

VOL. 01

CONÓCETE Y APRENDE A QUERERTE

Guía para mejorar tu autoestima



POR NATALIA ROMERO

- PSICÓLOGA
- TERAPEUTA EMDR

Este E-book tiene como propósito que te conozcas en profundidad y aprendas a valorarte por la persona que ERES.



Me presento

Soy Natalia Romero, Psicóloga Sanitaria y terapeuta EMDR. Acompaño a personas en su camino hacia el bienestar emocional y en procesos de desarrollo personal. También divulgo y creo contenido, con el objetivo de acercar a más personas la importancia de la salud mental.

Con este E-BOOK espero que aprendas a valorarte, respetarte y quererte. Si lo haces con los demás, ¿por qué te cuesta tanto hacerlo contigo?. Descubriremos los entresijos de la AUTOESTIMA y te daré herramientas para trabajar en ella.

Si quieres saber más sobre cómo trabajo, puedes hacerlo a través de mi [web](#) y [redes sociales](#).

Gracias por la confianza

*Natalia
Romero*

Tabla de contenido

Conceptos claves para entender la autoestima

1. ¿Qué es la autoestima?
2. Componentes de la autoestima:

AUTOCONCEPTO – AUTOCONOCIMIENTO – AUTOCONFIANZA
AUTOIMAGEN – AUTOACEPTACIÓN

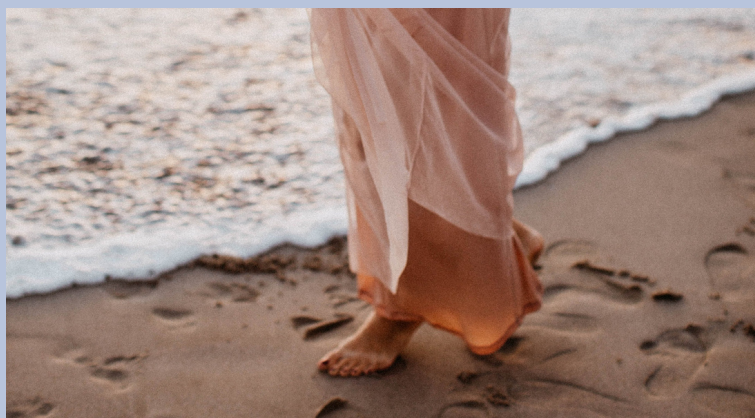
¿Cómo se forma?

3. Desarrollo de la autoestima
4. Una historia personal
5. Sistema de creencias: creencias limitantes

Actividades para mejorar

- La ventana de Johari
- Los cimientos de tu autoestima
- Cambia tu diálogo interior
- Un paseo por tus logros
- Empieza a cuidarte

¿Qué es la autoestima?



La autoestima es la valoración que haces sobre ti mismx. Es el juicio de valor que haces sobre tu persona, tus capacidades, habilidades, cualidades, defectos y limitaciones. Por tanto, es una **opinión subjetiva**.

La autoestima se va forjando a lo largo de toda la vida y es un concepto **dinámico** ¿a qué unos días te ves mejor que otros?. O tal vez, en otra época hayas sentido que te querías más. Sin embargo, eres la misma persona.

Una sana autoestima es clave para que te aceptes tal y como eres, para que te ames a ti mismo y puedas amar a los demás. ¿Cómo vas a resignarte entonces a vivir sin ello? ¡Te propongo empezar ya!



2. Componentes de la autoestima

AUTOCONCEPTO

Lo que **piensas que eres o no eres**. Implica conocer cosas de ti como tus rasgos físicos ("*tengo el pelo rubio*"), de personalidad ("*soy tímida*"), aptitudes... ("*soy malísimo al pádel*").

Todo ello hay que someterlo a revisión cada cierto tiempo, ya que puede ir cambiando.

Por ejemplo, puedes apuntarte a clases de pádel y acabar siendo muy crack 😊

Etiquetarte es el mayor enemigo del cambio. "Soy malo al pádel y así me quedo"

La valoración de hacemos del autoconcepto "*soy preciosa por tener el pelo rubio*", es **autoestima**.

