vez asignada una puntuación a cada ítem, realiza la sumatoria de todos y cada uno de los ítems.

Anota aquí tu puntuación _____.

Ahora veamos, si obtuviste:

De 30 a 40 puntos: Tu Autoestima es considerada como normal.

De 26 a 29 puntos: Tu Autoestima es considerada como media, en este caso, no presentas problemas de autoestima generales, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Tu Autoestima se considera baja, en este caso, existen problemas significativos con tu autoestima.

¿Qué tal te fue?

Mi calificación estaba muy por debajo de los 25 puntos.

La prueba determinaba problemas significativos con mi autoestima.

Pero realmente no sabía a ciencia cierta el significado práctico de autoestima, o en qué consistía tener una buena autoestima.

A grandes rasgos entendía que la autoestima es algo así como quererte.

Pero en definitiva no sabía nada acerca de la autoestima.

Entonces mejor comencemos por ahí.



Autoestima.

¿Qué es la autoestima?

Según Nathaniel Branden la autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

En otras palabras, es la confianza en nuestra capacidad de aceptarnos, tomar decisiones adecuadas, y de afrontar el cambio.

Entonces, la autoestima tiene componentes básicos:

1.- Capacidad para enfrentar los desafíos básicos de la vida o **eficacia personal**.

2.- Considerarse merecedor de la felicidad o **el respeto a uno mismo**.

En definitiva, yo no me sentía merecedora de la felicidad.

¿Cómo alguien tan espantosa podía ser feliz?

Ni hablemos de la confianza, yo era una montaña de miedos propios y heredados.

Siempre recordaba las palabras de mi madre.

“Te vez gorda, cuida lo que comes.”

Y en efecto así me sentía.

No tenía el más mínimo respeto por mi persona.

Siempre tenía actitud negativa para todo.

Con esa actitud intentaba tapar todos mis temores.



Manifestaciones.

La autoestima se manifiesta en nosotros y en los demás de manera sencilla y directa.

- ✓ En el placer de estar vivo.
- ✓ En la tranquilidad con la que se habla de los logros o de los defectos de forma directa y honesta.
- ✓ En el gusto que la persona experimenta en dar y recibir cumplidos.
- ✓ En estar abierta a la crítica y en el alivio al reconocer los errores.
- ✓ En la tranquilidad y la espontaneidad.
- ✓ En la armonía existente entre lo que uno dice y hace.
- ✓ En la capacidad de disfrutar de los aspectos alegres de la vida.
- ✓ En el bienestar propio al mostrar un comportamiento firme.
- ✓ En la capacidad de preservar el equilibrio y la dignidad en situaciones de estrés.

En definitiva, yo no experimentaba ninguno de esos puntos.

¿Tú de qué manera los experimentas?

Recuerdo cómo me lastimaba cualquier tipo de crítica.

No la podía olvidar, el recuerdo daba vueltas en mi cabeza como si fuera rueda de la fortuna.

¡Me enojaba tanto, no lo podía superar!

Todo lo tomaba de manera personal.

Y así pase muchos años de mi vida, sufriendo, sin poder disfrutar de nada.

Mis relaciones sentimentales y sociales eran un caos.



Era celosa y posesiva. ¡Era tan desconfiada!

Recuerdo en una ocasión abrir un perfil falso de una red social para poder vigilar a mi pareja.

No me conformaba con revisar su celular.

Llegué a pensar en contratar un investigador.

Solo lograba sentirme peor.

Me odiaba tanto.

¿Tu cómo te sientes?

¿Estás lista para cambiar?



Vivir conscientemente.

*“La sombra solo resulta
peligrosa cuando no le
prestamos atención”*

Carl Jung.

¿Cómo iniciar?

Lo primero es reconocer tus fortalezas y debilidades mediante un análisis de tu personalidad, es decir, conocerte a ti misma.

