

**EBOOK**  
**AUMENTA TU AUTOESTIMA**  
**Y MEJORA**  
**TU MARCA PERSONAL**



ENCUENTRA TU **PASIÓN**

# Aumenta tu autoestima y mejora tu marca personal

*[Uptitud Digital.com]*

Autor: José Machado



### Sobre el autor del ebook

*“Me llamo José Machado y escribo sobre actitud, desarrollo personal y marketing digital. El uso de **técnicas psicológicas** enfocadas al éxito personal y profesional es una de mis pasiones, y el **marketing online** el mejor canal para conseguirlo”.*

*[info@uptituddigital.com](mailto:info@uptituddigital.com)*

<b>CONTENIDO DEL EBOOK</b>	<b>Páginas</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	..... 5
<b>QUÉ ES LA AUTOESTIMA</b>	..... 6
Definición de Autoestima	
Brainstorming	
Creer y aceptar	
Cómo nos vemos a nosotros mismos	
El YO físico: los primeros pasos	
Cambio o acepto	
Ten VALOR	
<b>CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA</b>	..... 24
<b>CUÁNDO SE QUE ESTOY DESARROLLANDO UNA BAJA AUTOESTIMA</b>	..... 26
El Yo Ideal	
La crítica patológica	
Características de la crítica patológica	
<b>CÓMO DETECTAR UNA BAJA AUTOESTIMA</b>	..... 35
<b>CONCEPTOS PSICOLÓGICOS PARA OPTIMIZAR TU AUTOESTIMA</b>	..... 40
<b>4 SENCILLOS PASOS PARA ELABORAR TU PROYECTO DE SUPERACIÓN PERSONAL.....</b>	<b>46</b>
<b><u>CONCLUSIÓN</u>: 7 ASPECTOS DE NUESTRA ACTITUD QUE DEBES TENER EN CUENTA.....</b>	<b>51</b>

## INTRODUCCIÓN

La **autoestima** es un término muy extendido y que posiblemente todo el mundo conoce o sabría decirnos algo al respecto. Por esta razón, muchas veces se ha tratado a la ligera sin pararnos a observar la importancia que tiene en nuestros proyectos profesionales.

Hablamos de ella en los despachos, en las relaciones sentimentales, y en la calle, ignorando sacar los aspectos prácticos que hacen de este concepto una **herramienta muy importante** para aplicarla en muchos ámbitos de nuestra vida, incluido el profesional.

Algunos psicólogos le hemos hecho un cerco limitándola solo al ámbito clínico, pero su aplicación en diferentes contextos la convierten en una herramienta muy importante.

Podríamos considerar que una **autoestima sana** es el principal pilar de un emprendedor de éxito, el punto esencial de donde parte tu reputación.

A lo largo del ebook, en el que resumo los aspectos más importantes, he incluido algunos ejemplos y ejercicios para facilitar la comprensión, pretendiendo además que lo veas como una tarea de autoconocimiento y te sirva para evaluar qué características quieres mejorar. La finalidad es dotarte de conocimientos y competencias que complementen tu marca personal.

No dudes en escribirme para dudas, aclaraciones, o cualquier aporte nuevo de información: [info@uptituddigital.com](mailto:info@uptituddigital.com)

Sin más, espero que lo disfrutes.

## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Comenzaré este ebook aclarando de una forma amena qué es, y a qué nos referimos cuando hablamos de autoestima.

Y que mejor que usar un “brainstorming” o **lluvia de ideas** para acercarnos a una definición de la palabra “autoestima”.

Vamos a romper el hielo con este pequeño ejercicio.

Primer ejercicio:

- Yo pondré algunos ejemplos que nos servirán para introducir la definición, pero tu también puedes hacer lo mismo escribiendo en un papel 5 o 6 palabras que según crees, definen la autoestima. Luego puedes continuar leyendo.

¿Ya las has anotado? Sigamos!

### Brainstorming

Las palabras que yo he escrito son:

Quererse, cuidarse, aceptarse, respetarse, superarse, conocerse, comprenderse, compadecerse, afirmarse, perdonarse,....



Como puedes observar, la autoestima engloba muchos términos de diferentes categorías: emocionales, racionales, o autoconocimiento. Por ejemplo: “quererse” y “perdonarse” tienen una carga emocional importante, “comprenderse” hace una llamada al uso de nuestra razón, y “aceptarse” y “conocerse” pertenecen mas bien a la categoría de autoconocimiento.

Por tanto, podríamos decir que la autoestima es todo eso y mucho más. Es el conjunto de todas esas características que nos definen, o *que nosotros creemos que nos definen*.

## Definición de Autoestima

Afinando un poco más, podemos recurrir al concepto generalizado o etimológico con el que se entiende dicho concepto.

Y nada mejor que dividir la palabra para sacar sus raíces.

**Auto:** significa a uno mismo. Acción que realizamos nosotros mismo y a nosotros.

**Estimarse:** valoración de algo. Grado de satisfacción. Sentir aprecio, creer, valorar.

Como puedes observar, la autoestima *es la capacidad que tenemos de valorarnos, aceptarnos, y sentirnos satisfechos con nosotros mismos*.

## Crear y aceptar

Una persona con una **autoestima sana** reconoce el valor que cada persona tiene por sí misma, más allá de la apariencia, capacidades o incapacidades, virtudes o defectos, aciertos o errores que haya cometido en la vida.

De la misma forma, una persona con una autoestima sana también tiene esos valores para a sí mismo, es decir, cree en ella, sus capacidades, y acepta tanto lo bueno y malo que tiene esa persona.

Ya que el lenguaje y el pensamiento están muy unidos, la forma en que nos vemos y dirigimos a nosotros mismos, es también la forma en que lo hacemos hacia los demás, y viceversa.

Por eso debes saber que una persona que actúa con envidia, de malas formas y con agresividad, por lo general también se comunica a sí misma de esa manera, y se enfrenta a sus retos con igual actitud.

Fíjate, un dato importante de la autoestima sana es el sentirse independiente de lo que los demás piensen de ti. **Nos valoramos** sin que las opiniones de los demás nos hagan cambiar nuestra felicidad y nuestros objetivos.

Si nos dirigimos a nosotros mismos con una actitud positiva, seguramente también lo hagamos con el resto de personas y eso los demás lo notan. Un buen tono de voz, mirando a los ojos, y realizando una escucha activa nos hará parecer personas *equilibradas y seguras de nuestras decisiones*, algo que para nuestra reputación es un punto a favor.



## Cómo nos vemos a nosotros mismos

Los seres humanos tenemos la capacidad de poder valorarnos a nosotros mismos generando *creencias propias*, algo que los animales no pueden hacer (al menos que esté científicamente probado).

Por tanto **las creencias**, que provienen de nuestras experiencias y de la valoración de nuestras capacidades, **son fundamentales para poder desarrollarnos eficazmente**.

Pero no nos sirve cualquier creencia sobre nosotros mismos, sino que debemos conocer cuáles son aquellas que hacen de mi una persona eficiente y de éxito.

Seguramente ya has oído muchas veces eso de que las barreras de la vida están más en nuestro interior que en el exterior, que realmente somos nosotros mismos los responsables de nuestra felicidad. Pues eso sería esencial que lo entendieras para poder ser una persona en potencia, capaz de cambiar tu presente y futuro.

El juicio que hagamos sobre quienes somos determinará el valor que tengamos también hacia los demás, y esto es muy importante, porque una buena relación social con otras personas, un círculo amplio de amigos, hace que nuestra autoestima sea rica y vigorosa.

