

Cómo mejorar tu autoestima: 11 claves + pdf descargable

Clave 1. Busca los motivos por los que quieres cambiar.

Clave 2. Acéptate como eres.

Clave 3. Supera la paradoja de la autoestima.

Clave 4. Asertividad como expresión de una sana autoestima.

Clave 5. Empatía, la autoestima aplicada hacia el otro.

Clave 6. El derecho a tratar de conseguirlo.

Clave 7. Actitud antes los rechazos.

Clave 8. La fundamental autoestima física.

Clave 9 Háblate de manera positiva.

Clave 10. Sube tu amor propio ya.

Clave 11. La sana autoconfianza.

La autoestima es el amor por uno mismo. Si el amor es la energía de la vida, amarse a uno mismo significa, ni más ni menos, vivirse, estar presente en uno mismo con conciencia, con dignidad, con amor.

Este artículo nos va a proporcionar las claves para sobre **como mejorar la autoestima**. Estas mismas claves están recogidas y notablemente ampliadas en nuestro curso online [Autoestima en Positivo](#), a modo de programa de cambio organizado en 30 días.

No hay opción alguna a la felicidad si no te amas, si no te respetas, si habitas en ti dividido, alienado, ninguneado por ti mismo. El **concepto que tenemos de nosotros mismos**, de nuestro valor como persona única que somos, de nuestras capacidades y riquezas, es vital para nuestra salud y prosperidad.

También para establecer vínculos afectivos sanos y felices con los demás. Los demás me querrán y apreciarán más si me quiero a mi mismo de forma sana.

En este artículo encontrarás herramientas de la psicología cognitivo conductual, gestalt y por su puesto psicología positiva. Ojalá este artículo te inunde de ese sentimiento de valía que forma la base de la autoestima y te anime a seguir cultivándolo. Vamos a por ello ;)

¿Qué es la autoestima?

Algunos de nuestros alumnos y lectores sé que se refieren a ello como autoconfianza. Vamos bien por esa senda. Otros, también lo conocen como amor propio. Y sí, los términos anteriores apuntan

bien. Pero es algo más que eso.

La autoestima se basa en la valoración que hacemos de nosotros mismos.

En el proceso de mejorar nuestra autoestima, vamos a primero echarle un buen vistazo a nuestro pasado. A todo aquello que nos ha hecho ser como somos, que ha condicionado nuestros puntos fuertes y todo lo maravilloso que tenemos.

También a aquello que ha influido en llevar más o menos carga emocional y posibles traumas.

Cuando consigamos librarnos de ello tendremos el primer paso para mejorar nuestra autoestima para siempre y de manera profunda.

El proceso para llegar a ser una persona con alta autoestima podría sintetizarse en eliminar los bloqueos que impiden a nuestro amor propio y personalidad fluir libremente.

Así, es el proceso en que vamos a adquirir las habilidades necesarias para proyectar una realidad interna rica de base. Es decir, el convertimos en personas que se valoran, atractivas y que luchan por lo que quieren.

¿Qué es lo que nos condiciona y nos impide avanzar?

Todos tenemos en mayor medida miedos que nos obstaculizan, a veces en forma de imágenes o voces del pasado que ya no nos sirven. Creo que romper estas barreras es algo meritorio, valioso y a las que ojalá todos logremos enfrentarnos.

Para ello **iremos eliminando progresivamente inseguridades que nos impiden llegar a este objetivo**, y a optimizar nuestros puntos fuertes que nos hacen naturalmente atractivos.

¿Te suenan estos ejemplos?

Te expongo un par de situaciones que abajo llevarán una explicación suplementaria:

- *“Cuando veo una chica con la que me gustaría hablar, el 99% de las ocasiones no lo hago. Bueno, si he tomado un par de copas la cosa cambia. Aunque en realidad esto me pasa con aquellas que me parecen físicamente muy atractivas”*
- *“Trabajo, me relaciono con mis compañeros, soy amable en general. Tengo éxito de tanto en tanto, pero nunca acaban de cuajar en un ascenso o promoción. Y no me atrevo a pedirlo”.*

En ambos casos encontramos una autoestima mejorable. Sigamos avanzando para que ello pase a formar parte del pasado ;)

¿Por qué es importante mejorar tu autoestima?