Imagínate, ya desde los griegos se aconsejaba, lo sabemos por sus grabados en el templo de Apolo decían: “Conócete a ti mismo”.

Encarar tus debilidades, entenderlas, es decir, hacerlas conscientes para poder trabajar para mejorarlas.

Y yo viviendo sin sentido.

Carl Jung, un famoso psicoanalista escribió de forma extensa acerca de la necesidad de reconocer y aceptar nuestra sombra o nuestro lado oscuro.

¿Que es eso de nuestra sombra?

Para efectos prácticos, digamos que nuestra sombra son todos aquellos pensamientos y actitudes negativos que permanecen inconscientes, pero que influyen negativamente en nuestra vida.

Hagámoslo más fácil, en el libro: “Encuentro con la Sombra” la psicoanalista Molly Tubby expone seis formas para identificar la sombra en nuestra vida cotidiana:



- En los sentimientos exagerados respecto de los demás. Por ejemplo, («¡No puedo creer que hiciera tal cosa!» «¡No comprendo cómo puede llevar esa ropa!»)
- En el feedback negativo de quienes nos sirven de espejo. Por ejemplo, («es la tercera vez que llegas tarde sin decírmelo.»)
- En aquellas relaciones en las que provocamos de continuo el mismo efecto perturbador sobre diferentes personas. Por ejemplo, («Sam y yo creemos que no has sido sincero con nosotros.»)
- En las acciones impulsivas o inadvertidas. Por ejemplo, («No quería decir eso.»)
- En aquellas situaciones en las que nos sentimos humillados. Por ejemplo, («Me avergüenza su modo de tratarme.»)
- En los enfados desproporcionados por los errores cometidos por los demás. Por ejemplo, («¡Nunca hace las cosas a su debido tiempo!» «Realmente no controla para nada su peso.»)

Analizar nuestro comportamiento no es una tarea fácil.

Afortunadamente la psicología cuenta con herramientas que nos ayudan en esta interesante tarea.

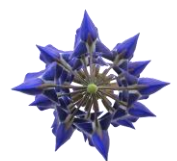
Una de estas herramientas que ha demostrado su eficacia es:

Escribir.

La escritura ayuda enormemente a conocerte mejor, escribe lo que piensas, lo que sientas, lo que vivas y después léelo en voz alta, te darás cuenta de muchas cosas.

Si lo conviertes en un hábito, encontrarás que es una poderosa herramienta de autoconocimiento.

Como resultado de esta práctica, poco a poco entenderás que pelear con los defectos solamente los hace más potentes de lo que en realidad son.



Y aunque creas que son enormes, cada día puedes trabajar con ellos y mejorarlos, pero conscientemente.

No se trata de pelear con lo malo que hay en nosotros, se trata de aceptarlo, hacerlo consciente para poder hacer algo para mejorar.

¿En qué piensas?

¿Estás lista para el siguiente paso?

Aceptación.

Nathaniel Branden afirma que la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos afecta el modo en que nos relacionamos con los demás y con el mundo en general.

Como dicen en este aspecto no hay términos medios nos aceptamos o nos rechazamos.

Yo jamás pensé siquiera en intentar aceptarme tal y como soy.

Vivía demasiado a prisa.

Mi mente era un torbellino de pensamientos que me abrumaba en todo momento.

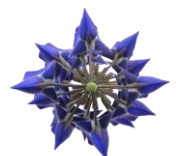
Nunca pensé en parar un momento y analizar sinceramente mi relación conmigo misma.

Jamás pensé en analizar mis pensamientos y actitudes para encontrar una solución a mi amarga vida.

Aprendí que, si quería realmente cambiar mi vida, me tenía que dedicar un tiempo a mi misma.

Un espacio solo para mi.

Para escribir, meditar mis acciones, ir a terapia, conocerme y así poder aceptarme.