“Darse un respiro y comenzar a ayudar a los demás sin esperar nada a cambio es, con total seguridad, una forma esencial para oxigenar tu autoestima”



### **El YO físico: los primeros pasos**

Lo que primero vemos de nosotros mismos y lo que ven los demás es nuestra apariencia física, nuestra imagen.

Ya que vivimos en un mundo estresado, impaciente, y que se deja dominar por la apariencia, la mayoría de las personas no están felices con su cuerpo. Lo material tiene mucho valor, y resulta que la imagen es algo material.

Esta autoexigencia es propia de una autoestima de mala calidad. Parece que este ritmo de vida nos hace comportarnos así, deseando siempre lo que no tenemos.

Pero no digo que no sea importante tener una buena apariencia, lo que pasa es que desgraciadamente le damos mucha importancia.

Una actitud de aceptación de nuestro físico comienza a cambiar la forma en la que nos vemos, es el primer paso para desarrollar una autoestima sana.

De esta forma, cuando empiezas a aceptarte tal como eres, el cambio en ti empieza a funcionar. En lugar de comenzar de forma desesperada por cambiar tu imagen, analiza quien eres, como eres, y que es lo que quieres mejorar.

Muchas personas de éxito terminan vistiendo o peinándose como les da la gana, llevan sombrero o un pendiente en la oreja, y aun así siguen pareciéndonos personas serías en su trabajo, facilitando esa distinción en su imagen que tenga carisma y sea auténtico. Dos características importantes de tu marca.

Es por ello que si no te gusta tu cuerpo, significa que **no lo aceptas**, pero tú eres tu cuerpo y si no lo aceptas, estas rechazando una parte importante de ti mismo, que te caracteriza y define.

Piensa en algún político feo y con mala apariencia, a pesar de esa imagen poco favorecedora sentimos que es una persona segura de sí misma, con carácter y capaz de dirigir y tomar decisiones serías.

Comienza por aceptar tu imagen, ya habrá tiempo de mejorarla.

## Cambio o acepto

Si dividimos aquello que **quiero cambiar** de lo que no, y lo colocamos en una tabla con lo que **se puede cambiar** de lo que no, obtenemos el siguiente análisis.

<b><u>Tabla 1</u></b>	<b>Se puede cambiar</b>	<b>No se puede cambiar</b>
<b>Quiero cambiarlo</b>	CÁMBIALO	ACÉPTALO
<b>No quiero cambiarlo</b>	VALÓRALO	OBSÉVARLO

A veces cuando queremos cambiar algo de nuestra vida es importante distinguir lo que está a nuestro alcance de lo que no. De esta forma vamos a centrarnos en aquello que depende de nuestra actitud y de nuestras decisiones, planteando unas estrategias de resolución adaptadas a objetivos.

Evita perder energías en algo que no puedes cambiar.

Segundo ejercicio:

- Coloca en cada casilla de la tabla anterior lo que corresponda a tu situación actual. En “cámbialo” pon los aspectos de tu vida que quieres cambiar y los que se pueden cambiar llevando alguna estrategia o método, aunque ahora no sepas cual.
- En la casilla de “acéptalo” pon los aspectos que no puedes cambiar pero que te gustaría modificar.
- En las casillas de “valóralo” y “obsérvalo”, pon el resto.

Este ejercicio nos servirá como punto de partida desde el que poder trabajar.

## Ten VALOR

A continuación veremos las características que componen la autoestima de una forma clara y amena para que lo recuerdes siempre.

Es muy sencillo y te servirá para toda tu vida.

Vamos a analizar la autoestima de una forma original y agradable. Y lo haremos usando la palabra **valor**.

Cada letra será una característica definitoria del concepto, comenzando, cómo no, por la letra “v”.

Esta idea la he visto en un artículo del que desconozco el autor, he buscado bastante en internet para saber su autoría pero no he dado con esa información. Así que si sabes de quien es, ruego se pongan en contacto conmigo.

Bien, dicho esto, comenzamos.



## V-VERDADERO

Estás leyendo esto y nadie te obliga, lo estás haciendo tu sol@.

Estás comenzando a cambiar, has decidido que estás harto de tu situación actual y te has suscrito a mi blog, o simplemente alguien te ha pasado este ebook, o lo has encontrado en internet.... da igual.

**Déjame decirte que ya eres una persona exitosa.**

Las personas que han triunfado en la vida hicieron exactamente lo que tú estás haciendo ahora mismo, buscar formas de cambiar y mejorar.

Por ello te digo que eres auténtico, eres una persona valiosa. Por lo que eres, por tu esencia, por tu definición única. No hay nadie más en el mundo como tú.

*Eres verdader@.* Tu actitud está comenzando a generar cambios en tu interior. Llevas implícito el descubrimiento.

Comienza a aceptar cómo eres, deja de infravalorarte y asume de una vez por todas que eres único.

No trates de verte como lo que te gustaría ser, sino como lo que eres en este preciso momento.

Ya tendremos tiempo de marcarnos objetivos y de ver qué queremos conseguir. Ahora toca **parar esos pensamientos que nos alejan de lo que soy.**

Es frustrante estar siempre deseando lo que no soy. Gastamos demasiada energía en eso, y en comportarnos de una manera que no somos, actuando a veces para complacer a los demás.

Cada vez que haces eso, destruyes un poco más tu autoestima.

Tercer ejercicio:

- Cuando detectes frases en tu cabeza (pensamientos) y comportamientos que creas que están enfocados para satisfacer las necesidades de los demás, **anótalos en un papel.**
- Escribe justo al lado de esos pensamientos y comportamientos **una forma alternativa** que hagas que te respetes a ti mismo, en definitiva, lo que te gustaría haber hecho.
- **No te culpabilices** por ello, al principio tienes que crearte un hábito, no es fácil cambiar tu forma de pensar y actuar, llevas años comportándote de una forma, no pretendas cambiar de golpe. Llénate de paciencia y calma. Lo estás haciendo bien.
- Escribe **frases motivadoras** como: estoy en el cambio, soy cambio” o “me acepto incondicionalmente como soy”, o simplemente “confío en mí”. De lo que se trata es que comiences a generar una alternativa a todos esos pensamientos que no te acercan a tus objetivos.

La superación personal es esto mismo que estás haciendo al leer estas líneas.

*“La superación surge de la aceptación, nunca del desprecio o el rechazo a uno mismo”.*

Estás a un paso de cambiar tu vida. Empieza ahora mismo.



## A-AUTONOMÍA

Un aspecto importante de la autoestima es **la capacidad de ser autónomo**, y no me refiero a pagar altas cuotas.

Seguramente conoces a una persona que pasa tiempo sola, que sale a la calle, se apunta al nuevo gimnasio, conoce a gente nueva, etcétera, y en cambio es feliz.



No es de esas personas que están solas y tristes, sino que se muestran seguras y no tienen reparo en coger un avión y hacer un viaje solo a otro país. Se acerca a esa persona de autoridad y se pone a halar con ella “tan pancho”.

Me encanta este tipo de personas, y a la mayoría también. ¿Nunca te has preguntado por qué?

Estas personas muestran **seguridad en sí mismas**. Se sienten competentes, tienen recursos y suelen tener *ideas creativas*.

Incluso a veces has pensado: “*me gustaría ser como ella*”, “*¿cómo lo hace?*”.

*“La autonomía es una capacidad de las personas con una autoestima sana”.*

Más abajo hablaremos de la *zona de confort*.

