



# Como mejorar la autoestima

**Psicóloga: Carla Tena Rufo**

# Índice

---

1. Introducción
2. Definición y componentes de la autoestima
3. Factores que influyen en la autoestima
4. Consecuencias de una baja autoestima
5. Estrategias para mejorar la autoestima
6. Conclusiones
7. Recursos adicionales y referencias

# 1. Introducción

---



<< En todo el universo, no hay otra persona exactamente igual que tú. Yo soy yo, y todo lo que soy es único. Soy responsable de mí misma, tengo todo lo que me hace falta aquí y ahora para vivir plenamente. Puedo escoger manifestar lo mejor de mí misma, puedo escoger amar, ser competente, encontrarle un sentido a la vida y un orden al universo, puedo escoger desarrollarme, crecer y vivir en armonía conmigo misma, con el resto de las personas y con Dios. Soy digna para ser aceptada y amada exactamente como soy, aquí y ahora. Me amo y me acepto, decido vivir plenamente desde hoy.>>

Virginia Satir

## 2. Definición de la autoestima

---

Es el **RESULTADO** de la opinión que una persona tiene de sí misma: de su apariencia física, de sus aptitudes, de sus éxitos profesionales personales, de la riqueza de su vida afectiva; y la capacidad de valorarnos.

El éxito de uno de varios de estos ámbitos **NO GARANTIZA LA AUTOESTIMA**, sino que esta es el resultado de un equilibrio entre estos diferentes aspectos.



## 2.1. Factores que influyen en la autoestima

---

La opinión general sobre nosotros mismos hará que nos sintamos más o menos **CAPACES** o estaremos más o menos en disposición de hacer ciertas cosas.

Nuestros **PENSAMIENTOS** y **OPINIONES** afectan a la manera en la que nos **SENTIMOS** y nos **COMPORTAMOS**.

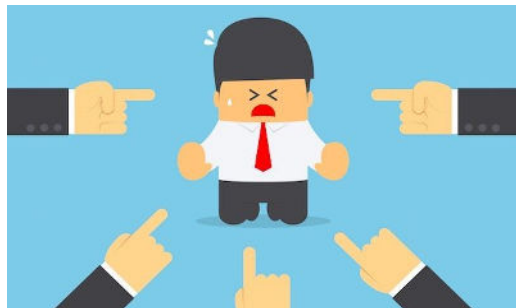
La autoestima se construye con el **CONTACTO CON LAS PERSONAS**. Tienen influencia sobre la percepción que individuo tiene de sí mismo.

**TU ENTORNO** adquiere un **PAPEL IMPORTANTE** que se suma a las influencias experimentadas durante la infancia, como los éxitos, errores o los fracasos

# EJERCICIO 1. Quien ha participado en la construcción de tu autoestima



Dibuja las personas significativas que te han transmitido **MENSAJES POSITIVOS**.



Dibuja las personas significativas que te han transmitido **MENSAJES NEGATIVOS**.

Ahora, **TACHA** esos mensajes destructivos con un rotulador y escribe mensajes positivos que sustituyan cada uno de los mensajes negativos.

## 2.2. Factores que influyen en la autoestima

---

Los **MENSAJES NEGATIVOS** que has escuchado por parte de referentes (padres, profesores, tutores...) generarán que tengas una percepción de ti mismo negativa. Escuchar esos mensajes a una edad temprana hace que se graben en nosotros y se transformen en nuestro

### DIÁLOGO INTERIOR



## 2.3. Factores que influyen en la autoestima

---

Sobreprotección

Palabras hirientes

Críticas constantes

Logros y fracasos

Desánimo y abandono ante las dificultades

Expectativas elevadas

Mensajes culturales y sociales

Abusos

Logros y fracasos





# 3.1. Componentes de la autoestima

---

**Autoimagen:** La percepción que tienes de tu apariencia física y cómo te sientes con respecto a tu cuerpo.

**Autoconcepto:** Tu comprensión de quién eres, incluyendo tus habilidades, talentos, limitaciones y características personales.

