

TRABAJA LA AUTOESTIMA

por **Raquel Ballesteros**, Psicóloga Colegiada 13297

www.raquelballesteros.com

ÍNDICE:

1. LA AUTOESTIMA: ASPECTOS TEÓRICOS

- Definición
- Características de la persona con alta autoestima.
- Consecuencias negativas de una baja autoestima.
- Rasgos de personalidad de una persona con baja autoestima.
- La falsa autoestima.

2. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA:

- Fomenta el autoconocimiento y la observación.
- Revisa tu diálogo interno.
- Acércate a tus objetivos y propósito de vida
- Analiza y trabaja los obstáculos
- Mejora las habilidades sociales.

LA AUTOESTIMA: ASPECTOS TEÓRICOS

www.raquelballesteros.com
raquel@raquelballesteros.com
Telf.669.472.859

Raquel Ballesteros ©

Nathaniel Branden, basa la Autoestima en dos componentes, que a continuación defino de manera más detallada:

- La eficacia personal

La confianza que tenemos en la capacidad para pensar y entender, para aprender a elegir y tomar decisiones.

Y nuestra capacidad y recursos para conseguir nuestras metas.

- El respeto a uno mismo:

La actitud que tomamos ante la vida.

El derecho que ejercemos de vivir y de ser feliz, sin dejar que los sucesos externos negativos (problemas en las relaciones familiares, trabajo, etc), vulneren nuestra manera de vivir y saboteen nuestros objetivos vitales.

En definitiva, tener autoestima implica:

Considerarme alguien valioso y con capacidad y recursos para acercarme a mis objetivo y metas



Más adelante daremos algunas **herramientas prácticas**, para trabajar la **autoestima**.

Pero antes de dar herramientas prácticas, paso a mencionar cuáles son las características de una persona con **Autoestima**.

No sin antes recordar, que es difícil que tengamos una autoestima 10 en cada una de las áreas de nuestra vida. El miedo y la incertidumbre es algo que forma parte de nosotros, como humanos.

Las personas que trabajan su autoestima sin embargo, **saben aceptar estos momentos de “bajón” y aceptan sus limitaciones, sin que por ello peligre la estima que se tienen a si mismos.**

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON AUTOESTIMA POSITIVA:

1.- EN LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

- Tiene confianza en sí mismo, a la hora de resolver sus problemas.
- No se siente culpable cuando se equivoca o comete un error.
- Tiene motivación y curiosidad, para buscar nuevas oportunidades de aprendizaje.
- Muestra tranquilidad y espontaneidad a la hora de afrontar nuevos retos o situaciones.

2.- EN LA VALORACIÓN DE SÍ MISMO Y EL AUTOCONOCIMIENTO

- Se considera una persona válida, a pesar de recibir críticas.
- Tiene una actitud positiva, ante sí mismo y los demás.
- Tiene capacidad de disfrutar y vivir el presente.
- Conoce sus capacidades y limitaciones de modo realista.
- No necesita la aprobación de los demás, para seguir adelante.

3.- EN LA EXPRESIÓN DE SÍ MISMO

- No se siente incómodo al hablar de sus logros.
- No se siente incómodo al reconocer sus errores o defectos.
- Siente satisfacción en dar y recibir cumplidos.
- Se muestra seguro y confiado a la hora de expresarse, mostrarse y moverse (no se contradice).
- Busca el bienestar propio.
- Se muestra abierto a aceptar las críticas y a revisar sus propios valores o principios.
- Se siente libre para mostrar sus sentimientos y emociones (negativos o positivos) y con iniciativa para dirigirse a los demás.

Consecuencias negativas de una autoestima poco adecuada

Mayor probabilidad en mala elección de nuestras relaciones, proyectos, profesión, etc.



Menor probabilidad de conseguir nuestras metas y objetivos



Menor motivación y rendimiento



Mayor dificultad de disfrutar de los éxitos y de los aspectos positivos de la vida



Necesidad de aprobación y de refuerzo externo



Menor tolerancia a la crítica y a las dificultades



Baja resistencia a las enfermedades físicas y emocionales.

