

# Pasa la autoestima al lado positivo

La transformación de tus  
pensamientos y sentimientos I



*Vida y Mente Consciente*  
COACHING Y TERAPIA

[Odona Gregori](#)  
VIDA Y MENTE CONSCIENTE



## Méjorando Tu Auto-Estimma

La Estima si no se cuida puede dañar seriamente:

¿Qué es para ti ...

- La Salud:
- La Felicidad:
- El Bienestar:



¿Cómo eres y actúas cuando estás de buen humor?

Aumenta      Estado de Humor:

Tu

Auto-Percepción:



- \* **La autoestima** es una de las fuentes esenciales de la alegría de vivir, permite que nos aceptemos tal y como somos, que nos amemos a nosotros mismos y podamos amar a los demás. Podemos desarrollar la autoestima a lo largo de nuestra vida y un punto importante sobre el quererse es qué si no eres Amor, no puedes proyectarlo a los demás. Tu autoestima la proyectas al exterior a través del Amor. No es Amor, es tu valoración, tu opinión acerca de ti, de tu Ser.



- \* **La autoestima** es el resultado de la opinión que una persona tiene de sí misma a través de su percepción y creencias: de su apariencia física, de sus aptitudes, de sus éxitos profesionales y personales, de la riqueza de su vida afectiva. El éxito de uno o varios de estos ámbitos no garantiza la autoestima, sino que ésta es el resultado de un equilibrio entre estos diferentes aspectos. La autoestima es un valor frágil y mutable, que aumenta cuando vivimos respetando nuestro comportamiento y valores y que disminuye cada vez que nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos.
- \* **La confianza en uno mismo** se da en el interior de la persona, que hace una predicción realista y puntual de que se tienen los recursos necesarios para hacer frente a una situación concreta.
- \* **La autoafirmación** es la capacidad de abrirse un hueco entre los demás con firmeza y buenos modos, de hablar claro, de aceptar y rechazar.

- \* **La imagen de tí** es lo que la persona percibe acerca de sí misma.
  - \* **El Yo ideal** es la creencia de lo que la persona cree es lo ideal a través del Yo egóico.
  - \* **El concepto de Sí Mismo/a** es la visión global: imagen de sí mismo+ yo ideal+ autoestima. El conjunto de los diferentes aspectos de la persona.

## Ejercicio N.1:

Haz cada día algo que has estado postergando o te cuesta hacer y escríbelo.

Escucha tu voz interior acerca de las cosas que te dices y por qué no le haces caso.

¡HAZLAS!

Fecha	Qué te dices	Qué has hecho

Te sentirás: + Ligera/o  
- Estresada/o

Mejor contigo al Ser Tú.

No permitas escuchar tu diálogo interno si es negativo

- \* ¿Quién te ha transmitido mensajes negativos, destructivos para tu autoestima?

Escribe sus mensajes al comienzo de cada línea.

- \* Ahora tacha esos mensajes destructivos con un rotulador, y escribe mensajes positivos que los sustituyan .

---

---

---



## Consejos:

## 1. La postergación:

## Paso 1:

Piensa en la tarea o proyecto que estás postergando y que se te esté acumulando, postergar hace que aumente tu trabajo y carga emocional.

## Paso 2:

Divídalo en pequeñas tareas para organizarte todo su proceso de realización.

Escribe esas tareas planificándolas con un horario en tu agenda con el tiempo que estimes adecuado.

### Paso 3:

Coraje para comenzar con la tarea ;)

¿Qué te dices a ti misma/o y que sientes cuando necesitas coraje para emprender algo? (áncalo)

---

---

## Paso 4:

Evita las distracciones que te hacen perder tiempo, establece tiempos cortos de 10-20 minutos en las tareas y lo vas aumentando poco a poco cada vez que cumplas con el tiempo que te has establecido ¡**prémiate**! ☺

**¡ TE LO MERECES!**

## 2. Gratitud:

1. *Muchas veces tomamos las cosas que nos hacen sentir bien por garantizado y no debemos tomarlo así.*
  - Decir “**gracias**” aumenta tu sentimiento de bienestar.
  - **Sentirse agradecido** te hará sentir más feliz y más saludable.
2. *Cuídate y trátate como si fueses tu mejor amigo/a.*  
 No dejes que te hablen sin dar importancia a tus sentimientos y te hieran.  
 Ante un cumplido da las gracias y siéntete orgulloso/a.

