



# **Cómo aumentar tu autoestima**

**LUPE HURTADO**

- 1 LA AUTOESTIMA.
- 2 LA BAJA AUTOESTIMA.
- 3 LA ALTA AUTOESTIMA.
- 4 AUMENTAR MI AUTOESTIMA.
- 5 SOY.

# 1 LA AUTOESTIMA.

¿Qué es la autoestima?

Se trata de la autovaloración que tienes de ti.

Es el conjunto de percepciones, pensamientos y emociones que tienes sobre ti.

Es la imagen que has construido de ti.

En los primeros años de tu vida, te ocupas en observar y aprender cómo funciona el mundo donde estás. Es estos años, tu cerebro está absorbiendo y almacenando toda la información que utilizarás en el futuro para sobrevivir.

Tu cerebro archiva todas las emociones y vivencias que han sucedido en tu cuidado, en tu atención y el amor proporcionado por tus cuidadores. También, grabaste en tu cerebro, como se sentía las personas adultas que te cuidaban. Tienes grabado las emociones de estas personas como la ansiedad, el estrés, los miedos y las depresiones.



Con la información que tienes en tu cerebro, construyes el apego con la persona cuidadora, que suele ser tu madre.

El apego es el vínculo afectivo que estableces con las personas y que te dan seguridad emocional para crear tu personalidad. Este apego tiene que ser **apego seguro** para dar confianza y seguridad al bebé.

El apego seguro proporciona un alto nivel de autoestima a las personas en edad adulta.

¿Cómo se forma la autoestima?

La autoestima se forma con toda la información que tienes guardada de tus primeros años de vida. Con esta información creas una imagen de ti.

Creas una imagen de ti, con los pensamientos, con las emociones y con los miedos que tienes archivado en tu cerebro.

En los primeros años, aprendes como tienes que comportarte con papá y mamá. Que le gusta ¡! disgusta a ellos. Y comienzas a crear tu propia máscara, una imagen distorsionada de ti para poder sobrevivir en tu familia. Te inventas un personaje para ser del gusto de tus padres. Construyes el personaje de “niña buena” o “niña mala”.

En la construcción de esta máscara, de este personaje, utilizas las palabras que tus cuidadores utilizan contigo (como “eres guapa“, “eres lista“, “eres tonta“, “eres mala“...). Decides que, si estas personas me dicen esto, es una verdad. Decides que, estas palabras son una verdad absoluta y te definen como persona.

En este momento, empiezas a juzgarte, a darte un valor como persona. Te creas una opinión de ti sin saber **quien** eres realmente, sin tener información real. Creas una opinión de ti desde tu máscara, desde tu personaje.

A continuación, te explicaré qué es la baja autoestima y la alta autoestima. Y que puedes hacer para aumentarla.





## 2 BAJA AUTOESTIMA.

¿Qué es la baja autoestima?

Es una distorsión de la realidad.

Es una valoración negativa sobre ti.

Es esa imagen negativa que creaste de pequeña.

Son todos los adjetivos calificativos negativos de tu máscara, de tu personaje, que has creado a partir de tus pensamientos negativos.

Tienes dificultad de ver tus capacidades, de cómo eres en la realidad.

Características de una persona con baja autoestima:

- Pensamientos negativos.
- No conocen sus emociones.
- No gestionan las emociones.
- Miedo a que piensen o dirán de ti.
- Autocrítica negativa y falta de objetividad. Yo no puedo.
- Desconfianza. Son indecisos.
- Ansiedad y nerviosismo.
- Tímidas.
- Pasivas.
- Buscan culpables.
- No reconocen los errores.
- No aceptan las críticas.
- No se esfuerzan.
- No se ocupan de su salud.

Los efectos por tener baja autoestima en tu vida son:

1. Limita tener nuevas experiencias. No realizas actividades que te gustaría probar.
2. No consigues tus objetivos. No te automotivas para moverte y conseguir tus metas.
3. No eres responsable de tu vida. Dependes de los deseos y miedos de las otras personas. No decides nada.
4. Te sientes sola. A no moverte y a no hacer otras actividades, no tienes amistades.





## 3 ALTA AUTOESTIMA.

¿Qué es la alta autoestima?

Es la valoración positiva de ti.

Se trata de tener una imagen positiva de ti.

Es la base de tu salud mental.