Este tipo de personas son capaces de fijarse objetivos (*ver objetivos SMART*), se marcan metas y normas propias generalmente enfocadas a un mejor aprovechamiento de sus virtudes. Deciden por sí mismas qué es correcto o incorrecto en sus vidas, lo apropiado o lo inapropiado, pero no lo hacen anárquicamente, si no desde el **conocimiento, el respeto y el aprendizaje**.

Cuarto ejercicio:

- Saca la tabla 1 que hemos realizado más arriba, y vamos a analizar lo que has puesto en el recuadro “cámbialo”

- Evalúa de forma realista lo que hay en ese cuadro.
- Si detectas que algo debería ir a otra casilla ahora es el momento de hacerlo.
- Haz lo mismo con las demás casillas.
- Evalúa y decide si lo que has puesto va acorde con tus valores, tus pasiones y tu ética. Es importante sentirnos bien con aquello que queremos cambiar y lo que queremos conseguir.

Desde la autonomía adquirimos la seguridad que le hace falta a mi marca. Trabájala aportando cada día un poco más.

## L-LÍMITES

Esta característica no es fácil de realizar al principio, pero no porque el ejercicio en sí sea complicado, sino porque tocamos una costumbre que tenemos desde pequeños y no solemos trabajar.

La palabra mágica que vas a aprender de esta característica es **NO**.

Si estás enfocando un proyecto, una meta, la palabra NO será tu mejor aliada.

Recuerda esta letra (L) porque ponerte límites es crear tu propio espacio donde te desarrollarás. Será tu universo, allí donde la gente irá a verte, las personas que te quieren, y las que están contigo pase lo que pase.

Veamos de cerca qué quiero decir con límite.

1. **Debes tener tu territorio, físico y mental.** Un lugar donde desarrollarte, y una forma de pensar te hace única en el mundo. Recuerda la “V”, no puedes controlar lo que los demás piensen de ti, pero si puedes controlar lo que tu pienses de ti mismo. Esto deberías anotarlo en la casilla “acéptalo” de la **tabla 1**, ya que pronto pasará a la casilla “obsérvalo”, es decir, que ni quieres ni puedes cambiarlo. Tu vida mejorará y te será indiferente. Tener tu propio espacio es un derecho fundamental y universal que todo ser humano debe tener. Comienza creando hoy mismo el tuyo.
2. **Relación con los demás.** La relación con los demás afecta directamente a nuestra autoestima, es por ello que mejorar la forma en la que nos vinculamos al resto es importante. Hay que relacionarse, pero de una forma efectiva, comunicando de una forma fácil o clara qué queremos y que NO queremos. Hazlo con amabilidad, si esa persona se enfada, *ese ya no es tu problema*. El libro “*Tratando trastornos de ansiedad social*” de de Luis Joaquín García, profesor de la Universidad de Jaén, trata en profundidad técnicas para enfrentarse a estas situaciones.

Los límites son necesarios para sentirte respetado, valioso y reconocido. La gente comenzará a admirarte por lo que eres.

Quinto ejercicio:

- Establece tus espacios reales, como tu habitación, tu rincón de la casa donde escuchas música, tu mesa de trabajo o estudio,... Nadie, sin tu permiso, debería invadir esos espacios.

- También los virtuales, como el móvil, tu email, o tu cuenta de redes sociales. Repito, *nadie debe invadir ese espacio sin tu consentimiento*, es un derecho reconocido y fundamental. **Es tu espacio.**

Para crecer debes tener el tuyo propio, y respetar el de los demás. ***Si vives en pareja este aspecto es fundamental.***

En la pareja este aspecto es clave. *No tiene nada que ver con el amor*, es una característica única e intransferible.

Tus emociones, tus pensamientos, tu ideología,...también forman parte de tu espacio, es por eso que debes poner límites y respetar los de los demás.

Son mis espacios y yo los comparto con quien quiero y cuando quiero. El otro, solo podrá entrar cuando yo lo autorice y de la forma en que yo lo permita.

En una pareja se pueden establecer acuerdos, por ejemplo, usando un diálogo cordial, y oyendo lo que la otra persona quiere decirnos. Pero no hay que confundirla con la falta de confianza. Cada uno debe tener su espacio.

### Los límites desde el miedo

A veces tendemos a ceder nuestro espacio personal, a mover nuestros límites, esperando algo a cambio.

Por ejemplo:

*Tengo celos de mi pareja porque creo que está hablando con alguien por Facebook, así que le dejo que vea mi cuenta para que luego ella me enseñe la suya. Y si no lo hace es que algo oculta.*

Esto es un grave error, y muy común por desgracia.

El miedo a la soledad, al rechazo, a la crítica, nos impide en numerosas ocasiones ser nosotros mismos, delimitar nuestro espacio.

Sufrimos cuando no podemos expresarnos y comportarnos con libertad. Así que comienza a decir NO.

Esta característica de la autoestima es aplicable, es más, debe ser aplicable a cualquier ámbito de nuestra vida, incluido en el trabajo.

## O-ORGULLO

Esta palabra accede a una emoción que a veces puede confundirnos.

Pero si lo hacemos bien es muy poderosa y necesaria.

Cuando dices que alguien es orgulloso, tendemos a asociar que además es *arrogante, vanidoso, y soberbio*.

Una persona que te mira por encima del hombro y apenas se preocupa por ti, por lo que pienses o sientas.

Esta persona no tiene un orgullo sano, oculta una debilidad comportándose de esta forma. Seguro que ya tienes a alguien en mente ;)

Una persona orgullosa nunca debe olvidar *la humildad*. Las personas de éxito se sienten orgullosas de sus éxitos **gracias a sus esfuerzos y a los métodos creados para alcanzar esos objetivos**. Pero no se siente superior a nadie, acepta que un día se puede equivocar, que *todos somos parte de un aprendizaje constante*.

- Las personas con un **orgullo sano** son admiradas, felices, y demuestran ese comportamiento ayudando a los demás a conseguir también sus objetivos, a hacerlas felices.
- Una persona con un **orgullo insano** es egoísta y piensan que el mundo gira alrededor de ellos. Se aman por encima de todas las cosas, de los demás, y se ven a si mismos como privilegiados.

### Si me quiero a mi mismo, ¿soy egoísta?

Esta es una reflexión muy común en personas que deben mejorar la autoestima. Yo me he sentido así alguna vez, si a ti te ha ocurrido, ya debes empezar a trabajar esta parte.

Lo primero que te diré es que para nada una persona que se quiere a sí misma, y que piensa en ella es egoísta.

*“Ser feliz uno mismo es éticamente obligatorio”*

*Don Alfredo Fierro, catedrático de psicología de la personalidad.*

**¿No es bastante razón esta para comenzar a pensar en ti?**

Querernos y hacer lo que nos gusta y nos apetece es el principio esencial del cambio. Como dice A. Fierro, se convierte en algo obligatorio para una ética con principios. Ya no solo para ti, sino para las personas que te rodean, y para el resto de la humanidad.

Es por ello que diferenciar el egoísmo sano del patológico es una tarea que debes anotar en la primera casilla de la tabla 1.

*“La forma en la que nos vemos, nos comunicamos y nos dirigimos a nosotros mismos influye en la forma en que tratamos a los demás, y viceversa”.*

## R- RECIBIR

Si eres de los que les cuesta aceptar regalos, cumplidos y halagos, porque **crees** que no los mereces, apúntate al club de los que tienen que aumentar y “optimizar” su autoestima.

Existen diversas características que ponen en alerta la salud de nuestra autoestima como: *centrarnos en lo que piensan los demás, aferrarnos a nuestra zona de confort, no hacer nada atrevido, no aceptar regalos, tener autoexigencias....*

Pero saber aceptar regalos y cumplidos y no reaccionar mal ante ellos, se convierte en un comportamiento que nos pone en alerta por su evidencia.