### Ejercicio N.1:

Durante tres semanas piensa al cabo del día en las cosas o personas por las que te sientes agradecido y son significativas para ti por sus mensajes positivos, escribe quienes son y sus mensajes en la tabla.

PERSONAS	LUGARES	COSAS

### Ejercicio N.2:

Observa tu lista.

¿Quién te lo dió? Di a esas personas cómo te han hecho sentir, algo positivo, igual puedes compartir una cena o alguna actividad con quienes son responsables de hacerte sentir agradecido ;)

### Ejercicio N.3:

Escribe cómo te sientes acerca de ello y qué es lo que te aporta.



## Atreverse a Ser

Según la importancia de las perturbaciones sufridas durante la educación, un individuo puede llegar a intentar esconder al resto de personas quién es en realidad, por miedo a no ser aceptado. Puede también suceder que no llegue a saber verdaderamente quién es.

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

En la década de 1960, dos investigadores, Joseph y Harry, propusieron un modelo que denominaron la Ventana de Johari. Este modelo quiere representar la evolución de la comunicación entre dos personas. Puede utilizarse para comprobar la evolución de la autoestima.

### A plena Luz

Lo que sé sobre mí y lo que muestro a los demás.

### La Zona Ciega

Lo que no sé sobre mí, pero que los demás conocen.

### La Cara Oculta

Lo que sé sobre mí que escondo a los demás.

### El Desconocido

Lo que yo ni los demás conocemos de mí (el inconsciente).



Cuando se desarrolla la autoestima, se puede aumentar la abertura en el cuadrante de la **cara oculta**. Esto puede hacerse porque se aumenta la confianza en uno mismo y en los demás.

La **zona ciega** disminuye, pues la apertura a los demás y sus opiniones hace aumentar el conocimiento de uno mismo. Puede suceder también que **El desconocido** disminuye debido a que el inconsciente encuentra cauces de expresión apropiados.

### A plena Luz

¿Qué muestras de tí a los demás?

### La Zona Ciega

¿Qué podrías preguntar a los que te conocen sobre lo que ven de tí?

### La Cara Oculta

¿Qué aspectos ocultos tuyos te gustaría revelar a los demás?

### El desconocido

¿Qué te dicen tus sueños? ¿Los escribes?

¿Qué has aprendido conmigo?

**Hay cuatro posiciones de vida: tres de ellas revelan perturbaciones en la autoestima:**

Describen 4 formas de comprender como nos situamos frente a los demás y que son reflejo directo de nuestro nivel de autoestima, denominadas posiciones de vida, dependen de las imágenes que nos hacemos de nosotros mismos, de los demás y de las relaciones que tenemos con ellos.

**1. No me acepto, pero acepto a los demás (-+)**

Esta posición es resultante de dificultades en la infancia, del modo de educación en exceso permisivo y sobreprotector o demasiado rígido y exigente. Una vez adulto, este individuo no confía en sí mismo ni tampoco en los demás. Admira a los otros y se cree incapaz de hacer lo que ellos hacen. Muy a menudo padece ansiedad y a veces es depresivo.

**2. Me acepto, pero no acepto a los demás (+-)**

Cuando un niño no ha tenido la seguridad y el apoyo necesario para un crecimiento armonioso, y ha debido "luchar para existir", sucede que, una vez adulto, se hace duro y despectivo hacia los demás. Esto también puede ocurrir cuando al niño no se le han puesto límites con firmeza y a la vez con tacto. Crece entonces "a la buena de Dios" y llega a tratar a los demás como si fuesen esclavos a su servicio. Se trata de una actitud que revela una profunda perturbación de la autoestima.

**3. No me acepto ni acepto a los demás (- -)**

Esta posición refleja una seria falta de autoestima. ¿Esto para qué sirve? ¡De todos modos, me van a engañar! ¡No vale la pena intentarlo! ¡Todos son idiotas! Estas personas almacenan en su interior mucho odio contra el mundo en general. No le ven sentido alguno a su vida. Este comportamiento se trata de una profunda perturbación de la autoestima.

**4. Me acepto, reconozco mi valor y acepto a los demás reconociéndoles el suyo (++)**

Estas personas tienen una autoestima excelente. Su diálogo interior es positivo. Frente a un nuevo reto, su vocecilla interior les dice: "¡Lo vas a conseguir, tú puedes, venga! Para quienes viven esta posición, les es posible vivir plenamente aceptándose con sus sombras y sus luces, siendo capaces de abrirse, de escuchar y de ser realistas.