

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

# La Autoestima



eBook patrocinado por:



# LA AUTOESTIMA

Autoestima es una de las palabras que más escuchamos hoy en día. Aunque la palabra autoestima es relativamente nueva, es una de las verdades más antiguas de la que nos acordamos muy poco. Tan antigua es que incluso existe una expresión bíblica, entre otras, que le hace referencia: "Ama al prójimo como a tí mismo" – pero muy a menudo, damos importancia a la primera parte de esta frase "Ama al prójimo..." y olvidamos casi siempre la segunda "...como a tí mismo". ¿Por qué nos pasa esto? ¿Por qué a veces nos queremos tan poco? Y, aunque luego hagamos tan buenas acciones con los demás, aunque luego queramos tanto a nuestros seres queridos, ningún bien podemos hacer en realidad si no nos beneficia. No podemos dar de una cesta donde no hay. ¡Nadie puede dar algo que no tenga! Para amar a los demás uno ha de amarse a sí mismo primero. El mundo actúa como un espejo de la relación que tenemos con nosotros mismos, por lo tanto es fundamental mantener una buena relación con uno mismo ya que nuestras pautas internas se proyectarán en cualquier situación.

La autoestima, o la autoconfianza,

depende de la autovaloración que hacemos de nosotros mismos. Es el resultado de nuestras creencias sobre nosotros mismos. Esas creencias resultan de cientos de pensamientos, que fuimos aceptando como verdaderos sobre nosotros.

Cuando somos pequeños aceptamos lo que otras personas piensan de nosotros como verdadero. Nuestros padres y otros adultos de referencia nos han inculcado muchas creencias, las cuales las hemos adoptado como verdaderas y únicas. De esas creencias hay muchas que nos son útiles, pero hay otras que nos limitan y paralizan constantemente. Cuando crecemos (sobre todo interiormente) descubrimos que nos hemos refugiado en esas creencias no-propias para sentirnos aceptados y ahorrarnos problemas, pero ahora que ya somos adultos, que somos los responsables de nuestra vida, esas creencias nos alejan de nuestra esencia e imposibilitan que hagamos realidad nuestros verdaderos sueños. Es necesario, por tanto, revisarlas y cambiar las que ya no nos sirven para crearnos una auto-imagen que si resuene con nuestra verdadera naturaleza.

Generalmente, y, aunque la palabra



autoestima está tan de moda, no toda la gente tiene realmente claro lo que significa. Mucha gente cree que tiene baja autoestima y lo considera como si fuera un rasgo de carácter que no se puede cambiar, o que es algo como ser alto o bajo, y por lo tanto se resignan y no hacen nada para cambiar. Otras personas confunden incluso la palabra autoestima con vanidad, orgullo e incluso egoísmo. Efectivamente nada de esto es autoestima y aún menos una autoestima alta.

Tener baja autoestima, muchas veces puede ser algo tan sutil y que se manifiesta en algo tan temático que pocas veces se sospecha de que se trata de baja autoestima. Algunos de esos ejemplos que tenemos de no amarnos a nosotros mismos pueden

ser algo como:

Maltratar nuestro cuerpo con una alimentación desequilibrada; aceptar creer que nos somos dignos de amor; no atrevernos a cobrar un sueldo digno por nuestro trabajo; contribuir a crear enfermedades y dolor en nuestro cuerpo; posponer el hacer cosas que nos beneficiarían; vivir en medio del caos y el desorden; crearnos deudas y obligaciones; sentirnos culpables de nuestros sentimientos; tomar alcohol en exceso, tabaco u otras drogas; creer que es más importante la felicidad de las personas que queremos que la nuestra; atraer a amigos y amantes que nos humillen; vivir presionados, en tensión, no encontrar tiempo para el placer y la diversión, etc. Estas son algunas de las formas que tenemos de no amarnos a nosotros mismos aunque hay otras.

### **¡ACEPTARSE A UNO MISMO TAL Y COMO ES!**

Una autoestima alta, o sana, implica aceptación. No se trata aquí de que el que tenga una autoestima elevada sea el mejor, el que lo haga todo bien, sea muy inteligente, guapo, rico, famoso, etc.