AUTOCONOCIMIENTO

A veces tenemos una opinión superficial sobre nosotros mismos y no nos hemos parado a conocernos de forma **profunda**. Sabemos quienes somos por lo que hemos asumido y por cómo nos describen los demás, pero no hemos hecho un trabajo de introspección.

Este concepto hace referencia a ese trabajo personal de **autodescubrimiento**, para que aprendas qué aspectos de ti te gustan y cuáles no. Así, podrás trabajar en **cambiar** o **aceptar** (si no existe tal posibilidad).

AUTOCONFIANZA

Tener fe en tu capacidad de hacer frente a una situación concreta. Se trata de hacer una predicción realista de tu desempeño, sabiendo tus **fortalezas** y **posibles limitaciones**. La actitud que quieres tener ante la vida, ante lo nuevo, es clave.

¿Tener la seguridad absoluta de que podrás con ello? Es imposible, no puedes saberlo, pero sí puedes hacer un **acto de fe**. Confiar en tu capacidad y entrenar, aunque no siempre los resultados sean óptimos.

"La confianza no es saberlo todo, es no necesitar saber".



AUTOIMAGEN

La imagen que tienes de ti mismx.
Hay **2 aspectos**:

- **La propia autoimagen:** cómo ves tu cuerpo, tu aspecto (lo salubre que te ves), lo que inviertes en cuidar de ti, de tu pelo, tu piel... Puede ser la parte más superficial, pero está relacionada con el **autocuidado físico**. La postura y el cuerpo transmiten mucha información a nosotros, y al resto.
- **Actitud:** es como un músculo, hay quien que la ha trabajado y quien no. La actitud se irradia, nos conecta entre personas y nos hace vibrar.

AUTOACEPTACIÓN

Tener una buena consideración de ti mismx **en general**. Es decir, aceptarte y cuidarte también (y sobretodo) en esos días que te ves peor, o que estás pasando un mal momento.

"Puede ser incómodo sí, pero paseo con incomodidad, ya que no el todo el camino puede ser afable.

Lo incómodo es un espacio para aprender más de mí, ver cómo lo estoy gestionando".

Aceptarse en la totalidad, implica ir integrando los nuevos conocimientos sobre uno mismx, tener una visión más ajustada a la realidad y seguir hacia delante.



SI ES ACEPTAR



TRATARTE BIEN AUNQUE NO
CONSIGAS ALGO A LA PRIMERA



HABLARTE CON RESPETO AÚN
EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES



CONOCER TUS PUNTOS
FUERTES Y LIMITACIONES



NORMALIZAR QUE HAY DÍAS QUE
TE VES MEJOR QUE OTROS

NO ES ACEPTAR



RESIGNARSE "ES LO QUE HAY"



TRATAR DE CAMBIAR TODO LO
QUE NO TE GUSTA. "CUANDO
PESE 5KG MENOS ME QUERRÉ"



AGUANTAR Y AGUANTAR



HABLARTE BIEN SOLO CUANDO
CONSIGUES LO QUE QUIERES

3. Desarrollo de la autoestima

1. DARTE CUENTA DE QUE EXISTES

A diferencia del resto de animales, el ser humano tiene consciencia de sí mismo: **la capacidad de establecer una identidad y darle un valor.**

Así nace la autoestima.

3. QUE OTROS VALOREN TU EXISTENCIA

Conocemos el mundo a través de quiénes nos lo van enseñando (padres, profesores, personas significativas...). Si ellos nos valoran y nos miran con amor, aprendemos que somos valiosos y dignos de ser amados. Si no nos hacen caso o nos desprecian, ¿qué aprenderemos?

2. TENER UNA BASE SEGURA

Como bebés, somos muy vulnerables y totalmente dependientes de los cuidados de otros. Nacer en un entorno seguro, con figuras de apego (**padres o cuidadores**) presentes y que cubran nuestras necesidades, es clave para un correcto desarrollo y para sentar las bases de una sana autoestima.

4. ENSEÑANZA RESPETUOSA Y RECONOCIMIENTO

No se trata de dorar la píldora. Es importante que el entorno nos haga ver los errores, desde la crítica constructiva y respetuosa. También, que aplauda los logros.