#1 Por que lograrás disfrutar más de tus relaciones

Deja de sufrir por los demás. Aquí es secundario el que se trate de una persona con la que vas a coincidir puntualmente en un periodo concreto o que te plantees que sea esa persona con quienes compartes tu vida. Mejorando tu autoestima gozarás más con las personas.

#2 Por que reducirás la vergüenza a los demás

Acercarnos a los demás normalmente puede generarnos ansiedad. Pero no hay ninguna justificación para que llegue a bloquearnos. Esta ansiedad social puede mejorarse y superarse, también trabajando la autoestima.

#3 Por que te sentirás más seguro/a

Si tengo claras mis creencias y además las optimizo hacia algunas más potenciadoras y sanas, me sentiré más seguro o segura.

#4 Por que gestionarás mejor los posibles rechazos

Abajo profundizaremos en ello y entenderemos los rechazos como algo que forma parte de la vida.

Entenderlo es el primer paso para saber gestionarlo.

#5 Por que no te quedarás sin cosas que decir

Nos quedamos sin cosas que decir no porque no tengamos cosas que decir, si no porque pensamos demasiado, no vaya a ser que diciendo algo molestemos a los demás, o no sea gracioso, o no sea adecuado.

#6 Por que te valorarás más

Mejoro mi autoestima y así aprendo a valorarme más, paso previo imprescindible para que los demás me valoren más.

#7 Por que así mejorarás tus acciones

Mis creencias condicionan lo que hago y lo que siento. Si mejoro mi mundo interior, acabaré haciendo cosas que antes no creía posible, como suele pasar en mis talleres de Psicología Positiva.

Claves para mejorar la autoestima.

Pasemos a ver las 11 claves. Llega hasta el final, que hay regalo ;)

Clave 1. Busca los motivos por los que quieres cambiar.

Mejorando tu autoestima mejorarás la relación contigo mismo y también tu relación con los demás.

Pero aquí es importante que pienses el porqué quieres hacer esto. O más bien el para qué.

¿Para qué pues?

Por la imagen que estamos autogenerándonos ya sería motivo suficiente. **Es mucho más saludable y estaremos sintiéndonos mejor con nosotros mismos.** Si hay algo en nosotros que nos lleva sólo a no querernos (alguna experiencia pasada, una parte de nuestra personalidad etc.) podemos corregirla.

Y aquí te dejo este podcast que grabamos con 20 puntos para saber en qué momento de autoestima estás:

Clave 2. Acéptate como eres.

La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Si la recibimos de nuestros padres, familia y amigos recibimos un gran regalo. Si no, podemos sanar esa vieja herida dándonosla a nosotros mismos.

El primer paso para fortalecer la autoestima es admitir lo bueno y lo malo de uno mismo. Una autoestima sana implica una valoración objetiva y realista de uno mismo, aceptándose tal y como es y desarrollando sentimientos positivos hacia la propia personalidad.

La **autoestima positiva** no consiste en verse como una persona maravillosa, dotada de las más maravillosas cualidades, a la que todo le va bien y a la que el éxito la acompaña siempre. Significa admirar también los errores y las limitaciones.

Hay veces que seguimos adelante con algo que los demás entienden como "correcto", aunque no estemos convencidos de que sea bueno para nosotros.

Pero actuando de esta manera nunca estaremos en paz con nosotros mismos, porque nos estamos engañando. Lo mejor es no dejarse llevar por lo que los demás piensen, sino actuar conforme a lo que dicte nuestro instinto.

Pero para ello es necesario aceptarnos y querernos, y sobre todo admitir que si nos equivocamos y alguien querido sale malparado, ya habrá otra oportunidad con esa persona para enmendar los

errores.