**Autoevaluación:** La valoración que haces de tus logros, capacidades y competencias en diferentes áreas de tu vida, como el trabajo, las relaciones personales, el estudio, etc.

**Autoaceptación:** La capacidad de aceptarte a ti mismo tal como eres, con tus virtudes y defectos, sin juzgarte de manera negativa.

**Autoconfianza:** La creencia en tu capacidad para enfrentar desafíos y superar obstáculos en la vida.

**Autocompasión:** La habilidad de tratarte con amabilidad y comprensión en lugar de ser duro contigo mismo en momentos de dificultad o fracaso.

## 3.2. Componentes de la autoestima

---

**Autorespeto:** El respeto que tienes hacia ti mismo y tus propios valores y límites personales.

**Autoeficacia:** La creencia en tu capacidad para llevar a cabo tareas específicas y alcanzar metas.

**Autoconciencia:** La capacidad de conocer y comprender tus emociones, pensamientos y comportamientos.

**Autorreflexión:** La habilidad de reflexionar sobre tus acciones y decisiones para aprender y crecer a partir de ellas.

**Autonomía:** La capacidad de tomar decisiones y actuar de acuerdo con tus propios valores y metas, en lugar de depender en exceso de la aprobación o expectativas de los demás.

**Autoexpresión:** La capacidad de comunicar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera asertiva y auténtica.

**Autocelebración:** La capacidad de apreciar tus éxitos y logros, por pequeños que sean, y celebrar tus avances en la vida.

# 4. Consecuencias de una baja autoestima

---

**Depresión:** Mayor riesgo de experimentar síntomas de depresión, como tristeza persistente, pérdida de interés en actividades placenteras, fatiga y sentimientos de inutilidad.

**Ansiedad:** Contribuye a la ansiedad social y a la preocupación constante por el juicio de los demás, lo que dificulta las interacciones sociales y puede llevar a la ansiedad generalizada.

**Aislamiento social:** Inseguridad en las relaciones sociales y evitación de situaciones sociales, lo que puede llevar al aislamiento y la soledad.

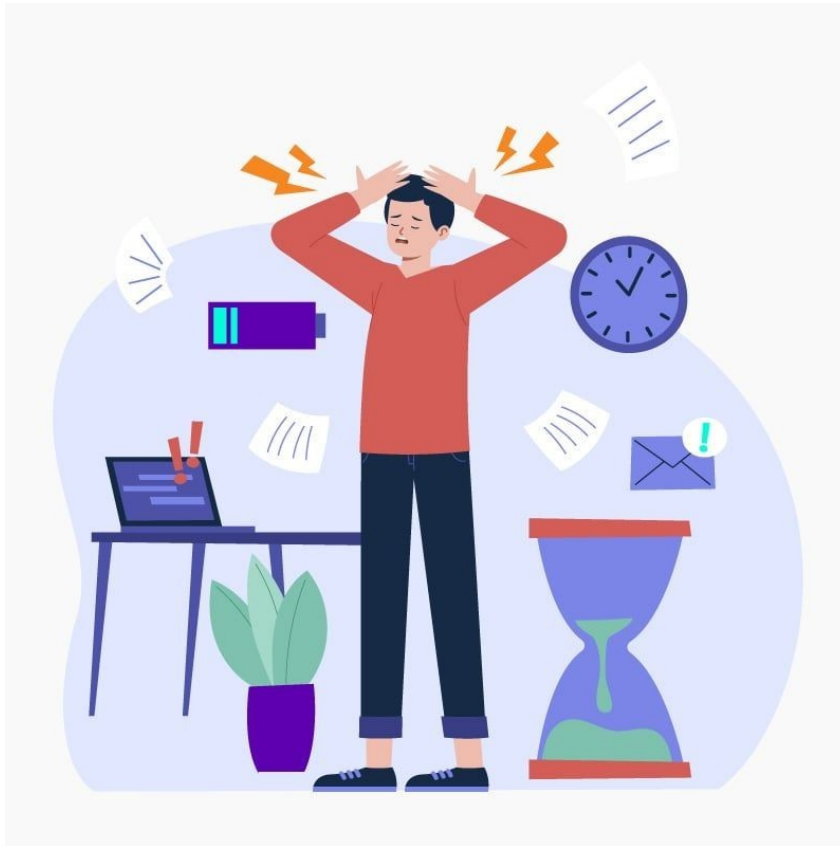
**Autoexigencia excesiva:** Establecer estándares muy altos para sí mismas, lo que las lleva a la perfección excesiva y al autojuicio crítico. Esto puede llevar a altos niveles de estrés y agotamiento.

