

AUMENTA TU AUTOESTIMA

Módulo 2 (Décima primera clase)

Curso de autoayuda

Por:

Richard Taylor

Master Hipnoterapeuta

Especialista en manejo y reducción de la ansiedad

Autor y creador del

Método CVM[©] – Cambio de Vida Mental

Bienvenid@ al video curso en línea de autoayuda “**Aumenta Tu Autoestima**”, método CVM – Cambio de Vida Mental[©]. El contenido de este programa y de los audios de NINGUNA manera tiene la intención de reemplazar los consejos médicos profesionales, ni suspender tu tratamiento ordenado. Si tienes alguna duda consulta con tu médico tratante.

Descargo de responsabilidad: Ten en cuenta que la hipnosis puede usarse como un tratamiento complementario a la medicina tradicional y no en su lugar. Esta es una forma de auto terapia, nuestros clientes lograrán resultados exitosos por *su compromiso, deseo de cambio, motivación, disciplina, buena aptitud, y porque toman acción de inmediato*. Ningún profesional terapeuta, médico, o psicólogo puede garantizar resultados y nosotros tampoco, porque los resultados pueden variar de persona a persona.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la capacidad que tenemos las personas para valorarnos. Esta capacidad tiene mucho que ver con **la autoconfianza** y la opinión general que tenemos de nosotros como consecuencia de hacer las cosas bien, con éxito, esto es importante porque según sea ésta, nos sentiremos más o menos capaces o estaremos más o menos en disposición de hacer determinadas cosas.

Por ejemplo, si nuestra autoestima es muy negativa nos puede resultar muy difícil alcanzar algunas metas u objetivos porque nuestros pensamientos y opiniones afectan a la manera en la que nos sentimos y nos comportamos:

Positiva	Negativa
“Hago bien las cosas”	“Las cosas me salen fatal”
“Me gusta como soy”	“No me gusta como soy”

¿Cómo reconozco y entiendo la Baja Autoestima

La baja autoestima puede ser fácilmente reconocida por las declaraciones negativas que nos hacemos a nosotros mismos. Prestemos atención a las creencias que tenemos y que aceptamos sin discusión. Éstas a menudo comienzan con **“Yo soy...” o “yo debería ...”**. Por ejemplo:

Reconociendo la baja autoestima:

“Yo soy incapaz de conseguir eso...”

“Yo debería ser más expresiva y abierta, como cualquier persona...”

Es importante que empieces a considerar estas creencias sobre ti mismo como opiniones que puedes cuestionar y debatir, es decir, empezar a considerar que pueden no ser ciertas (*¿soy realmente incapaz?, ¿por qué debería ser más expresivo/a...?*).

Entendiendo la baja autoestima:

- Puedes comprender tu baja autoestima, teniendo en cuenta **tu experiencia, y las dificultades que has vivido**
- **Recibir críticas continuamente, el castigo o las amenazas permanentes, sentirte diferente y sin apoyo**, contribuyen a desarrollar una baja autoestima
- **Recuerda situaciones específicas o experiencias** de este tipo **en tu pasado** (*tus experiencias en la escuela, lo que decía tu familia cuando empezabas a ser adulto o las experiencias de relaciones importantes*) **ya que podrían ayudarte a comprender mejor cómo te sientes hoy**

Recuerda: la responsabilidad de cambiar es tuya, no importa lo difícil que haya sido tu pasado. Los medios para cambiar están a tu alcance y los éxitos que puedas alcanzar serán tu mérito:

ERES EL ÚNICO PROTAGONISTA DE TU VIDA

Tu Motivación

Cuando te planteas inicialmente un cambio, podrías sentir ganas de pasar a la acción, pero a veces simplemente quieres pensártelo y otras veces solo quieres permanecer como estás.

Estas son experiencias normales cuando uno empieza a pensar en cambiar.

Tómate tu tiempo para hacerte estas preguntas (*referido al cambio*):

- ✓ ¿Qué tan importante es para mí cambiar y tener una visión más positiva de mí?
- ✓ ¿Qué hace que sea importante para mí el cambio?
- ✓ ¿Qué me hace tan difícil el cambio?
- ✓ ¿Cómo creo que afectará este cambio a mi autoestima?
- ✓ ¿Qué sucederá si cambio?
- ✓ ¿Qué sucederá si no cambio?
- ✓ ¿Qué riesgos tiene para mí ese cambio?
- ✓ ¿Qué riesgos tiene para mí no cambiar?

Rechacemos la autocrítica

Comenzaremos por pensar en algunas de las experiencias que no encajan con la visión negativa que tenemos de nosotros mismos. Nuestra cultura y los mensajes que hemos escuchado mientras crecíamos a menudo alientan hacia la modestia. Hablar abiertamente de las propias cualidades y de las cosas que a uno le gustan de sí mismo puede parecer presuntuoso. El reto será conseguir ¡echarse flores a uno mismo!