Te pongo un **ejemplo**. En un grupo de amigos, siempre hay alguien que destaca, un líder. Carla no lo es, pero si hay algo en lo que sobresale es que cae bien a todo el mundo. De una manera u otra, siempre se las ingenia para nos discutir, para no desagradar, para hacer ver que no tiene problemas... aunque los tiene, como los demás.

Sin embargo, muchas veces se siente frustrada y triste y llora al llegar a casa por no haber hecho o dicho algo que deseaba tan sólo por no disgustar a ninguno de sus amigos.

Con el tiempo se dio cuenta de su error y comenzó a desarrollar una autoestima sana. Desde entonces logró crear un clima de relaciones personales en el que experimentaba seguridad, respeto, aceptación y libertad para actuar.

Ahora era consciente del verdadero valor de la amistad, del apoyo incondicional de los auténticos amigos, con los que poder tener experiencias nuevas y equivocarse sin temer a las consecuencias negativas y donde no haya que autoprotegerse distorsionando la visión y la valoración de uno mismo.

Reflexiona sobre esto: quien se miente, jamás sabrá quién es ni hacia donde se dirige. Oculto en los más profundo de ti esta también esa parte que te guste menos, que no desees admitir ni ver. Empieza a abrazarlos, porque también forman parte de ti y de esa persona completa que eres.

Clave 3. Supera la paradoja de la autoestima.

Todos somos personas válidas. Lo somos desde que nacemos, cuando somos niños atraemos de manera natural. Fíjate que los niños son naturalmente cautivadores y pueden hacer que los queramos sólo con una mirada, con un gesto.

Llevar puesta una etiqueta x no hace sino condicionarte para mantener vivo ese rol. Es una poderosa forma de ego. **Ponte una etiqueta y serás su rehén.**

Una medida muy higiénica que tratamos de asimilar desde el principio, fundamental para esa autoestima sana, consiste en ser conscientes de que no debemos demostrar nada a nadie. En todo caso sí a nosotros mismos: que podemos cambiar y tomar el control de lo que nos pasa, entendiendo al mismo tiempo que no podemos controlarlo todo.

Esa etiqueta que solo puede existir definida por nuestros logros pasados y sujeta a expectativas futuras. Si consigo ciertos logros, seré alguien increíble, magnífico etc etc; si no, no podré sentirme como tal.

Cuanto más disfrutemos por el mero hecho de “ser”, y cuanto más tiempo sembremos sobre esa idea, más extrañamente incómodos o decepcionados nos sentiremos cuando los días pasen sin que nos ajustemos a estas “proezas”.

La conclusión a la que quiero llegar es **aprender a disfrutar del momento creado gracias a nuestros recursos**, evitando otorgarle una identidad que deba sobrevivir en el tiempo. El vacío que se producirá cuando no estés “siendo x” provocará dolor y erróneamente guiará tus esfuerzos a lograr otro “éxito” en el que regodearte temporalmente.

Además estarás también así mejorando tu autoestima, ya que en mi opinión la capacidad de vivir en el presente es básico y fundamental para una personalidad positiva. Una personalidad arrebatadora vive en el presente y trata de gozarlo al máximo. **Esta es una característica brutalmente atractiva.**

Clave 4. Asertividad como expresión de una sana autoestima.

La asertividad es la herramienta que tenemos para poder llevar a cabo este trayecto y a la vez esta es la prueba de que tenemos una autoestima realmente buena.

La asertividad te permite expresar una sana autoestima. ¿Por qué? Por que aquí hay varios círculos con intersecciones entre ellos.

Siendo asertivos nos expresamos, pedimos lo que queremos y dejamos de estar en una postura sea pasiva sea agresiva. Actuando así nos sentimos mejor con nosotros mismos, ya que no hacemos daño al otro ni a nosotros mismos al actuar de manera diferente a como queremos.

Esto mejorar nuestra autoestima, ya que la fortalece. Fíjate como al expresar lo que queremos, encontrando ese término medio conseguimos sentirnos mas fuertes, más equilibrados.