RASGOS DE DE UNA PERSONA CON “BAJA AUTOESTIMA”

Los rasgos que presento a continuación son rasgos GENÉRICOS de una persona con “baja autoestima” o pueden aparecer en momentos de “crisis personal”. Sin embargo, cada persona es un mundo y es importante tener en cuenta esto, a la hora de valorarlo.

Estos son algunos de los rasgos más comunes:

- Deseo excesivo de complacer o agradar a los otros.
- Autocrítica rigurosa hacia uno mismo.
- Hipersensibilidad a la crítica.
- Indecisión, por miedo exagerado a equivocarse.
- Negativismo generalizado (acerca de su vida, futuro y, sobre todo, su sí mismo)
- Perfeccionismo, gran autoexigencia, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Irritabilidad debido a su carácter crítico, consigo mismo y con los demás. Todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

LA FALSA AUTOESTIMA

Es importante no confundir “tener autoestima” con la actitud de ciertas personas que se muestran “narcisistas” y con una actitud “egocéntrica”.

A esto se llama “**PSEUDOAUTOESTIMA**” o “**FALSA AUTOESTIMA**”, y consiste en la ilusión de tener una eficacia y dignidad fuera de la realidad, incluso **por encima de la de los demás**.

Generalmente las personas con “falsa autoestima o pseudoautoestima”, se valoran y se miden (tanto a ellos como a otras personas), por lo que consiguen (resultados) y no por lo que son.

Su **PROPÓSITO real** es el de protegerse para disminuir la ansiedad de “equivocarse y mostrarse vulnerables” y proporcionarse un sentido falso de seguridad. Y así aliviar las necesidades de una auténtica autoestima.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

www.raquelballesteros.com
raquel@raquelballesteros.com
Telf.669.472.859

Raquel Ballesteros ©

1.- Fomenta el autoconocimiento y la observación:

El primer paso para empezar a trabajar la autoestima, consiste en conocer nuestros **valores, deseos y opiniones acerca del mundo** y de los que nos rodean.

A menudo, todas estas opiniones y valores están influenciados por los demás y por lo tanto, difícilmente distinguimos si son nuestros o nos los han “impuesto” desde nuestra cultura, sociedad, familia, etc.

Sea como sea, sin este autoconocimiento difícilmente tendremos una dirección, un rumbo y un camino a seguir, que sea propio, único y que nos resulte satisfactorio.

ASÍ QUE TE ANIMO A **REFLEXIONAR**:

¿QUÉ DESEOS MUEVEN TU VIDA? ¿CUÁLES SON TUS MAYORES ILUSIONES?

¿ESTÁS TRABAJANDO PARA QUE SE HAGAN REALIDAD? SI ES QUE NO, ¿PORQUÉ?

¿QUÉ COSAS TE GUSTAN? ¿QUÉ COSAS NO?

¿HACES EN TU VIDA COSAS QUE NO TE GUSTEN? ¿PORQUÉ?

¿CUÁLES SON TUS PUNTOS FUERTES, AQUELLOS QUE TE PUEDEN AYUDAR A SUPERAR LAS DIFICULTADES?

¿Y LOS PUNTOS DÉBILES?

PRIMEROS PASOS:

Te propongo también, que para empezar a conocerte mejor:

- Dejes de pedir opinión a los demás, y empieces a crearte la tuya.
- No te compares con los demás. Compárate contigo mismo preguntándote: ¿en qué he mejorado? ¿Cómo puedo seguir evolucionando?, etc.)
- Te arriesgues ante la posibilidad de equivocarte.
- Te atrevas a empezar a tomar pequeñas decisiones, sin la ayuda ni el consejo de los demás.
- Empieces a preguntarte el “porqué” de las cosas o de ciertas actitudes tuyas o de los demás. Buscando siempre varias alternativas de respuesta.

El conocimiento de uno mismo es un proceso que requiere un tiempo y dedicación. Estos son unos primeros pasos que te pueden motivar a empezar.

2.- Revisa tu diálogo interno:

A menudo no somos muy conscientes de ello, pero todos tenemos un diálogo interno, que nos dicta, opina y juzga todo lo que sucede a su alrededor.