Las características de una persona con alta autoestima:

- Su valía no depende de los demás.
- Respeta su espacio y el de las demás personas.
- Dicen “NO”.
- Está equilibrada.
- Confianza.
- Se acepta y se comprende.
- Es segura.
- Aleja las personas tóxicas.
- Se escucha.
- Se cuida.
- Vive experiencias positivas.
- **Actúa.**

La autoestima alta te ayuda a:

1. Enfrentarte al cualquier reto para conseguir lo que deseas en tu vida.
2. Defender tus derechos. No te dejas manipular por nadie.
3. Prevenir enfermedades, como la ansiedad y la depresión.
4. Tienes relaciones sociales sanas, excluyes a las personas tóxicas.
5. Tienes una vida tranquila, segura y en paz interior.



Los efectos por tener una alta autoestima en tu vida son:

- Respeto de las personas de tu entorno por defender tus derechos, tus opiniones y tus acciones.
- Seguridad por decir lo que quieres y necesitas.
- Realizar lo que deseas sin sentir culpa.
- No pierdes el tiempo en preocupándote por temas que no son tu responsabilidad.
- Conseguir los objetivos que te propongas.
- Confianza para resolver los retos.
- Te sientes igual a las demás personas.
- Reconocer que eres una persona valiosa.
- No te dejas manipular.
- Te reconoces y te aceptas, tal como eres.
- Disfrutas de la vida.
- Respetas a las otras personas.





## 4 AUMENTA LA AUTOESTIMA.

¿Cómo puedo aumentar mi autoestima?

- Conociendo tus valores y defendiéndolos en cualquier situación.
- Identifica tus capacidades. Cada persona tiene sus capacidades. Son estas actividades y acciones que te gustan y las haces muy bien. Identifica todas las actividades que sabes hacer muy bien y te gustan mucho.
- Cambia tus pensamientos negativos. Empieza a tener pensamientos positivos de ti.
- Conoce tus miedos. Los pensamientos negativos son creados a partir de tus miedos. Identifica cuáles son tus miedos para no valorarte.
- Deja de machacarte y autosabotearte.
- Perdónate. No tienes la culpa de lo que pase en tu familia. Cada persona tiene su responsabilidad para mantenerse vivo. Tú llegaste a este mundo para ayudar a tu familia. Para que vean algo que no ven de ellos.
- Rodearte de personas positivas.
- Ponte objetivos realistas, que puedas lograr.
- Pon límites a las personas que no te acepta.
- No te compares con nadie, eres única en el mundo.
- Acéptate tal como eres, con tus virtudes y tus defectos. Recuerda que no existe las personas perfectas.
- Decirte palabras bonitas, con cariño, con amor.
- Pasas tiempo contigo. Haz actividades que te encantan.
- Agradece todas las cosas buenas que te suceden en tu día a día.
- Cuídate y quíérete mucho. Sin ti, no puedes existir.



## EJERCICIO 1.

Responde a las siguientes preguntas:

¿Cómo te ves en estos momentos en tu vida?

---

---

---

¿Cómo te sientes?

---

---

---

¿Qué te dices?

---

---

---

¿Cuáles son tus pensamientos negativos?

---

---

---



## RECUERDA

La autoestima la construyes TÚ. Eres la única responsable de elegir cómo quieres ser.

Solo te puedo decir que:

**TÚ ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA.**

**ERES ÚNICA E INTRANSFERIBLE.**

**SI TÚ NO TE CUIDAS, ¿QUIÉN TE CUIDARÁ?**



## 5 SOY.

**LUPE HURTADO** coach emocional y speaker motivacional. Inspiro a las mujeres a despertarse de su parálisis emocional. También soy una parálisis cerebral.



Me licencié en Geografía y mi oficio se ha centrado en ayudar a las personas, trabajando en entidades sin ánimos de lucro, en ayuntamientos y en diferentes consejerías del Govern de les Illes Balears.

La mejor experiencia de mi vida fue trabajar en la Casa Materna de Matagalpa en Nicaragua. Donde acompañaba a mujeres que estaban en los últimos días de gestación.

Tengo formación en Coaching nutricional, Experto en Coaching, Máster en Coaching, Método Inside Coaching, PNL Practitioner, Máster de PNL, Neurotrainer y Máster Integración Neurotrainer (Speaker de alto impacto).

Mi misión es inspirar a las personas a conseguir sus sueños. Y mi pasión es observar y aprender de las personas.



**GRACIAS** por haberte descargado el ebook. Si tienes alguna duda, pregunta o consulta que realizarme, no lo pienses.

**¡¡¡Ponte en contacto conmigo!!!**

Me encontrarás en:



687628460



yo@lupehurtadocoach.com



[www.lupehurtadocoach.com](http://www.lupehurtadocoach.com)



<https://www.linkedin.com/in/lupehurtadocoach/>



<https://www.facebook.com/lupehurtadocoaching/>



<https://www.instagram.com/lupehurtadocoach/>