Con la “R” terminamos, hasta aquí esta definición gráfica de lo importante en este concepto.

Esta forma de definir la autoestima pretende de una forma fácil que no te olvides de los conceptos básicos que la componen. Aquellas características que tienes en tu interior, y que debes recordar y optimizar para ser mejor persona.

V\_ VERDADERO  
A\_ AUTONOMÍA  
L\_ LÍMITES  
O\_ ORGULLO  
R\_ REGALOS

Pero, ¿cómo se forma la autoestima?





## CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA

Dicho todo esto, ya sabemos que la autoestima es *un conjunto de creencias, valores y percepciones que tenemos sobre nosotros mismos y nuestras capacidades.*

Pues bien, estas creencias *se construyen a partir de las relaciones con los demás, encontrando su periodo crítico en la niñez.*

Sobre la edad de los 4 o 5 años somos muy vulnerables y es cuando comenzamos a crear nuestro concepto sobre nosotros mismos.

Basamos esas creencias en la forma en la que se dirigen a nosotros tanto en el ámbito familiar como en el colegio. Los padres y los profesores tienen un rol muy importante en esta temprana edad.

De la misma forma, observamos cómo nos catalogan, cómo actúan con nosotros, y qué piensan al respecto.

Es muy importante recibir un trato correcto, ni sobrevalorado, ni con déficit emocional ni afectivo.

Cualquier alteración en el desarrollo de un niño puede afectar a su autoestima y por consiguiente a su vida futura, su forma de comportarse, de ver el mundo y a los demás.

Soy partidario de una **educación emocional** en los colegios, pero ese es otro tema, ya que esta no solo ayudaría a los niños, sino también a sus padres.

Sin duda, una mala educación basada por ejemplo en *la culpa, las amenazas, críticas, exceso o defecto de protección*, tiene consecuencias desconocidas en la vida adulta del niño.

Si por el contrario, crecemos en un entorno donde nos premian por nuestros esfuerzos, usan una comunicación basada en la empatía, hay respeto, afecto y dedicación, creceremos con mayores competencias y recursos para ser una persona de éxito en el futuro. Tendremos una idea de nosotros mismos mucho más cercana al éxito.

En la siguiente tabla 2 te expongo algunas de esas consecuencias.

<b>Mala educación emocional</b>	<b>Buena educación emocional</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Sentimiento de culpa</li><li>● Tensión</li><li>● Percepción de amenaza</li><li>● Sentimiento de ser criticado y observado</li><li>● Autoexigencias</li><li>● Sobrevalorar lo que los demás piensen de mí</li><li>● Desarrollar creencias sobre lo que puedan pensar de mi comportamiento.</li><li>● Pobre concepto de sí mismo.</li><li>● Infravaloración</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fortaleza</li><li>● Confianza en uno mismo</li><li>● Prudentes y pacientes</li><li>● Conscientes de que el sacrificio y la dedicación tiene recompensa</li><li>● Afán de superación</li><li>● Autónomas</li><li>● Buenas habilidades sociales</li><li>● Autocontrol</li></ul>

## **CUÁNDO SE QUE ESTOY DESARROLLANDO UNA BAJA AUTOESTIMA**

Cada día recibimos noticias en la televisión y en las revistas, de lo maravillosos y estupendos que son los futbolistas, los actores, los músicos, y cualquier otra persona que consideramos de "éxito".

¿Por qué entonces se suicidan algunos famosos o terminan consumiendo drogas si resulta que “lo tienen todo”?

No son felices. Tienen problemas y preocupaciones como nosotros. Una autoestima sana no entiende de dinero ni de famosos, todos debemos estar precavidos.

Cito a los famosos porque la mayoría de las personas creen que son mejores y más felices, no hacemos más que compararnos con ellos, y esta evaluación que hacemos de nosotros mismos está mal realizada.

Tendemos a fijarnos en las incapacidades, defectos o errores, porque simplemente no corremos igual que un futbolista o no somos tan guapa como aquella actriz.

Se trata de ser feliz, no debemos compararnos con los demás. Anteponemos nuestros deseos, nuestra autenticidad y nuestros intereses a los demás.

No hacemos más que “luchar” por parecernos a lo que no somos, por alcanzar nuestro YO IDEAL.

### El yo ideal

Cuando tus esfuerzos diarios están dirigidos a perseguir una **imagen** que te has creado sobre quien te gustaría llegar a ser, y antepones tu felicidad a esa idea, siento decirte que algo está fallando en tu forma de actuar.

No digo que no tengas que luchar por ser mejor persona, por conseguir objetivos, pero hazlo desde el amor a eso que quieres conseguir, y desde el hecho de que el propio camino que vas a recorrer ya te hace feliz.

Si buscas la perfección en todas las cosas posiblemente no sea el camino que te haga crecer.

En este proceso, las palabras con las que nos referimos al mundo, a nuestros sueños y a nosotros mismos cobran especial importancia.

Por ejemplo, los “debería” o los “tendría” forman parte de frases autoexigentes y que tratan sobre algo que ya pasó o que está por llegar. Si usas mucho estas palabras es que tienes que mejorar tu autoestima.

No te diriges a ti mismo con una actitud positiva, conciliadora, sino de **recriminación y crítica**.

Lo pasado es importante siempre y cuando aprendemos de él, no sirve para hacernos sufrir.

Basta con cambiar estas frases que llevas años diciéndote para anotar al lado otras más positivas, constructivas y prácticas.

Dime si te sientes identificad@ con algunas de estas frases:

- Tendría que esforzarme más
- Debería haberle contestado algo
- Debería hacer como hace “tal o cual persona”
- Tendría que parecerme a...
- Tendría que levantarme más temprano aun

Fíjate que todas las frases comienzan con ese tiempo verbal: *el condicional*.

Este verbo *debería* dejar de existir.

Desde pequeños (sabes que es donde se forja nuestra autoestima) ya recibimos frases con “deberías” o “tendrías”.

Y siendo mayores nos dirigimos a nosotros mismos usando el mismo verbo:

- Debería ser más delgado, estar más fuerte, tener más culo, dos pechos, ...
- Tendría que haber estudiado más, saber dos idiomas,...

Este tipo de frases nos llevan a la exigencia, que no es más que intentar conseguir objetivos recurriendo a una **motivación extrínseca**.

Cuando somos adultos tenemos una “mochila” llena de “fracasos”, de “deberías”, y de “tendría”.

No soy esa persona que quería ser, aquella persona que soñé, aquel modelo que imaginé en mi cabeza. Alguien inalcanzable, una fantasía.

El conflicto surge cuando nos damos cuenta que cada vez más nos encontramos más lejos de nuestro YO REAL.

Aquel que es más humano, imperfecto, y cercano. Esta inestabilidad genera tensión, y ansiedad.

Hay personas que compran de forma impulsiva, que van al gimnasio y toman productos para satisfacer esa necesidad en un par de días.

Y lo peor, es que no lo consiguen. Su frustración aumenta, y en general, se sienten peor que al principio.

Esto causa una desvalorización de mis competencias, y me aleja de quien soy realmente. Está cocinando con los ingredientes perfectos para una autoestima de fracaso.

Si te has sentido identificado en lo que acabo de decir, **toma nota**.

Creo que todo el mundo ha pasado por un proceso parecido, pero tú, y solo tú, debe saber hasta qué punto eso te está afectando, hasta qué punto estás poniendo en juego tu felicidad, y la de las personas que te rodean.