No pasemos nada por alto, no importa lo pequeño e insignificante que pueda parecer. Hasta esta pregunta: *“si las personas más cercanas a mí supieran cómo me veo yo, ¿qué me dirían?, ¿me verían de esta manera?”*

Con esta pregunta **aprendemos a poner en tela de juicio** nuestra propia visión de cómo somos, aportando otros aspectos o matices de cómo nos ven otras personas.

Ahora piensa en una cualidad personal que encaje con una experiencia real que hayas vivido o un hecho que haya ocurrido en tu vida. Por ejemplo: mi amiga Elisa estaba preocupada y me llamó para pedirme consejo.

Pasé 30 minutos escuchando sus preocupaciones y dándole consejos. Esto significa que mis cualidades son la comprensión, la amabilidad y la capacidad de escucha.

Desarrollar una forma de comprobar la exactitud de tus pensamientos, es un elemento fundamental para empezar a contrarrestar la visión negativa de ti mismo, pero es poco probable que sea suficiente.

Es necesario además un cambio de comportamiento. Este es un desafío que requiere compromiso y determinación.

Aprendamos a desafiarnos a nosotros mismos

El primer paso es saber qué pienso cuando me siento mal.

La forma en que pensamos influye en cómo nos sentimos y determinará nuestra conducta. Así, pensar sobre cosas agradables nos hace sentirnos felices y relajados, mientras que los pensamientos negativos (*ejemplo: cuando pensamos que no vamos a ser capaces de aprobar un examen*) nos hace sentir una emoción desagradable.

Cuando los pensamientos negativos aparecen en nuestra mente sin ningún sentido y sin control, entonces hablamos de **pensamientos automáticos negativos** (PAN). El diálogo autocrítico interno crea una sensación de inutilidad. Las afirmaciones auto degradantes como, por ejemplo: “*No tengo nada bueno*”, “*Soy un desastre*”, “*No sirvo para nada*” son las que crean y alimentan los sentimientos de desesperación y baja autoestima.

Los pensamientos automáticos producen errores a la hora de interpretar los hechos, errores a los que se les llaman “*distorsiones cognitivas*”.

Las distorsiones cognitivas más comunes en estos casos son:

- **Exagerar lo negativo:** Se presta atención selectiva a lo negativo y no se ve lo positivo. Ejemplo cometer un pequeño error en el trabajo, te hace pensar que puedes ser despedido por ello.
- **Hipergeneralización:** A partir de un hecho aislado, se hace una regla general y universal. Si cometí un error una vez, siempre fracasaré. Por ejemplo, si una persona te rechaza, puedes pensar: “*nadie me quiere*”.
- **Pensamiento dicotómico o “todo o nada”:** Tendencia a categorizar las experiencias en polos opuestos sin tener en cuenta los posibles puntos intermedios. Verlo todo negro o blanco. Por ejemplo, bueno-malo, magnífico-terrible, etc.

- **Conclusiones apresuradas:**

Lectura del pensamiento: Llegas a suponer que otras personas te desprecian y estás tan convencido de esto, que ni siquiera te tomas la molestia de comprobarlo. Por ejemplo, estás dando una charla y ves que alguien está bostezando, piensas: “*Estoy aburriendo a la gente*”, cuando en realidad puede que esa persona esté cansada por no haber dormido bien la noche anterior.

Error del adivino: Imaginas que va a suceder algo malo y tomas esta predicción como un hecho aun cuando no es real. Esta predicción negativa te hará sentir preocupado. Por ejemplo, supón que le timbras a un amigo que no te devuelve la llamada, podrías pensar que probablemente vio la llamada y no mostró interés alguno en contestarte, a causa de esto evitas a tu amigo y te sientes rechazado. Dos semanas más tarde, descubres que ha cambiado de teléfono.

- **Personalización:** Tendencia a atribuirse a uno mismo sucesos o acontecimientos externos sin datos objetivos suficientes para realizar dicha atribución, ejemplo, un padre tras ver las notas negativas de su hijo piensa: “*Soy un mal padre*”. En este ejemplo, te has echado toda la culpa por eso.

Para superar este peligroso hábito mental, es necesario seguir tres pasos:

1. **Acostúmbrate a reconocer y anotar los pensamientos autocríticos o automáticos negativos (PAN) cuando pasen por tu mente.** Esto necesita práctica, por eso, cuando te sientas mal (*triste, irritado, enfadada...*), toma conciencia de lo que estaba pensando.
2. **Identifica** cual ha sido la distorsión cognitiva que se ha producido.
3. **Razona** por qué esos pensamientos no son reales.
4. **Practica respuestas alternativas** para esos pensamientos a fin de desarrollar un sistema de autoevaluación más realista.

