Sanar y Crecer CON AMOR

SESIÓN 7

Terapia para
ELEVAR TU AUTOESTIMA

¿Qué es autoestima?

Autoestima es el concepto, aceptación y valoración que la persona tiene de sí misma. La autoestima se va formando en base a todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que la persona a ido recogiendo durante toda su vida.

Bajo este concepto, la persona se acepta o se rechaza, habla bien de sí misma o habla mal, reconoce el alto valor que tiene o se desprecia considerándose de poca valía.

La autoestima no depende de cuánto posees o de cuánto es lo que sabes. Puedes tener muchos títulos y especializaciones, puedes tener mucho dinero y propiedades; sin embargo, tu autoestima puede estar muy disminuida.

Y, por sí no lo sabías, la autoestima es el principal alimento de la mente. Autoestima elevada, mente abierta y poderosa; autoestima baja, mente cerrada y conflictiva. Jamás se pelearían las personas, jamás vivirían resentidas unas con otras, jamás se necesitarían policías y jueces, si las personas disfrutaran de elevada autoestima.

Las consecuencias de una baja autoestima van mucho más allá de hacer que la persona crea que no puede hacer algo importante, de convencerse que es incapaz en comparación a los demás, y de desconocer su propio valor personal; la baja autoestima hace que la persona proyecte una imagen pobre de sí misma, al tal punto que se vuelve despreciable y objeto de burla y maltrato frente a las personas que le rodean.

Recomendaciones para llenar la ficha

Solo existen dos niveles de autoestima, dos sentidos de autoestima o dos tipos de autoestima. Tu autoestima es baja o está en negativo, cuando te paraliza o no te deja desarrollarte hacia una mejor calidad humana o calidad de vida. Y, tu autoestima es elevada o está en positivo, cuando te sirve de soporte para desarrollar mentalidad ganadora, te proyecta e impulsa hacia grandes objetivos y cuando te ayuda a crecer como persona.

Antes de empezar a trabajar la ficha de evaluación, te explicaré algunos detalles importantes. La ficha está trabajada para evaluarte y darte una referencia de qué tipo es la autoestima que experimentas ahora, es positiva o negativa, autoestima elevada o autoestima baja. Cada ítem mide la intensidad de tu experiencia. Por tanto, marca con cuidado el dígito que corresponda a tu experiencia en este momento, de acuerdo a la siguiente tabla de valores.

- 0 - Significa que no tienes esa experiencia.
- 1 - Significa que sí haces lo que indica la ficha, algunas veces.
- 2 - Significa que la practicas muchas veces.
- 3 - Significa que tu experiencia es total. Todo el tiempo.

Después de terminar tu autoevaluación, suma cada dígito o número que marcaste por columnas de arriba hacia abajo, cuando lo hayas hecho, suma los resultados parciales entre sí para obtener un total. Existen dos maneras de analizar tu autoestima:

1. Si en todos los ítems marcaste el número uno y sumando los dígitos de la primera columna obtienes un total no mayor a 25, entonces puedes considerar que tu autoestima es elevada. Pero puede seguir mejorando.
2. Si al evaluar marcaste dígitos en todas las columnas, y el total que obtuviste es mayor a 20, entonces tienes baja autoestima. Considera esto, mientras el puntaje se aleja de 20, tu autoestima es más baja cada vez.

