



ENDULZA TU AUTOESTIMA

Tatiana Borgstrom

ENDULZA TU AUTOESTIMA



Primera edición: diciembre 2025

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Tatiana Borgstrom

© Ilustradora: Iara Cicchetti

ISBN: 979-13-87909-84-0

ISBN digital: 979-13-87909-85-7

Depósito legal: M-27396-2025

Editorial Adarve
C/ Luis Vives, 9
28002 Madrid
editorial@editorial-adarve.com
www.editorial-adarve.com

Impreso en España

«El respeto es la base para tener una buena autoestima, y una buena autoestima es el secreto del éxito».

Introducción

Para tener éxito, es importante mejorar la autoestima y para construir la autoestima es esencial aprender a respetarse a uno mismo.

El respeto, a mi modo de ver, es la base para construir una buena autoestima.

Una vez que hayamos aprendido a respetarnos y aceptarnos, podemos empezar a construir nuestra autoestima.

En este libro, te brindaré la receta mágica y los ingredientes secretos para mejorar tu autoestima. De nada sirve leer un libro de recetas si luego no las cocinas, ¿verdad? Lo mismo sucede en este libro. La acción es indispensable. Te iré guiando, mostrándote y proponiéndote diferentes ingredientes, y tú irás poniendo en práctica la receta para mejorar tu autoestima. El único modo para aprender y cambiar es actuar y vivir nuevas experiencias. No solo quiero brindarte la receta y sus ingredientes, sino también guiarte para que puedas ir construyendo tu autoestima, una porción y capa por vez. La acción es indispensable para el éxito. ¿Por qué una porción y capa por vez? Porque, más adelante en el libro, cocinaremos juntos un pastel majestuoso, el pastel de la autoestima, donde el bizcocho representa el respeto y será la base del resto de ingredientes que iremos añadiendo, una capa y porción por vez. Se trata de hacerlo con calma, interiorizando cada paso y saboreando cada porción del pastel. Los ingredientes para generar cambios decisivos en tu vida, para que puedas saborearla como nunca lo has hecho antes. ¡Lo mereces! La vida está para vivirla y disfrutarla.

Para mí hay un solo tipo de éxito, y es hacer lo que quieras con tu vida. Lo que tú deseas, no lo que quieren o esperan de ti tus padres, tus amigos o tu pareja. Lo que tú deseas.

Para hacer lo que deseas en tu vida, ¿qué necesitas?

En primer lugar, saber lo que quieras y, en segundo lugar, creer firmemente que eres capaz de realizarlo, y para ello la autoestima es indispensable.

Antes de empezar a construir juntos, quiero hablarte un poco sobre mí y compartir contigo lo que me ha llevado a escribir este libro.

Me gusta pensar que las cosas suceden por una razón, y, si me has encontrado entre los libros en la librería u *online*, significa que soy el libro que necesitas leer en este momento o que puede ser de ayuda a alguna persona a tu alrededor. A mí me suele pasar, voy a la librería y encuentro el libro que me sirve en ese preciso momento sin ni siquiera estar buscándolo.

¿Por qué estoy escribiendo este libro? En primer lugar, para ayudarte a mejorar tu autoestima. Sé que te va a ayudar mucho en tu vida y me encanta poder hacerlo. Durante un periodo de mi vida, cuando mi autoestima era escasa, por no decir nula, me hubiera gustado y ayudado mucho tener las herramientas que te voy a brindar en este libro para que puedas trabajar tu autoestima.

Soy mitad sueca y mitad argentina, y resido entre Verona y Barcelona. Me he casado con un hombre de mar que me ha llevado a conocer las maravillas de este mundo, y con él hemos tenido tres hijos maravillosos que son un *mix* interesante entre Italia, Argentina, España y Suecia. Mi familia es lo más importante para mí, mi razón de ser.

Nací en Estocolmo, la tercera de tres hermanos.

Cuando pienso atrás en el tiempo, he tenido una infancia feliz con unos padres muy presentes, especialmente mamá, que se desvivía por nosotros organizando actividades para hacer en familia, en casa o al aire libre, a pesar de los inviernos gélidos que se vivían en Suecia. Una infancia llena de eventos sociales; a mis padres les

gustaba mucho organizar fiestas de disfraces e invitar amigos a cenar. Seguramente, era un modo para estar en compañía y colmar el vacío de tener a la familia lejos.

He tenido suerte y ha sido muy enriquecedor haber estado en contacto con la gran familia de Sudamérica durante todos estos años. Hemos tenido el privilegio de haber podido viajar en varias ocasiones a ese continente y compartir momentos únicos con ellos. También muchos de mis tíos y primos han venido a pasar temporadas con nosotros. Mis hermanos y yo también hemos podido pasar períodos más largos en Argentina y Brasil con parientes que están lejos, pero que sentimos cerca.

Durante los veranos de mi infancia, cruzábamos media Europa en coche para visitar a mi abuelo paterno, que vivía en un pequeño pueblo en Cataluña.

Desde muy pequeña he vivido una vida internacional, impregnada de otras culturas que han formado mi persona. En casa, hablábamos castellano y en la escuela y con amigos en sueco.

A los quince años, mis padres, por motivos de trabajo, decidieron ir a vivir a Barcelona. Este cambio de país, por una parte, me entusiasmaba porque tenía un noviete en el pueblo en donde veraneaba a cien kilómetros de distancia de Barcelona; pero, por otro, me atemorizaba. Significaba dejar todo lo que conocía: mis mejores amigas, Jenny y Michaela, y mi gran grupo de amigos del cole; mi club de natación; mi casa, donde había vivido desde mi nacimiento; mi bella ciudad. Todo iba a cambiar...

Al principio, todo era emocionante; el nuevo colegio en Barcelona parecía un hotel de lujo en comparación con mi instituto público de Estocolmo. ¡Había hasta piscina y pistas de tenis!