Clave 5. Empatía, la autoestima aplicada hacia el otro.

La empatía es prima hermana de la asertividad. Siendo empáticos también conseguimos lo que queremos, haciendo además partícipe al otro.

La empatía decía que es la vía de oro para estar en conexión con los demás, ya que denota una alta inteligencia social. Si quieres profundizar aquí tienes una lista de [libros sobre inteligencia emocional](#).

La alta autoestima nos hace ser empáticos. Si sé ponerme en el lugar del otro y entender sus motivaciones, deseos y miedos, será seguro una persona más seductora.

Clave 6. El derecho a tratar de conseguirlo.

El derecho a intentar conseguir lo que quieres. O lo que es lo mismo, darte permiso para ello. Este puede ser el mejor catalizador para tu juego interno. El ir a por lo que quieres desde hace tiempo.

Como decía arriba, cambiando nuestras creencias podemos cambiar lo que realmente nos acaba pasando. Cuando ambas cosas pasan, nos permitimos atrevernos más fácilmente luchar por lo que deseamos.

Por supuesto, esto ayuda y mucho. En este apartado del artículo vamos a ver una manera más simple (aunque no necesariamente más sencilla) para cambiar.

Haz un listado de tus sueños, tal cual. Cómo quieres verte, sentirte, donde quieres vivir, quienes quieren que sean tus amigos, cuanto dinero quieres ganar, que lecturas quieres tener... Quizás algunas de estas cosas ya estén en tu vida; las que te falten podrás escribirlas para empezar a dirigir tus pensamientos y acciones hacia conseguir esos [logros](#).

Y ya que estamos pasando a la práctica, te recomiendo encarecidamente que escuches lo siguiente ;)

Clave 7. Actitud antes los rechazos.

El rechazo: a veces inevitable, a veces reorientable, Esto hay que comentarlo, y no es para menos, ya que si decidimos salir de nuestra zona de confort no todo el mundo va a responder como queremos de la forma que queremos, y ahora. Esto es imposible así que cuanto antes lo entendamos y aceptemos mejor.

El problema no es que alguien no coincida con nosotros en un momento dado (dar el teléfono, tener una cita, tener un ascensoetc.) si no en como nosotros procesamos esto. Cuál es la explicación que nos damos; más normalmente nos perjudicamos que nos ayudamos.

No soy lo suficientemente alto, guapa, divertido, sexy, agradable, no tengo la posición social adecuada, soy torpe... Aquí podemos poner el adjetivo que queramos.

Bien, una adecuada interpretación de la realidad nos va a ayudar aquí y que esto no repercuta sobre nuestro juego interno. Si decido trabajármelo, sé de manera clara quien soy y qué quiero... **¿por qué habría de molestarme que una persona en un momento dado no coincida conmigo?**

Cuidado, yo quiero que pase algo, lo propongo, soy asertivo y empático. Eso es lo que tengo que hacer. Con ello, el otro decide libremente qué hacer y que no.

Respecto a lo de reorientable, abracemos lo que con una persona en un momento dado podemos compartir. Quizás en ese momento no esté para una relación de pareja, pero **porque no disfrutar de los momentos que podamos compartir juntos.** O de una sana amistad, o de un montón de cosas más.

En todo caso, como decimos en EgoLand el rechazo puede ser transitorio. Con la actitud adecuada lo que ahora era un rechazo esto puede cambiar, siempre con esa libertad de que el otro actúe como decida.

Hay miles de personas con las que puede conectar y tener experiencias maravillosas. Entiende el rechazo, si decides insistir en alguien que te importa hazlo, pero si no responde pasa a otra cosa; hay ahí fuera muchas personas que sí valorarán lo que ofreces.

Clave 8. La fundamental autoestima física.

Una autoestima general siempre va a beneficiarse de una [autoestima física](#) en aumento. Hay diferentes dimensiones de la autoestima, y la física es una de ellas.