Es un concepto dinámico....

5. INFLUENCIAS SOCIALES Y CULTURALES

Cada vez entramos en contacto con más gente, nuestro mundo ya no solo son los padres. Vivimos en una cultura y como seres sociales deseamos encajar. **Nuestra sociedad valora ciertos aspectos** y, si no los "tenemos", nuestra autoestima puede verse dañada al sentir inseguridad.

7. RECONOCERSE Y REDEFINIRSE

Como he comentado, a veces tenemos una imagen de nosotros mismos anticuada, estancada en el pasado y que no se ajusta a lo que nos hemos convertido. Hay que revisar esas creencias limitantes sobre nosotros mismos y ver de dónde vienen..

6. LIBERTAD PARA SER

A medida que vamos creciendo, se hace un proceso de **diferenciación** de las figuras de apego. Ahí es cuando empezamos a definirnos y, aunque no cumplamos las expectativas que otros tenían, es importante que podamos elegir nuestro camino y porqué queremos que se nos valore.

4. Una historia personal

Cuando tenía unos 6 años, mis padres nos llevaron a mi hermana y a mí a **esquiar por primera vez**.

El deporte me ha gustado siempre. Desde bien pequeña practiqué baile y karate; y raro era cuando no estaba por el patio del colegio haciendo el pino, practicando la voltereta lateral o saltando a la comba. *¡Qué tiempos!*

Con este currículum deportivo, yo estaba super motivada con mi primer día en la nieve, ya me visualizaba bajando por las pistas cual Blanca Fernández Ochoa, la primera española medallista olímpica. Así, llegamos a Valdezcaray, una pequeña estación en La Rioja, mi comunidad natal.



Comenzaba aquí mi primera **experiencia desagradable** con el deporte. Unas botas con las que apenas podía andar, una braga que se empapaba con mi propia respiración, el casco que me aplastaba la coleta contra la nuca... ¡y aún ni me había puesto los esquís!

Mi actitud seguía siendo positiva, estaba excitada y comenzaba el cursillo de iniciación con otros niños.

Sigue leyendo...

El monitor nos enseñó a ponernos los esquís y pusimos rumbo a la pista de principiantes "La Baby".

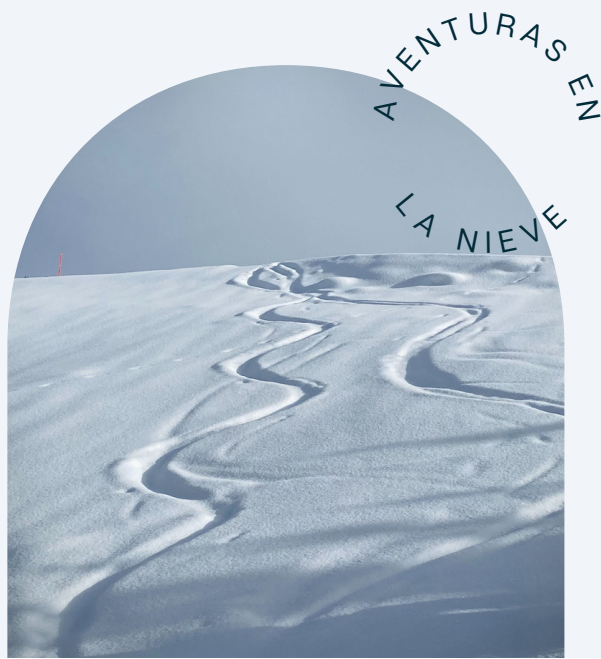
Para comenzar a bajarla, había que engancharse a "una percha", aparato que te pones entre las piernas para que te arrastre hasta el inicio de la pista.

Lo intenté una vez, y me solté. Otra y me escurría... una más, y entre los bastones y las gafas empañadas, aquello me parecía imposible. Sentía la impotencia y las lágrimas subiendo hasta mis ojos.

Mientras tanto, el monitor con **cara de desesperación** "venga Natalia, que no es tan difícil". Notaba la mirada del resto de niños y, para colmo, me estaban entrando ganas de ir al baño. ¿Cómo se hacía pis allí arriba?. Me sentía sin salida.

