

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



# Autoestima

para  
**dummies**<sup>®</sup>



Comprende  
cómo se alimenta  
(o destruye) la autoestima

Supera los miedos  
que minan tu confianza

Establece relaciones  
más sanas y menos  
conflictivas

**S. Renee Smith**  
**Vivian Harte**

*Expertas en autoestima*



# Autoestima

para  
**dummies**<sup>®</sup>

**S. Renee Smith**  
**Vivian Harte**

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas  
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Self-Esteem For Dummies*

© 2015 by John Wiley & Sons, Inc.  
© de la traducción, Alexandre Casanovas, 2018

© Centro Libros PAPP, SLU 2018  
Grupo Planeta  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0467-7  
Depósito legal: B. 21.385-2018

Primera edición: octubre de 2018  
Preimpresión: Toni Clapés  
Impresión: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – Printed in Spain  
[www.dummies.es](http://www.dummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

# Sumario

INTRODUCCIÓN .....	1
Acerca de este libro .....	1
Algunas suposiciones .....	2
Iconos usados en este libro .....	3
Más allá del libro .....	3
¿Y ahora qué? .....	4
PARTE I: TODA LA VERDAD SOBRE LA AUTOESTIMA .....	5
<b>CAPÍTULO 1: La naturaleza de la autoestima</b> .....	7
Una definición de autoestima .....	8
Entender el origen de la autoestima .....	8
Autoestima sana frente a baja autoestima .....	9
Aprender a cuidarse .....	10
Escuchar tu voz interior, tanto la positiva como la negativa .....	11
Descartar las estrategias que no funcionan .....	12
Comprobar si tienes demasiada autoestima .....	13
Mejorar la conciencia de uno mismo .....	13
Diseñar y alcanzar tus objetivos .....	14
Establecer relaciones más sanas .....	15
Tener éxito en el trabajo .....	16
<b>CAPÍTULO 2: Las consecuencias de una baja autoestima</b> .....	19
Descubrir las consecuencias de una baja autoestima .....	20
Detectar lo que ocurre cuando te sientes poca cosa .....	20
Las consecuencias negativas de la baja autoestima .....	21
Ser consciente de las consecuencias de no hacer nada .....	21
Perpetuar los sentimientos de miedo y vergüenza .....	22
Caer en la culpa y la depresión .....	23
Desarrollar fobias sociales .....	23
No resolver problemas de imagen corporal .....	24
Relaciones personales insatisfactorias .....	25
Tener poca confianza .....	26
Sentirse estancado en el trabajo .....	26
Caer en alcohol o a las drogas .....	27

<b>CAPÍTULO 3:</b>	<b>¿De dónde viene esa baja autoestima?</b>	29
	Comprender cómo alimentar (o destruir) la autoestima	30
	Tener en cuenta la influencia de la familia	31
	La influencia de los amigos	33
	La influencia de la sociedad	34
	Poner a prueba tus creencias	36
	Detectar las creencias negativas más habituales	37
	Escuchar a tu fuero interno	37
	Entrar en sintonía con los pensamientos automáticos	39
	Para ellas: atención a las creencias familiares	40
	Para ellos: un vistazo a las creencias tradicionales	40
	Darse cuenta de la influencia de las creencias	41
	Aprender de las adversidades del pasado	42
	Confrontar las dificultades y superarlas	43
	Desarrollar la empatía, contigo y con los demás	43
	Confiar en tu capacidad de gestionar los problemas	43
<b>CAPÍTULO 4:</b>	<b>Medir tu autoestima</b>	47
	Los indicadores de la autoestima	47
	Evaluar tu vida en el momento actual	49
	Crear un perfil personal	53
	Analizar tus puntos fuertes	53
	Analizar tus puntos débiles	53
	Ganar el poder de hacer cambios	54
	Reconocer que necesitas un cambio	54
	Imaginarse de una forma diferente	54
	Pasar a la acción	55
	Conservar tu nueva identidad	56
	<b>PARTE II: EXPRESAR UNA ACTITUD POSITIVA</b>	57
<b>CAPÍTULO 5:</b>	<b>Reafirmar y visualizar tu mejor versión</b>	59
	Las ventajas de las afirmaciones positivas	60
	Comprender el proceso de reafirmación	60
	Un repaso a las afirmaciones más habituales	63
	Descubrir los trucos para crear frases de reafirmación	64
	Visualizar tu crecimiento	66
	Descubrir cómo funciona la visualización	66
	Sacar el máximo partido a las visualizaciones	68
	Encontrar la pasión que llevas dentro	70

