



PROGRAMA DE AUTOESTIMA

**UN PLACER
CONOCERME**

Bruna Barbosa



Bruna Barbosa
PSICÓLOGA-COACH

1. Introducción

Este libro virtual te propone una reflexión sobre diversos temas que influirán en la relación que estableces contigo mismo/a. Vamos a recorrer un camino de 8 pasos que te permitirá mejorar tu autoestima. Durante este camino, podrás disfrutar de 12 herramientas y 12 ejercicios prácticos basados en la psicología, el coaching y la neurociencia. Mi objetivo es acompañarte en el desarrollo de tu autoestima para que logres una mayor satisfacción contigo mismo/a y mejores los resultados en tu vida.

La autoestima es la forma en la que te ves, qué piensas de ti. Es la percepción que tienes de tus capacidades, debilidades, de tu cuerpo, logros y de todo lo que consideres que podría definirte. Es cómo te presentas a los demás, cómo afrontas los retos.

Las consecuencias de tener una baja autoestima son muchas y pueden interferir en todas las áreas de tu vida: en tu relación de pareja, con los hijos, familiares y amigos así como en la vida laboral, académica y deportiva.

En el ámbito profesional tener una alta autoestima es casi tan importante como tener un buen currículum; puedes tener mucha experiencia, certificaciones y talentos, pero necesitas sentirte capaz para realizar todo lo que tu trabajo exija.

La forma en que te relacionas con el mundo se define a partir de la forma en que te relacionas contigo mismo/a. Muchas relaciones tóxicas nacen de la falta de amor propio. Durante esta lectura vamos a explorar la forma en que te ves y cómo te comportas contigo mismo/a y por consiguiente con los demás.

Una persona que no cree en sí misma tiene dificultad para elegir y tomar decisiones, a menudo no se fía de sus propios recursos para afrontar los retos que se presentan, y por lo tanto, termina renunciando a sus sueños y objetivos. Si una persona sigue rechazándose a sí misma,

también seguirá rechazando todo lo que le viene a ella: personas, amor, trabajo, dinero, bienestar, felicidad y sus sueños.

La mayoría de los problemas psicológicos como el estrés, el abuso de alcohol o de las drogas, los trastornos alimenticios, el bajo rendimiento en el estudio, el deporte o en el trabajo, las disfunciones sexuales e incluso la ansiedad y la depresión, tienen su base en una falta de autoestima.

Una autoestima alta te ayudará a conseguir lo que te propongas, mientras que una autoestima baja podrá impedirte alcanzar lo que deseas vivir. Seguramente no quieres seguir teniendo estos resultados en tu vida por eso te ayudaré a descubrir y reconocer tus talentos, a que aprendas a aceptarte y a que te gustes tal y como eres independientemente de los aspectos que necesites mejorar; de este modo descubrirás todo lo que puedes hacer y de lo que eres capaz.

Tener una buena autoestima no es creerte mejor que los demás o mostrarte más seguro/a al defender tus posiciones o intereses, se trata de creer que tienes las habilidades y los recursos necesarios para poder afrontar con éxito los desafíos que la vida te plantea.

La buena noticia es que la baja autoestima es un problema con solución y estoy aquí para acompañarte en esta dirección. Cada paso te llevará más cerca de ti y de tus objetivos. La autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar, pues todos, niños/as, adolescentes, adultos y personas mayores experimentan fluctuaciones de la autoestima. La persona no nace con un concepto fijo de sí misma, sino que empieza a formar la autoestima en la infancia cuando comenzamos a formar un concepto de cómo creemos que nos ven las personas que nos rodean (padres/madres, maestros, amigos, abuelos y familiares). También forman la autoestima las experiencias que vamos adquiriendo con el paso del tiempo hasta hoy en día.

Si aceptas hacer este camino conmigo, estos 8 pasos que quiero proponerte serán claves en el aumento de tu autoestima, pasos que te ayudarán a entenderte a ti mismo/a y los resultados que estás teniendo

en tu vida. Durante este camino haremos algunas paradas para que reflexiones sobre cada palabra, vivas cada ejercicio e incorpores cada herramienta, y como resultado mejorarás la relación que estableces contigo mismo/a y llegarás más cerca de donde quieres llegar.

¿Quieres hacer este camino conmigo?