**Problemas en las relaciones:** Dificulta el establecimiento y mantenimiento de relaciones saludables, ya que la persona puede sentir que no merece amor o respeto.



# 4. Consecuencias de una baja autoestima

---



**Autoabandono:** Las personas con baja autoestima a veces pueden descuidar su bienestar físico y emocional, ya que no sienten que se merecen el cuidado y la atención adecuados.

**Dificultades académicas y laborales:** La falta de confianza en las propias habilidades puede llevar a un bajo rendimiento académico o laboral, ya que la persona puede dudar de su capacidad para tener éxito.

**Perseverancia limitada:** Las personas con baja autoestima pueden ser menos propensas a perseguir metas y sueños personales debido a la creencia de que no son lo suficientemente capaces.

**Comportamientos autodestructivos:** Algunas personas con baja autoestima recurren a comportamientos autodestructivos como el abuso de sustancias, el autolesionismo o la promiscuidad sexual como una forma de lidiar con su dolor emocional.

**Vulnerabilidad a la manipulación:** Las personas con baja autoestima a veces son más susceptibles a ser manipuladas o abusadas en relaciones, ya que pueden tener dificultades para establecer límites y defender sus propios derechos.

# 4. Estrategias para mejorar la autoestima: Autoconciencia

---

El primer paso para mejorar la autoestima es ser consciente de tus pensamientos y creencias sobre ti mismo.

La autoconciencia es la capacidad de reconocer y comprender tus pensamientos, emociones, comportamientos y motivaciones. Mejorar la autoconciencia puede ayudarte a tomar decisiones más informadas y a gestionar mejor tus emociones y relaciones.

- Lleva un **diario** o realiza un seguimiento de los pensamientos negativos o autocríticos que tengas.
- **Realiza meditaciones de atención plena**
- **Diario de emociones**
- **Autoevaluación de valores**

# 4.1. Estrategias para mejorar la autoestima: Autocompasión

---

Es la capacidad de tratarte a ti mismo con amabilidad y comprensión, especialmente cuando estás pasando por momentos difíciles o cometiendo errores. Practicar la autocompasión puede ayudarte a desarrollar una relación más saludable contigo mismo y a mejorar tu bienestar emocional. En lugar de ser crítico contigo mismo, aprende a tratarte con amabilidad y compasión, de la misma manera en que lo harías con un amigo que está pasando por un momento difícil.

Escribe una **carta a ti mismo** como si te estuvieras escribiendo a ti mismo en un momento en el que estás pasando por un desafío o te sientes mal contigo mismo.

En la carta, incluye los siguientes elementos:

- Reconoce y nombra la dificultad o el error que estás enfrentando.
- Exprésate con amabilidad y comprensión, como lo harías con un amigo que está pasando por lo mismo. Usa un lenguaje amoroso y alentador.
- Reflexiona sobre el hecho de que todos cometemos errores y enfrentamos desafíos en la vida. Nadie es perfecto.
- Ofrece palabras de aliento y apoyo a ti mismo, recordándote que eres digno de amor y compasión, independientemente de las circunstancias.
- Si lo deseas, puedes escribir sobre lo que puedes aprender de esta experiencia o cómo puedes cuidarte mejor en el futuro.