<b>CAPÍTULO 6: Cuidarse para ser feliz</b> .....	71
Cuidar de tu cuerpo .....	72
Seguir una dieta saludable .....	72
Hacer suficiente ejercicio .....	74
Dormir a pierna suelta .....	75
Concentrarse en las emociones positivas .....	76
Incrementar las emociones positivas .....	76
Controlar el mal humor .....	78
Fortalecer una mente sana .....	79
Hablar con uno mismo como lo haría un amigo .....	79
Encontrar el lado bueno de las cosas .....	80
Afirmaciones asertivas en primera persona .....	81
Decir no a las peticiones de los demás .....	81
Solicitar cooperación o apoyo .....	82
Hacer frente a otra persona cuando hay un problema ...	82
Tratar con personas violentas .....	85
<b>CAPÍTULO 7: Una imagen corporal saludable</b> .....	87
El significado de la imagen corporal .....	88
Cómo te ves a ti mismo .....	88
Cómo te sientes con respecto a tu cuerpo .....	89
Lo que piensas de tu cuerpo .....	89
Las cosas que haces por tu imagen corporal .....	90
Cómo se construye la imagen corporal .....	91
Evaluar si te juzgas adecuadamente .....	93
Reconectar con tu cuerpo .....	93
Dejar de compararse con los demás .....	94
Acabar con la obsesión por la imagen corporal .....	95
Centrarse en lo que te gusta .....	95
Sacar el máximo partido a tus puntos fuertes .....	96
Reconoce las virtudes de tu carácter .....	97
<b>PARTE III: CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y LIDIAR CON EL PERFECCIONISMO</b> .....	99
<b>CAPÍTULO 8: Gestionar esa voz interior tan negativa</b> .....	101
Comprender que la voz interior puede ser muy perjudicial ...	102
Enfrentarse a tus distintas voces interiores .....	103
Adivinar lo que piensan los demás .....	104
Predecir un resultado negativo .....	104

Generalizar sobre las cosas que te pasan . . . . .	105
Ponerse etiquetas peyorativas . . . . .	106
Culparte de cosas que no son tu responsabilidad . . . . .	107
Centrarse en lo negativo y restar valor a lo positivo . . . . .	107
Superar el problema de los “debería” . . . . .	109
Los “debería” que sí tienen sentido . . . . .	111
Cargar con actitudes adquiridas . . . . .	111
Liberarse de los “debería” . . . . .	112
<b>CAPÍTULO 9: Analizar el perfeccionismo . . . . .</b>	<b>115</b>
Descubrir las características del perfeccionismo . . . . .	116
Enfadarse demasiado con uno mismo . . . . .	117
Pensar que eres tonto si no eres perfecto . . . . .	118
Rechazar la ayuda de los demás . . . . .	118
Hacer las cosas en el último minuto (o no hacerlas nunca) . . . . .	120
Ponerse a la defensiva cuando te critican . . . . .	122
Gestionar mal las relaciones . . . . .	122
Conocer el origen del perfeccionismo . . . . .	123
Recibir críticas con frecuencia . . . . .	123
Que hagan las cosas por ti . . . . .	124
Que te comparen con otros niños . . . . .	124
Recibir poco afecto o atención . . . . .	124
<b>CAPÍTULO 10: Gestionar el perfeccionismo . . . . .</b>	<b>127</b>
Aspirar a todo en vez de ser perfecto . . . . .	127
Reconocer la parte positiva de “hacerlo lo mejor posible” . . . . .	129
Liberarse de expectativas irrealizables . . . . .	130
Ser más flexible . . . . .	131
En el trabajo . . . . .	131
En tus relaciones . . . . .	132
<b>PARTE IV: AUMENTAR TU AUTOESTIMA . . . . .</b>	<b>135</b>
<b>CAPÍTULO 11: Aumentar tu confianza mejorando la autoconciencia . . . . .</b>	<b>137</b>
Aprender a conocerse . . . . .	138
Descubrir de qué eres capaz . . . . .	138
Apreciar lo bueno, lo feo y lo malo . . . . .	139
Creer en uno mismo . . . . .	140
Escucharse a uno mismo . . . . .	142