Este diálogo suele ser muy **automático** y normalmente no nos percatamos de él. Sin embargo si hacemos un esfuerzo consciente, nos daremos cuenta de cómo éste se manifiesta ante cada una de las cosas que nos van aconteciendo.

Cuando sentimos una emoción negativa o positiva, es porque antes ha habido un **pensamiento, una interpretación de la realidad que nos rodea.**

Vamos a ver un ejemplo en la próxima página.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN- SENSACIÓN
Salimos a la calle y está lloviendo	¡Se me fastidió el día! ¡Qué día más horrible!	Frustración Enfado Rabia

Veamos a continuación otro tipo de pensamiento, con la misma situación:

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN- SENSACIÓN
Salimos a la calle y está lloviendo	¡Está lloviendo! ¡Qué le vamos a hacer! Al menos no escaseará el agua.	Tranquilidad Aceptación

Como vemos en las dos situaciones anteriores, **nuestro modo de pensar va a influir en cómo nos sentimos.**

A menudo alimentamos o damos vueltas a **pensamientos negativos**, que no tienen ninguna utilidad y que nos hacen sentir “mal”. Estos pensamientos forman parte de nuestro diálogo interno y nos perjudican considerablemente.

Sin embargo, los pensamientos difícilmente podemos pararlos. Simplemente podemos aprender a convivir con ellos, para que éstos no nos impidan conseguir nuestros objetivos.

A partir de ahora , **te animo a prestar atención a:**

- Quejas.
- Autocrítica.
- Comparaciones
- Juicios personales (Soy un....)
- Autoexigencias (debería hacer esto, debería ser así, debería cambiar, etc.)

Todo ello, forma parte de la “manera de pensar” perjudicial para tu bienestar personal. Empezar a detectar estos pensamientos, implica empezar a aceptarlos y abandonar la “lucha” contra “ellos”.

3.- Acércate a tus objetivos y propósito de vida:

Piensa en las diferentes áreas de tu vida y en cuál es tu grado de satisfacción acerca de cada una de ellas.

A continuación puedes rellenar el cuadro de la página siguiente.

Una vez rellenado, es importante que hagas un trabajo personal:

¿Qué áreas te gustaría mejorar?

¿Qué cosas harían que el grado de satisfacción mejorara en cada una?

¿Qué tareas prácticas estás dispuesto a emprender, para que éstas mejoren?

Debes recordar que la autoestima de cada uno, depende en gran medida de la consecución o trabajo hacia nuestros logros u objetivos. Cuando permanecemos preocupados sin actuar y resolver lo que nos preocupa, nuestra autoestima se resiente.

ÁREA	GRADO SATISFACCIÓN (0 A 10)
Relaciones sentimentales	
Trabajo	
Familia	
Relaciones sociales	
Salud	
Economía	
Hogar	
Educación/Formación	
Ocio/Tiempo libre	
Hobbies/Realización personal	
Espiritualidad.. y otros	

4.- Analiza y trabaja aquellos obstáculos, que te dificultan ser libre y conseguir tus objetivos:

Sin embargo, a menudo existen múltiples factores que nos hacen permanecer bloqueados y nos impiden o dificultan la consecución de nuestras metas.

Reconocerlos y trabajar para vencerlos, es una de las actividades más importantes para “sentirnos bien” con nosotros mismos.

Algunos de los factores más comunes son:

- **Relaciones personales “tóxicas” o limitantes. ([consulta el artículo de mi web, acerca de las relaciones satisfactorias](#))**
- **Emociones negativas como miedo, vergüenza, pereza.**
- **Falta de Habilidades Sociales (Dificultad para poner límites a los demás, defender nuestros derechos, etc.)**
- **Perfeccionismo y poca tolerancia a la frustración.**
- **Impaciencia y poca tolerancia a la incertidumbre.**

REFLEXIONA:

¿CUÁLES SON LOS OBSTÁCULOS QUE TE IMPIDEN AVANZAR EN TU VIDA?

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-

SER CONSCIENTE DE ELLOS, ES EL PRIMER PASO PARA EMPEZAR A TRABAJARLOS

5.- Mejora tus Habilidades Sociales:

Como ya hemos comentado en el apartado anterior, la dificultad en algunas **Habilidades Sociales**, puede impedir nuestra consecución de objetivos y en consecuencia disminuir la “**estima**” que tenemos hacia nosotros mismos.

