



10 PASOS PARA FORTALECER
TU AUTOESTIMA

MAXIMIZANDO TU VIDA
AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA

La autoestima es lo que tú crees y sientes acerca de ti mismo, es un pilar fundamental y tu sistema inmunitario frente a la vida. Porque, seas consciente o no de ello, **lo que piensas de ti y cómo te ves tiene profundos efectos en todos tus comportamientos, en tus hábitos y en las decisiones que tomas cada día.**

Tener una alta autoestima es, por una parte, sentirte valioso y merecedor de ser feliz y, por otra parte, es tener una elevada confianza en ti, es decir, sentirte capaz de afrontar los desafíos de la vida y de lograr lo que te propongas.

De hecho, **tu nivel de autoestima es determinante en todo lo que consigues a lo largo de tu vida**, desde el trabajo que eliges, el trato que tienes con los demás, la persona de la que te enamoras, la forma en la que te relacionas con ella y con las personas más significativas, el tipo de metas que te marcas, los resultados que logras, tus finanzas...

Por eso es tan importante que trabajes y fortalezcas tu relación contigo mismo, para lograr tu mejor vida y sentirte orgulloso de ti.

Y es que, si no haces este trabajo interior tan necesario, vivirás con una permanente sensación de vacío y de insatisfacción contigo, con los demás y con tu vida.

Una baja autoestima la podemos manifestar de formas muy diferentes, como conformarnos con una vida que no nos satisface, estar anteponiendo siempre los intereses de los demás a los nuestros, sentirnos inferiores, tener miedo a decir lo que pensamos...

Pero el problema de raíz suele ser el mismo, y es creer que algo falla en ti y no sentirte digno ni merecedor de una vida extraordinaria.

Por lo que, de una forma u otra, puedes acabar siendo tu peor enemigo y ser tú quien esté impidiendo tu propia realización personal.

Así que para poder estar muy bien contigo hay cuatro pilares en los que es fundamental que trabajes, y dentro de ellos veremos los diez pasos concretos para fortalecer tu autoestima. Estos pilares son los siguientes:

1. Cuidarte y darte la atención que necesitas y que seguramente estás buscando fuera.
2. Profundizar en tu autoconocimiento. Recuerda que las personas más satisfechas con su vida, se conocen muy bien, saben cuáles son sus talentos, sus puntos débiles y qué es lo que realmente quieren para sí mismas.
3. Perdonarte, dejar de culparte, tener una mirada más compasiva contigo y luego también con los demás.
4. Cambiar esos hábitos, mentales y de acción, que están reforzando tus creencias más limitantes.

Así que empezamos ahora con el primer pilar y seguimos después con los siguientes.

DATE EL CUIDADO Y LA ATENCIÓN QUE NECESITAS

PILAR 1

Si no estás bien contigo mismo ni con tu vida, lo más probable es que lleves tiempo desatendiéndote y sin darte el cuidado y el amor que necesitas y que tanto reclamas fuera.

La forma de romper estos patrones autodestructivos, que suelen estar a un nivel muy inconsciente, **es empezando tú a tratarte como mereces**, enfocarte en ti y ponerte en primer lugar, es decir, priorizarte, cuidarte y protegerte de todo lo que te aleja de tu mejor vida.

Aunque al principio te pueda parecer egoísta, piensa que hay un cierto nivel de egoísmo que es necesario y ten en cuenta que para poder dar lo mejor de ti a los otros, antes tienes que dártelo tu a ti.



Hasta que no te trates como la persona importante que eres, no te sentirás merecedor de una vida excelente.

No olvides que todo lo que crees necesitar de los demás y del mundo, con toda probabilidad, es lo que no te estás dando tú a ti mismo y tienes que ser tú el primero que te lo dé, de forma consistente, hasta que te convenzas de que te mereces lo mejor.

Para dejar de dudar de tu valía, tienes que cuidarte y tratarte muy bien, hasta que te convenzas de que eres tan importante como los demás.

1. CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Cuando hablamos de cuidar tu alimentación, desde la perspectiva de tu autoestima, **estamos hablando de empezar a darte esa atención y amor que no te has dado hasta ahora** y que, seguramente, estás buscando fuera. Implica comprometerte contigo mismo y tratarte con la veneración y el respeto que mereces.

Es decir, que lo que buscamos provocar aquí, ya no son los beneficios a nivel de salud para tu cuerpo que van a llevar estos cambios. Estos serán sólo los efectos colaterales que, por supuesto, son muy deseables, pero **lo más importante es el mensaje que va a recibir tu subconsciente cuando empieces a tratarte como la persona importante que eres, a priorizarte y a pensar en ti y en tu bienestar.**

Y, además, mantener unos hábitos alimenticios saludables hará que te sientas mucho mejor contigo, que te gustes más también a nivel de imagen y te sientas fuerte y con más energía físicamente para afrontar mejor el día.

Una dieta equilibrada y saludable debería incluir como mínimo reducir drásticamente el azúcar, todo lo que lleve químicos, conservantes y colorantes, embutidos y en general toda la alimentación industrial o procesada... Aún así, es importante que investigues o te asesores con alguien especializado para encontrar la dieta más apropiada según tu complejión, tus necesidades y tus gustos.





Tu cuerpo es tu templo,
préstale la atención y
el cuidado que merece.

2. HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

Mantenerse en forma es otra manera de seguir poniendo el foco en dedicar tiempo para ti y para el cuidado de tu cuerpo, a la vez que hará que te sientas mucho mejor contigo y te gustes más físicamente.

Tu cuerpo es tu templo, debería ser algo sagrado para ti y cuidarlo y protegerlo es otra forma de mostrar tu propio amor y respeto hacia ti. Si no te gusta hacer ejercicio, busca el que más se adapte a ti, lo importante es la constancia y el compromiso que mantienes contigo. **Es el mensaje subliminal que te estás enviando, a través del cuidado de tus buenos hábitos, de que tú eres importante y que mereces ese cuidado.**

Además, hacer deporte de forma regular, igual que una alimentación saludable, te dará la energía y la fortaleza física para funcionar de forma más efectiva en el día a día, lo que contribuirá en tu rendimiento y este en tu confianza en ti y en tu sentimiento de eficacia personal.

3. CUIDA TU IMAGEN PARA GUSTARTE A TI

Vivimos inmersos en una sociedad en la que se valora mucho la imagen y, aunque no lo queramos, nos influye en cómo nos vemos y en nuestro propio autoconcepto.

Por eso es muy importante que te gustes cuando te mires al espejo. Descubre qué es lo que te sienta mejor (el estilo de ropa y los colores que te potencian más, el corte de pelo...) sin dejar de ser tú mismo, fiel a tu esencia, pero que a la vez te haga sentir empoderado.

Lo que llevas cada día, tanto dentro como fuera de casa, cómo te sientes tú con tu apariencia e imagen, determina más de lo que podrías pensar tu actitud y cómo afrontas el día a día.

¿Cómo estarías, qué llevarías puesto si fueras a ver a alguien que te encanta y al que quieres causar una muy buena impresión? Pues así es como deberías arreglarte cada día, para ver a esa persona tan

importante que, dicho sea de paso, eres tú mismo. No importa si vas más formal o informal, en chándal o en pijama, pero **sobre todo que te guste lo que ves frente al espejo en cualquier momento del día.**