Debes saber que a pesar de tus esfuerzos y sacrificios, no conseguirás alcanzar tu YO IDEAL porque este será cada vez más grande, gordo y feo, y será ese tipo que te mira fijamente a los ojos y te dirá cada día: “eres un inútil”. De ti depende seguir alimentándolo con tu actitud, o ponerlo de una vez por toda a un lado.

Te juzgará y te reprochará lo que no eres, por ello te invito a que una vez cada día pares el mundo, te tranquilices, medites sobre lo que estás aprendiendo y comiences un ejercicio de aceptación.

Mira de nuevo la tabla 1 y valora donde colocar esos deseos, quizás debas cambiarlos de casilla.

Sexto ejercicio:

Fíjate en la gráfica que te pongo a continuación:

Atribución interna	Atribución externa

Hay dos columnas, en una pone “atribución interna”, en la otra “Atribución externa”.

El **concepto de atribución** hace referencia al hecho de catalogar la responsabilidad de un acontecimiento como propio o en cambio ha ocurrido por algo externo a nosotros mismos. Es decir, si tenemos o no parte de responsabilidad en lo acontecido.

La **atribución interna** quiere decir que un suceso nos lo atribuimos a nosotros mismos, por consiguiente, a nuestros esfuerzos o decisiones, por tanto podemos decir que somos responsables de lo que ocurrió. Haya sido bueno o malo, éxito o fracaso.

Por el contrario, la **atribución externa** quiere decir que “atribuimos” lo sucedido a algo que está fuera de nuestras posibilidades, más allá de nuestro alcance.

Recuerda que es solo una creencia, no tiene porqué ser verdad. Es lo que **nosotros pensamos** que tiene la responsabilidad.

Todas las personas “catalogamos” las experiencias de nuestra vida de una forma o de otra, pero hasta que no hacemos uso del autoconocimiento, no nos damos cuenta de a qué le damos más peso, a la atribución interna o a la externa.

Pues bien, quiero que coloques en cada columna algunos éxitos importantes en tu vida, y también algunos fracasos.

Los éxitos pueden ser títulos académicos, hacer feliz a alguna persona, haber ganado dinero, aprendido un idioma, viajar a un país o a una ciudad muy bonita, o simplemente haber conocido a alguien maravilloso.



Y los fracasos pueden ser no haber conseguido un trabajo, no haber viajado a aquel país, o por ejemplo, haber hecho enfadar a alguien que quieres. En definitiva, aquellas cosas que creemos que son un fracaso.

Basta con poner 5 o 6 experiencias, no hace falta más.

Una vez terminado, quiero que observes que hay en cada columna.

Si ves más *cosas buenas o éxitos en atribuciones externas* es que consideras que muchos de los éxitos no se deben a tus esfuerzos. Igual pasa con las experiencias que consideras fracasos.

Estoy totalmente seguro que algunas de tus éxitos están puestos en la columna de atribución externa, quizás no sea el lugar adecuado para esa experiencia.

Te pido que reflexiones y evalúes si estás seguro al 100% de que no tuviste nada que ver en esa experiencia exitosa. Posiblemente consideras que gran parte de lo que sucedió se debía a la suerte, a otra persona, al momento, ...cualquier razón para pensar que no fue a causa de tus esfuerzos, tus capacidades, tus competencias, ni tu valor.

Reflexiona sobre lo que has puesto y si quieres compártelo con alguien de confianza y que estuvo ahí cuando ocurrió esa experiencia con el fin de que recibas un feedback de otra persona.

Las personas que tienen problemas de eficiencia, tienen también problemas de autoestima, posiblemente por tener una *“conversación interna”* distorsionada, *enfocada a la atribución externa de sus éxitos y a una atribución interna de sus fracasos*.

## La crítica patológica

Tod@s nos hemos criticado alguna vez, reconocerlo nos acerca a cambiar y mejorar, forma parte del autoconocimiento. No pasa nada.

Séptimo ejercicio:

- Identifica esos pensamientos anotándolos en una tabla con dos columnas, los pensamientos crítico que nos producen tensión, y otros alternativos que nos calman y nos ayudan a sentirnos bien.
- Lo sé, no te los vas a creer. Los pensamientos alternativos no tienen por qué ser verdaderos en principio, pero, ¿quién dijo que los tuyos lo fueran?
- Estamos haciendo un ejercicio de autoconocimiento, pon un pensamiento alternativo y positivo, no pasa nada, siempre los podrás tachar. Confía en ti.

Presta atención al hecho de que la crítica patológica te impide alcanzar tus objetivos, te consume la energía que tienes, te fustiga, te esclaviza, y te aleja de esa visión que debes tener de ti mismo para una autoestima de éxito.

*¿Te llamas cosas como feo/fea, estúpido/a, egoísta, o fracasado?*

Déjame decirte que ese eco, esas palabras, y esos pensamientos, no eres tú. Un día los aprendiste, posiblemente representen a tu madre, o tu padre, o a algún profesor insensible.

Es un asunto complicado, pero una vez lo entiendas quizás sientas odios o rabia por ellos. **No tenían la culpa, ni tampoco!**

La crítica patológica recalca y subraya los aspectos que no tienes, e ignora los que si tienes.

“Aferrarnos a nuestras creencias sesgadas de lo que somos capaces de llegar a hacer se convierten en un manto de niebla que nos impiden ver nuestras competencias”.

**Una cosa que ignora este tipo de crítica es que hay métodos y técnicas psicológicas y de desarrollo personal que te ayudan a cambiar, conseguir objetivos y metas, alcanzar éxitos y por consiguiente, a ser feliz.**

Te hace olvidar quien eres realmente. Demasiado ruido en la cabeza, muchos años con las mismas frases.

*¿Te has planteado que quizás sea la hora de buscar un cambio?*

### Características de la crítica patológica

- Es falsa por ser exagerada
- Te confunde y te aturde
- Es insistente y repetitiva
- Inútil. Nunca te ayuda
- Irracional, aunque a veces te cueste creerlo.
- Enormemente tóxica
- Nos produce malestar, ansiedad, tensión
- No nos acerca correctamente a los demasiados
- Nos aleja de nuestros objetivos
- Nos hace infelices y también hacemos infelices a los demás

La mayoría de las veces no eres lo que piensas. El mindfulness enfocado a las empresas, algo de lo que hablaré en un futuro en mi blog, consiste precisamente en observar lo que percibo a mi alrededor, siento, y pienso en el mismo momento en que lo hago.

Cada vez más, altos ejecutivos de empresas y profesionales sometidos a un nivel alto de estrés, practican la meditación (mindfulness) y el yoga porque se ha demostrado que ejercitar la mente con esta actividad favorece la toma de decisiones importantes, así como una mejor concentración y atención.

## CÓMO DETECTAR UNA BAJA AUTOESTIMA

Seguramente este apartado sea uno de los que más te llame la atención, y te asaltarán preguntas como: “¿cuánta autoestima tengo?”, “¿es baja o alta?” “¿Está en peligro?”

La autoestima no es un número, aunque los test asignen cantidades a estas categorías de nuestro comportamiento con el fin de “medir” lo cerca que estás de mejorar (puedes hacer [un test aquí](#)).

Nuestro cuerpo es sabio, por ello cuando manifestamos nerviosismo, ansiedad, o miedos, es que algo está pasando, aunque no tiene por qué estar ocurriendo algo malo (**ver razonamiento emocional más abajo**). Recuerda que la autoestima es de *naturaleza cognitiva*, por tanto depende enteramente de nuestras creencias, de nuestra manera de pensar.

A continuación vas a ver diferentes trastornos típicos de personas con baja autoestima. Igual te sientes identificado con alguno de los síntomas, pero eso no significa que tengas ningún trastorno.