	Reconocer el sonido de tu propia voz .....	143
	Afrontar los desafíos de la vida .....	145
	Tomar decisiones importantes .....	147
	Desarrollar la actitud adecuada .....	148
	Ampliar tus horizontes mentales .....	149
	Salir al exterior .....	150
	Reorganizar tus patrones de pensamiento .....	152
<b>CAPÍTULO 12:</b>	<b>Superar los miedos que minan tu confianza</b> .....	155
	Utilizar el miedo para crecer .....	156
	Comprender el miedo y saber de dónde viene .....	157
	Descubrir tus miedos más íntimos .....	158
	Hacerte amigo de tus miedos .....	159
	Descubrir tu fuerza invisible .....	160
	Tener fe para enfrentarse al miedo .....	161
	Alimentar tu fe para aumentar tu autoestima .....	163
	Enfrentarse a grandes desafíos .....	164
	Alinear la mente, las palabras y las acciones .....	165
<b>CAPÍTULO 13:</b>	<b>Ponte objetivos y hazlos realidad</b> .....	167
	Medir el éxito al marcarse objetivos .....	168
	Hablar con uno mismo y decidir qué es importante ....	169
	Definir tus objetivos .....	170
	Cuando fallas el objetivo .....	171
	Alcanzar tus objetivos .....	172
	Revisar tu motor interno .....	174
	Ponerse objetivos a largo plazo .....	175
	Ponerse objetivos a corto plazo .....	176
<b>PARTE V: SUPERAR LAS BARRERAS INTERNAS EN EL AMOR Y EN EL TRABAJO</b> .....		179
<b>CAPÍTULO 14:</b>	<b>Examinar tu papel en relaciones conflictivas</b> .....	181
	Ser consciente de las barreras internas .....	182
	Las consecuencias de las barreras internas .....	182
	Escuchar a tu cuerpo .....	183
	Utilizar tus conocimientos para avanzar .....	183
	Observar tu comportamiento en tus relaciones .....	185
	Cómo observar tu comportamiento .....	185



	Reflexionar sobre lo que has aprendido .....	188
	Utilizar la información con inteligencia .....	189
	Crear actitudes positivas para forjar relaciones duraderas ....	190
	Establecer y conservar relaciones duraderas .....	190
	Poner fin a una relación con la mejor actitud .....	192
<b>CAPÍTULO 15:</b>	<b>Reescribir tu historia de amor</b> .....	193
	Saber dónde estás .....	193
	Hacer las paces con uno mismo .....	194
	Valorar lo que te gusta de ti .....	195
	Establecer tu propio concepto de felicidad .....	196
	Integrar las distintas facetas de tu personalidad .....	198
	Abrirse a nuevas oportunidades en la vida .....	199
	Entender las lecciones de la vida .....	199
	Una carta de amor para ti .....	201
<b>CAPÍTULO 16:</b>	<b>Dejar de enamorarse del amor</b> .....	203
	Acabar con las fantasías románticas .....	204
	Comprender qué es el amor .....	204
	Aprender a distinguir el amor .....	204
	Prepararse para el amor .....	205
	Saber qué quieres de una relación .....	206
	Definir los términos de tu relación ideal .....	207
	Cómo tener éxito en tus citas .....	208
	Tener confianza al salir con alguien .....	209
	Descubrir tu método para salir con alguien .....	211
	Terminar con esa sensación de estar pasando un examen .....	212
	Construir una relación duradera .....	213
	Liberarse de la necesidad de gustar .....	213
	Celebrar las diferencias .....	213
	Protegerse .....	214
	Compartir tu vida .....	215
<b>CAPÍTULO 17:</b>	<b>Mejorar tus relaciones personales</b> .....	217
	Comprender la dinámica de una relación .....	218
	Sentimientos en perspectiva .....	218
	Separar los problemas .....	219
	Mejorar las relaciones familiares .....	219
	Relacionarse con nuevos miembros de la familia .....	220
	Lidiar con parientes difíciles .....	222