No es superficial no cuidarse físicamente, mas bien lo contrario suele ser un signo de baja autoestima. Cuidar nuestra física, nuestra salud, lo que comemos, como vestimos, nuestra apariencia es imprescindible para vernos bien, gustarnos y gustar, lo cual hará un círculo virtuoso en nuestra autoestima.

Así que ya sabes. Cuida tu física y tu apariencia, lo que es lo mismo que lanzar una señal al mundo de que nos queremos ;)

Clave 9 Háblate de manera positiva.

En ocasiones somos nuestros jueces más severos.

Si queremos mejorar nuestra autoestima el establecer un lenguaje positivo con nosotros mismos es absolutamente fundamental, y uno de los mejores trabajos que podrás hacer para ser feliz.

Tomaremos un primer ejemplo del punto anterior, en caso de rechazo. Pongamos por caso que tal chico o chica ahora mismo no accede a tener una cita con nosotros, y nos dice que realmente ahora mismo tiene un tiempo escaso para ocio. Bien, esto será verdad o no, tendrá compañía habitual o no, esto ahora mismo no nos interesa. **Sí la historia que nos contamos a nosotros mismos.**

Una alternativa sería decirnos *“Bueno el/ella se lo pierde. Yo valgo mucho y no ha sabido apreciarlo. Ya se apañará”*. Mal; esta explicación es negativa, no es empática y sólo viene de un punto en que nuestro ego está herido.

Otra explicación posible *“Me gustaría que quedásemos, aunque no es el fin del mundo. He expresado mis deseos y eso es importante. Además ahí fuera seguro que hay muchas personas atractivas que estarán contentas de quedar conmigo”*. Aquí ya vamos mejor.

Hay cosas que están bajo nuestro control y otras que no. Hablarnos bien, con cariño, cuidándonos, no machacándonos si las cosas no salen bien, es la forma que elegimos para encontrarnos bien con nosotros mismos.

Aquí te voy a proponer que empieces a ser consciente acerca de cómo te hablas, de tu lenguaje interior. Fíjate que el lenguaje interior puede ser tanto hablado, expresado en palabras y por tanto con sonidos, como pensado, es decir, que te lo quedas para ti. En ambos casos es importante el fijarte en qué está pasando.

Así, fíjate en si utilizas expresiones como “Siempre me pasa lo mismo...”, “Nunca consigo x cosa...”, “Soy torpe...”. Esta manera de hablar no deja alternativas, son rígidas y absolutistas. Darse cuenta de cómo te hablas es el primer escalón para acabar cambiándolo.

Clave 10. Sube tu amor propio ya.

Durante la infancia y a lo largo de nuestro proceso de crecimiento nos han ido imponiendo modelos de obediencia que han limitado nuestro espacio de libertad personal, hasta el punto que con el paso de los años acabamos pensando y actuando como quieren los demás. Hemos descuidado el amor por nosotros mismo, por nuestra esencia.

El amor propio está relacionado con el conocimiento propio, como veíamos en el paso anterior. Lo que yo siento sobre mi mismo está relacionado con lo que yo pienso sobre mi mismo.

Vamos con un ejemplo. Desde pequeño, a Mateo siempre lo compararon con su hermano mayor, Carlos. Pero el problema es que Carlos era "perfecto" según su familia, y claro, Damián estaba condenado a estar siempre por debajo. Y ello se amplificó, pues él siempre se consideraba poco capaz de cualquier cosa.

Con los años, los dos hermanos se independizaron y fueron a vivir a ciudades diferentes. Liberado Mateo del rasero que representaba su hermano, olvidó su complejo de incompetente y se dedicó a lo que más le gustaba: estudiar arte.

Finalmente, hoy Mateo es director de un museo de su ciudad. Sus padres y hermano se sienten muy orgullosos de él. Y por supuesto, Mateo también de si mismo.

Pasa a la acción. Para impulsar el amor propio hay tres fórmulas muy eficaces:

1) Actuar para hacer aquello que se nos da mejor. Concentrémonos en nuestras mejores cualidades en acción. Buscando activamente aquellas tareas en las que destacamos.