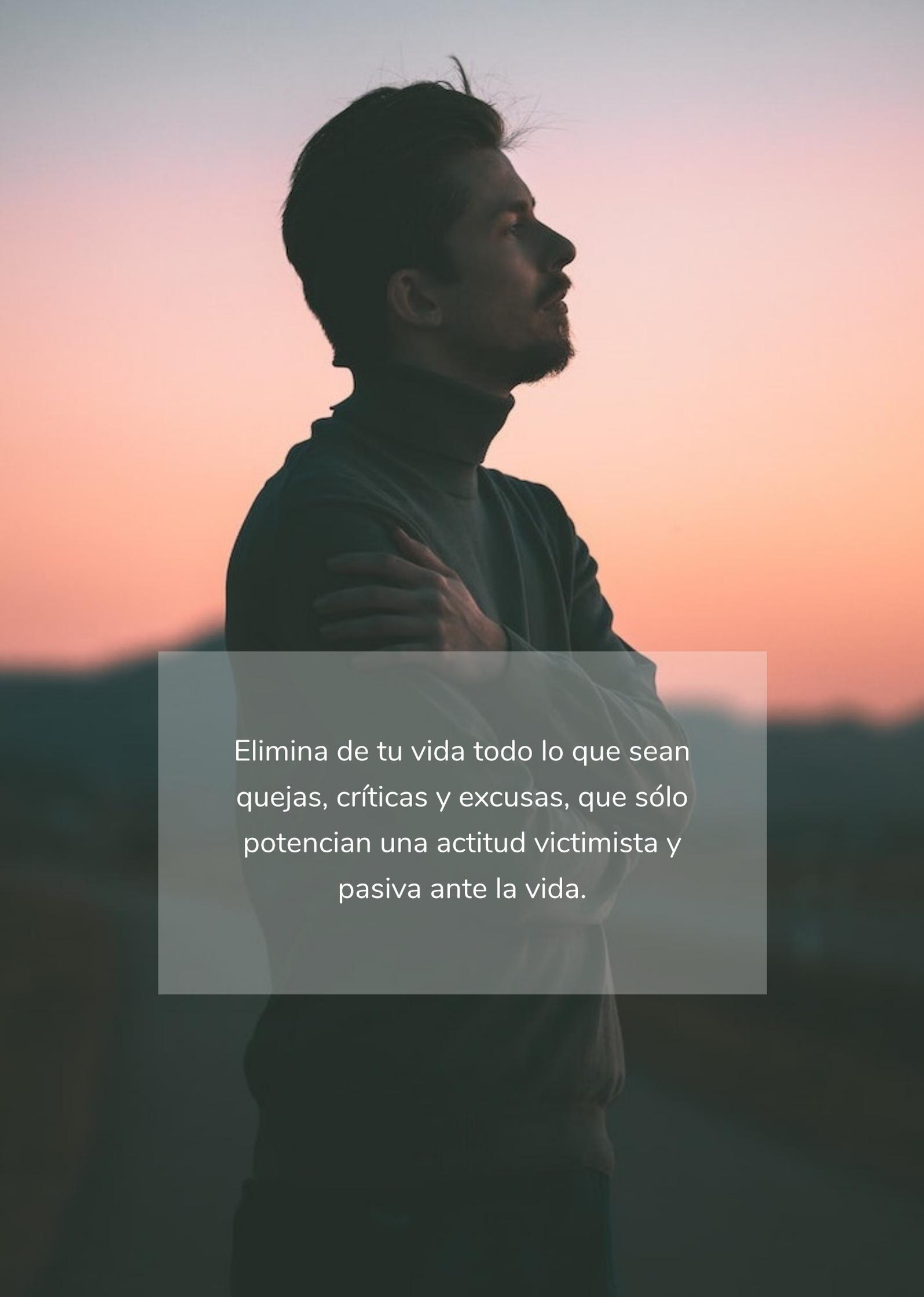
La ventaja de estos tres primeros hábitos que hemos comentado, cuidar tu alimentación, hacer ejercicio y cuidar tu imagen, es que tienen un “efecto dominó” entre ellos, es decir, que cuando haces uno de ellos te motiva a hacer los otros y a cuidarte más.

4. ELIGE MUY BIEN TODO LO QUE TE RODEA

Otra forma de cuidarte y de protegerte, también muy importante, es que seas muy selectivo con tu entorno y filtres todos los inputs que recibes a lo largo del día. Porque, aunque no seas consciente de ello, toda la estimulación que recibes cada día contribuye notablemente a que desarrolles más una perspectiva de carencia o, al contrario, de abundancia.