Saber cuál es tu lugar entre tus amigos .....	223
Superar los desencuentros .....	223
Analizar el valor de la amistad .....	224
Saber que una relación no te conviene .....	225
<b>CAPÍTULO 18: Redefinir tu imagen para tener éxito en el trabajo .....</b>	<b>227</b>
Construir una marca personal efectiva .....	228
Dejar atrás los errores .....	228
Identificar tu propósito, mensaje y valor .....	230
Tu propósito .....	230
Tu mensaje .....	231
Tu valor .....	234
Conseguir el trabajo que quieres .....	235
Prepararse para el éxito .....	236
El calentamiento .....	236
Organizar la jornada para una mayor productividad .....	237
Posicionarse para el éxito .....	238
Cultivar las relaciones .....	239
<b>CAPÍTULO 19: Gestionar tus relaciones en el trabajo .....</b>	<b>241</b>
Mantener relaciones eficientes en el trabajo .....	242
Reflexionar sobre tus relaciones .....	242
Mejorar las relaciones (para directivos) .....	243
Mejorar las relaciones (para empleados) .....	246
Conectar con los compañeros .....	247
Aguantar a un jefe difícil sin sacrificarse .....	248
Comunicarse con un jefe difícil .....	249
Reconducir una relación irrespetuosa .....	250
<b>PARTE VI: LOS DECÁLOGOS .....</b>	<b>251</b>
<b>CAPÍTULO 20: Diez formas de alcanzar la excelencia .....</b>	<b>253</b>
<b>CAPÍTULO 21: Diez trucos rápidos para mejorar tu autoestima .....</b>	<b>259</b>
<b>ÍNDICE .....</b>	<b>263</b>



**Toda la  
verdad  
sobre la  
autoestima**

## EN ESTA PARTE . . .

Empieza a comprender cómo funciona la autoestima y echa un vistazo a sus fundamentos, comparando una autoestima baja con otra saludable.

Identifica la influencia que tiene en tu vida la baja autoestima y evalúa las consecuencias de no poner en marcha los cambios necesarios.

¿De dónde viene la baja autoestima? Como no es innata, ¿las experiencias del pasado afectan al presente?

Es difícil saber qué hay que cambiar si no se sabe dónde se está. Evalúa tu autoestima en el momento actual y analiza cuáles son tus puntos fuertes y débiles.

Comprender la diferencia entre una baja autoestima y una autoestima saludable

Adquirir conciencia de uno mismo

Mejorar las relaciones familiares y profesionales

## Capítulo 1

# La naturaleza de la autoestima

**C**ree en ti mismo! Es una frase muy breve pero que tiene una influencia determinante para poder alcanzar, a la hora de la verdad, la felicidad y el éxito en la vida.

La autoestima son los sentimientos que desarrollas hacia ti mismo. Mucha gente construye ese sentimiento tan relacionado con la satisfacción personal a partir de factores externos, como el dinero, la belleza física o el número de amigos. Todo esos factores pueden cambiar; y, si lo hacen, entonces la autoestima caerá en picado.



RECUERDA

La verdadera autoestima nace de la convicción de que te mereces una buena vida. Consiste en reconocer que eres capaz de ser quien quieres ser y hacer lo que quieres hacer; de que tienes la capacidad de establecer relaciones personales satisfactorias y que eres feliz siendo quien eres.

# Una definición de autoestima

Como todo el mundo, tienes tus ideas sobre la clase de persona que eres. La autoestima es esa percepción que tienes en la cabeza; las ideas que albergas en relación con las cosas que puedes llegar a conseguir en esta vida y con tu forma de gestionar las exigencias del día a día.

Según el diccionario *auto-* significa ‘propio’ o ‘por uno mismo’ y *estimar* es ‘tener en buena consideración, respeto, admiración’. Por tanto, las personas que tienen un nivel saludable de autoestima sienten un gran respeto y admiración por sí mismas.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima tienen poca consideración por sí mismas, no se respetan y, sin lugar a dudas, no sienten admiración hacia ellas. Tienen muy poca confianza —o ninguna— y se subestiman.

¿Cuáles son las consecuencias de la baja autoestima? Describimos muchas de sus consecuencias negativas en el capítulo 2. Te sientes solo e insignificante. Sientes que no importas y que nadie se preocupa por ti. Tienes pocos objetivos y ningún motivo para soñar con nada que valga la pena. Como no te mereces el amor y la amistad de los demás, te parece muy difícil establecer relaciones honestas y sinceras. Es probable que te sientas estancado en el trabajo, y que pienses que los ascensos y los aumentos de sueldo te quedan muy lejos.

## Entender el origen de la autoestima

Como explicamos en el capítulo 3, los fundamentos de la autoestima se encuentran en el pasado. Sus fuentes son de lo más diversas —los padres y hermanos, el barrio en el que te criaste, los compañeros de colegio, los profesores y la autoridad religiosa de turno—. Todas esas personas han contribuido a crear las emociones que ahora sientes dentro de ti.