## 4.2. Estrategias para mejorar la autoestima: Desafía creencias negativas

---



- **Identifica una creencia negativa:** Comienza por identificar una creencia negativa que tengas sobre ti mismo. Puede ser algo relacionado con tu apariencia, habilidades, personalidad o cualquier otra área de tu vida.
- **Escribe la creencia negativa:** Escribe la creencia negativa claramente en una hoja de papel o en tu computadora. Por ejemplo, podría ser: "Soy incompetente en mi trabajo" o "Nadie me encuentra atractivo".
- **Cuestiona la creencia:** A continuación, cuestiona la veracidad de esta creencia. Hazte preguntas como: ¿Hay evidencia sólida que respalde esta creencia? ¿Cómo reaccionaría un amigo cercano si le dijera esto sobre sí mismo? ¿Existen ejemplos en tu vida que contradigan esta creencia? ¿Cómo podría estar exagerando o distorsionando esta creencia?
- **Genera pruebas en contra:** Haz una lista de pruebas que contradigan la creencia negativa. Por ejemplo, si crees que eres incompetente en el trabajo, podrías hacer una lista de logros y éxitos que has tenido en tu carrera profesional.

## 4.2.1 Estrategias para mejorar la autoestima: Desafía creencias negativas

---



- **Reformula la creencia:** Reescribe la creencia negativa de una manera más realista y equilibrada. Trata de encontrar una declaración que sea más objetiva y basada en la evidencia. Por ejemplo, podrías reformular "Soy incompetente en mi trabajo" como "A veces enfrente desafíos en mi trabajo, pero también he tenido logros y he aprendido de mis errores".
- **Visualiza la nueva creencia:** Tómate un momento para visualizarte a ti mismo creyendo y viviendo de acuerdo con la nueva creencia más saludable. Imagina cómo esta nueva creencia positiva puede afectar tus acciones y tu vida de manera positiva.
- **Refuerza la nueva creencia:** A lo largo del día, repite la nueva creencia en tu mente. Puedes escribirla en una tarjeta y llevarla contigo para recordarla. Cuantas más veces repitas la nueva creencia, más arraigada se volverá en tu pensamiento.



## 4.3. Estrategias para mejorar la autoestima: Metas realistas

---

Construir metas realistas es fundamental para lograr el éxito y mantener una autoestima saludable. Aquí tienes algunos ejercicios que te ayudarán a establecer metas más realistas:

- **Autoevaluación de habilidades y recursos:** Haz una lista de tus habilidades, conocimientos y recursos actuales. Reflexiona sobre tus fortalezas y limitaciones. Esto te ayudará a establecer metas que estén en línea con tus capacidades y recursos actuales.
- **Priorización de objetivos:** Enumera todas las metas que te gustaría alcanzar en un período determinado. Luego, clasifícalas en función de su importancia y viabilidad. Esto te ayudará a centrarte en las metas más importantes y alcanzables en primer lugar.
- **Desglose de objetivos:** Divide metas grandes y ambiciosas en pasos más pequeños y manejables. Esto hace que las metas parezcan menos abrumadoras y te permite avanzar gradualmente hacia ellas.

## 4.3.1. Estrategias para mejorar la autoestima: Metas realistas

---

- **Planificación de tiempo:** Establece un calendario realista para tus metas. Define fechas límite específicas para alcanzar cada uno de los pasos o hitos en tu camino hacia la meta final.
- **Visualización positiva:** Dedica tiempo a visualizar el logro de tus metas. Imagina cómo te sentirás cuando las alcances y cómo tu vida mejorará como resultado. Esto puede
- **Solicita retroalimentación:** Pide la opinión de amigos de confianza, mentores o familiares sobre tus metas. Pueden ofrecer perspectivas objetivas y sugerencias valiosas para hacer que tus metas sean más realistas.
- **Aprende de la experiencia:** Si no logras alcanzar una meta, no te desanimes. En lugar de ello, reflexiona sobre lo que aprendiste de la experiencia y cómo puedes ajustar tus enfoques y expectativas para futuras metas.
- **Revisa y ajusta:** De manera periódica, revisa tus metas y ajusta tu enfoque si es necesario. Es normal que las circunstancias cambien, y puede que necesites modificar tus metas en consecuencia.
- **Celebra tus logros:** No olvides celebrar tus éxitos, incluso los más pequeños. Reconocer y celebrar tus logros te proporcionará la motivación y la satisfacción necesarias para continuar trabajando hacia metas realistas y desafiantes.