La mayoría de las lecciones eran en catalán y en Matemáticas estaban adelantadas años luz respecto a lo que habíamos estudiado en Suecia. Mi catalán no era muy bueno, aunque lo entendía, y empecé a liarme entre el castellano y catalán. En fin, aparte de estas dificultades encontradas en la escuela, también nadaba.

Tenía entrenamiento diario hasta cuatro horas por día y una hora de gimnasio.

Recuerdo que el primer cuatrimestre tenía cuatro materias sin aprobar, las marcas de natación no mejoraron y, para colmo, estaba en plena adolescencia y me llené de acné. En pocos meses, había pasado de ser una de las mejores estudiantes de mi clase en Suecia, llena de amigos y una nadadora de 100 m rana y 200 m crol prometedora en Suecia, a una de las peores de mi clase, no ganar campeonatos de natación y sentirme como un monstruo lleno de granos.

Ese fue el momento en el que mi autoestima empezó a empeorar. ¿Qué hice para mejorarlala? En realidad, nada porque no tenía las herramientas para hacerlo. Lo que sí me ayudó fue el apoyo de mis padres, aun estando a veces lejos porque por motivos de trabajo se quedaban mucho tiempo en Suecia. También me ayudó mucho mi novio que, a pesar de que tuviera la cara llena de granos y yo me viera horrible, me aceptaba así.

Fue un momento muy difícil de mi vida, donde perdí la confianza en mí misma, me sentía perdida y vivía la jornada con ansiedad. Siempre había sido muy exigente conmigo misma y ambiciosa, por lo que los resultados escolares y deportivos eran muy importantes para mí.

Hubo un momento en el que tuve que decidir entre nadar o estudiar, ya que, si no, me hundía del todo, y me decidí por el estudio. Me sentía un fracaso. ¡No me había calificado para los Juegos Olímpicos! ¡Mi sueño se había desvanecido de mi vida y me costaba encontrarle un sentido a lo que hacía! Lo peor era que tampoco me sentía bien conmigo misma porque los estudios no iban como yo quería.

Creo que fue en esa época cuando empecé a tener miedo a hablar en público. Muchas veces, mis compañeros se reían de mí por mi forma de hablar (o así lo pensaba), y empecé a esconderme más y más. En los grupos de trabajo en la escuela, me ofrecía a escribir para evitar hablar delante de los demás.

Otra cosa que afectó mi autoestima fue sentirme diferente: era mitad sueca, mitad argentina, vivía en Cataluña con unas vivencias, experiencias, costumbres y tradiciones muy diferentes a los de mis

compañeros. Y, para sumar, mi colegio era religioso y yo no tenía una educación religiosa. Estaba totalmente perdida, nunca había rezado y no sabía cómo se recitaba el padrenuestro. Fue un período difícil. Incluso para comunicarme con mis compañeros, los códigos eran diferentes. Mi novio y sus amigos del pueblo eran muy catalanes, orgullosos de su bandera. Y la mía, ¿cuál era? No me sentía sueca, ni argentina, ni catalana, ni española, ni del todo europea. ¿Cuál era mi bandera? Recién en mis años de la universidad empecé a ver mi internacionalidad como algo positivo. ¡Era ciudadana del mundo! Había llegado a la conclusión de que tenía varias banderas que formaban parte de mi persona. ¡Qué alivio, qué linda sensación! Finalmente, había encontrado mi identidad. Me ayudó a entenderlo el año sabático que me tomé después del último año de la secundaria y la selectividad (examen de ingreso para la universidad en España). Fui a Argentina a conocer mis raíces y también aproveché para viajar sola por Sudamérica. Fue un año maravilloso durante el cual también conocí a mi actual marido. El año pasó rápido y uno de los motivos del año sabático era entender qué quería hacer con mi vida, qué quería estudiar en la universidad. Me gustaba mucho la psicología, viajar y escribir. ¡Quería cambiar el mundo! Mi sueño era trabajar en la National Geographic o como corresponsal de guerra para algún periódico o para la televisión.

Aún estando en Argentina, tomé la decisión de que iba a estudiar Periodismo, ya que, aunque me gustaba la psicología, sentía que de todas las maneras podía ayudar a mis amigos, para los cuales siempre había sido todo oídos. Recuerdo también que en el tren o en el avión acababa siempre por escuchar la vida de los demás. Como si tuviera un cartel en la frente que pusiera: «Cuéntame tus problemas, te escucho».

A pesar de esa parte de mí a la que le encantaba escuchar y ayudar a las personas, las ganas de viajar por el mundo trabajando como periodista eran más fuertes.

Dicho y hecho. Después del año sabático, de vuelta en Barcelona, me presenté al examen de ingreso a una universidad de

Periodismo en Barcelona. Tenía que pasar el examen sí o sí. No podía perder otro año. Ya tenía dos años más que el resto de mis compañeros, pues en Suecia se empezaba el colegio a los siete años y el año que había pasado fuera después del último año de la secundaria sumaban dos.

La noche antes del examen de ingreso a la facultad apenas dormí. Me presenté al examen y recuerdo que estaba muy nerviosa. Cuando me entregaron el examen, me temblaban las manos y se me nublaba la vista. Respondí a las preguntas de la parte teórica en un modo muy escueto y pasé a la parte más importante del examen, en donde tenía que redactar. No recuerdo el tema, pero sí que lo dejé totalmente en blanco. Estaba tan nerviosa y ansiosa que no me venía una palabra a la mente. Salí del examen llorando y creo haberlo hecho por una semana entera. Y, ahora, ¿qué iba a hacer?

