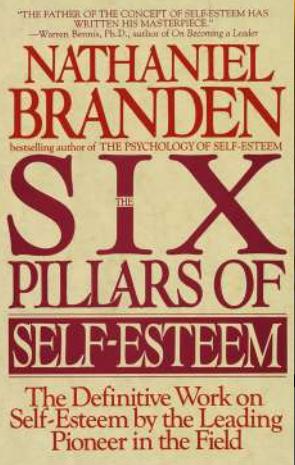


LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA

Conoce los 6 principios fundamentales para subir la autoestima



Contenido inspirado en el libro en inglés “*The Six Pillars of Self-Esteem*” de Nathaniel Branden

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

En este Extracto:

- **Cómo saber si tengo alta o baja autoestima**
- **Qué y quienes influyen en nuestra autoestima**
- **Cómo afecta la autoestima las relaciones amorosas**
- **Principios para subir nuestra autoestima**



La autoestima es como el sistema inmunológico de la conciencia, ya que es innata y necesaria para enfrentarnos a las dificultades de la vida

El autoestima es una fuerza interna motivadora que influye directamente en nuestros estados emocionales y nuestros actos. Se puede resumir como la confianza en nuestra capacidad de dominar nuestros pensamientos

A veces nuestra autoestima nos conduce a estados emocionales destructivos. Los más comunes son el estrés, la ansiedad e incluso la depresión

El autoestima es como un termómetro interno que mide nuestro "derecho a la felicidad". El temor a la felicidad es común y da pie a pensar que estamos condenados(as) al fracaso o que no somos merecedores(as) de lo que tenemos o de aquello a lo que aspiramos

Una autoestima alta nos motiva a hacer valer nuestro derecho a la felicidad y por tanto intentamos alcanzarla. Por otra parte, una autoestima baja anula nuestro "derecho" a la felicidad y por tanto nos damos por vencidos(as)

La baja autoestima se manifiesta haciéndonos tomar decisiones que hacen que nuestros pensamientos negativos se impongan sobre todos los demás pensamientos y nos muevan a hacer realidad lo que pensamos

AUTOESTIMA ALTA



- Despierta mayor intuición
- Conduce a mayor racionalidad
- Nos da mayor independencia
- Despierta capacidad para aceptar cambios
- Amplia la disposición a cooperar

AUTOESTIMA BAJA



- Vuelve más difícil enfrentar problemas
- Conduce a mayor irracionalidad
- Induce el temor a lo desconocido
- Provoca temor a lo nuevo
- Despierta mayor rebeldía
- Nos hace estar a la defensiva
- Nos conduce hacia la sumisión
- Provoca hostilidad hacia los demás

DATOS IMPORTANTES



Las personas con una alta autoestima comparten rasgos como no formar parte del rebaño, no buscar satisfacer a los demás, y no ser perezosos(as)

La autoestima procede de nuestros padres, nuestros profesores y otras personas, por ello debemos relacionarnos con gente que nos trate bien

Los enemigos que destruyen tu autoestima son las conductas tóxicas y pensamientos negativos, propios y de otros

AUTOESTIMA EN EL AMOR

El mayor obstáculo en una relación romántica es el miedo a no sentirse merecedor(a) del amor y el pensar que estamos destinados(as) a sufrir

Es sumamente importante tener una alta autoestima para triunfar en este terreno. Si nos consideramos dignos(as) de ser queridos(as), entonces tendremos fundamentos para querer y apreciar a los demás

Lo que muchos de nosotros necesitamos es el coraje para tolerar la felicidad (y el sufrimiento) sin sabotearnos a nosotros mismos(as)

"La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad", **Nathaniel Branden**

LA AUTODESTRUCCION

El lado opuesto de la autoestima en el amor sería el modelo básico de la autodestrucción: si ya “sé” que estoy predestinado(a) a la infelicidad, no permitiré que la realidad me confunda con la ilusión de felicidad

No debes ser tú quien se ajusta a la realidad, sino que la realidad debe ajustarse a ti (a tu predisposición negativa). Así funciona el pensamiento autodestructivo

que nos condiciona a no ver las posibilidades de felicidad

Hay personas que se sabotean a sí mismas cuando tienen éxito, en lo económico o en el amor, porque ese éxito choca con sus creencias sobre lo que es apropiado para ellos, y esto se debe a la baja autoestima



LOS 6 PILARES DE LA AUTOESTIMA

1

VIVIR EN EL PRESENTE

Vive en el aquí y en el ahora. Pon atención a tus pensamientos y sentimientos sin emitir juicios de valor ni rechazar nada.