Cuando por fin logré que la percha me arrastrara, tocaba bajar la pista "despacio y haciendo la cuña para frenar". Yo ya no escuchaba y, sintiendo una pérdida de control absoluta, me dejé caer. La velocidad aumentaba de forma proporcional a mi miedo y mi forma de frenar, más que "la cuña" fue "cuerpo a tierra".

Con unas 15 caídas en la primera bajada, entendí que **no era suficientemente buena** en el deporte para poder esquiar. "Esto no es lo mío".



5. Sistema de creencias



Consiste en un conjunto de ideas prefijadas sobre **cómo debe ser la vida, cómo es el mundo que te rodea y lo que crees de ti mismo** (bien porque has llegado tu sola a esa conclusión o porque siempre te lo han dicho).

Estas creencias pueden ser de tipo **consciente** "*me doy cuenta*" y/o **inconscientes**, porque llevan toda la vida ahí.

Te acabo de contar como, tras una **experiencia dolorosa**, la creencia "*no soy suficientemente buena*" quedó grabada en mi sistema. Así, no me sentí apta para ningún deporte de riesgo o que implicase ir a la montaña durante años.

Hasta que un buen día (en un entorno amigable) me animé a ponerme unos esquís. Los mensajes no tuvieron nada que ver, también yo había crecido y podía manejar la situación de otra forma.

"Lo estás haciendo bien"

"Cuando lo necesites,
descansamos"

"Nadie nace sabiendo"

"Poco a poco"

Creencias limitantes

Estos mensajes me hicieron sentirme tranquila, a pesar de hacerlo mal (normal, era mi segundo día esquiando).

Ese día **rompí con mi creencia limitante** (igual que se hace con la terapia EMDR), y comprendí que podía ser buena si practicaba. Y lo más importante, disfruté mucho. A día de hoy, me apasionan tanto la montaña como el esquí y otros deportes de riesgo.

Como puedes ver, tu sistema de creencias te predispone en la vida y es una fuente de influencia muy potente. Tranquilx, hasta el más tolerante tiene un sistema de creencias limitante. Muchas veces hay que romperlo para lograr el crecimiento personal, **¿cuál es el tuyo? ESCÚCHATE**



Una buena amiga y yo. Formigal, 2023

CREENCIAS LIMITANTES

¿CUÁLES SON LAS TUYAS?

- ☐ "NO VOY A SER CAPAZ"
- ☐ "SOY POCO IMPORTANTE"
- ☐ "NO SOY QUERIBLE"
- ☐ "TENGO QUE SER PERFECTA"

LA VENTANA DE JOHARI

En 1960 los investigadores, Joseph y Harry, propusieron la Ventana de Johari como forma de representar la evolución de la comunicación entre dos personas. También es una útil herramienta para comprobar la **evolución de la autoestima**.



Según como se haya conformado su autoestima, una persona puede llegar a esconder al resto quién es en realidad, por miedo a no ser aceptada. También es frecuente que, al complacer por miedo al rechazo, no llegue a saber verdaderamente quién es.

Un mejor conocimiento de uno mismo facilita las relaciones con los demás y mejora la autoestima.

ÁREA PÚBLICA

¿QUÉ MUESTRAS DE TI A
LOS DEMÁS?

¿Qué características de ti meterías aquí?

ÁREA CIEGA

PUEDES PREGUNTAR A
LOS QUE TE CONOCEN
SOBRE LO QUE VEN DE TI

¿Qué cosas ven de ti los demás, y tú no ves?

ÁREA OCULTA

¿QUÉ ASPECTOS OCULTAS
A LOS DEMÁS Y TE
GUSTARÍA MOSTRAR ?

¿Qué aspectos de ti ocultas?

¿Hay alguno que te cueste especialmente aceptar?
¿Alguna vez te han criticado por ello?

Cuando se desarrolla la autoestima, el **área pública crece** y la **cara oculta se hace más pequeña** porque aumenta la confianza en uno mismo y en los demás. La **zona ciega disminuye**, ya que la apertura a los demás y a sus opiniones hace aumentar el autoconocimiento.

Puede que también el **área desconocida disminuya**, debido a que el inconsciente encuentra otros cauces de expresión.