Con la ayuda de mis padres y amigos, recapacité y empecé a ver nuevas opciones. El problema era que era septiembre, y en octubre ya estaban por empezar la mayoría de los cursos universitarios. Mi hermano Tobías estudiaba Ciencias Empresariales, Marketing y Relaciones Públicas en una escuela universitaria en Barcelona y parecía una buena opción porque tenía varias salidas. O, mejor dicho, me parecía la opción menos mala. En mi cabeza no cabía la posibilidad de perder otro año. Ahora, si miro para atrás en el tiempo, me doy cuenta de que un año más o menos no cambia mucho, pero entonces parecía una eternidad.

Los estudios que había elegido me gustaban en parte. Las materias como Psicología de la Empresa, Recursos Humanos, Marketing y Relaciones Públicas me encantaban; pero Micro- y Macro-economía eran materias que me gustaban poco. En fin, acabé mis estudios a pesar de también optar por trabajar para Spanair unos años como azafata de vuelos viviendo por temporadas en Mallorca y compaginando el trabajo con los estudios.

Mi vida me encaminó a casarme joven con un marinero que me llevó a vivir en muchos lugares diferentes, y acabar en Italia con tres hijos.

Durante todo ese período, seguí formándome, estudiando e intentando entender cuál era mi misión en esta vida. Trabajé durante años enseñando idiomas, organizando eventos, gestionando la manutención de casas, etc.

Intentaba disfrutar de lo que hacía, hasta que un día, hablando con mi cuñada inglesa Cat, me comentó sobre un *coach* que le había ayudado tanto a nivel personal como laboral. Cuando me habló de esta figura, entendí que era eso lo que quería ser. ¡Iba a ser una *coach*! Me entusiasmaba poder ayudar a las personas y me intrigaban todos los temas que tratan los *coaches*.

Dicho y hecho, me formé como *coach* y después me especialicé en autoestima porque con mis primeros meses como *coach* me di cuenta de que no solo los adolescentes necesitan aprender a creer en ellos mismos y a mejorar la autoestima, sino también la mayoría de adultos que acudían a mi consulta.

Desde entonces, nunca he dejado de estudiar, leer, investigar y escribir sobre el tema. Uno de mis objetivos era ayudar a adolescentes a entender cuáles son sus potenciales, qué estudiar en la universidad y ayudarlos a gestionar los miedos y la ansiedad ante un examen. Quería que otros jóvenes tuvieran las herramientas que yo no tuve y que quizás me hubieran cambiado la vida. Tengo que decir que estoy muy contenta porque muchos jóvenes y adultos han pasado por mi consulta para mejorar su autoestima y aprender a gestionar sus emociones.

Otra de las formas para aportar a los demás es escribir libros. Aquí me tienes y, si me estás leyendo, haré todo lo posible para brindarte herramientas para que puedas mejorar tu vida actual y tu futuro.

Me gusta pensar que cada uno de nosotros tiene sus potencialidades y conocimientos. Poder compartirlos con los demás me parece muy bello. Como decía Picasso: «El sentido de la vida es encontrar tu don, el propósito es darlo».

Dedicatoria

Este libro te lo dedico a ti, querido lector, y a todas aquellas personas que creen que no merecen amor.

Este es el amor que yo te puedo brindar. Sé que no es mucho, pero espero que sea suficiente para que comprendas que eres único, que no hay nadie más como tú y que mereces amor y ser feliz.

Espero que, después de leer este libro, alces la mirada y mires el futuro con esperanza e ilusión.

«Si cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras cambian», Wayne Dyer.

Prólogo

En estas páginas, encontrarás las herramientas necesarias para conectarte contigo mismo. A través de un lenguaje sencillo, coloquial y a la vez profundo, Tatiana propone guiarte compartiendo técnicas de valoración que te ayudarán en tu desarrollo y afirmación personal. Claro está que no solo se trata de aprender y razonar lo que lees, sino de la aplicación de los ejercicios seleccionados para ir saboreando tus logros. Por medio de un diálogo contenedor, podrás recorrer este gran desafío que la autora pone en tus manos como una gran receta magistral y paso a paso, de manera generosa, te irá brindando los ingredientes necesarios para un desarrollo asertivo de tu personalidad y metas. Manos a la obra, entonces, que bien vale la pena ponerse el gorro de cocinero.

María Laura Campomar

Educadora especializada en primera infancia / *counselor* / estudios de posgrado realizados en USA en Expressive Art Therapy.

PRIMERA PARTE

La importancia de la autoestima

Antes de empezar a brindarte los ingredientes para construir una buena autoestima, es importante que entiendas qué es la autoestima, por qué es importante mejorarla y que seas consciente de cuáles son tus objetivos personales por los que quieras construirla. Quizás te cuesta comunicarte con otras personas, tienes muchos miedos, tienes dificultad en alcanzar un objetivo o vives tus prestaciones profesionales con ansiedad... Cuantos más motivos tienes para alcanzar un objetivo, más fácil será para ti alcanzarlo, ya que estarás más motivado. No es necesario que contestes a esta pregunta ahora, verás que a lo largo del libro te lo volveré a preguntar y quizás te darás cuenta de cosas que quieras cambiar o mejorar.

Entonces, ¿qué es la autoestima?

La autoestima es el concepto que cada uno tiene de su propio valor, basado en pensamientos, sentimientos, experiencias de toda la vida. Es el sentimiento de aprecio por la imagen que tenemos de nosotros mismos que repercute en todos los ámbitos de nuestra vida. También es un concepto propio inherente a un sentimiento fundamental de eficacia y un sentido fundamental de mérito y dignidad. Lo que significa que, para tener autoestima, necesitamos sentir que hacemos las cosas bien, porque merecemos vivir con dignidad.

Determina todo lo que hacemos, desde la elección de nuestros estudios, trabajo, relaciones interpersonales y proyectos de futuro.

La autoestima es un factor dinámico que evoluciona con el tiempo y sufre cambios significativos a lo largo de la vida; sin embargo, la etapa más importante para el desarrollo de la autoestima es la infancia intermedia, entre los seis y los doce años. ¡Esto significa que es posible que aún tengas tiempo para ayudar a tus hijos a crecer con una autoestima saludable!