Desde luego algunas de estas etiquetas pueden llegar a ser muy subjetivas dependiendo del sujeto que las mira. ¡Todos somos únicos! No existen 2 personas iguales en el mundo, como no existen 2 gotas de agua iguales, así que todos somos tan particulares, tan especiales, tan únicos, que cualquier intento de comparación

jes una mera pérdida de tiempo! Todos tenemos nuestras cualidades y nuestros defectos, nuestros puntos fuertes y nuestras limitaciones y eso no hace de nosotros mejores o peores personas, eso simplemente nos otorga singularidad. Ahora bien, dentro de esa singularidad, dentro del todo que somos nosotros, hemos de aceptarnos y valorarnos tal y como somos. Esa es la clave de la autoestima, La Aceptación. Por eso, para desarrollar una buena autoestima, es importantísimo el conocerse a uno mismo. Primero hay que saber quiénes somos. Reconocer nuestras cualidades y valorarlas, así como reconocer nuestras limitaciones y aceptarlas. Amar esas partes nuestras que

consideramos oscuras, sólo con reconocerlas y amarlas, dejarán de ser oscuras. Jamás podremos ser felices si esperamos ser como deberíamos ser, y esto porque nunca seremos como deberíamos. ¡Somos como somos! Obviamente que podemos intentar superar determinadas limitaciones, y con una probabilidad de que las consigamos superar muy alta. La clave está en cuestionarse: ¿Lo que hago puede mejorar? Si la respuesta es sí, entonces pasamos a una segunda pregunta: ¿Qué es lo que puedo hacer para mejorar, qué acciones puedo emprender para cambiar? Estar dispuesto es el primer paso. Eso sólo hará aumentar el respeto por nosotros mismos, aumentaremos



nuestra capacidad de aceptación lo que nos llevará a construir una autoestima más elevada. Empezar acciones que vayan a nuestro favor sólo hará que nos queramos más, que nos amemos más. ¿De qué le sirve a alguien que no tenga 1,80m de altura, lamentarse toda una vida por ello? El lamentarse no le va otorgar unos centímetros más. No le va hacer más feliz. Al contrario, cada vez que piense en ello se sentirá cada día más desafortunado. Pero, ¿y si en vez de lamentarse acepta que mide 1,60m?

Aunque no solamente los aspectos físicos aquí tienen importancia. Se trata de que podamos comprender nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestro carácter.

¿Por qué somos así? En algún momento, hemos adoptado formas de ser que nos fueron protegiendo del entorno, fue la forma que hemos elegido para poder sobrevivir. Hemos adoptado determinados comportamientos posiblemente para sentirnos amados, valorados, aceptados. Primero por nuestros padres y luego por la sociedad. Así que, si a ese comportamiento que tenemos le damos luz y nos cuestionamos la razón de ser, entonces, a lo mejor podremos comprender dónde ha empezado, y posiblemente podemos comprender que ya no es necesario seguir actuando de una determinada forma. ¡Y eso es el cambio en sí mismo!

## **EL AUTOESTIMA Y EL MUNDO EN QUE VIVIMOS**

Si analizamos esta cuestión aún más a fondo, veremos que la autoestima tiene una importancia muchísimo más grande y que va más allá de que uno se ame más a sí mismo. Se trata de una cuestión más allá de lo personal, es decir, que no nos afecta solamente de una forma singular, si no a nivel colectivo, y es de extrema importancia. Veamos: si una persona se ama a sí misma, de un lado no solamente no se hará daño, si no que tampoco se lo hará a nadie. Por otro lado, el que se ame a sí mismo, los pensamientos que tenga siempre serán de felicidad, éxito, salud y bienestar, tanto individual como colectivo. Esto quiere decir que si viviéramos en una sociedad donde todos se amasen, no habría guerras ni situaciones de carencia y todos podríamos disfrutar de una vida plena y feliz. Todos, porque todos estaríamos esperando siempre lo mejor de la vida, y nos sentiríamos motivados lo suficiente para también trabajar por ello. Es cierto que visto de esta forma parece casi utópico, pero creo que si todos nos trabajamos personalmente a este nivel, no creo que sea una realidad demasiado lejana.