2) Actuar para ser coherente con nuestra propia naturaleza así como también con las circunstancias. Si eres una persona solidaria, has de demostrarlo en todo momento, estemos con quien estemos.

3) La modestia es perfectamente compatible con saber en qué somos buenos. Si somos excelentes en algo no pasa nada por reconocerlo, sin que ello signifique alardear de ello.

Resumiendo este punto, la clave sería la transformación de la forma en que te ves. Verte con nuevos ojos, con tus fortalezas personales en movimiento. Así aumentarás tu amor propio y te liberarás del disfraz de los personajes y papeles que no te corresponden y que han intentado imponerte.

Clave 11. La sana autoconfianza.

Llegamos al último punto y aquí cabe decir que la autoconfianza siempre debe sustentarse en un conocimiento personal honesto sobre tus posibilidades y limitaciones, para que, al abordar cualquier tarea o iniciar relaciones, sepas manejar unas expectativas realistas para cosechar éxitos en vez de intentos fallidos.

Si no reconoces con honestidad tus puntos fuertes, cuando cometes un error tenderás a desvalorizarte y a conceder autoridad sobre tu vida a aquellos que "saben mejor que tu" lo que tú necesitas. Si te aceptas podrás mostrarte tal y como eres, sin escudos.

Un síntoma de que tu autoconfianza se ha vuelto frágil es la presencia permanente de dudas, no sólo sobre qué o cómo hacerlo, si no también sobre los demás y su honestidad, dado que la vara de medir que les aplicas es la misma que utilizas contigo.

Confía en tu propio criterio y deja de adoptar el de los demás cuando la ocasión lo requiera. Fortalecerá tu sentido de independencia.

Recuerda que nadie confiará en ti si no lo haces tu. Tienes que empezar a creer en tus capacidades. No te avergüences de tu forma de ser y aprende a relacionarte con todo aquello que te ayude a salir de tu zona de confort.

Eres tan válido como cualquier otro ser humano. Grábalo en tu mente. No es lo que sabes, ni lo bien que haces las cosas, lo que te hace mejor persona. Olvídate de la perfección y empieza a dejarte llevar por la espontaneidad.

Vamos ahora con un **ejemplo** explicativo. Alicia es una joven insegura e indecisa. Desde muy pequeña su madre siempre decidía por ella, hablaba por ella, le decía que debía ponerse o cómo comportarse en casas ajenas. A medida que fue creciendo se dio cuenta de que su opinión contaba poco en las personas con las que se relacionaba. A veces hasta a ella misma le parecía que decía cosas que le parecían fútiles, sin demasiada relevancia. En cambio lo que opinaban otros tenía mucho más peso, o al menos a ella eso le parecía.

Entiende que no puede ser así, pero no sabe exactamente cuál es el paso que debe de dar a continuación.

Pasos a partir de ahora para seguir mejorando tu autoestima.

¿Cómo seguir? Si quieres, puedes subir tu autoestima. Restituye la relación de confianza que tienes con tu propia persona. Una actitud positiva genera creatividad, y por tanto también mayor capacidad de resolver los problemas, encontrar soluciones o conseguir aquello que deseamos. Así que olvídate de los planteamientos negativos ya que querer realmente cambiarlo es el primer y relevante paso.

Generar una autoestima fuerte es un proceso. Si quieres dar un paso importante y ponerte manos a la obra, puedes unirte a [Autoestima en Positivo](#), nuestro taller online donde trabajaremos juntos todos estos temas y muchos más.

¿Quieres aún más y prefieres escuchar en audio? En nuestro [Podcast 3 Autoestima 3 herramientas prácticas](#) vimos tres formas concretas de aumentarla. Y en este otro descubrimos... el secreto número 1 de la autoestima:

Los comentarios son bien recibidos :) Y recuerda que si te ha gustado el artículo, ¡compartirlo es una buena forma de que más personas puedan mejorar su autoestima!