Tener autoestima, ¿qué significa?

Tener autoestima significa evaluar positivamente tus características personales.

De todos los juicios que hacemos en la vida, ninguno es tan importante como el que tenemos sobre nosotros mismos, ya que este juicio afecta nuestra existencia a 360 grados. La autoestima es una valoración de tu mente, de tu conciencia y, en un sentido más profundo, de tu persona. No se trata solo de la evaluación de determinadas situaciones: experiencias, éxitos o fracasos, ni de conocimientos o habilidades. Puedes tener mucha confianza en el mundo profesional; sin embargo, sentirte inseguro acerca de tus habilidades de comunicación en ciertas situaciones sociales. De la misma manera, puedes tener buenas relaciones con los demás y, aun así, ser inseguro en el ámbito intelectual. Puedes ser una persona muy exitosa y, aun así, sentirte un fracaso por no haber cumplido con tus propias expectativas. Cumplir con las expectativas es importante para una autoestima saludable. Lo veremos más detalladamente cuando hablemos de la felicidad.

¿Por qué es importante tener una buena autoestima?

La autoestima tiene grandes efectos en tus pensamientos, emociones, valores y metas. La falta de confianza y seguridad interior es lo que, en el momento de dificultad, hace que no te sientas a la

altura ni capaz de afrontar la situación en la que te encuentras.

Una persona con buena autoestima busca retos y metas exigentes, una persona con baja autoestima, en cambio, busca la seguridad de lo conocido sin grandes necesidades y grandes desafíos. Determina todo lo que haces, desde la elección de tus estudios, trabajo, relaciones interpersonales y planes futuros. Cuanto mayor sea tu autoestima, mejor preparado estarás para hacer frente a los problemas que puedan surgir en tu vida. Con una autoestima alta, serás más ambicioso en el ámbito profesional, emocional, intelectual, creativo y espiritual. Estarás más dispuesto a tener relaciones gratificantes y una mejor comunicación.

Cuando tu autoestima es alta, te sientes capaz y digno de ser amado.

Por otro lado, la baja autoestima puede limitar severamente tus aspiraciones y logros personales.

La autoestima, por lo tanto, afecta tu vida en 360 grados y, como has visto, es importante tener una buena autoestima porque te ayuda a alcanzar tus metas y vivir la vida que deseas.

Elena es un ejemplo de una persona que ha necesitado mejorar su autoestima. Tenía cuarenta años cuando la conocí; estaba divorciada y tenía una hija de quince años. Mientras que te hablo de Elena, piensa si tienes algo en común con ella. Si has vivido o estás viviendo una situación parecida a la de ella. Ella se sentía un fracaso y tenía una percepción muy negativa de sí misma. Ahora te cuento el motivo por el cual se veía de esta manera.

Elena se quedó sin empleo después de haber trabajado casi quince años en una pequeña empresa familiar que, lamentablemente, tuvo que cerrar inesperadamente por una situación económica insostenible.

A duras penas y con mucha presión de sus padres después de unos meses, durante el paro logró ir a una entrevista de trabajo para ocupar un rol como administrativa, idéntico al que tenía en la empresa anterior. A pesar de conocer bien las tareas que tenía que cubrir, temía no haber pasado los tres meses de prueba. Trabajaba

siempre con un nudo en el estómago, con miedo a equivocarse y con temor al juicio de los demás.

Pasados los tres meses de prueba, estaba esperando la evaluación de su superior con mucha ansiedad y preocupación. Los pensamientos negativos ocupaban su mente, apenas dormía por la noche y se culpaba a sí misma por haber perdido su trabajo anterior a pesar de que no fuera culpa suya en absoluto. Se sentía un fracaso por haberse divorciado y perdido su trabajo, y echaba la culpa a sus padres. Según ella, eran responsables de sus inseguridades por la forma en que la educaron. Este tipo de afirmaciones surgen mucho entre mis clientes y quizás tú también te sientes identificado con este pensamiento. Tus padres seguramente te han educado con las herramientas que tenían, lo que a su vez han aprendido de sus respectivos padres, acertando y equivocándose varias veces. Es posible que te hayan herido y que hayan quedado secuelas en ti. No les culpes por ello, probablemente han intentado educarte del mejor modo. Si no es así, creo que, de todos modos, deberíamos aprender a perdonarlos y estarles agradecidos por todas las cosas positivas que nos han brindado, y especialmente nuestra vida.

Numerosas personas que acuden a mí han tenido infancias y adolescencias difíciles. Han vivido en ambientes hostiles, con maltratos y con padres ausentes o alcoholizados. Yo siempre digo que un perro enfadado o con miedo muerde. Muy difícilmente podemos ayudar a los demás si nosotros no estamos bien. En estos casos, es muy importante trabajar el perdón. Lo veremos más adelante en el libro.

Dicho esto, te vuelvo a contar lo que sucedió con Elena.

La noche anterior a la reunión con el director de la empresa, apenas durmió y acudió a la reunión convencida de que no había superado los tres meses de prueba. Taquicardia, sudor y pensamientos negativos la acompañaron durante todo el encuentro con su jefe. El director, con una sonrisa y voz tranquila, inició el encuentro elogiándola por el trabajo realizado durante los tres meses de prueba. Dijo que admiraba su seriedad, rapidez y capacidad re-

solutiva. Elena inmediatamente pensó en lo peor. «Me lo dice para no hacerme sentir mal. Ahora me va a decir que no he pasado los tres meses de prueba... No valgo nada. Los demás son mejores que yo, soy un fracaso...».