## 4.4. Estrategias para mejorar la autoestima: Acepta tus imperfecciones

---

- **Reconoce que nadie es perfecto:** Comprende que absolutamente nadie es perfecto. Todos tienen debilidades, limitaciones y áreas en las que pueden mejorar. La perfección es una expectativa poco realista que nadie puede alcanzar.
- **Cambia tu diálogo interno:** Presta atención a la forma en que hablas contigo mismo. Si te encuentras siendo crítico o autocrítico, esfuérzate por cambiar esos pensamientos negativos por pensamientos más compasivos y realistas.
- **Practica la autocompasión:** Trátate con amabilidad y comprensión, como lo harías con un amigo que está pasando por un momento difícil. La autocompasión implica ser amable contigo mismo en lugar de juzgarte de manera negativa.
- **Identifica tus fortalezas:** Haz una lista de tus habilidades, talentos y cualidades positivas. Enfócate en tus fortalezas y recuerda que tienes mucho que ofrecer.
- **Aprende de tus errores:** En lugar de castigarte por cometer errores, míralos como oportunidades de aprendizaje. Los errores son una parte natural del crecimiento y el desarrollo.
- **Establece expectativas realistas:** Define expectativas realistas para ti mismo. No te exijas demasiado ni te compares constantemente con los demás. Aprende a reconocer y aceptar tus limitaciones.

## 4.4.1. Estrategias para mejorar la autoestima: Acepta tus imperfecciones

---

- **Rodéate de apoyo:** Cultiva relaciones con personas que te apoyen y te acepten tal como eres. Evita relaciones tóxicas que te hagan sentir que debes ser perfecto para ser amado o valorado.
- **Practica la autorreflexión:** Dedica tiempo a reflexionar sobre tus pensamientos y emociones. Esto te ayudará a comprender mejor por qué puedes sentirte de cierta manera con respecto a tus imperfecciones.
- **Visualiza tu autoaceptación:** Dedica tiempo a visualizarte a ti mismo aceptando y amando tus imperfecciones. Imagina cómo sería vivir sin la carga de la autocrítica constante.
- **Recuerda tus éxitos y logros:** Haz una lista de tus éxitos y logros en la vida, por pequeños que sean. Esto te ayudará a recordar tus capacidades y tu capacidad para superar desafíos

## 4.5. Estrategias para mejorar la autoestima: Autocuidado

---

Recuerda que el autocuidado es un proceso personal y único. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra, así que experimenta con diferentes actividades y encuentra las que mejor se adapten a tus necesidades y preferencias. El autocuidado es esencial para mantener un equilibrio en tu vida y promover un bienestar sostenible.

- Meditación
- Ejercicio físico
- Alimentación saludable
- Descanso adecuado
- Tiempo para ti
- Límites

## 4.6. Estrategias para mejorar la autoestima: Habilidades y talentos

---

**Haz una lista de tus logros pasados:** Empieza por hacer una lista de tus logros más destacados en la vida hasta ahora. Esto podría incluir logros académicos, profesionales, personales o cualquier otro tipo de éxito que sientas que has alcanzado.

**Identifica las habilidades involucradas:** Para cada logro en tu lista, identifica las habilidades y talentos que usaste para alcanzarlo. ¿Qué habilidades o fortalezas personales crees que fueron cruciales en esos momentos?

**Reflexiona sobre tus intereses y pasiones:** Piensa en las actividades que disfrutas hacer en tu tiempo libre o aquellas que te hacen sentir más vivo/a y comprometido/a. ¿Hay patrones o temas comunes en tus intereses y pasiones?

**Consulta a otros:** Pide retroalimentación a amigos cercanos, familiares o colegas. Pregúntales en qué áreas creen que eres especialmente talentoso/a o qué habilidades creen que te distinguen.



## 4.6.1 Estrategias para mejorar la autoestima: Habilidades y talentos

---

**Experiencia y experimentación:** Considera las experiencias que has tenido en tu vida, tanto personales como profesionales. ¿Hay experiencias que hayan resaltado tus habilidades y talentos?