Tu noción de la autoestima depende directamente del trato que recibiste de tu familia. Si te daban cariño y recibías elogios y palabras de ánimo, si te hablaban con respeto y te escuchaban con atención, esas vivencias te habrán servido para construir una autoestima muy sólida.

En cambio, si te humillaban, te ignoraban, te gritaban o te castigaban con dureza, tu sentido de la autoestima se habrá reducido o habrá desaparecido por completo.

Por si fuera poco, la sociedad no deja de enviarte mensajes sobre la clase de persona que deberías ser. Esos mensajes tienen su origen en películas, series y programas de televisión, revistas y páginas web. Te dicen que debes comportarte de determinada manera y tener un aspecto físico concreto. Te repiten los éxitos que ya tendrías que haber alcanzado y las maravillosas relaciones que deberías mantener. Te dicen que tu vida debería ser perfecta, por lo que, si no lo es, acabas teniendo la sensación de que te pasa algo malo.

Todos estos factores se combinan entre sí para construir un conjunto de creencias que almacenas dentro de tu cabeza y que condicionan cómo te ves a ti mismo y cómo interpretas lo que ocurre en tu vida. Incluso ya en la edad adulta, sigues teniendo las mismas creencias que construiste de niño.

En este libro te enseñamos a cambiar todas esas creencias para convertirte en la persona que quieres llegar a ser; una persona con una autoestima sana. Primero tendrás que entender bien quién eres realmente y, para conseguirlo, será imprescindible medir tu nivel actual de autoestima. En el capítulo 5 descubrirás el poder de las afirmaciones y las visualizaciones para construir nuevas creencias.

## Autoestima sana frente a baja autoestima

Las creencias que conformaron tu autoestima durante la infancia son solamente eso: creencias. No tienen por qué ser verdaderas o ajustarse a la realidad. Solo son opiniones. Y, como opiniones, se pueden cambiar.

La autoestima sana y la baja autoestima son las dos caras de una misma moneda. Ambas activan ciertos comportamientos en la vida que te benefician o te perjudican.

Si tienes una autoestima sana:

- » Aprendes de los éxitos del pasado y esperas nuevos éxitos en el futuro.
- » Te cuidas física, emocional y mentalmente.

- » Te pones objetivos en la vida y trabajas para conseguirlos.
- » Valoras tus cualidades positivas.
- » Aceptas la responsabilidad de tus actos.
- » Tienes confianza en que puedes conseguir tus objetivos, incluso aunque tengas que intentarlo varias veces.
- » Eres feliz y tienes seguridad en ti mismo.

En cambio, si tienes una baja autoestima:

- » Te comparas negativamente con los demás.
- » Tienes ansiedad, estrés y te preocupas demasiado.
- » Necesitas la aprobación de terceros.
- » Tienes miedo de decir lo que piensas en las reuniones.
- » Tienes miedo de enfrentarte a los demás.
- » Cuando hablas con personas que no conoces te asalta la timidez.
- » Te centras demasiado en los errores del pasado.
- » Tienes dudas sobre tu valía.

En este apartado te explicamos que esa voz interior tan negativa es muy perjudicial para tu autoestima y que una voz más positiva tendría el efecto contrario. También te contamos lo que ocurre cuando tienes demasiada autoestima. ¿Demasiada? Sí, también puedes tener demasiada, tanta que resulte insoportable para los demás.

## Aprender a cuidarse

Cuidarse es una de las señas de identidad de las personas que tienen un buen nivel de autoestima. En el capítulo 6, te explicaremos cómo cuidar de ti mismo para que te sientas mejor y aumentes tu nivel de autoestima. Hablaremos sobre cómo aprender a cuidar de tu cuerpo con una dieta saludable, la cantidad adecuada de ejercicio y un sueño regular y profundo.

También te enseñaremos a centrarte en las emociones positivas, a sustituir esos sentimientos que te consumen por dentro por otros que te animen y estimulen, y te daremos unos cuantos consejos para decirle adiós al mal humor.