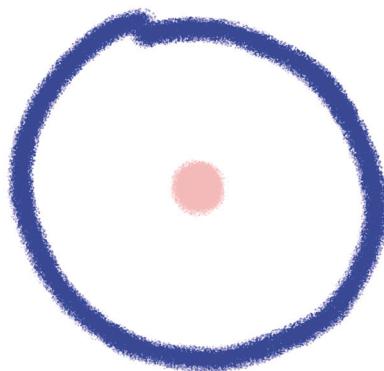
El director siguió hablando, haciendo unas críticas constructivas que desmoralizaron a Elena. Ya no recordaba las críticas positivas recibidas antes, en su mente solo cabía lugar para este último comentario que no hacía más que repetirse en su mente: «He visto que tienes un poco de dificultad con este nuevo programa de contabilidad, te recomiendo que te ejercites para aprenderlo rápidamente para así poder seguir el ritmo de tus compañeros...». Elena solo quería irse, «Soy un fracaso, ni siquiera soy capaz de aprender un nuevo programa de informática, ahora me voy a casa sin trabajo...». Su mente estaba tan agitada que apenas pudo concentrarse y percibir lo que el director le estaba diciendo: la empresa está muy satisfecha con su desempeño en general. Las palabras y frases negativas hacia su persona se repetían en su mente, repetitivas y ruidosas. Se sintió exhausta, y al mismo tiempo, aliviada, cuando finalmente tomó conciencia de que había pasado los tres meses de prueba.

Elena tenía una imagen subjetiva de sí misma, ya que se encontraba solo en su mente, que creía que la representaba. Era una visión basada en su punto de vista y en cómo ella se percibía, no en cómo la veían los demás, con el que medía su valor. Esta imagen que tenía de sí misma indicaba cómo era su autoestima y afectaba su vida en 360 grados.

Una persona que tiene una imagen de sí misma basada, sobre todo, en interpretaciones negativas de experiencias vividas puede llevarla a creer que vale menos y que es menos competente que los demás. Esta imagen negativa de la persona, entre otras cosas, provoca la baja autoestima. ¿A ti te pasa?

Elena tenía muchas más fortalezas que debilidades, tenía más cosas positivas en su vida que negativas, pero su baja autoestima le impedía ver las cosas bellas.

Sandra, otra clienta con la que he trabajado, un día me dijo que no había podido dormir durante largas horas de la noche debido a sus preocupaciones. Se había levantado de la cama y dibujado su gato. Le gustaba dibujar, pero este dibujo no le había salido muy bien. Le pedí que me lo trajera a la próxima consulta, ya que teníamos una sesión de *coaching*. Me mostró el dibujo de su gato que había diseñado con carbón. Era perfecto, parecía una foto. Me quedé impresionada con su talento y desconcertada cuando me dijo que no le había salido bien el dibujo. Cuando le pregunté por qué no le había salido bien el dibujo, se quedó pensativa y me hizo entender que era porque había algunas líneas fuera de lugar.



Mira este dibujo. El círculo representa a Sandra y su vida, pero podría tratarse del dibujo de cualquier persona con una baja autoestima. El punto rosa simboliza todas las cosas negativas de la vida de Sandra y de su persona, y la parte blanca todas las cosas positivas de su vida y de su persona.

La mente de Sandra se concentra en el puntito rosa impidiéndole ver las cosas buenas, positivas y bonitas de su vida y de su persona. Por eso mismo digo muy a menudo que mi trabajo consiste en ayudar a mis clientes que tienen baja autoestima a cambiar de lentes; de los lentes de la baja autoestima a los lentes de una buena autoestima.

Esto mismo es lo que ha ocurrido con el dibujo del gato de Sandra. Lo estaba viendo con los lentes de la baja autoestima. Ha visto que había un par de líneas fuera de lugar y ha sido incapaz de apreciar el resto del dibujo.

¿Pero de qué depende que la imagen de nosotros mismos sea negativa o positiva?

Como has visto en el relato de Elena, en gran medida de las experiencias vividas.

Un niño nace con plena confianza, y desde que nace comienza a crear su propia imagen personal de sí mismo. El concepto del propio yo se transforma en función de los estímulos externos recibidos: lo que se le cuenta, las vivencias y situaciones que vive y el trato que recibe. Si a menudo es criticado, ridiculizado y los comentarios de sus padres son casi siempre despectivos e incriminadores por no saber hacer bien las cosas, el niño empezará a dudar de sí mismo, de sus propias capacidades y adecuación. Pensará que es una persona sin valor. Si no se siente escuchado y se descuidan sus sentimientos, comenzará a sentirse poco importante. Finalmente, si es humillado, comenzará a sentirse culpable, no digno de amor.

Si, por el contrario, se le elogia y alienta, y las palabras son alentadoras y motivadoras, el niño se sentirá y creerá que es valiente y merecedor de amor, y es muy probable que desarrolle una sana autoestima.

Como has visto, a medida que crecemos podemos recibir comentarios negativos sobre nosotros. «No eres bastante bueno», «Eres feo», «Eres tonto», «Nunca haces una cosa bien»... Comentarios que vienen de nuestros padres, profesores, entrenadores, compañeros de clase, etc. Estímulos externos recibidos en la edad de escolarización, adolescencia; en realidad, a lo largo de nuestra vida, que observamos para formar la imagen de lo que somos.

Elena se crio en un entorno familiar que, desde muy pequeña, la llevó a dudar de sus propias capacidades y suficiencia. A menudo,

se la comparaba con su hermana mayor y sus amigos. Sus padres le hicieron sentir que los demás siempre eran mejores que ella en cualquier campo: estudio, deporte, música... Sufrió críticas y duras observaciones que la acompañaron desde la infancia hasta la edad adulta, creando una herida que aún está abierta. Sus padres le demuestran y demuestran aún desaprobación en todo lo que hace.