## Ansiedad

En primer lugar te diré algo que igual te sorprende, y es que **la ansiedad no es una enfermedad.**

### Qué es la ansiedad

Intentaré no extenderme demasiado.

La ansiedad es *una reacción desmesurada y subjetiva de miedo ante una situación o estímulo que en principio es neutral para cualquier otra persona, y del que sentimos que somos incapaces de afrontar.*

Todo el mundo ha sufrido ansiedad alguna vez, es una reacción normal si por ejemplo tu puesto de trabajo está en juego, tu pareja te va a dejar, o una persona sospechosa te está observando en una calle oscura.

El problema surge cuando se da *repetidas veces* a lo largo de nuestra vida y en situaciones *donde no tiene por qué ocurrirte nada*, por ejemplo, dando un paseo tranquilamente por un parque con tu pareja, cuando nos montamos en el coche para ir al trabajo, o cuando llega la hora de comer.

### Cuando surge la ansiedad

Una reacción de ansiedad surge cuando nos invade un miedo irracional (que no se corresponde con la realidad) y sentimos que no somos capaces de afrontarlo, de forma que nos paralizamos o huimos de aquello que nos genera el miedo.

### Ejemplo:

- Susana es una mujer de 45 años que tras su divorcio siente miedo y ansiedad cuando sale a la calle. En alguna ocasión se queda paralizada y le invade un miedo terrible.

La ansiedad es un trastorno incapacitante que deteriora la calidad de vida de las personas que lo sufren.

Las personas con baja autoestima sienten que la situación que viven les supera, no se ven capaces de afrontar retos, por ello experimentan miedos y nerviosismos, y algunas para compensarlo se vuelven exigentes, se esfuerzan en exceso y cometen el error de depositar en los demás el propio juicio de su identidad y competencias.

Por lo general, tratan de complacer a los demás asumiendo responsabilidades que no les compete para así sentir que todo el mundo a su alrededor está bien.

En los trastornos de ansiedad se incluyen también los trastornos obsesivos-compulsivos, donde estas personas tienen sentimientos que fluctúan entre la culpa, la preocupación y la perfección.

Las personas con baja autoestima tienen una mezcla de tres sentimientos que les hace estar casi constantemente en una rueda de la que no puede salir.

- Cuando recuerdan algo del pasado, algo que deberían haber dicho o haber hecho, o que simplemente no lo hicieron, sienten culpa.
- Cuando les invade incertidumbre, miedos de lo que puede suceder, experimentan preocupación.
- Cuando intentan hacer una tarea tienden a ser perfeccionistas para evitar posibles críticas de los demás.

## Síntomas depresivos

Los síntomas de depresión son muy conocidos aunque no por ello una persona que los sufre tiene que tener depresión.

Tristeza, apatía, desilusión, desánimo, anhedonia, o sentimientos de frustración y desesperanza caracterizan este trastorno.

Una persona con baja autoestima siente que las cosas se les escapan, que a pesar de tener a su alcance el hecho de cambiar algo y mejorar, no lo hace porque no encuentra motivación ni ilusión.

## Trastornos por adicciones y por evitación

Las drogas son comúnmente utilizadas por personas con baja autoestima, así como un comportamiento tímido y de aislamiento.

Las drogas alejan a estas personas de afrontar sus miedos y sus dificultades, se refugian en tomar alcohol o fumar marihuana para pasar desapercibidos.

## Problemas sexuales

Una situación tan íntima y cercana como el sexo es algo que a las personas de baja autoestima les puede resultar un proceso muy duro.

Se sienten retraídos y fracasados. Son incapaces de afirmar que les ha podido dar placer a otra persona, incluso si no lo han hecho como creían sienten culpabilidad.

Son fácilmente manipulables en estos contextos. La opinión de la otra persona les parece muy importante para su valoración.

Anteponen el placer del otro al suyo propio y en algunos casos son incapaces de llegar al orgasmo.





## CONCEPTOS PSICOLÓGICOS PARA OPTIMIZAR TU AUTOESTIMA

La pregunta que nos hacemos todos después de haber analizado nuestra situación, saber qué es la autoestima, y que características tienen las personas que sufren de baja autoestima es, ¿qué puedo hacer para mejorarla? ¿Puedo cambiarla?

Una de las grandes virtudes que tiene el ser humano es su capacidad de adaptación a los distintos medios donde se encuentra.

Y cuando nos hacemos adultos tendemos a aferrarnos a muchas de nuestras creencias y asimilarlas como propias. Nos negamos a ver que gran parte de nuestro comportamiento y forma de pensar **no nos tiene porqué identificar**.

*Siempre estamos en constante aprendizaje*, de esta forma las creencias que tenemos de nosotros mismos y del mundo también cambian. Y aquí radica el poder que tenemos sobre nosotros.

La meditación, algo que practico desde hace algún tiempo, te entrena a verte a ti mismo como un ser que siente y piensa.

TU eres el que observa lo que percibes y sientes en el mismo momento en que está ocurriendo.

Cuando una mente es fuerte y está entrenada en meditación, tiende a ver como sus pensamientos y emociones pasan por su cabeza llegando a *controlar dichas tensiones*, de forma que no se deja alienar o secuestrar por aquello que siente.

Respirar profundamente durante una discusión puede hacernos desconectar de esas emociones, controlando así la situación y nuestro comportamiento.

Nos volvemos capaces de tomar consciencia sobre lo que estamos sintiendo, y sobre lo que estamos pensando.

Conocerse es la primera tarea para comenzar el cambio. Cambiar frases que adquirimos de pequeños como por ejemplo: “siempre me pasa igual, no creo que mejore, yo soy así y tienen que aguantarme,...” es el primer paso que nuestra autoestima necesita para mejorar.

Ignora y cambia aquellas frases que tenemos aprendidas que te anclan en el pasado, en sentimientos negativos o de miedo.

Pregúntate: “Siempre he actuado así y he pensado de esta forma, ¿me ha ayudado? ¿Me ha hecho avanzar? ¿He conseguido lo que me propuse? ¿La gente que me quiere y me rodea ha sido más feliz con mi comportamiento?”

Esto que te intento explicar lo vamos a ver de una forma simplificada y clara con el uso de algunos términos psicológicos.

No quiero profundizar para no extenderme, solo veremos algunas **categorías de pensamientos** para que lo veas más claro, 8 para ser exactos.

Usaré algunos ejemplos para facilitar la comprensión. Son ejemplos que bien pueden ser reales, y que igual te sientes identificado, en parte, con alguno de ellos. La idea es que sepas al menos que existen pensamientos *categorizados* al respecto y favorezca el autoconocimiento. Veámoslo.

#### Ejemplo 1:

“El día que Sonia recibió la noticia de que la echaban del trabajo no se lo creía. -¿Otra vez?- se dijo. Ese día se había despertado feliz, motivada y con ganas de hacer muchas cosas. Le había comprado a su gato la comida preferida tan solo por verle una vez más esa cara peluda relamiéndose los bigotes, pero por cosas del destino, su empresa había hecho cálculos y tenían que expulsar a alguien.

La empresa iba mal, todo el mundo lo sabía, pero Sonia no lo vio así. Pensaba que era responsable de que la expulsaran y terminó el día metida en la cama diciéndose a sí misma que era una fracasada, que siempre la echarían del trabajo, que por mucho que se esforzara esto ya no tenía sentido.”

Los pensamientos recurrentes de fracaso no son constructivos, no digo que esté feliz el día que te expulsen del trabajo, pero decir que siempre vas a fracasar, ¿siempre?, eso con total seguridad, no es cierto.