RECUERDA.
ERES
IMPORTANTE

CIMIENTOS DE TU AUTOESTIMA



La autoestima se construye en el **contacto con los demás**. En los primeros años con tus figuras más cercanas: padres, familiares, amigos, profesores... Y a posteriori, con el resto de la sociedad.

Las personas más significativas de tu vida tienen un gran impacto en la percepción que tienes sobre ti mismx ahora. Además, a las influencias experimentadas durante la infancia y lo que se valora culturalmente, luego se van sumando nuestros éxitos y errores, y lo que nos decimos de ellos.

"La libertad es lo que haces
con lo que te han hecho"

-Jean Paul Sartre

¿Quién ha participado en la construcción de tu autoestima?

- Enumera a las personas significativas que han contribuido de forma **positiva** a la construcción de una sana autoestima. A continuación, escribe a tu alrededor los mensajes que te hayan transmitido. Por ejemplo, la tía Sara: *"venga cariño, no has ganado este partido pero confío en que la próxima vez será distinta, sigue esforzándote y dando lo mejor de ti".*

Tía Sara

"Confío en que la próxima vez
será distinta, sigue esforzándote
y dando lo mejor de ti"



- Enumera ahora a las personas significativas que han contribuido de forma **negativa** a la construcción de una sana autoestima. A continuación, escribe los mensajes que te hayan transmitido. Por ejemplo, el entrenador Juan: *"eres una vergüenza, menuda forma de darle al balón, así no vas a llegar a nada"*.

Entrenador Juan



"Eres una vergüenza, menuda
forma de darle al balón, así no
vas a llegar a nada"

- ¿Cómo te sentaría que te dijeran este tipo de mensajes ahora como adultx? ¿Crees que te ayudarían en tu desarrollo de algún modo?

Hora de reflexionar...

- De todas las personas que han salido, ¿cuáles fueron las más importantes para el/la niño/a que fuiste?

- ¿Qué hicieron para ocupar ese lugar?

Cuando somos niños, necesitamos sentir que **somos importantes** para nuestras figuras significativas, ya que ellos son quienes cubren nuestras necesidades y enseñan el mundo, garantizando nuestra supervivencia. Por eso, en ocasiones nos dedicamos a **"hacer"** cosas buscando ocupar un lugar privilegiado en su vida: *"si saco todo sobresalientes, estarán contentos y me querrán"*. Podemos vivir con esa idea, aunque de adultxs, es necesario revisarlo y entender que no necesitamos "hacer" para ser válidos, simplemente **necesitamos ser**. Cuando definimos quiénes queremos ser, tenemos una **brújula interna** que nos guía en nuestras acciones y decisiones. Quizá en ese "ser" haya gente que desaparezca, aunque nos cueste entender el por qué. Te invito a reflexionar sobre ello:

- ¿Qué sentías que tenías que **hacer/no hacer** para que esas personas importantes se quedaran a tu lado? (Tal vez en la actualidad sigas repitiéndolo o te preocupe ser rechazadx si no "haces eso").

- ¿Por qué quieres que se te valore ahora? ¿Qué tipo de persona quieres ser?

CAMBIA TU DIÁLOGO INTERIOR

Todos tenemos un diálogo interno que va comentando nuestro día a día. La forma en que nos hablamos está condicionada por rasgos personales, por cómo nos hablaron y por cómo hemos visto hablarse a otros.

Cuando nuestra **voz interior es muy crítica** (aunque lo sea con la intención de protegernos del dolor y evitar que lo pasemos mal), termina por llevarnos a **bloqueos, inseguridad y procrastinación**.

No hay ninguna evidencia científica de que hablarse de forma crítica ayude. De hecho, todo lo contrario, la investigación ha demostrado que **las personas autocompasivas**, tienden a lograr sus objetivos con más facilidad. Por tanto, debemos escucharnos, para poder reeducar nuestra voz interior y que así lo que nos diga, nos ayude de forma más sana y amable.



TU VOZ INTERIOR



Si le das al play, ¿crees que sonaría una **voz amable** o una **crítica**?

