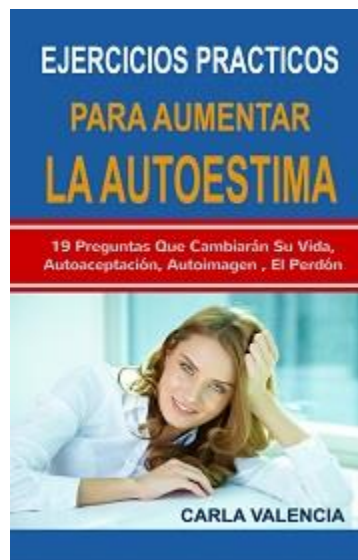


# Cuaderno de Ejercicios Para Aumentar La



# Autoestima

**Por Carla Valencia**

*Copyright (c) 2005 by Carla Valencia. Todos los derechos reservados mundiales. Ninguna parte de este e-libro puede ser copiada o ser vendida.*

Copyright. 2007 by ICPR

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, guardada en un sistema o transmitida de forma electrónica, mecánica, fotocopias, grabación u otra manera, sin la autorización escrita del autor.

ISBN 978-0-9780236-1-4

## **Renuncia Legal de Responsabilidad**

La información en este libro electrónico es para los propósitos educativos solamente. Este libro electrónico no es un sustituto para aconsejar la evaluación psicológica o la psicoterapia. Este libro electrónico está diseñado para proporcionar la información en vista del tema cubierto. Se vende con la comprensión que el autor no está rindiendo servicios psicológicos. Si se requieren los servicios psicológicos, entre en contacto por favor con su profesional de salud mental para tales servicios.

# CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>QUE ES LA AUTOESTIMA?</b> .....	<b>6</b>
REVISIÓN .....	8
<i>Ejercicios</i> .....	9
<b>LA IMAGEN DE UNO MISMO</b> .....	<b>10</b>
REVISIÓN .....	11
<i>Ejercicios</i> .....	12
<b>ALGUNAS CAUSAS DE BAJA AUTOESTIMA</b> .....	<b>13</b>
EJERCICIOS .....	15
<b>AUTOACEPTACIÓN</b> .....	<b>16</b>
REVISIÓN .....	17
<i>Ejercicios</i> .....	18
<b>MANERAS DE CREAR UNA AUTOESTIMA SALUDABLE</b> .....	<b>19</b>
EJERCICIOS .....	21
<b>EL PERDÓN</b> .....	<b>22</b>
REVISIÓN .....	24
<i>Ejercicios</i> .....	25
<b>RESÚMEN</b> .....	<b>26</b>
<b>REFERENCIAS</b> .....	<b>28</b>
<b>LIBROS DE CARLA VALENCIA</b> .....	<b>29</b>
<b>OTROS PRODUCTOS DE CARLA VALENCIA</b> .....	<b>30</b>

# Introducción

*”Hay una abrumanda evidencia que cuanto más alto es el nivel de la autoestima, es más probable tratar a otros con respeto, amabilidad, y generosidad.” Nathaniel Branden.*

El propósito de este libro electrónico es ayudarle a ser consciente de donde está usted ahora con respecto a su autoestima y de cómo usted puede crear una autoestima más saludable. Este libro electrónico le proveerá a usted algunas herramientas prácticas para entender que es una autoestima saludable y cómo mejorarla.

Todos tenemos una idea con respecto a la autoestima. En general no creemos algunas veces que podemos vivir nuestra vida con una autoestima saludable. Fuimos criados la mayoría de nosotros para creer que la gente con alta autoestima es arrogante y muchos de nosotros han llegado a la conclusión de que es un tema tabú.

Todos nosotros tratamos de vivir felices y de hacer felices a las personas que nos rodean ¿Cómo podemos alcanzar este propósito si no somos realmente felices con nosotros mismos? , ¿Cómo podemos intentar dar a otros el amor y la autoceptación que no tenemos hacia nosotros mismos?

# Que es la Autoestima?

*“Deje a cada hombre ser respetado como un individuo y que ningún hombre sea idealizado”. Albert Einstein*

De acuerdo con el diccionario la autoestima es definida como *“Una seguridad y satisfacción de uno mismo”*.

Por lo tanto, la autoestima es la aceptación, el respeto, la confianza y la creencia en uno mismo. Cuando usted se acepta a sí mismo, usted se siente cómodo con usted mismo. Usted de esta manera puede vivir su vida con sus fortalezas y debilidades sin necesidad de criticarse continuamente.

Cuando usted se respeta a si mismo usted honra y valora su propia dignidad y se valora como un ser humano único. Usted comienza a tratarse a usted mismo de la misma manera que usted trataría a alguien a quien usted respeta.