Por eso, haz todo lo posible por rodearte sólo de lo que te gusta y de lo que te da buena energía, desde lo más pequeño y superficial como objetos, muebles, ropa o lugares, que te hagan sentir a gusto, a lo más sutil y determinante como conversaciones, personas, entornos...

Quita el foco de todo lo negativo y que te impide avanzar porque, de forma inconsciente, acaba drenando tu energía y manteniéndote en el mundo del victimismo y la desesperanza.

A silhouette of a man with a beard, wearing a dark turtleneck sweater, looking out towards the right. The background is a soft, warm sunset sky with orange and pink hues. The man's arms are crossed, and his hair is slightly tousled. The overall mood is contemplative and serene.

Elimina de tu vida todo lo que sean quejas, críticas y excusas, que sólo potencian una actitud victimista y pasiva ante la vida.

PROFUNDIZA EN TU AUTOCONOCIMIENTO

PILAR 2

Otro pilar esencial para poder gustarte y ser feliz es conocerte en profundidad a nivel mental, emocional y también tu propia fisiología, para tomar conciencia de tus necesidades y preferencias.

5. IDENTIFICA TUS VALORES MÁS PRIORITARIOS

Tus valores reflejan tus intereses, lo que es más importante para ti, tus necesidades y tus ideales. Tener muy claro lo que quieres en tu vida y con lo que de verdad te identificas es la base para conocerte bien y tomar las decisiones que vayan más alineadas con tu personalidad y tu esencia.

¿cuáles son tus valores más importantes a nivel general? ¿libertad, amor, aprendizaje continuo, contribución, calidad de vida...?, y ¿qué es lo que más priorizas en tu carrera, en tu relación de pareja, familia...?

Porque tus valores deben ser tu brújula y la dirección que han de tomar todas tus decisiones y tus metas. No saber bien cuales son, puede significar que acabes persiguiendo metas que no van contigo, viviendo de espaldas a tus deseos más recónditos, con una vida que no te satisface y dañando más tu autoestima y tu confianza en ti.

Vivir en armonía con tus valores es esencial para sentirte orgulloso de ti, con confianza y autorrespeto.

Así que busca el espacio y el tiempo para sentarte a tomar un café contigo mismo, escucharte atentamente y conocerte en profundidad, para saber lo que te hace vibrar más alto.

6. PREGÚNTATE HABITUALMENTE: ¿CÓMO ME SIENTO EN ESTE MOMENTO?

Parece algo obvio, pero muchos vamos por la vida con muchas cosas en la cabeza y muy desconectados de nuestras propias emociones. Es fácil dejarse llevar por la inercia, las urgencias del día a día, el ruido de fuera y nuestro propio diálogo interno, sin saber realmente cómo nos sentimos.

Tus emociones se expresan a través de tu cuerpo.

Simplemente para un minuto y sé consciente de tus sensaciones físicas, si tienes alguna zona de tu cuerpo tensa, tu respiración, tu ritmo cardíaco... sin intentar cambiar nada y aceptando lo que sea que venga. Sólo observa y pon tu atención en el momento presente, lo que también se conoce como mindfulness o atención plena, y así empezarás a conectar con tu cuerpo y podrás saber cómo estás o cómo te sientes.

No se trata de que elimines tus emociones negativas, sino que prestes atención a lo que te están diciendo, porque te están dando información de lo que te va bien a ti o lo que necesitas cambiar, y es también una

forma de conocer más tu cuerpo como organismo, tu fisiología, tus niveles de energía y tus ritmos, para saber hasta donde puedes llegar y hasta donde no, y qué estilo de vida te sienta mejor.

Una vez conectes con tu cuerpo, indaga por qué te sientes como te sientes, qué has pensado, con quién estabas, dónde, qué estabas haciendo, si estabas cansado, con hambre... Tanto si te sientes bien o mal, te ayudará a saber qué te conviene más, qué es lo que necesitas y qué es lo que de verdad quieres.