En un intento desesperado por ser aprobada y conseguir su apoyo, Elena ha hecho de todo: un inmenso esfuerzo en sus estudios, estando siempre entre las mejores de su clase; dedicando horas a tocar el violín; entrenamientos de atletismo donde logró ganar competencias regionales y calificarse para participar en competencias nacionales. Todo esto con el fin de demostrarle a sus padres que ella es buena, pero ha recibido innumerables reproches por no ser lo suficientemente buena. La herida es profunda y las cicatrices aún son visibles. Sigue autoevaluándose a partir de todas estas experiencias vividas, sobre todo cuando la critican o no se encuentra bien emocionalmente. Se siente confundida, triste y llena de dudas.

Y tú, ¿te sientes identificado con los sentimientos y experiencias de Elena?

Elena se quedó unos días sola con su hermano

Cuando Elena era una niña, sentía que no podía conseguir la aprobación de sus padres, por mucho que lo intentara. A los trece años, su abuelo fue hospitalizado y se quedó, por primera vez, unos días sola en casa con su hermano Alejandro, de diecinueve años. Querían sorprender a sus padres antes de que regresaran preparando la cena y limpiando la casa.

Los padres llegaron a casa y, unos minutos después, la madre notó que no habían recogido la ropa seca del tendedero. Les gritó, los regañó y les preguntó por qué no habían recogido la ropa seca del tendedero, ya que estaba lloviendo y la ropa se estaba mojando. Alejandro se sintió desilusionado y Elena triste.

Por la noche, antes de ir a dormir, la madre preguntó a Alejandro: «¿Dónde está tu hermana? Me gustaría saber cómo le ha ido su fin de semana largo sola contigo». «Está encerrada en su habitación, triste porque no te has dado cuenta de que limpiamos toda la casa y preparamos la cena». «Todavía no he tenido tiempo de notarlo», respondió la madre. «Bueno, has tenido tiempo de darte cuenta de que no quitamos la ropa seca», respondió Alejandro, furioso, a su madre.

El comentario negativo de su madre y la ausencia de comentarios positivos, sin duda, habían llevado a Elena a creer que lo único que importaba era su descuido (no sacar la ropa seca del tendero), y que ese error disminuye o quita el valor o el mérito de haber limpiado toda la casa y cocinado. Su gran esfuerzo no había sido tenido en cuenta, y su error, ampliado.

De este episodio, Elena aprendió que, si no alcanza la perfección, lo que hace no tiene mérito y la lleva a ser inadecuada.

¿A ti te ha pasado algo similar? ¿Tu reacción fue la misma que tuvo Elena? Si lo viviste, ¿cómo afectó a tu vida?

Ahora vamos a ver lo que Elena ha vivido durante su adolescencia en el ámbito deportivo.

Elena y sus carreras de obstáculos

Elena entrenaba tres veces por semana y a menudo tenía carreras los fines de semana. El campo de atletismo estaba cerca de su casa. Iba andando a los entrenamientos y competiciones acompañada de sus entrenadores. Se había vuelto muy buena en las carreras de obstáculos; ganando las competiciones regionales y clasificándose en los 100 m en carreras nacionales.

Los padres nunca fueron a verla durante los entrenamientos, y solo una vez asistieron a una competencia nacional. Parecía que antes de ese día sus competencias no eran lo suficientemente importantes. Ese día estaba especialmente agitada, con una extraña sensación de alegría y amargura. Estaba feliz porque sus padres

estaban allí para verla competir finalmente, pero, al mismo tiempo, enfadada porque era la primera vez después de innumerables carreras anteriores. Tenía miedo de su juicio, tenía que ser perfecta; era hora de mostrarles los buenos resultados obtenidos.

Terminó la carrera con su mejor marca personal, en sexto lugar. Para ella había sido una gran carrera, había logrado su mejor tiempo. ¡No había subido al podio, pero estaba muy contenta! Luego de haber recibido las felicitaciones de su equipo y de sus entrenadores, corrió hacia sus padres esperando un comentario positivo de ellos. En su cabeza finalmente había demostrado lo que valía. Cuando su padre la vio, le dijo con desprecio: «Si hubieras corrido un poco más rápido, podrías haber terminado en el podio. Se ve que aún no estás lo suficientemente entrenada para estar entre las mejores». Se levantó, llamó a su madre y hermano, y se fueron sin saludarla. Elena se quedó viéndolos irse con un nudo en la garganta. Esta vez tampoco había sido suficientemente buena. Regresó a los entrenadores desilusionada y con lágrimas en los ojos. Dejó que su entrenadora la abrazara. Por suerte estaba ella, alguien que la apreciaba, creía en ella y en sus habilidades deportivas.

Tener autoestima significa sentirse competente, ser consciente de su propio valor, tener confianza en uno mismo y pensar en ser merecedor de amor y de ser feliz.

A Elena le faltaba todo esto porque, a pesar de que era muy competente en el estudio, el deporte y muy buena tocando el violín, ella no lo creía ni se veía así. De hecho, no se sentía competente en nada de lo que hacía. Todo esto debido a los comentarios despectivos y la desaprobación de sus padres. Probablemente, lo hacían con la intención de que mejorara aún más, pero este comportamiento fue muy dañino para ella y afectó profundamente su autoestima y su vida.

Cuando nuestra autoestima es alta, nos sentimos capaces y dignos de ser amados. Desafortunadamente, esto también pasó desapercibido para Elena y afectó su vida de pareja, empeorando la relación con su esposo y terminando en divorcio.

Como has visto, nuestra autoestima depende de cómo nos evaluamos a nosotros mismos. Este juicio de valor personal se expresa a través de los pensamientos y las actitudes que tenemos hacia nosotros mismos.

¿Cómo se siente tu pequeño yo? ¿Criticado, juzgado, infravalorado; o apreciado, comprendido y valorado por ti?