**Completar la lista de habilidades y talentos:** Luego de hacer una reflexión profunda y consultar con otros, elabora una lista de tus habilidades y talentos destacados. Esta lista puede incluir habilidades técnicas, habilidades sociales, cualidades personales, talentos artísticos, etc.

**Define metas y aplicaciones:** Una vez que tengas una lista de tus habilidades y talentos, piensa en cómo puedes aplicarlos en tu vida diaria, tu carrera y tus objetivos personales. Define metas específicas que te permitan aprovechar y desarrollar aún más estas habilidades y talentos.

# 4.7. Estrategias para mejorar la autoestima: Límites

---

**Reconoce la importancia de los límites:** Comprende que poner límites no es egoísta ni insensible. Es una parte esencial de cuidar de ti mismo y establecer relaciones equitativas.

**Identifica tus necesidades:** Antes de poder establecer límites, es importante que reconozcas tus propias necesidades y limitaciones. Reflexiona sobre lo que te hace sentir cómodo o incómodo en diferentes situaciones.

**Comunica tus límites de manera clara:** Cuando necesites establecer un límite, hazlo de manera clara, directa y respetuosa. Evita rodeos o ambigüedades. Sé específico sobre cuál es el comportamiento o la situación que te preocupa. Usa el "yo" en lugar del "tú": En lugar de decir "tú siempre me haces sentir mal", puedes decir "cuando esto sucede, me siento incómodo/a". Esto hace que la conversación sea menos acusatoria y más centrada en tus sentimientos.

**Sé firme pero amable:** Es importante ser firme al establecer límites, pero también puedes hacerlo de manera amable y empática. Puedes decir algo como "Entiendo que tienes necesidades, pero también debo cuidar de mí mismo/a".

**Escucha activamente:** Cuando estableces un límite, escucha la respuesta de la otra persona. Puede haber una discusión o negociación, pero recuerda mantenerte firme en tus límites si es necesario.





# 4.7.1. Estrategias para mejorar la autoestima: Límites

---

**Aprende a decir no:** Decir no es una forma efectiva de poner límites. No te sientas culpable por decir no cuando sea necesario. Puedes ofrecer una explicación si lo deseas, pero no estás obligado/a a hacerlo.

**Establece límites de tiempo:** Algunas situaciones pueden requerir límites de tiempo específicos. Por ejemplo, puedes decir "Puedo hablar sobre esto durante 10 minutos, pero después necesito hacer otras cosas".

**Mantén la coherencia:** Una vez que establezcas un límite, manténlo de manera constante. Si permites que se violen tus límites de manera repetida, las personas pueden no tomarlos en serio.

**Busca apoyo:** Habla con amigos de confianza o un terapeuta sobre tus desafíos para establecer límites. Pueden proporcionarte consejos y apoyo emocional.

**Sé consciente de las consecuencias:** Entiende que establecer límites puede tener consecuencias, algunas de las cuales pueden ser difíciles. Las personas pueden reaccionar de diferentes maneras, pero recuerda que cuidar de ti mismo/a es prioritario.

**Haz un seguimiento:** Después de establecer un límite, haz un seguimiento para ver si se respeta. Si no se respeta, considera tomar medidas adicionales, como reforzar tu límite o limitar el contacto con la persona que no respeta tus límites.

## 4.8. Estrategias para mejorar la autoestima: Busca apoyo

---

Recuerda que buscar apoyo es un signo de fortaleza y autocuidado. No estás solo/a en tus desafíos, y hay muchas personas y recursos disponibles para ayudarte. No dudes en buscar el apoyo que necesitas y mereces para enfrentar tus desafíos y cuidar de tu bienestar.