A continuación te presento un listado de Habilidades Sociales, que definió **Goldstein** (psicólogo norteamericano, nacido en 1969)

GRUPO I- Primeras habilidades sociales

- 1.- Escuchar.
- 2.- Iniciar una conversación.
- 3.- Mantener una conversación.
- 4.- Formular una pregunta.
- 5.- Dar las gracias.
- 6.- Presentarse a sí mismo.
- 7.- Presentar a otras personas.
- 8.- Hacer un cumplido.

GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas.

- 9.- Pedir ayuda
- 10.- Participar.
- 11.- Dar instrucciones.
- 12.- Seguir instrucciones.
- 13.- Disculparse.
- 14.- Convencer a los demás.

GRUPO III. Habilidades relacionadas con los sentimientos

- 15.- Conocer los propios sentimientos.
- 16.- Expresar los sentimientos.
- 17.- Comprender los sentimientos de los demás.
- 18.- Enfrentarse con el enfado del otro.
- 19.- Expresar afecto.
- 20.- Resolver el miedo.
- 21. Auto-recompensarse.

GRUPO IV. Habilidades alternativas

- 22.- Pedir permiso.
- 23.- Compartir algo.
- 24.- Ayudar a los demás.
- 25.- Negociar.
- 26.- Emplear el autocontrol.
- 27.- Defender los propios derechos.

- 28.- Responder a las bromas.
- 29. Evitar los problemas con los demás.
- 30. No entrar en peleas.

GRUPO V. Habilidades para hacer frente al estrés

- 31. Formular una queja.
- 32. Responder a una queja.
- 33. Demostrar deportividad después del juego.
- 34.- Resolver la vergüenza.
- 35.- Arreglárselas cuando le dejan de lado.
- 36.- Defender a un amigo.
- 37.- Responder a la persuasión
- 38.- Responder al fracaso.
- 39.- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- 40. Responder a una acusación.
- 41.- Prepararse para una conversación difícil.
- 42.- Hacer frente a las presiones de grupo.

GRUPO VI. Habilidades de planificación.

43.- Tomar iniciativas.

44.- Discernir sobre la causa de un problema.

45. Establecer un objetivo.

47.- Recoger información.

48.- Resolver los problemas según su importancia.

49.- Tomar una decisión

50.- Concentrarse en una tarea.

De todas las habilidades mencionadas, es normal que unas nos resulten más difíciles que otras.

Sin embargo, está claro que si tenemos un cierto dominio en cada una de ellas y las trabajamos para que no influyan de manera negativa en nuestra vida, nuestro bienestar aumentará considerablemente y nos convertiremos en personas más exitosas personalmente y emocionalmente.

ASÍ QUE, TE PROPONGO ESTA REFLEXIÓN:

¿CUÁLES DE ESTAS HABILIDADES TE RESULTAN MÁS DIFÍCILES?

¿CÓMO ESTÁN AFECTANDO A TU BIENESTAR?

¿CÓMO DIFICULTAN TU DÍA A DÍA Y LA CONSECUCCIÓN DE TUS METAS?

¿SI DOMINARAS ESTAS ESTRATEGIAS, TE SENTIRÍAS MEJOR CONTIGO MISMO?

¿SI DOMINARAS ESTAS ESTRATEGIAS, MEJORARÍA TU VIDA EN ALGÚN ÁMBITO?

Trabajar cada una de ellas requiere otro trabajo, que se aleja del objetivo de este curso. Sin embargo espero volver pronto, para darte más indicaciones en estas materias (www.raquelballesteros.com)

DESEO QUE EL CURSO HAYA SIDO DE TU AGRADO

SI ES ASÍ Y PIENSAS QUE PUEDE SER ÚTIL PARA DEMÁS PERSONAS,
TE ANIMO A RECOMENDARLO A TUS AMIGOS Y CONOCIDOS.

NO DUDES EN CONSULTARME CUALQUIER DUDA QUE TENGAS, A:

raquel@raquelballesteros.com