En compensación, vas a aprender a hablar en público con confianza, lo que también incluye ser capaz de enfrentarse a otras personas siguiendo un proceso que incluye estos cuatro pasos:

- 1. Expresar qué está haciendo el otro y qué quieres cambiar.**
- 2. Explicar cómo te afecta el comportamiento negativo de esa persona.**
- 3. Identificar tus emociones.**
- 4. Describir exactamente lo que quieres que haga el otro.**

Enfrentarse a alguien puede ser una de las cosas más difíciles que tengas que hacer en la vida y, por eso, te enseñaremos a abordar el problema con confianza y tranquilidad, pero también con firmeza.

Es bastante habitual tener una baja autoestima por culpa de la imagen corporal. En el capítulo 7 te ayudamos a reconectar con los aspectos positivos de tu cuerpo, al mismo tiempo que subrayamos la importancia de apreciar la belleza real que está en el interior de las personas.

## Escuchar tu voz interior, tanto la positiva como la negativa

Tu sentido de la autoestima se expresa a través de tus pensamientos. Las cosas que te dices a ti mismo determinan cómo te valoras y el éxito que vas a tener en la vida. Esa voz interior que está dentro de tu cabeza condiciona tus vivencias.

Echa un vistazo a la tabla 1-1:

**TABLA 1-1** **Voz positiva frente a voz negativa**

Voz interior negativa	Voz interior positiva
Soy tonto.	Tengo grandes capacidades.
No puedo hacerlo. ¿Para qué intentarlo, entonces?	Sé que puedo hacerlo.
No puedo decir lo que pienso.	Cada vez digo más a menudo lo que pienso.
Estoy demasiado nervioso para centrarme.	Voy a seguir tranquilo y relajado.
Nunca voy a conseguir un buen trabajo.	Tengo confianza en que encontraré el trabajo adecuado para mí.

El cerebro te engaña de formas muy diversas para acabar convencién-  
dote de lo poco que vales. En el capítulo 8 hablaremos de esos engaños  
y de cómo contrarrestarlos:

- » Adivinar los pensamientos de los demás.
- » Anticipar un resultado negativo.
- » Generalizar demasiado.
- » Etiquetarse.
- » Culparse.
- » Centrarse en lo negativo y quitarle valor a lo positivo.
- » Usar los “deberías”.

¿Recurre a estos esquemas de pensamiento en tu vida cotidiana? Si es  
así, ha llegado la hora de tener ideas más positivas y optimistas.

## Descartar las estrategias que no funcionan

Igual piensas que es posible mejorar tu nivel de autoestima buscando  
la aprobación de los demás. Quieres asegurarte de que gustas a las  
personas que te rodean, e intentas satisfacerlas haciendo todo lo que  
te piden, incluso si no te apetece. Sientes inseguridad y, para tratar de  
contrarrestar esa sensación, es posible que quieras convertirte en el  
centro de atención.

También podría ocurrir que quieras utilizar el éxito académico y pro-  
fesional para aumentar tu nivel de autoestima. Siempre es posible  
acumular más títulos académicos o conseguir un trabajo en una em-  
presa con una mayor reputación, pero si no te has ocupado antes de  
las causas subyacentes de tu falta de autoestima, descubrirás que,  
poco después de conseguir ese nuevo puesto de trabajo, tendrás la  
sensación de que no te lo mereces, por lo que te dedicarás a procrastinar y, en cuanto cometes un error, por pequeño que sea, no tardarás  
en volver a subestimarte otra vez.

De hecho, si te ocurre como a muchas personas que tienen poca  
autoestima, no sería nada extraño que sintieras que debes ser perfec-  
to en todo. Si no lo eres, te criticas a ti mismo sin piedad y, con el  
tiempo, tu productividad disminuye. Sufres de perfeccionismo y haces  
caso a esa voz interior tan negativa que no deja de repetirte que siem-  
pre tienes que hacerlo todo a la perfección y que no tienes derecho a

nada si cometes el menor fallo. En los capítulos 9 y 10, analizamos cómo aparece el perfeccionismo, cómo distinguir a un perfeccionista y, para darle la vuelta a la situación, te explicamos cómo convertirse en una persona capaz de alcanzar las metas más altas.

## Comprobar si tienes demasiada autoestima

¿Es posible tener una autoestima tan alta que la confianza y el orgullo sean contraproducentes? Sí, puede ocurrir. El orgullo puede desembocar en un ego enorme, que te obligue a tener siempre la razón y a que los demás tengan que obedecerte.