Un método muy útil para lograr esto es la **“técnica de las columnas”**. Se aplica para reestructurar la manera de pensar que tenemos de nosotros mismos cuando de algún modo se ha cometido un error. El objetivo es reemplazar con pensamientos racionales más objetivos las autocríticas más duras e ilógicas que automáticamente inundan la mente cuando sucede algún hecho negativo.

Ejemplo: *“Mi mujer no me habló al volver a casa”*

Emoción/ sentimiento	Pensamiento automático	Distorsión cognitiva	Respuesta racional	Nueva emoción	Acción
Triste, enojado, irritado.	Ya no le importo, ya no me quiere.	Error del adivino	Puede que haya tenido un mal día en el trabajo. Puede que no se haya dado cuenta que estaba en casa.	Más relajado Más animado	Me acercaré y le preguntaré qué le ocurre.

Suponte que ha llegado tu mujer a casa y no te ha saludado, tras esto te sientes mal, triste, irritado. Apunta estos sentimientos en la primera columna. Ahora pregúntate: *¿Qué pensamientos están pasando por mi mente en este momento?, ¿Qué me estoy diciendo?, ¿Por qué esta situación me está perturbando?* Puede que haya pensado: *“Ya no le importo”, “Ya no me quiere”*. A continuación, escribe estos pensamientos en la segunda columna.

¿Cuál es el paso siguiente? Utiliza la lista de distorsiones cognitivas frecuentes, fíjate si puedes identificar los errores de pensamiento, por ejemplo *“ya no me quiere”* es un caso de error del adivino, apúntalo en la tercera columna.

Ahora, ya estás preparado para el paso decisivo de la transformación del estado de ánimo:

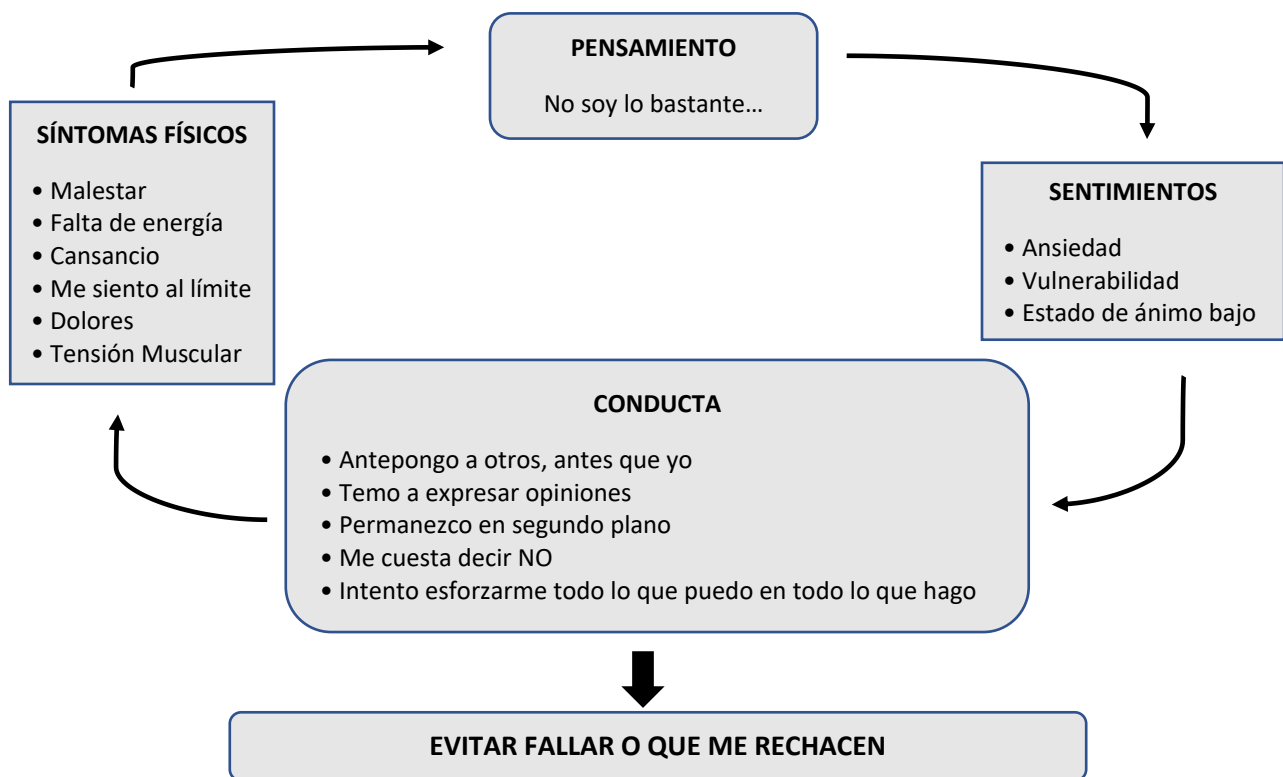
Escribe un pensamiento más racional y menos inquietante en la cuarta columna. No se trata de animarte diciendo cosas que no te crees o que no son ciertas. Se trata de reconocer la verdad, de ser más objetivos. Siguiendo con el ejemplo, en respuesta a “Ya no le importo”, “Ya no me quiere” podrías escribir: “Puede que haya tenido un mal día en el trabajo”, “Puede que no se haya dado cuenta que estaba en casa”.