Carl Jung escribió, "Encontrar a la sombra nos obliga a ralentizar el paso de nuestra vida, escuchar las evidencias que nos proporciona el cuerpo y concedernos el tiempo necesario para poder estar solos y digerir los crípticos mensajes procedentes del mundo subterráneo."

Aceptarme no fue fácil.

Pero lo logré, estando dispuesta a experimentar plenamente mis pensamientos, sentimientos, emociones, acciones, sueños, sin pelear con ellos.

Permito que se expresen, no los reprimo, pero tampoco permito que me confundan o amarguen mi vida.

Solo los deajo pasar, por ejemplo:

Cuando mi mente comienza con la cantaleta de que soy incapaz para alguna tarea, no le pongo atención, tampoco comienzo una discusión conmigo misma.

Simplemente lo deajo pasar, cambio mi foco de atención hacia algo constructivo, por ejemplo, puede ser buscar la forma de hacer aquella tarea que me está causando inseguridad de forma eficiente.

Es decir, una práctica que me ha funcionado es pensar las 5 formas mas efectivas de realizar la tarea.

Otra situación que me producía demasiada ansiedad y me hacía sentir insegura era exponer un tema en el trabajo o en la escuela, moría de nervios porque me sentía incapaz, insegura, independientemente de que dominara el tema.

El camino es claro, si le pones atención a esos pensamientos negativos, cuando comiences tu exposición se harán realidad.

Entonces una solución radica en cambiar el foco de nuestra atención.

En este caso puedes pensar la mejor forma de hacer 5 preguntas a tu audiencia para iniciar tu exposición.



¿Cuáles serían interesantes?

¿Cuáles los asombrarían?

Claro que, si lo tuyo es una fobia por hablar en público, existen también formas de enfrentarla y superarla mediante otras herramientas psicológicas.

¿Tu que estrategias usarías para cambiar tus pensamientos?

Responsabilidad.

Siempre pensé que gran parte de mi frustración era culpa de los demás.

Si me pasaba algo que me molestaba o recibía una crítica, culpaba a la persona por mi enojo y ansiedad que duraba días y me quitaba el sueño.

Pensaba que mi pareja era culpable de mis celos frenéticos y descarrilados, así como mi desconfianza aterradora.

Todo me enfadaba de mi pareja, si llegaba tarde del trabajo, si llegaba temprano, si decía algo mal, si no ayudaba a lavar los platos.

¿Tu como llevas tus relaciones?

Cualquier cambio en la rutina me hacia sentir inestable y ansiosa.

Asumir la responsabilidad de mi vida y bienestar significó un cambio total.

- En la consecución de mis deseos.
- En mis elecciones y acciones.
- En mi conducta con los demás.
- En el logro de mi felicidad.
- En mis sentimientos.

Por ejemplo, te he hablado mucho de mi sensibilidad a las críticas y lo mal que me ponían.

Comencé en mi diario anotando la crítica y la analizaba de forma responsable con preguntas simples del tipo:

¿Puedo mejorar?

¿Es importante?

¿Puedo hacer algo?

Ya no permito que me quiten el sueño, tampoco que me amarguen mi día.

Ahora se que mi vida es mi responsabilidad, de nadie mas, el estar aquí y ahora es mi elección.

Mejorar mi calidad de vida es mi responsabilidad, de nadie mas.

Estoy segura de que nadie lo hará por mí.

No existe nada en el mundo que mágicamente cambie mis defectos, elimine mis miedos.

Debo tomar las riendas de mi vida de forma positiva, dejar de dañarme con pensamientos negativos.

Cada persona es responsable de elegir los zapatos correctos, a su medida para iniciar el camino.

Si tienes la oportunidad de hacerlo, vívelo, valóralo.

Recuerda que por difícil que sea tu situación o tus problemas, hay un camino para resolverlos, para vivir mejor.

Nunca es demasiado tarde.

La ciencia ha demostrado que, si tú quieres y tomas la decisión tu vida cambia.