Me imagino que, si eres muy crítico contigo mismo, tu pequeño yo se sentirá cada vez más pequeño y más insignificante. ¡Sé un poco más amable contigo mismo! Cada vez que te critiques a ti mismo, detente y pregúntate: «¿Cómo se sentirá mi pequeño yo si pienso o digo esto?».

Dicho esto, ahora te explicaré cómo el respeto a sí mismo afecta la autoestima y, una vez que haya profundizado en este tema, pasaré a la parte más importante: cómo mejorar tu autoestima.

Tu autoestima comienza a desarrollarse el día que decides aceptarte tal y como eres, cuando eliges ser tú mismo y tomar las riendas de tu vida. Para construir tu autoestima, necesitas abrazar y aceptar todos tus aspectos, tanto tus fortalezas como tus debilidades, y reconocer y utilizar tus talentos.

Cuando comprendas que eres único, que nunca ha habido ni habrá una persona como tú, dejarás de compararte con los demás y podrás quitarte la máscara, dejando de ser otra persona para abrazar la aventura de descubrir quién eres.

Si no te aprecias a ti mismo, no podrás construir una confianza duradera. Como has visto, los comentarios y actitudes de personas importantes durante la formación de tu imagen han sido fundamentales para la constitución de tu autoestima y afectan directamente la evaluación que tienes de ti mismo.

Para empezar a construir autoestima, lo mejor que puedes hacer es tratarte con amor y RESPETARTE, aceptarte tal y como eres, y aprobar tu realidad sabiendo que puedes desechar y dejar ir lo que no necesitas para reemplazarlo por algo nuevo que es bueno para ti.

Para generar confianza en ti, es fundamental cumplir los compromisos acordados. Si no cumples con tus palabras, debilitas la

confianza contigo mismo y lo más probable es que también comiences a romper los compromisos que tienes con los demás. ¿Cuántas veces has iniciado una dieta, has intentado dejar de fumar o has empezado a ir al gimnasio? Si no cumples con tus propuestas o compromisos, debilitas la confianza en ti mismo, y lo más probable es que comiences a romper esas promesas que tienes con los demás.

Buenas intenciones incumplidas afectan tu confianza y el valor de tus propias palabras. Ten cuidado con lo que prometes hacer, decir o cambiar. Presta atención a los compromisos, por pequeños que sean, que haces contigo mismo o con los demás. Si, por alguna razón, no puedes cumplirlos, honra tu palabra asumiendo la responsabilidad, pidiendo disculpas y haciendo un nuevo compromiso si es posible.

Sientes confianza en ti mismo cuando tienes la convicción de que eres capaz de afrontar los retos que te presenta la vida. Es como un músculo que, cuanto más se ejercita, más fuerte se vuelve. Me acuerdo de una clienta, María, a la que le aterraba hablar en público, temía el juicio de los demás y evitaba exponerse en cualquier situación si había más de tres personas escuchándola. Cuando acudió a mí, quería más que nada poder intervenir en las reuniones de negocios para poder aportar su punto de vista. Para abrazar este miedo, tuvo que salir de su zona de confort. Para entrenar este músculo, le sugerí «actuar» cada vez que experimentaba una situación de inseguridad con pequeños pasos hacia delante. Frente al miedo a hablar en público, empezó a exponer ideas delante de un compañero de trabajo, luego delante de tres, cinco..., aumentando la duración de su exposición. Cada vez que superaba el desafío, su confianza crecía. Lo que ha hecho mi clienta María también te puede ayudar a ti. Cada vez que te sientas inseguro y con miedo, sal de tu zona de confort. Da pequeños pasos para adelante. Por ejemplo, si tienes miedo de ir al dentista, el primer paso es reservar una visita. Y, recuerda, cada vez que superas un desafío, tu confianza crece. Esta nueva confianza adquirida se traduce en

nuevas formas de pensar y actuar, e impactan positivamente en cada área de tu vida.

«Tener una buena opinión de ti mismo es uno de los elementos más importantes para ser feliz».

Para saber si una persona es feliz, no es imprescindible entender si está casada o comprometida, cuál es su situación económica, si tiene un título universitario o si es guapa... La pista más fiable para saber si es feliz es averiguar en qué medida disfruta de una sana, constructiva y buena autoevaluación. ¿Estás de acuerdo?

¿Cómo está tu autoestima?

Hay tres tipos de autoestima:

- alta o normal: la persona se ama, se acepta y se valora como tal.
- baja: la persona no se ama a sí misma, no se acepta y no aprecia sus talentos.
- hipertrófica: la persona se ama a sí misma más que a los demás y aprecia sus dones de forma exagerada. La autoestima hipertrófica no es saludable, sino la máscara de la baja autoestima.

Y tu autoestima, ¿cómo está?

Te ayudaré a averiguarlo enumerando algunas características de personas con una autoestima sólida y con una baja autoestima.

Leyendo las características de las personas con una autoestima alta y autoestima baja, te pido que respondas sí o no después de la pregunta que precede a cada afirmación.