ADVERTENCIA

Cuando tienes una autoestima exagerada, interrumpes a los demás cuando te hablan, tratas de imponerles tus opiniones, tomas decisiones por ellos, les encuentras defectos sin pensar en sus sentimientos. Prefieres hacer daño o causar problemas a los demás antes que hacerte daño o causarte problemas a ti mismo.

Puede que incluso recurras a las amenazas, a decir cosas como “Tú verás” y “Si no te andas con cuidado...”, así como al sarcasmo y a frases despectivas como “Venga, esto tiene que ser una broma” y “Pues deberías”. El lenguaje no verbal asociado se caracteriza por inclinarse hacia delante con una mirada penetrante, señalando con el dedo y recurriendo a un tono de voz altanero o demasiado potente. Es posible incluso que llegues a humillar a los demás. Ese comportamiento agresivo provoca que los demás adopten una actitud defensiva y cargada de miedos.

Evidentemente, no quieres llegar tan lejos. Tener una autoestima sana significa mostrar respeto hacia los demás y expresar aquello que deseas con amabilidad.

## Mejorar la conciencia de uno mismo

Un paso muy importante en el camino que conduce a una mayor autoestima es aprender a ser más consciente de quién eres, de por qué estás aquí y de qué es lo que quieres. En el capítulo 11 te invitamos a viajar a tu interior para aceptar los cambios que estás a punto de realizar.

Sabemos que ser más fuerte y hacer realidad tus sueños puede dar miedo y causar ansiedad. En tu cabeza podrían empezar a resonar con fuerza preguntas como estas: ¿seré capaz de estar a la altura? ¿Le gustaré a la gente? ¿Estoy a punto? A casi todo el mundo le pasa, así que no estás solo.



CONSEJO

El miedo viene de muchos sitios, como de la incertidumbre por lo que pasará, las malas experiencias del pasado, la falta de información o los posibles malos tratos recibidos por parte de otras personas. Pero, por encima de todo, el miedo aparece cuando no confías en ti mismo. Es una actitud que toma el control de tu vida cuando no puedes decirte que vas a estar bien, pase lo que pase.

Las estadísticas demuestran que el 90 % de las cosas que tanto te preocupan no pasarán jamás. Para vivir con autoestima, es necesario gestionar los miedos de la manera adecuada. Hemos descubierto que solo hay una forma de imponerse a esos temores y de crear una gran fuerza interior: enfrentarse al miedo. En el capítulo 12 te proponemos varios ejercicios que te permitirán descubrir tus miedos más básicos y aprender a gestionarlos, ya sea conviviendo con ellos o pasando de largo.

Cuando hayas comprendido tus propios miedos y hayas aprendido a gestionarlos con éxito, te daremos las claves para reemplazar esas frases cargadas de complejos por palabras llenas de fe dirigidas a ti mismo. Esa fe resiliente te ayudará a seguir adelante.

## Diseñar y alcanzar tus objetivos

La personas que triunfan tienen una inquebrantable fe en sí mismas, son capaces de visualizar sus logros y tienen la determinación y la constancia necesarias para alcanzar sus objetivos. En el capítulo 13 te propondremos algunas de las preguntas más importantes que puedes hacerte en la vida:

- » ¿Quién quiero ser?
- » ¿Qué quiero hacer?
- » ¿Qué quiero tener?
- » ¿A quién quiero ayudar?
- » ¿Cómo voy a ayudarles?

- » ¿Con quién quiero pasar mi tiempo?
- » ¿A qué tarea quiero dedicar mi tiempo?

Una vez que hayas respondido con sinceridad a estas preguntas, te indicaremos cómo fijar objetivos a corto y a largo plazo que te ayuden a alcanzar los resultados que señalan tus respuestas. Establecer esas metas tiene efectos muy constructivos: inspira confianza, estimula el interés, crea esperanza y genera entusiasmo. Todo ello es necesario para alcanzar tus objetivos. También te daremos unas cuantas “armas secretas” que te facilitarán cierta ventaja a la hora de alcanzarlos.

## Establecer relaciones más sanas

¿Sabías que tu salud física, emocional y mental aumenta cuando tienes relaciones profundas y gratificantes? Cuando estás enfermo, te recuperas más deprisa si tienes a tu alrededor un sistema de apoyo y afecto. Si te sientes muy afligido después de terminar una relación, volverás más rápido a la normalidad si tienes a alguien con quien hablar y a quien expresar tus sentimientos. Las relaciones son fundamentales para tener una vida equilibrada, feliz y saludable.