Tras esto, te darás cuenta que tu emoción cambiará hacia una más positiva (*regístrala en la siguiente columna*) y tu acción será más productiva y adecuada que si no hubieras realizado esa reestructuración del pensamiento (*regístrala también en la última columna*).

A medida que trabajes con esta técnica durante quince minutos diarios o, durante un mes o dos, comprobarás que cada vez es más fácil. No temas preguntar a otras personas cómo responderían a un pensamiento negativo si no puedes pensar en una respuesta racional adecuada.

Cambia tu conducta

Imagina que tienes la creencia: “No soy lo bastante bueno”.



¿Puedes ver cómo esta creencia negativa crea un círculo vicioso de negatividad?

- ✓ **Selecciona algo que desees cambiar.** Cambiar es arriesgarte, hacer frente y asumir posibles decepciones, pero los cambios duraderos se construyen a base de pequeños cambios.
- ✓ **Aprende a salir de tu zona cómoda,** a salir de las situaciones y las cosas habituales, salir de ellas a propósito, planificándolo y con seguridad.
- ✓ **Comienza a experimentar las situaciones de manera diferente.**

Observa las Diferentes áreas de tu vida

A veces, cuando nuestra autoestima es baja es difícil ver que cambiar es posible, pero **ser capaz** de mirar distintas áreas de tu vida puede resultar útil para conseguirlo:

ÁREA PERSONAL

FAMILIA

AMISTADES

TIEMPO

TRABAJO

LIBRE

Nuestra autoestima no es algo fijo, cambia en las diferentes etapas de nuestra vida, así como en diferentes situaciones. Por ejemplo, sería poco razonable esperar que nuestra autoestima estuviese alta al perder un empleo, al tener dificultades en una relación o al hacer frente a una enfermedad prolongada. Sin embargo, sería razonable esperar recuperarse de este bajón temporal.

Ser capaz de reflexionar sobre una etapa de tu vida en la que te sentiste mejor, podría ser una rica fuente de ideas para mejorar tu situación actual.

Piensa en un momento en el que tu autoestima era mejor

- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Te comportabas de forma diferente?
- ¿Pensabas de forma diferente?

Compara esto con tu situación actual

- ¿Dónde estoy?
- ¿Qué estoy haciendo?
- ¿Cómo me comporto?
- ¿Hay alguna pauta en particular?
- ¿Existe alguna solución evidente que podría mejorar mi situación actual, aunque fuera sólo un poco?

Observaciones a tener en cuenta sobre tu salud

- ✓ **Aprende a ser tolerante contigo mismo** es una habilidad vital para el bienestar emocional. Las personas con baja autoestima a menudo se critican duramente, pretenden alcanzar metas que no corresponden con lo que su entorno espera de ellas ¿Te suena esto familiar?, ¿Te parece razonable?, ¿Puedes encontrar la forma de ser una persona más compasiva, tolerante y alentadora consigo misma?

Si puedes pensar en alguien de tu vida pasada o presente, que te haya dado un estímulo positivo, recuerda sus palabras y tenlo en cuenta cada vez que te critiques.

- ✓ **La vida de muchas personas está ocupada con obligaciones hacia otras** (*la familia, las amistades, compañeros de trabajo...*). Pero recuerda que no cuidar de ti mismo conlleva un peligro para tu salud. Si estás continuamente cuidando a otras personas y olvidando tus propias necesidades, probablemente sigas manteniendo baja tu autoestima, padecerás de estrés, frustración y bajo estado de ánimo.
- ✓ **Recuerda que tu autoestima no se desarrolló ni mejorará de la noche a la mañana.** No existe un tratamiento milagroso. Identifica tus sueños, visualízalos, tráelos vivamente a tu imaginación (*como si ya los hubieras conseguido*) y comienza a trabajar para estar cada día un poco más cerca de ellos.

Recuerda, que sólo tú tienes el control de ser la persona que quieres ser. Aprende a aceptarte sin condiciones.

“Si quieres, puedes. ¡Garantizando tu cambio!”

Richard Taylor