Cambia tu diálogo interior

- La forma en que te hablas, ¿a qué tipo de frases del ejercicio anterior se parece más? O dicho de otra forma, ¿tiendes a ser críticx o autocompasivx contigo mismx?

Las **voces críticas** son esos pensamientos o conversaciones internas que aparecen para decirnos cosas como: *"no lo voy a conseguir", "soy un desastre", "normal que la gente se aleje de mí"...* Esas voces, que fueron externas en algún momento, se interiorizan como propias para protegernos de volver a pasarlo tan mal, como lo pasamos cuando nos hablaron así. El problema es que pasan los años y ¡nos las creemos a pies juntillas!



- **Tacha los mensajes destructivos** recibidos del ejercicio anterior. Anota aquí los mensajes que te hubiera gustado tener y que te hubieran ayudado a tener una sana autoestima:

Esto mismo tienes que hacer con tu diálogo interno, para ir cambiándolo. Al principio cuesta, luego se irá automatizando (como conducir)

UN PASEO POR TUS LOGROS

1. Encuentra un lugar tranquilo donde te sientas cómodx y sin distractores.
2. Abre un documento en blanco en tu ordenador o coge un folio y un bolígrafo.
3. Divídelo en:

LOGROS

Anota todos los logros que has alcanzado en tu vida hasta ahora. No importa cuán pequeños o grandes sean, todos cuentan. Incluye tanto logros personales como profesionales.

FORTALEZAS

Enumera todas las cualidades y fortalezas que posees. Pueden ser habilidades, características personales, valores o cualquier aspecto positivo que te identifique. Sé honestx contigo mismx y reconoce tus verdaderas cualidades

METAS

Anota las metas y objetivos que te gustaría lograr en el futuro. Pueden ser metas a corto o a largo plazo. Piensa en lo que te gustaría alcanzar en diferentes áreas de tu vida, como personal, profesional, relaciones, salud, etc

Observa todo junto. **¿Qué sientes?**

Permítete sentir orgullo o, simplemente, reconocer lo que has logrado hasta ahora. Toma conciencia de tus fortalezas, y empieza a valorarlas y a reconocer el potencial que tienes para seguir creciendo y desarrollándote.

EMPIEZA A CUIDARTE...

- **Ponle cara a tu crítica interior.** ¿Cómo se expresa? ¿Cómo es su tono de voz? ¿Qué imagen tiene? ¿Cuál es su lenguaje no verbal? ¿Te recuerda a alguien? ¿Cómo podrías ponerle límites como el adultx que eres ahora?
- Cuando te trates de una determinada forma pregúntate: ¿esta forma de hacerlo **me ayuda** o **me desayuda** a lograr mis objetivos?
- Planifica una **nueva estrategia** que te ayude a conseguir eso mismo que necesitas, de una forma más sana para y amable para tí.
- **Ponle cara a tu voz compasiva.** ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué tono de voz y palabras utiliza? ¿Qué mensajes te da? ¿Conoces a alguien que cumpla con todos esos requisitos? Dale volumen a tu voz compasiva hablándote un ratito cada día desde aquí.
- ¿Qué frase o **mantra** quieres repetirte a diario que te impulse a confiar en ti mismx desde tu interior? (Por ejemplo: "eres importante", "lo estás haciendo bien") _____
- Cuando tengas dificultades para cambiar tu diálogo interno, algo útil puede ser pensar en **qué le dirías a un amigo** en esa misma situación, seguro que tu discurso hacia él o ella es mucho más amable y compasivo del que te diriges hacia ti mismo/a.

Por último...

- **Practica el autocuidado.** Es uno de los pilares de la autoestima y determina en gran medida cómo nos relacionamos con nosotros mismos. Trátate amablemente, háblate con cariño, saca tiempo para hacer actividades agradables, cuida tu cuerpo, tu alimentación y tu descanso. Recuerda que el autocuidado no es egoísta, es responsable.

"Cuidar te hace querer"

-Arun Mansukhani





GRACIAS

Por descargar y leer este material

Espero que hayas aprendido y te haya ayudado. ¡Que esto solo sea el inicio de tu revolución interna y **crecimiento personal!**

www.nataliaromeropsico.es