- **Identifica tus necesidades:** Antes de buscar apoyo, es importante que identifiques tus necesidades específicas. ¿Qué tipo de apoyo estás buscando? ¿Es emocional, práctico, consejos o información? ¿Qué desafíos estás enfrentando?
- **Habla con amigos y familiares**
- **Considera grupos de apoyo**
- **Busca ayuda profesional**
- **Recurre a organizaciones y recursos en línea**
- **Consulta a un médico**
- **Busca en tu comunidad local**
- **Utiliza aplicaciones y recursos en línea**
- **Considera la terapia en línea**
- **Habla con recursos de tu lugar de trabajo o escuela**

## 4.9. Estrategias para mejorar la autoestima: Lidia con el fracaso

---

Lidiar con el fracaso puede ser un proceso desafiante, pero existen ejercicios y técnicas que pueden ayudarte a afrontar esta experiencia. Uno de los enfoques más efectivos es la escritura terapéutica.

- **Escribe sobre tu experiencia de fracaso:** Comienza escribiendo sobre la situación específica en la que experimentaste el fracaso. Describe los detalles, las circunstancias y tus emociones en ese momento. No te preocupes por la estructura ni la gramática en este punto; simplemente deja que tus pensamientos fluyan.
- **Explora tus emociones:** Dedicar tiempo a expresar tus emociones en tu escritura. ¿Cómo te sentiste al enfrentar el fracaso? ¿Hubo tristeza, enojo, frustración, vergüenza o miedo? Sé honesto contigo mismo/a.
- **Identifica las lecciones aprendidas:** Reflexiona sobre lo que has aprendido de esta experiencia de fracaso. ¿Hay aspectos en los que podrías haber mejorado? ¿Qué decisiones o acciones tomarías de manera diferente en el futuro?
- **Reestructura tus pensamientos:** Escribe una lista de afirmaciones o pensamientos más positivos y realistas relacionados con el fracaso. Estos pensamientos pueden ayudarte a cambiar tu perspectiva y construir resiliencia.

## 4.9.1. Estrategias para mejorar la autoestima: Lidia con el fracaso

---

- **Establece metas futuras:** Piensa en tus objetivos y metas futuras. Escribe sobre cómo planeas avanzar a pesar del fracaso. ¿Qué pasos tomarás para alcanzar tus objetivos?
- **Visualiza el éxito:** Imagina cómo te sentirás cuando logres tus metas futuras. Visualiza el éxito y la satisfacción que experimentarás. Esta visualización puede ser motivadora.
- **Relee y reflexiona:** Toma un tiempo para releer lo que has escrito y reflexiona sobre tus pensamientos y emociones. Puedes notar que, a medida que escribías, comenzaste a procesar tus sentimientos de una manera más saludable.
- **Guarda tus escritos:** Conserva lo que has escrito en un lugar seguro y vuelve a él cuando sientas la necesidad. Puede servir como un recordatorio de tus lecciones y de cómo has crecido a raíz del fracaso.

# 4.10. Estrategias para mejorar la autoestima: Rodéate de personas positivas



Determinar si te estás rodeando de personas positivas es importante para tu bienestar emocional y tu desarrollo personal. Puedes realizar un ejercicio de autoevaluación para evaluar tus relaciones y determinar si son positivas o si pueden necesitar algún ajuste. Aquí tienes un ejercicio que te ayudará a hacerlo:

- **Haz una lista de tus relaciones:** Toma papel y un bolígrafo y haz una lista de las personas con las que pasas más tiempo en tu vida cotidiana. Esto puede incluir familiares, amigos, colegas, conocidos y otros.
- **Evalúa las relaciones una por una:** Para cada persona en tu lista, responde las siguientes preguntas:
  - ¿Esta persona me apoya y me anima en mis metas y sueños?
  - ¿Siento que puedo ser yo mismo/a en su presencia?
  - ¿La comunicación con esta persona es abierta, honesta y respetuosa?
  - ¿Me siento escuchado/a y valorado/a cuando hablo con esta persona?
  - ¿Esta persona aporta positividad a mi vida y a mis experiencias?
  - ¿Me siento bien después de pasar tiempo con esta persona, o me siento agotado/a o negativamente afectado/a?
- **Asigna una puntuación:** Para cada relación, asigna una puntuación de 1 a 5, donde 1 significa que la relación es negativa y 5 significa que es extremadamente positiva.