2

ACEPTARNOS COMO SOMOS

Toma conciencia de tus defectos y lo que no te gusta y sé consciente de tus límites. Acéptate en paz y sin quejas, pero con disposición de mejorar

3

HACERNOS RESPONSABLES

Toma la responsabilidad de tus acciones, pensamientos y de las decisiones que tomas. No culpes a nadie. Eres responsable de tus resultados y tu felicidad

4

ASUMIR COHERENCIA

Sé coherente, respeta tus deseos, valores y necesidades. Mantén consistencia en la persecución de tus sueños y no te dejes llevar por la presión social

5

ANCLARNOS EN VALORES

Cuida tu integridad personal, guardando coherencia entre lo que dices y lo que haces. Define tus valores y úsalos como ancla de tus acciones

6

COLOCARNOS METAS

Ten claro tu propósito y trabaja con metas. Crea un plan de acción: ¿Quién soy? ¿A dónde quiero llegar?

"POR SI NO LO SABÍAS"



- Frases como: **“me das vergüenza”, “cállate”y “no digas tonterías”** destruyen la confianza y percepción que tenemos sobre nosotros mismos
- **La risoterapia** se utiliza como estrategia para el aumento de la autoestima
- **Practicar ejercicio** y mantener una alimentación saludable también refuerzan la autoestima
- **El color verde** refleja una alta autoestima

“El primer amor de todas las personas debería ser el propio”, **Nathaniel Branden**

PERSONAS CON ALTA AUTOESTIMA

- Reconocen sus emociones y saben expresarlas correctamente
- Son participativas y les gustan los retos
- Son conscientes de sus limitaciones y de cómo pueden mejorarlas
- Saben relacionarse correctamente con los demás
- Son personas creativas y se implican en las actividades que realizan
- Prestan su ayuda a los demás sin juicios ni críticas
- Luchan por sus sueños
- Se ponen objetivos y luchan por conseguirlos
- Son líderes, personas responsables y organizadas
- Son responsables de sus actos y defienden sus ideas y valores

EL ROL DE LOS PADRES EN LA AUTOESTIMA

Los padres son las personas que han estado con nosotros desde el principio de nuestras vidas, por lo que tienen un papel central en el fomento de nuestra autoestima desde una temprana edad.

Para crear una relación positiva, los padres deben aceptar los pensamientos y sentimientos de sus hijos para que ellos aprendan que son legítimos y tienen derecho a ellos.

Deben demostrar a su vez una alta autoestima para que los niños los vean como un ejemplo a seguir, siempre estableciendo unos límites claros y así crear una sensación de seguridad.



CÓMO REFORZAR TU AUTOESTIMA

Vivir con un propósito consiste en utilizar todos nuestros recursos para la consecución de las metas que hemos elegido, como puede ser estudiar una carrera, formar una familia, emprender un negocio, etc.

Lo que puede hacer para subir la autoestima es dejar a un lado los pensamientos negativos, tener claros objetivos, expresarte con libertad, ser fiel a valores, buscar deliberadamente la felicidad y salir de la zona de confort.



ES BUENO SABERLO

- Las personas con baja autoestima a menudo tratan de subírsela a los demás
- Para ayudar a una persona que tiene baja la autoestima hay que resaltar lo positivo, pedirle su opinión e involucrarla en actividades
- La falta de amor se evidencia cuando alguien tiene fuertes sentimientos de inseguridad, soledad, miedo, enfado, vergüenza o culpa
- Las personas que carecen de amor tratan de controlar al otro, no confiar, se obsesionan por el afecto
- Hay que tener seguridad, defensa de la propia personalidad y estar dispuesto a valerse por sí mismo, a ser como somos y tratarnos siempre con respeto

"La gente con un grado alto de autoestima también se derrumba, pero es capaz de sobreponerse con mayor rapidez", Nathaniel Branden