Sonia en este ejemplo ha creado pensamientos de **sobregeneralización**. Posiblemente ha tenido mala suerte en los trabajos, pero decir que siempre vas a fracasar es sobregeneralizar e interiorizar un acontecimiento negativo, algo que comienza a afectar a tu autoestima.

### Ejemplo 2:

“Una de las cosas que más le gustan a David es tocar la guitarra. Su padre le compró una cuando era pequeño, y ahora a sus 20 años es un fenómeno entre sus amigos. Un día, ensayando con los componentes de su grupo decide coger un instrumento nuevo que nunca había tocado, un ukelele. Delante de todos vio que lo tocaba mal, y se fue a casa pensando que era muy torpe.”

En lugar de decirse a sí mismo que era la primera vez que lo tocaba y era algo normal, se dijo que era muy torpe, realizando una **designación global** de sus facultades.

El **pensamiento polarizado**, la tercera categoría de pensamientos a analizar, es algo más común de lo que nos creemos. En las dos categorías anteriores he puesto ejemplos, pero en esta podríamos poner miles.

Cuando usemos palabras como “*siempre o nunca*”, “*todo o nada*”, “*blanco o negro*”, estaremos realizando una polarización de nuestros pensamientos. Fíjate en el ejemplo de Sonia, el primero. Ella se dijo a sí misma que siempre la echarían del trabajo.

Los siempre y los nunca se usan mucho, por ejemplo, en las parejas: “tu nunca me llamas”, “ tu siempre te comportas así”, “siempre tengo que hacerlo yo todo”. Cuidado con estas palabras porque la otra persona las toma como un ataque, igual que si nos la decimos a nosotros mismos también.

En el trabajo y en las relaciones sociales no solemos tener muchas oportunidades de rectificación, la confianza cuesta mucho ganarla pero se vuelve fugaz y frágil cuando cometemos algún fallo con nuestros comentarios. Especial cuidado a la hora de usar estas palabras.

La cuarta característica es la **autoacusación**. Sentirse culpable y responsable de todo lo que sucede y de lo que no ha sucedido es una creencia que lleva a la larga a la depresión.

Fíjate en el siguiente ejemplo cómo reacciona María.

### Ejemplo 3:

“María estaba en el parque viendo como su hija de 4 añitos se divertía en los columpios. Cuando fue a sacar un cigarro su hija se cayó golpeándose en la rodilla. María se levantó precipitada y muy nerviosa. La niña se levantó y siguió jugando, pero María se sintió culpable de que su hija se cayera. -Debí estar atenta, por mi culpa se ha caído mi hija, y le he hecho daño-

La quinta característica de los pensamientos distorsionados de una autoestima baja es la **personalización**.

Esta no es mas que la idea de atribuirnos constantemente a nosotros mismos lo que les sucede a los demás.

#### Ejemplo 4:

Si la jefa está con mala cara, es que igual yo he hecho algo para que esté así. O si mi marido está enfadado es que yo he podido hacer algo que le molestará.

Otra característica parecida a la anterior es la **lectura del pensamiento** de otra persona. Las personas con baja autoestima tienden a realizar suposiciones sobre lo que los demás están pensando: si piensan mal de ella, si creen que algo no les ha gustado,... Las habilidades sociales tienen un papel importante aquí.

La séptima característica se llama **falacia de control**, y es el hecho que tienen las personas de atribuirse a sí mismas los sucesos que les va ocurriendo en la vida. Hay dos tipos de pensamientos, aquellos que te hacen creer que tienes el control de todo, como María, o bien una persona desamparada que abandona y tira la toalla como Sonia con sus objetivos profesionales.

La última característica es muy interesante, se llama **razonamiento emocional**. Ha sido objeto de intensos estudios porque tiene una base biológica que explica su funcionamiento.

A veces sentimos nerviosismo, agitación, o tensión muscular, y por el simple hecho de sentirnos así, pueden generarse pensamientos de que algo malo puede ocurrirme. De esta forma podemos sentir miedo, pánico, incertidumbre, etcétera.

Es decir, ya que no encontramos una explicación evidente a lo que físicamente nos está sucediendo, buscamos una razón que lo explique, y como lo que siente mi cuerpo es parecido al miedo, entonces digo que tengo miedo y de verdad puedo llegar a sentirlo.

## 4 SENCILLOS PASOS PARA ELABORAR TU PROYECTO DE SUPERACIÓN PERSONAL

Constantemente estamos valorando y juzgando todo lo que nos acontece en la vida, si cogemos un autobús u otro, si compramos la camisa verde o la roja, si este actor es más o menos guapo que otro, es algo que hacemos siempre, con todo, algo que nos ha servido para sobrevivir y adaptarnos mejor.

Sin esta capacidad nuestra especie se habría extinguido.

Esas valoraciones y ese “colocar en una balanza” lo bueno y lo malo de un objeto o experiencia nos ha servido para ser mejores personas y conseguir una mejor adaptación al contexto.

Lo mismo ocurre cuando analizamos nuestro pasado, éxitos y fracasos acontecidos a lo largo de nuestra vida.

Ese balance se hace imprescindible para tomar el rumbo que deseamos y creemos más correcto para triunfar. A partir de ese análisis, tomamos una decisión, fruto de la información que hemos obtenido.

Es por ello que, a partir de esas decisiones y experiencias, optamos por aquel camino que más y mejores experiencias positivas nos han dado, y ya sabemos que **las experiencias positivas nos hacen mejorar la autoestima.**

Esto nos lleva a pensar que, *una buena estrategia dirigida a objetivos y proyectos vitales, nos acerca a una construcción sana de nuestra autoestima, ya que nos aportará experiencias positivas, metas, y la gratitud de haber alcanzado lo que nos propusimos.*

Por otra parte, nos ayuda a cambiar aspectos de nuestra vida que queremos modificar, cosas que no nos gustan de nosotros mismos, potenciando nuestras capacidades y actitudes.

Como es tan importante para generar y optimizar nuestra autoestima, vamos a trabajar un método que puede hacer más fácil estos cambios.

1. La meta
2. Los escalones
3. El despacho
4. Arrancando motores

### Primer paso: la meta

Una meta debe ser clara como el agua. **Bien definida, alcanzable, realista y medible.**

Pero vamos a verlo con mas detalles para que te sea más fácil construir una meta acorde a tus necesidades y aspectos que quieras cambiar.

Una meta puede ser cualquier cosa que desees conseguir, desde querer pintar tu casa, planear un viaje, o hasta encontrar trabajo. Cualquiera de esas metas necesita de una planificación, unos pasos, y una medición de resultados.

Estos planteamientos y esta elaboración pueden ser la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Veamos de una forma desglosada este primer paso.

- Una meta debe ser SINCERA. No basta con decir “me gustaría”, ya está bien de usar esas palabras. Si algo solamente te gustaría, ignóralo. Quítalo de tu vida. Esos “me gustaría” no hacen mas que llevarte a un



estado en el que estás *deseando algo que no tienes*, que no está a tu alcance, por tanto, te lleva a la frustración, al deseo de algo que no puedes tener. Cambia esas palabras por “quiero hacer” tal o cual cosa. Por tanto, una meta debe ser sincera con eso que quieres, que te apasiona, que de verdad deseas en tu interior y que no quieres pasar por alto en esta vida. Aunque te suene raro, debe estar en consonancia con tu interior.