# 4.10.1. Estrategias para mejorar la autoestima: Rodéate de personas positivas

---



- **Analiza los resultados:** Una vez que hayas evaluado todas tus relaciones, observa los resultados. Presta atención a las relaciones que obtuvieron puntuaciones bajas y considera por qué pueden no ser tan positivas. Reflexiona sobre lo que podrías hacer para mejorar o ajustar esas relaciones.
- **Establece límites si es necesario:** Si identificas relaciones que son tóxicas o negativas, considera establecer límites saludables o, en casos extremos, reducir o eliminar la interacción con esas personas. Tu bienestar emocional es importante.
- **Cultiva relaciones positivas:** Enfócate en fortalecer las relaciones que obtuvieron puntuaciones altas y en construir nuevas amistades y conexiones positivas en tu vida.
- **Busca apoyo:** Si tienes dificultades para determinar la naturaleza de tus relaciones o necesitas orientación adicional, considera hablar con un terapeuta o consejero que pueda ayudarte a comprender y mejorar tus relaciones.

Recuerda que es importante rodearte de personas que te apoyen, te animen y te ayuden a crecer. Las relaciones positivas pueden tener un impacto significativo en tu bienestar emocional y en tu calidad de vida en general.

# 5. Conclusiones

---

La autoestima es un componente crítico de la salud mental y el bienestar emocional. Refleja la valoración que tenemos de nosotros mismos y afecta profundamente nuestras vidas. Una autoestima saludable impulsa la confianza en uno mismo, la toma de decisiones positivas y la capacidad de enfrentar desafíos. Por otro lado, una autoestima baja puede dar lugar a la autocrítica, la inseguridad y la dificultad para establecer relaciones saludables. La autoestima no es estática; se puede desarrollar y mejorar con la práctica y la autoaceptación. Es fundamental para el autocuidado, el bienestar general y la búsqueda de una vida plena y feliz.



# 6. Recursos

---

## LIBROS:

- **"La autoestima: Nuestra fuerza secreta"** de Nathaniel Branden: Este libro es un clásico en el campo de la autoestima y ofrece una comprensión profunda de cómo construir una autoestima saludable.
- **"Los seis pilares de la autoestima"** de Nathaniel Branden: Branden presenta seis prácticas esenciales para fortalecer la autoestima y vivir una vida más plena.
- **"Amar o depender"** de Walter Riso: Este libro aborda la dependencia emocional y cómo construir relaciones saludables basadas en la autoestima.
- **"El arte de amarse a sí mismo"** de Louise Hay: Louise Hay ofrece afirmaciones y ejercicios para mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- **"El poder del ahora"** de Eckhart Tolle: Aunque no se centra exclusivamente en la autoestima, este libro explora la importancia de la autoaceptación y la conciencia del momento presente.
- **"El caballero de la armadura oxidada"** de Robert Fisher: Una novela que aborda temas de autoestima, identidad y autoaceptación a través de una historia alegórica.



# 6. Recursos

---

## PELÍCULAS:

- **"Belleza americana"** (American Beauty): Esta película examina la búsqueda de la felicidad y la autoaceptación a través de los ojos del personaje principal, Lester Burnham.
- **"El discurso del rey"** (The King's Speech): La película se centra en la historia real del rey Jorge VI y su lucha con la autoestima y la comunicación.
- **"Pequeña Miss Sunshine"** (Little Miss Sunshine): Una película sobre la autoaceptación y la importancia de ser auténtico/a a pesar de las diferencias y los desafíos.
- **"En busca de la felicidad"** (The Pursuit of Happyness): Basada en la historia real de Chris Gardner, esta película destaca la importancia de la perseverancia y la autoestima en medio de la adversidad.
- **"El lado bueno de las cosas"** (Silver Linings Playbook): La película aborda la salud mental y cómo los personajes principales encuentran la autoaceptación y el apoyo emocional mutuo.
- **"Mentes brillantes"** (A Beautiful Mind): Basada en la vida de John Nash, esta película muestra cómo un matemático brillante lucha contra la esquizofrenia y encuentra la autoestima a pesar de sus desafíos.

**APLICACIONES MÓVIL:** "Fabulous: Motivate Me!" y "Happify."



Muchas gracias por  
vuestro interés