Evaluación de autoestima - Hoja 1

1	Tratas de ganar siempre, no tienes reparo al maltratar o engañar, lo importante para ti es sacar ventaja.	0	1	2	3
2	Vives sin sentido y lo que haces no tiene un propósito definido. O no aprecias el orden, la belleza y el buen gusto.	0	1	2	3
3	No piensas en grandes cosas. Tus objetivos son pequeños y no haces ningún esfuerzo algo mejor.	0	1	2	3
4	No tienes deseos de aprender algo nuevo y, mucho menos, enseñar lo que sabes a los demás.	0	1	2	3
5	Has identificado algunos miedos que no te dejan avanzar, pero no te interesas en superarlos.	0	1	2	3
6	Vives con tu mente sumida en las experiencias negativas de tu pasado y no quieres superar esa amargura.	0	1	2	3
7	Te pasas la vida imaginando y haciendo planes a futuro, pero no tienes interés en concretar nada de lo que propones.	0	1	2	3
8	Repites o piensas estas frases con frecuencia: "yo no soy suficiente...", "yo no puedo...", "yo no soy...", "yo no sé...". Otros sí, yo no.	0	1	2	3
9	Te cuesta mucho perdonar a alguien que te hizo daño, porque crees que no se merece tu perdón.	0	1	2	3
10	Uso palabras ofensivas en contra de las personas que me ofenden o que me caen mal. Pueden ser familiares o particulares.	0	1	2	3
11	Tengo mucha dificultad para trabajar en equipo o en sociedad con otras personas.	0	1	2	3
12	No disfruto de lo poco o mucho que poseo. La familia, los amigos o los compañeros de trabajo no significan mucho para mí.	0	1	2	3
13	Tengo claro lo que quiero en la vida, pero no me atrevo a realizarlo. A veces lo intento, pero siempre abandono.	0	1	2	3
14	Me gustan las diversiones y los pasatiempos, y siempre gasto dinero que no me pertenece.	0	1	2	3
15	No me interesa desarrollar valores y principios elevados que me transforme en una persona de mejor calidad.	0	1	2	3
16	Siempre la tristeza, las preocupaciones o el enojo me acompañan. O camino pensativo y con la mirada hacia el suelo.	0	1	2	3

Evaluación de autoestima - Hoja 2

16	Siempre la tristeza, las preocupaciones o el enojo me acompañan. O camino pensativo y con la mirada hacia el suelo.	0	1	2	3
17	No cuido mi alimentación. Como todo lo que me gusta sin considerar el daño que me hace.	0	1	2	3
18	No tengo ninguna consideración positiva en mi vestimenta. Considero que mi imagen personal no importa frente a los demás.	0	1	2	3
19	Me gusta hablar mal de las personas, me meto fácilmente en chismes y muchas veces me descubren y paso un mal momento.	0	1	2	3
20	Mis pensamientos y sentimientos siempre son negativos, de escasez o mal intencionados.	0	1	2	3
21	Estoy seguro que en la vida no me va mejor por la envidia, culpa o maldad de otras personas.	0	1	2	3
22	No tengo horarios estrictos para comer, trabajar o dormir. Creo que es importante, pero no lo necesito todavía.	0	1	2	3
23	Considero que soy inferior a los demás y así me siento todo el tiempo. Aunque me digan lo contrario, eso es lo que pienso.	0	1	2	3
24	Pienso que no soy una buena persona. Por mi culpa hay personas que sufren permanentemente.	0	1	2	3
25	Muchas personas podrían ser más felices si yo no estuviera presente. Observo que se divierten cuando estoy lejos.	0	1	2	3
	Resultados parciales				
	Resultado total				

Terapia para elevar tu autoestima

Existen muchas terapias para este fin, como escribir cartas, mirarse al espejo y declararse frases ganadoras o buscar a una persona que se encuentra en situación de crisis más profunda que tu; pero aquí te voy a recomendar la terapia más poderosa y que es única en el mundo.

La terapia de la que te hablo consiste de mentalizar cinco frases que, a su vez, son las cinco respuestas correspondientes a las cinco preguntas existenciales que transforman personas, de individuos con mente de pobreza a personas de alto valor.

Pregunta 1 - ¿Quién soy?

Respuesta - Soy la maravilla más extraordinaria de la naturaleza.

Pregunta 2 - ¿De dónde he venido?

Respuesta - De ganar en buena lid a los campeones y recibir, como premio, LA VIDA.

Pregunta 3 - ¿Para qué estoy en este mundo?

Respuesta - Para servir con calidad, porque saber servir me especializa, me hace más inteligente y una mejor persona.

Pregunta 4 - ¿Cuánto valgo?

Respuesta - Mi valor es, exactamente, la vida del Rey del Universo.

Pregunta 5 - ¿Hacia dónde voy con mi vida?

Respuesta - Nada menos que, a formar parte de la familia celestial.

Memoriza las cinco preguntas y, además de memorizar las cinco respuestas, mentalízalas y compréndelas. Si no las entiendes, porque son muy profundas, dedica tiempo a descubrir por qué las escribí aquí. Esta terapia eleva muchísimo tu autoestima, y lo más interesante, nunca baja, a pesar de grandes dificultades y batallas que puedas enfrentar en la vida.