RECUERDA

¿Qué hace que una relación sea importante? La clave está en compartir. En sincerarse y ofrecer tu verdadera esencia, y en que la otra persona también comparta la suya contigo. Cuanta mayor sea la autoestima, más sinceridad habrá en las relaciones. No intentes convertirte en la imagen que desee la otra persona; al contrario, piensa, habla y compórtate con autenticidad.

Antes de poder construir una relación saludable con otro, hay que conocerse a uno mismo. Primero, debes tener en cuenta qué barreras internas levantas al establecer una relación. En el capítulo 14 descubrirás los siete pasos para evaluar tu comportamiento y cambiar todos esos muros internos. Y en el capítulo 15 analizarás las cosas que te gustan de ti mismo y descubrirás unos cuantos trucos para hacer las paces con tu carácter.

Si no sabes lo que estás buscando, es difícil enamorarse de la persona adecuada. Lo que tú necesitas es distinto a lo que necesitan los demás. Aquí tienes unas cuantas preguntas para tener en cuenta:

- » ¿Qué quieres en una relación de pareja?
- » ¿Cuáles son tus necesidades básicas?

- » ¿Qué salió bien en tus relaciones anteriores?
- » ¿Qué necesidades quedaron insatisfechas en esas relaciones?
- » ¿Cuál sería el perfil de tu pareja ideal?

En el capítulo 16, aprenderás a romper con la fantasía del amor romántico e identificar de forma honesta y sincera tus verdaderos deseos. Después de conocer a alguien, te ayudaremos a profundizar en las preguntas que tanto tú como tu potencial pareja deberíais responder antes de avanzar en vuestra relación.

En el capítulo 17 nos ocuparemos de las relaciones familiares y de amistad. En esencia, todo el mundo quiere sentirse amado, aceptado y apreciado por ser quien es y por lo que hace. Pero cada persona necesita recibir esas expresiones de afecto de forma diferente. Comprender tus necesidades es básico para entender cómo funcionan las relaciones que mantienes con las personas de tu entorno.

En la familias siempre hay personas con actitudes que parecen intolerables. ¿Has tenido que lidiar con uno de esos familiares difíciles? Si es así, sabrás que la clave se encuentra en mantener el respeto y en hablar de esa actitud, no en criticar a la persona. Te ofrecemos una estrategia en tres pasos para mantener la compostura al interactuar con esos familiares:

- » Vive según unos valores que encajen con el respeto que quieres que te demuestren los demás.
- » Aborda de inmediato cualquier transgresión.
- » Muestra la puerta de salida a los reincidentes.

¿Y dónde estarías sin tus amigos? Te acompañamos en este viaje por el mundo de las relaciones ofreciéndote unos cuantos consejos que te permitirán crear conexiones más profundas y superar los desencuentros.

## Tener éxito en el trabajo

Es bastante probable que en esta vida te pases más tiempo trabajando que haciendo cualquier otra cosa. Por tanto, la autoestima en el lugar de trabajo es fundamental para disfrutar de una vida feliz y satisfactoria. En los capítulos 18 y 19 encontrarás unas cuantas estrategias para mejorar tu rendimiento.



CONSEJO

Tienes una marca. Tu marca es tu reputación. ¿Y qué es tu reputación? Diseñar una marca personal efectiva y presentarte con la mejor actitud posible es lo que construye una presencia capaz de atraer a los demás.

Muchas personas de éxito planifican el recorrido que las llevará a alcanzar sus objetivos. Para tener éxito debes:

- » Tener una visión.
- » Tener un plan para alcanzar esa visión.
- » Saber qué necesitas en el sector profesional en el que trabajas.
- » Desarrollar resistencia frente al rechazo y reafirmarte.
- » Desarrollar una actitud positiva en la vida, que sea estimulante y motivadora.
- » Desarrollar una red de apoyo.
- » Ser estratégico con el tiempo y las prioridades.
- » Tener confianza, pero ser humilde.



CONSEJO

Las relaciones con jefes y compañeros pueden estropear tu día a día en el trabajo. Si eres capaz de comprender las necesidades básicas de los demás, podrás descubrir qué es lo que quieren y cómo responder a sus demandas. Hacer preguntas, observar sus reacciones y prestar atención a los sentimientos que hay detrás de sus peticiones te llevará en la dirección adecuada.