Características de las personas con autoestima alta

1. Son personas que se conocen bien, son seguras de sí mismas.

¿Te conoces bien y estás seguro de ti mismo? Sí/No

2. Conocen sus fortalezas y debilidades.

¿Conoces tus fortalezas y debilidades? Sí/No

3. Saben lo que pueden hacer y lo que pueden mejorar.

¿Sabes lo que puedes hacer y lo que puedes mejorar? Sí/No

4. Se sienten bien consigo mismos.
¿Te sientes bien contigo mismo? Sí/No
5. Tienen la capacidad de reconocer sus éxitos en la vida.
¿Tienes la capacidad de reconocer tus propios logros en la vida?
Sí/No
6. Expresan una opinión libremente.
¿Expresas una opinión libremente? Sí/No
7. No tienen miedo de socializar con otras personas.
¿Te resulta difícil socializar con otras personas? Sí/No
8. Identifican y expresan sus emociones.
¿Conoces tus emociones? Sí/No
9. Participan en muchas actividades.
¿Eres una persona activa que participa en muchas actividades?
Sí/No
10. Afrontan situaciones difíciles solos.
¿Afrontas situaciones difíciles solo? Sí/No
11. No le temen a los cambios de vida, al contrario, los prefieren.
¿Tienes miedo a los cambios en la vida? Sí/No
12. No le temen a los desafíos.
¿Tienes miedo a los desafíos? Sí/No
13. Están dispuestos a colaborar y considerar a los demás.
¿Colaboras y consideras a los demás en general? Sí/No
14. Son creativos y originales, innovadores e interesantes.
¿Eres creativo, original, innovador e interesante? Sí/No (solo marcar si te sientes identificado con las cuatro características).
15. Preguntan cuando no entienden algo.
¿Preguntas si no entiendes algo? Sí/No
16. Reconocen sus errores.
¿Reconoces tus errores? Sí/No
17. Son responsables de sus actos y lo demuestran.
¿Eres una persona responsable de tus actos? Sí/No
18. Poseen cualidades de liderazgo.
¿Tienes cualidades de liderazgo? Sí/No

Total sí: ...

Si has marcado casi todos sí, significa que tienes una buena autoestima. Si, por el contrario, no has marcado sí a más de tres, necesitas trabajar tu autoestima.

Características de las personas con baja autoestima

Si te sientes identificado con las siguientes frases, pon la cruz en sí, en caso contrario, marca no.

La persona que tiene baja autoestima, en cambio, se identifica con los siguientes aspectos:

1. Tienen dificultad para tomar decisiones, tienen un miedo exagerado a equivocarse (toman decisiones si no tienen dudas de obtener resultados). Sí/No
2. Piensan que no sabe nada y que no sirven para nada. Sí/No
3. Sufren de ansiedad y nerviosismo excesivos. Sí/No
4. Son muy pasivas, evitan tomar iniciativas. Sí/No
5. Se aíslan y casi no tienen amigos. Sí/No
6. No comparten o comparten poco con otras personas. Sí/No
7. Tienen miedo de conocerse. sí/no
8. No están satisfechas consigo mismas y piensan que no están haciendo nada bueno. Sí/No
9. No aceptan críticas. Sí/No
10. No reconocen sus errores. Sí/No
11. Buscan culpables o externalizan la responsabilidad (rol victimista) Sí/No
12. Se ven estéticamente feos o con muchos defectos físicos. Sí/No
13. Se sienten ignorantes. Sí/No
14. Disfrutan de los errores de los demás. Sí/No
15. Son pesimistas y negativos. Sí/No

16. Buscan un líder para ser guiados. Sí/No
17. Piensan que son una persona poco interesante. Sí/No
18. Tienen dificultad para alcanzar metas y se cierran frente a las innovaciones. Sí/No
19. No les gusta el esfuerzo. Sí/No
20. Sienten que no tienen el control de su vida. Sí/No
21. Buscan siempre la aprobación de los demás por miedo a ser rechazados. Sí/No
22. No aceptan cumplidos. Sí/No
23. No tienen propósito en la vida y viven sin rumbo. Sí/No
24. Son celos y envidiosos, se sienten sin valor ni dignidad y, sobre todo, no creen merecer el amor de los demás. Sí/No
25. Son perfeccionistas, por miedo a fallar y cometer errores. Sí/No
26. Son muy vulnerables a las opiniones, comentarios y actitudes de los demás. Sí/No
27. No aprecian sus propios talentos e idealizan los de los demás. Sí/No
28. Tienen miedo a las cosas nuevas y evitan los riesgos. Sí/No

Total sí: ...

Cuantos más enunciados has marcado, más baja está tu autoestima. Si has marcado, más de cinco síes, significa que es importante trabajar la autoestima.

¿Tienes más características en común con una persona con autoestima sana o te sientes más identificado con una persona con baja autoestima?

Ahora tendrás una idea aproximada de cómo está tu autoestima. Si quieres saber exactamente cómo está tu autoestima, te sugiero que realices el test Rainbow que, además de mostrarte cómo está tu autoestima en general, te muestra cómo está tu autoestima en cada ámbito de tu vida:

1. Ámbito conciencia de sí mismo (autoconocimiento).
2. Ámbito mental (gestión del pensamiento).
3. Ámbito emocional (conocimiento y manejo de las emociones).

4. Ámbito intelectual (inteligencia).
5. Ámbito imagen personal (interna y externa).
6. Ámbito amor propio.
7. Ámbito del miedo.
8. Ámbito de relaciones personales.
9. Ámbito profesional (laboral).
10. Ámbito familiar.
11. Ámbito deportivo.
12. Ámbito creativo (habilidades manuales).

Puedes optar por realizar el test de forma gratuita o realizarlo y adquirir un curso autodidacta. Mi consejo: haz el test gratis y lee este libro. Si, después de leer el libro, sientes la necesidad de un empujón extra, te invito a seguir con el curso autodidacta. La ventaja del curso es que es personalizado, recibes ejercicios para hacer con base en tus respuestas en el test de autoestima.

<https://rainbow.vincovincis.com/>

El primer paso para hacer cualquier cambio es tener la conciencia de tener que cambiar. Si no detectamos esa necesidad de mejora, seguiremos siendo como somos. Lo mismo sucede con la autoestima, si no somos conscientes de que tenemos una baja autoestima, no la podemos mejorar.

¿Cómo fue la prueba? ¿Necesitas fortalecer tu autoestima? ¿Tienes ganas de mejorarla? ¿Entiendes cuáles son los beneficios para ti y tu vida si la mejoras?

Si es así, estoy aquí. Sigue leyendo, te ayudaré a construir tu autoestima con este libro. Si, por el contrario, tienes una autoestima sólida, te sugiero que le regales este libro a alguien que necesite fortalecerla.