Comenzamos con pasos sencillos, practicamos en casa, en nuestro momento íntimo y después con toda nuestra energía lo hacemos en nuestra vida diaria.

Este es un camino y es una opción, para vivir mejor, para disfrutar de la vida.

También es una opción seguir igual o empeorar.
Al final es decisión de cada uno.

Si tu estas leyendo estas líneas estoy segura de que vas a tomar la decisión correcta.

Vivir con Propósito.

Jamás pensé en darle un propósito a mi vida, hacerla significativa.

Creía que el propósito de mi vida era trabajar, tener pareja, comprar una casa, pagar deudas de compras que no sirven para nada.

Terminé mi carrera universitaria, conseguí un buen trabajo, una pareja, pero no era feliz.

¿Carajo, no se supone que eso es la felicidad?

Pues no me parecía, era muy infeliz.

No tenía un rumbo, un objetivo en mi vida que me hiciera luchar y sentirme en paz conmigo misma.

Vivir con propósito requiere tener metas, objetivos claros en la vida.

¿Qué quieres lograr?

¿Cuál es tu anhelo?

¿Qué te motiva?

Busca en tus recuerdos un momento de felicidad.

Recuerda esa escena con intensidad, cierra tus ojos, siéntela, vívela.

Ese puede ser tu objetivo, lograr ese sentimiento de plenitud, de felicidad.

¡Para allá vamos!



¿Qué motivaría ese sentimiento nuevamente?

Si estás demasiado abrumada y no encuentras una experiencia así entonces no te preocupes.

Hoy por la noche asómate a tu ventana, contempla la luna, las estrellas, no pienses en nada, solo respira.

Relájate, respira otra vez y contempla el cielo y su tranquilidad.

¿Cómo te sientes?

No estás sola, existe una forma de arreglarlo, no debes desesperar, debes actuar.

No creas que lo digo yo, la ciencia y la psicología nos han demostrado que los seres humanos tenemos la capacidad de cambiar y superar obstáculos por difíciles que parezcan.

Vivir una vida significativa es posible.

Tenemos que saber a donde nos dirigimos.

Establecer objetivos diarios, semanales, mensuales y así poco a poco, paso a paso.

Yo por ejemplo aprendí a compartir con otras personas, con personas que lo necesitan, dedico parte de mi tiempo a ayudar.

Mi propósito más grande es llegar a ser una mejor persona, lograr mi mejor versión y trabajo en ello todos los días.

Aunque algunos días fallo, lo retomo rápidamente, mi escritura, mi lectura, mi terapia.

Es así como me hago responsable de mí, dejando de culpar a los demás y tomando las riendas de mi vida.

Si no establezco metas y objetivos en mi vida, navego como un barco sin rumbo.



Cuando no quiero continuar o sufro por algún motivo, recuerdo esa experiencia de felicidad o ese cielo inmenso y retomo mis tareas.

¿Tú a donde quieres llegar?

¿Qué deseas cambiar?

¿Cómo harías tu vida significativa?





En los próximos días lanzaremos nuestro primer entrenamiento en autoestima, su contenido te ayudará a poner en práctica estos y muchos más conocimientos.

En este entrenamiento utilizaremos únicamente métodos prácticos que podrás comenzar a incorporar en tu vida diaria.

Sabemos que la teoría es importante y te la explicaremos de forma práctica en cada una de las sesiones.

Entre otras cosas encontrarás:

1. Ejercicios prácticos.
2. Explicación de cada uno de los ejercicios.
3. Sesiones 100% en línea.
4. Sesiones de apoyo personalizadas.

Y muchísimo más.

Espéralo.

Psicólogos Clínicos especialistas en terapias de tercera generación.
Consultorio: Tuxpan 2, int. 901 – A, Col. Roma Sur, Cuauhtémoc, Ciudad de México, 06760, México.

Citas: 55 6285 6392.

WhatsApp: 55 2889 7377.

contacto@neuropcion.com