## **RESPONSABILIDAD VERSUS CULPABILIDAD**

Muchas veces confundimos la palabra responsabilidad con culpabilidad. ¡Y no es lo mismo! Cuando generamos una acción, somos responsables

de los pilares de la buena autoestima. Eliminar la culpa. Hemos de comprender que ser responsable implica comprender y aceptar que todas nuestras acciones tienen consecuencias, sean ellas "buenas" o "malas". Es una de las leyes de la física: Acción – Reacción. ¡Sólo eso! Todo lo que hagamos en este momento tendrá una reacción a corto, medio o largo plazo. Pero no somos culpables y por ello no hemos de ser castigados por lo que hemos hecho. ¡No! Cuando tomamos una acción que no es la más consciente, es probable que las consecuencias no sean las esperadas. Pero culpabilizarse tanto por lo que hicimos, o no, en el pasado, como ahora, no es la solución. Tener eso en cuenta se llama responsabilidad. Responsabilidad en el sentido de que ya no nos sirve de nada mantener una posición de víctima sobre lo que nos han hecho o de lo que nos ha pasado. Todo habrá tenido una razón, una explicación y muchas veces hemos pasado por determinadas experiencias que en su momento nos han causado sufrimiento pero que con el tiempo hemos concluido que esa experiencia nos hizo evolucionar, nos hizo crecer.

No obstante, muchos de nosotros, llevamos la vida paliando consecuencias negativas de acciones tomadas en el pasado. Algunas recientes, otras no tanto...

¿Qué podemos, pues, hacer? No nos queda otra opción si no actuar en el presente. No nos sirve absolutamente

de nada criticarnos o culpabilizarnos a nosotros o a los demás, por los actos cometidos anteriormente. ¡Es una pérdida de tiempo! Es una excusa para no actuar Aquí y Ahora. Hay simplemente que actuar. Actuar de forma a emprender acciones en el presente, tomadas de una forma más consciente con el objetivo de ser creadores de nuevas consecuencias más felices, más positivas. Es importante que de cada situación podamos sacar un aprendizaje. Podemos preguntarnos: "¿Qué he aprendido de esta experiencia, qué me ha aportado?" "¿Me ha hecho crecer más como persona?". Y con base en ese aprendizaje, integrarlo de forma a sentir que tenemos la responsabilidad de lo que hicimos, y que ahora podemos hacer las cosas de una forma diferente. Cuando nos sentimos culpables eso no es posible, porque cuando nos sentimos culpables nos castigamos para redimirnos de esa culpa, nos hacemos daño. Y ese no es el medio para aprender. Aprender es comprender desde la experiencia, es sentir. No nos sirve absolutamente de nada reprocharnos a nosotros mismos continuamente por lo que hicimos, hicimos, ¡Punto!. Está hecho, no podemos viajar en el tiempo, ir atrás y cambiar la acción tomada. ¡Es imposible!

### ¿ACTUAR O "PREOCUPARSE"?

¿Cómo podemos actuar? Muchas veces reaccionamos o nos "preocupamos". Pero no actuamos. Actuar



significa, buscar, desde la tranquilidad, desde la serenidad, propuestas, posibilidades de hacer algo que nos lleve a los resultados que pretendemos. ¿Qué es lo que pretendemos? Pues entonces actuemos. Y si lo hemos hecho todo, ¿será que se puede hacer algo más? ¿Es el momento adecuado? Porque si no es el momento adecuado, podemos caer en la trampa una vez más de reaccionar en vez de actuar. Estos conceptos son válidos para todo lo relacionado con nuestra vida: en el Amor, en las Relaciones, en la Salud, en el Trabajo y en la Prosperidad Económica.

### **CAMBIANDO LOS PENSAMIENTOS Y CREENCIAS**

La forma en cómo nos sentimos refleja nada más nada menos lo que pensamos. Y es aquí que empieza el proceso de sanación, empieza con el "darse cuenta". Es cuando tomamos consciencia, cuando nos damos cuenta que, lo que hacemos, puede cambiar nuestra vida. Es posible que lleguemos a la conclusión de que los pensamientos y las creencias que tenemos sobre nosotros mismos ya no nos sirven. ¡A lo mejor están obsoletos! Entonces podemos cambiarlos por nuevos pensamientos, creencias

que nos apoyen y nos ayuden a crecer más como personas. ¿Cómo podemos, pues, cambiar nuestros pensamientos? La forma en que nuestro cuerpo nos indica si estamos teniendo pensamientos negativos o positivos es como nos sentimos. No hay que hacer de "policías" de nuestra mente intentando pillar los pensamientos negativos. ¡Eso es agotador y casi imposible de llevar a cabo! Simplemente hay que hacer atención a cómo nos sentimos. Si nos sentimos bien, es porque, tenemos pensamientos positivos, si nos sentimos mal, entonces no. En los momentos en que nos sentimos mal podemos preguntarnos a nosotros mismos: "¿En qué estoy pensando ahora que me hace sentir de esta forma?" Y aquí es donde podemos cambiar deliberadamente lo que estamos pensando.