- Una meta debe ser PERSONAL. Si viene impuesta por los demás, es una meta que fracasará algún día, y cuando hablo de fracaso me refiero también al hecho de que no te hace feliz a ti. Si has luchado por algo muchos años y lo hacías para satisfacer la necesidad o el deseo de otra persona (por ejemplo tener un coche lujoso porque así ligarías más), déjame decirte que eso no es una meta personal, a la larga verás que tanto esfuerzo no te ha hecho lo feliz que esperabas. Si estás construyendo un proyecto profesional, pregúntate si lo haces para ti, o para tener apariencia fijándote en lo que los demás puedan decir. Por supuesto que tu proyecto, de una forma o de otra, está encaminado a satisfacer la necesidad de un usuario o cliente, pero si te fijas bien, es una forma diferente la que te impulsan.
- Una meta debe ser REALISTA. A veces tendemos a ponernos metas a largo plazo, y esto es un error si lo que queremos es mejorar la autoestima. Comenzaremos con crear metas a corto y medio plazo con el fin de hacerlas más accesibles. **La satisfacción de conseguir una meta no es siempre proporcional al grado de autoexigencia impuesto.** La meta debe estar próxima en el tiempo, por ejemplo dos semanas o un mes máximo.
- Una meta debe ser ESCALABLE. Si no podemos dividir las metas en pasos, en objetivos, no es una meta que nos interese. Cumplir cada objetivo y premiarnos por ello es lo que nos seguirá motivando. Por tanto, divídela en fragmentos alcanzables. Para las personas que se mueven en el marketing online, las KPIs son una buena fuente para empezar.

- Y por último, una meta debe ser MEDIBLE. Saber que hemos alcanzado los objetivos es muy importante, por ello una meta debe tener un número, una cantidad que nos diga que ya hemos acabado.

Por ejemplo alcanzar un trabajo, la nota de una asignatura, correr una distancia en un tiempo determinado, ahorrar una cantidad de dinero, etcétera.

A continuación te dejo unos post que pueden ayudarte mucho a desarrollar paso a paso tu marca personal en Internet. Todos son profesionales y te aportarán información de primera calidad:

- Ebook: Cómo mejorar tu marca personal en Internet en sólo un año
- La marca personal como tu mejor curriculum vitae en Internet
- Recetas de Branding
- 12 Consejos para mejorar tu Marca Personal en Internet
- Consejos útiles para crear o mejorar tu Marca Personal Online

## Segundo paso: Los escalones

En este paso intentaremos concretar cuáles son los “escalones” que debemos ir subiendo, poco a poco, para alcanzar nuestra meta.

La idea es aprovecharnos de una de las características principales que tiene y que hemos definido en el paso anterior.

Aprovecharemos el trabajo que hemos realizado en el paso uno para definir cuáles son los objetivos que iremos sorteando y que, de una forma paulatina, nos acercarán a aquello que estamos buscando.

Comienza por definir ese primer objetivo, visualízalo, y comienza a focalizar la atención sobre él. Define qué debes hacer para estar cada vez más cerca, qué esfuerzos y qué aprendizajes te esperan.

Coge un calendario, cómprate un despertador nuevo, o cambia tu despacho. **Lo que sea por conseguir ese primer objetivo.**

Una vez alcanzado celébralo y ve a por el segundo. El premio es muy importante, sal a la calle, ve al cine, haz un pequeño viaje,... cualquier cosa que te guste.

Imagínate que eres escalador y estás en mitad de una montaña. Cada vez que levantes la cabeza mirando un pico, o una cumbre, no apartes la mirada, y comienza a trepar sin miedo directo a él.

### Tercer paso: el despacho

Ya sabemos qué queremos alcanzar, hemos definido nuestra meta, y también sabemos cuáles son los pasos que tenemos que dar. Ahora nos queda organizarnos.

Ordenar en el tiempo esos pasos nos servirá para hacerlo de una forma sistemática, centrándonos en lo que tenemos que hacer cada día.

Ordena los pasos u objetivos de una forma lógica e intenta ver eso que debes hacer de una forma sencilla y práctica.

*Ve a por lo fácil en primer lugar, y deja lo difícil para más tarde.* De esta forma irás adquiriendo habilidades para superar con éxito las más difíciles.

### Cuarto paso: arrancando motores

Ahora vienen dos palabras que deberías grabarte en la cabeza, y estas son: **compromiso y sacrificio.**

Comprometerte con la meta es fundamental para acercarte mentalmente a ella. Es tu causa lo más importante, conviértela en una religión si es preciso. *Es tu proyecto personal.*

El sacrificio es la sensación de que cada día estamos más cerca, y se alimenta de los resultados que vamos alcanzando.

Si sientes que estás sacrificándote por un proyecto, **es que algo bueno estás haciendo por ti.** *Confía y ten paciencia.*



## CONCLUSIÓN: 7 ASPECTOS DE NUESTRA ACTITUD QUE DEBES TENER EN CUENTA

A modo de conclusión añadiré algunas recomendaciones y actitudes para que así puedas recordar los puntos más importantes de este ebook. De todas formas, te invito a que leas el post publicado en [marketingandweb.es](http://marketingandweb.es) donde también podrás encontrar una forma resumida y motivadora de esos aspectos importantes para aumentar tu autoestima y mejorar la marca personal.

1. **Ten una actitud por conocerte.**

Reconocer errores, aceptarlos y pedir perdón por ellos nos permite avanzar mas ligeros por la vida. De la misma forma que subrayar nuestras competencia y sentirnos bien y orgullosos de ellas nos hará más felices y haremos más felices a los demás. Aprende a observar los éxitos de tu vida, seguramente “guardaste” algunos en tu memoria con la etiqueta “solo tuve suerte”. Míralos bien y verás que hiciste mucho por conseguirlo.

2. **Acéptate.**

Acepta incondicionalmente como eres, y reconoce tus defectos y virtudes. Recuerda que siempre puedes mejorar, nunca es tarde.

3. **Mírate de forma positiva.**

Estás en constante evolución, si te esfuerzas puedes conseguir lo que te propongas en la vida.

4. **Siéntete en constante cambio.**

Si te aceptas como un ser que está en constante aprendizaje, no te pesará aquello que no pudiste hacer, tendrás una actitud positiva de tus facultades.

5. **Evita pensar que debes gustar a todo el mundo.**

Cada persona tiene opiniones y creencias, igual que tú, y todas deben ser respetadas. Me gusta una frase que dice: *“Los amigos no necesitan explicaciones y los enemigos no las creerían”*.

6. Por supuesto **evita la crítica patológica.**

Si cambias la forma en que te diriges a ti mism@, cambiarán tus emociones.

Y recuerda, cambiar requiere de un compromiso por mejorar y de un esfuerzo diario.

Aquí concluye este ebook, espero sinceramente que hayas disfrutado y que hayas encontrado en él buenos consejos y buenas formas de mejorar.

La autoestima, como puedes ver, es el pilar fundamental de una reputación. Entrénala, y cuídala, el éxito te espera.

**Una última cosa!! Me encantaría que me escribieras y me dijeras qué otra característica consideras importante de la autoestima para mejorar tu marca personal.**

### Recomendaciones

La autoestima es un concepto bastante extendido y del que se ha escrito mucho. Citar las fuentes bibliográficas que han hecho posible este ebook sería remontarse incluso a la historia de la psicología.

Aun así no pasaré por alto un libro que recomiendo encarecidamente y con el que puedes profundizar aun más en este concepto, este es una obra de Elia Roca llamada "[Autoestima sana](#)". Te dejo el enlace por para que le eches un vistazo.

## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer este ebook a mi familia  
y a todas aquellas personas que están a mi lado por su confianza, afecto, y cariño.

José Machado

Málaga, 2016