7. TUS RELACIONES CON LOS DEMÁS SON UN REFLEJO DE TU RELACIÓN CONTIGO MISMO

Las personas con las que más tiempo pasamos suelen estar en nuestra misma sintonía. Y es así porque solemos rodearnos de las personas con las que nos sentimos más cómodos o “como en casa”.

Por lo que, observar tus relaciones, especialmente las más significativas para ti, su dinámica, los patrones inconscientes que suelen repetirse, cómo te tratan y cómo les tratas, es una muy buena forma de conocerte mejor a ti mismo.

Cómo te tratan tu pareja, tus padres, tus hijos, tus amigos o tu jefe... es un reflejo de cómo te estás tratando tú a ti mismo.



Aprende más de ti y descubre las heridas emocionales que todavía no has sanado a través de tus relaciones, porque son el mejor espejo donde te puedes mirar y comprobar el estado de tu relación contigo mismo.

¿Cómo te tratan? ¿es como quieres que te traten? ¿ves alguna similitud a cómo te trataban en tu infancia o adolescencia? ¿Cómo te tratas tú a ti mismo?

Este tipo de preguntas te ayudarán a identificar cuáles son tus patrones actuales y a entender el porqué de tus respuestas automáticas. Porque para poder hacer cambios, antes tienes que saber bien qué hábitos o creencias te está perjudicando a un nivel inconsciente.

PERDÓNATE

PILAR 3

Dejar de culparte por cada error que cometes, también es esencial para estar bien contigo. Porque cada vez que lo haces, estás hiriéndote en lo más profundo y dañas más tu propio respeto y tu confianza en ti.

8. TRÁTATE COMO TRATARÍAS A UN NIÑO

Nuestro nivel de exigencia con nosotros mismos suele ser muy alto, queremos hacer todo perfecto y cuando no es así, podemos llegar a ser muy duros e intransigentes con nosotros.

¿Cuántas veces te fustigas por no haber hecho lo que te habías propuesto, por los errores que has cometido, por tus reacciones desproporcionadas o hacer sentir mal a alguien...?

Poner el foco en lo negativo y en lo que hacemos mal es endémico de nuestra sociedad. Estamos inmersos en una cultura en la que se nos enseña a “castigarnos” por nuestros errores y, la mayor parte de las veces, los pequeños actos que sí hacemos bien se dan por hecho y no les prestamos atención.

¿Qué te dices habitualmente cuando te equivocas? ¿“tú no puedes”, “nunca lo conseguirás”, “no vales lo suficiente”, “no haces nada bien”?

Visualiza tu imagen de cuando eras pequeño, ¿qué le dirías a tu niño interior cuando se equivoca? ¿Le tratarías con dureza o le tratarías con ternura y comprensión?



Tu niño interior necesita oír algo como: “cariño, no te preocupes, lo has hecho lo mejor que has podido. Todo está bien como está, estás en el sitio y momento adecuado. Te quiero hagas lo que hagas y siempre estaré contigo, no te voy abandonar nunca”.

Porque cuando te empiezas a tratar con compasión y ternura, empiezas a sentirte merecedor de cariño, merecedor de que te traten así de bien.

No olvides que nuestra forma principal de aprendizaje es por “prueba y error”, por lo que equivocarte es necesario para mejorar y seguir creciendo. El mal llamado “fracaso” es parte esencial del camino al éxito. Si te castigas cada vez que te equivocas, lo más probable es que dejes de intentarlo y acabes abandonándote a ti y a tus sueños.

Sé compasivo contigo mismo y, sobre todo, **no olvides que lo estás haciendo lo mejor que sabes y puedes, con tus aprendizajes, tus traumas, tu nivel de conciencia y el estado emocional y energía física que tienes en cada momento concreto.**



La forma más eficaz de cambiar tus creencias es empezar por lo que más puedes controlar, tus acciones y más concretamente tus hábitos.

CAMBIA TUS HÁBITOS PARA CAMBIAR TUS CREENCIAS

PILAR 4

Un hábito es una acción repetida sino diariamente con cierta frecuencia, por lo que su influencia es determinante a largo plazo, tanto para bien como para mal. Nuestras creencias y donde ponemos el foco, si en nuestros problemas o en lo positivo que hay en nuestras vidas, determinan nuestras acciones y estas a su vez retroalimentan nuestras creencias.