¿Cómo adquirimos nuestra autoestima? Nuestra autoestima es adquirida a través de nuestra familia, maestros, amigos y la sociedad en general. Es determinada por la manera en que interactuamos con otras personas, nuestras relaciones personales, el trabajo y la vida en general.

La autoestima se basa en como usted ve sus habilidades y su dignidad como persona.

## **LA AUTOESTIMA SE CONCENTRA EN COMO USTED SE SIENTE ACERCA DE USTED MISMO.**

Las personas con baja autoestima se sienten negativos con respecto a ellos mismos, por lo tanto, frecuentemente viven ansiosos y deprimidos. Por otro lado, las personas con alta autoestima se sienten muy bien acerca de ellos mismos y son frecuentemente seguros de ellos mismos. Ellos saben claramente la importancia de cuidarse a ellos mismos.

Sería muy interesante que cuando empezamos a transitar en este camino recordemos algunas cosas que no deberíamos hacer. A continuación explico 4 puntos importantes con respecto a esto:

1. **La baja autoestima** se alimenta de mensajes negativos y pensamientos negativos. Por lo tanto yo sugeriría que no se critique más a usted mismo. Cuando un pensamiento de crítica aparezca en su mente, cambie la atención y piense en otras cosas. Deje de lastimarse a sí mismo con su crítico interior.
2. **La baja autoestima** se alimenta del miedo a ser rechazado, por lo tanto, no trate de complacer a todo el mundo todo el tiempo para poder sentirse aceptado o amado. Recuerde que lo que usted siente es tan importante como lo que los demás sienten. No se niegue a si mismo.
3. **La baja autoestima** se alimenta en la inseguridad, por lo tanto, no trate de parecerse a otra persona. Recuerde que usted es único, que tiene talentos únicos y maneras únicas de hacer las cosas. Si usted es único usted no puede ser otra persona. Trate de hacer lo mejor que usted puede sin compararse con los demás.
4. **La baja autoestima** se alimenta del miedo, por lo tanto, no se tome a usted mismo tan en serio. Recuerde que nunca fracasamos, el fracaso no existe. Lo que las personas llaman fracasos, es simplemente una manera que hemos encontrado de no volver a repetir las cosas. Tome los llamados fracasos como un aprendizaje que lo está llevando hacia donde usted quiere llegar.

## Revision

1. La autoestima es ..... , ..... ,  
..... y ..... en uno mismo. Cuando  
usted se acepta a usted mismo, usted se siente cómodo con  
..... . Usted puede vivir con ambos sus ..... y sus  
..... .
2. La autoestima se CONCENTRA EN .....
3. La baja autoestima se alimenta de .....
4. La baja autoestima se alimenta del miedo a .....
5. La baja autoestima se alimenta de .....
6. La baja autoestima se alimenta de .....



## Ejercicios

1. Escriba acerca de como se ha criticado hoy a usted mismo.
2. Escriba a quien trató de complacer y con quien trató de quedar bien hoy y porqué lo hizo.
3. Escriba con quién se comparó hoy y de qué manera lo hizo.
4. Escriba algo que usted considere que haya fracasado, escriba porqué lo considera un fracaso, ¿como se siente? Escriba que ha aprendido de este fracaso

# La imagen de uno mismo

*“La imagen de uno mismo es la clave del comportamiento y de la personalidad humana. Cambie la imagen de usted mismo y cambiará su personalidad y comportamiento.”*

Maxwell Maltz

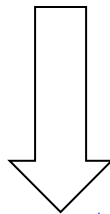
La imagen de uno mismo se refiere a como NOS VEMOS A NOSOTROS MISMOS. Por lo tanto, nuestra imagen de mostros mismos es la foto que tenemos de nosotros mismos, es quién creemos que somos.

Esta foto, por decir así, incluye algunas de las siguientes preguntas:

¿Soy yo una buena persona o una mala persona? ¿Soy flaco o gordo?  
¿Soy estúpido, inteligente?, etc.

La imagen de usted mismo es como se ve usted mismo y por supuesto, usted ha creado su propia imagen de acuerdo a lo que la familia, amigos, comunidad y sociedad en general lo evaluaron y le dijeron. Si esta evaluación que le dieron es negativa, va a producir una imagen negativa. En cambio si fue positiva, producirá una imagen positiva...

Si le gusto este previe puede adquirir el libro. Haga click aquí



[Cuaderno de Ejercicios para aumentar la autoestima descargar pdf](#)

O puede adquirirlo en Amazon (versión kindle o papel) en el siguiente enlace

[Cuaderno de Ejercicios para aumentar la autoestima](#) - Amazon

Copyright © 2005 Carla Valencia. Todos los derechos mundiales reservados. .

<http://www.laautoestima.com> Page 10

## Cuaderno de Ejercicios Para Aumentar La Autoestima

---