### **¿CÓMO AUMENTAR NUESTRA AUTOESTIMA? – UN COMPROMISO PERSONAL**

¿Desde luego, y sin entrar en muchas técnicas o encuadres terapéuticos, no hay nada que nos haga sentir mejor que el hecho de que por lo menos intentemos hacer aquellas pequeñas cosas que nos hacen sentir bien. Ya sea un baño de espuma, ya sea estar sentado a leer o escuchar nuestra música preferida, o dar un largo paseo a pié por la montaña, etc. No importa realmente el qué, si no que, simplemente nos haga sentir bien, nos eleve nuestra vibración. Y eso va desde hacer las más pequeñitas

cosas hasta las más importantes. Luego existe un sinfín de terapias, talleres y cosas que podemos hacer y que nos da un "pequeño empujón" que nos impulsa a seguir nuestro camino de una forma más esperanzadora, más ilusionados, más contentos. Existen muchas técnicas que nos pueden ayudar a aumentar nuestra autoestima. La tan consagrada Louise L. Hay, autora de varios best-seller como "Usted puede sanar su vida" y "El Poder está dentro de ti" nos facilita técnicas muy sencillas que nos permiten, de una forma individual, empezar a cambiar la imagen que tenemos de nosotros mismos. Desde las afirmaciones positivas, relajación, visualizaciones, el trabajo con nuestro niño interior, el trabajo con el espejo, etc. Louise Hay, nos propone muchas formas en que podemos mejorar nuestra vida. ¡Es extraordinario el efecto que tiene el afirmar para uno mismo: "Yo me Amo y me Acepto tal como soy!" Esta afirmación puede hacer milagros en la vida de uno. Otra de las terapias que muy buenos resultados ofrece son las Flores de Bach. Tomar determinadas esencias nos ayuda muchísimo a sentirnos mejor y a afrontar la vida de una forma mucho más llevadera. Hay esencias que nos cambia y armoniza la vibración de nuestros campos emocionales, mentales y espirituales: Larch que nos hace sentir más confianza en nosotros mismos, Pine que nos ayuda a eliminar la culpa, Gentian que nos ayuda a tener pensa-

mientos positivos, o White Chestnut que evita que sigamos dando vueltas y vueltas a los problemas sin por ello encontrar la solución, Impatiens para la ansiedad o Mímulos para el miedo. Son algunas de las esencias que, integradas en un marco terapéutico adecuado, nos ayuda muchísimo, pues nos otorga comprensión, claridad, nos da más conciencia para así adoptar las medidas necesarias para actuar ahora, para generar nuevos y mejores resultados.

#### **OBJETIVO: ¡VIVIR FELIZ!**

El objetivo principal es aumentar nuestra autoestima y con ello sentirnos bien y vivir más felices. Es importante para eso dejar de asustarse con nuestros propios pensamientos, apoyarnos más a nosotros mismos, no criticarnos, no juzgarnos y aprender a elogiarnos por las pequeñas acciones emprendidas.

Aceptar nuestras limitaciones si vemos que no podemos ir más allá en según qué temas. Hay por ello, que ser más pacientes y amables con nosotros mismos. La impaciencia es la

resistencia a aprender. Somos al final nosotros mismos los que podemos hacernos sentirnos mejor.

Estamos aquí en esta vida para aprender y disfrutar. Que a veces las cosas no son fáciles y las circunstancias totalmente adversas a la situación que desearíamos que fuera, sí es cierto, pero, de todo sacamos un aprendizaje. Al final, nos hacemos más fuertes. Por eso no permitamos que esas mismas circunstancias nos hundan, nos depriman, nos hagan sentir nada. ¡No! Son circunstancias y pueden cambiar. Pero hemos de estar ahí, para apoyarnos a nosotros mismos y seguir aprendiendo. Al final, ¿qué es más importante que sentirnos bien con nosotros mismos? ¡Mantengamos la esperanza, el optimismo y sobretodo el Amor por nosotros mismos!

Artur Lopes  
Hay Teacher-  
Facilitador de Autoestima.  
arturjose Lopes@gmail.com

## **DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS**



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>