Empezar siendo consciente de estos hábitos, internos y externos, e ir haciendo pequeños cambios, serán determinantes para que tus programas inconscientes cambien a tu favor.

9. ASUME TU RESPONSABILIDAD RESPECTO A TUS RESULTADOS

Asumir tu responsabilidad respecto a todos los resultados que consigues, en cualquier área de tu vida, es otro de los pilares fundamentales para fortalecer tu autoestima.

Porque para poder sentir que tienes el control de tu vida, que eres tú quien está en el asiento del conductor, es imprescindible que estés dispuesto a dejar de echar pelotas fuera y dejar de culpar a las circunstancias o a los demás por tus bajos resultados.

Es cierto que no somos completamente responsables de todo lo que nos ocurre, porque surgen contratiempos y problemas, de mayor o menor gravedad, que están fuera de nuestro control. Pero en el largo recorrido, depende más de nosotros de lo que podemos pensar y queremos

reconocer respecto a lo que conseguimos en nuestra vida. Cuando entiendes que nadie va a venir a salvarte, que nadie va a solucionar tus problemas y que no puedes seguir esperando a que tu suerte cambie, entonces es cuando asumes que tu felicidad está en tus manos y tomas parte activa.

Independientemente del grado real de responsabilidad que tengas respecto a tus resultados, si asumes el 100% de todo lo que te ocurre, tu vida dará un giro de 180°.

10. ADOPTA LOS HÁBITOS DE LA PERSONA QUE TE GUSTARÍA LLEGAR A SER

Lo que haces cada día de forma repetida, cómo te hablas, dónde pones tu atención, tu actitud frente a las dificultades y contratiempos, tu agradecimiento por lo que ya tienes y eres, a largo plazo, tiene un efecto acumulativo muy potente y que alimenta lo que piensas de ti y de tus posibilidades.

Y por ello, es importante que te hagas preguntas tales como: **¿Esto que me digo y que hago habitualmente me ayuda? ¿Si sigo repitiendo este hábito, adónde me va a llevar dentro de cinco o diez años?**

¿Qué tipo de persona tiene la vida que quiero? ¿qué hace cada día?
¿qué rasgos de personalidad y habilidades tiene? ¿cómo se habla a sí misma y cómo habla a los demás? ¿cuál es su actitud cuando tiene un problema, dónde enfoca su atención? Y, a partir de ahí, ve incorporando

y entrenando, poco a poco y con paciencia, los cambios que necesitas hacer para acercarte cada vez más a tu “yo ideal”.

Si lo que hemos visto hasta aquí lo repites de forma constante, día a día, semana a semana, y creas nuevos caminos neuronales en tu mente y nuevos hábitos, a largo plazo supondrá un cambio muy positivo en tu vida y le dará una inyección a tu autoestima y a tu confianza en ti.

Espero que estos pasos te hayan inspirado y motivado a reforzar tu compromiso para cuidar tu relación contigo mismo y crear la vida que deseas, porque ten siempre presente que **tu relación contigo es la relación más importante que vas a tener, la que va a determinar lo que consigas en todas las áreas de tu vida y cómo te relaciones con el mundo.**

Gracias por haber llegado hasta aquí y por haber depositado tu confianza en mí.

Un fuerte abrazo,

Silvia



SILVIA HERRERA

Psicóloga - Coach especializada en autoliderazgo y confianza en uno mismo. Su misión es ayudar a inconformistas en búsqueda de la excelencia a superar sus propios límites para, sobre todo, lograr su paz interior viviendo en coherencia con su ser esencial, sacar lo mejor de sí mismos y ser felices.

Puedes encontrar más información sobre ella accediendo a su web maximizandotuvida.com.

SILVIA HERRERA

MAXIMIZANDO TU VIDA

AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA

maximizandotuvida.com