

Cómo confiar en ti mismo
y lograr lo que deseas

autoestima para vivir

Hermínia Gomà

PAIDÓS

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos ex-
clusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Hermínia Gomà te ofrece las respuestas que te ayudarán a entender qué aspectos puedes cambiar, mejorar o potenciar para llegar a ser la persona confiada y segura que siempre has querido ser. Con este libro hallarás un espacio de autoconocimiento y reflexión acerca de lo que piensas, sientes y haces en tu vida. Con él te conocerás mejor y ganarás seguridad. Y, sobre todo, será una fuente de inspiración para tu día a día. Con explicaciones claras sobre los conceptos principales, actividades prácticas y cuestionarios, *Autoestima para vivir* te ayudará a descubrir y potenciar tu autoestima para alcanzar todos los objetivos que te propongas.

Hermínia Gomà

Autoestima para vivir

Cómo confiar en ti mismo
y lograr lo que deseas



*A mi padre, que en vida sólo me pidió una cosa:
«Tú, que lees tanto, ¿cuándo escribirás tu libro?».
Aquí está, papá.*

Introducción

Hace muchos años que converso con personas de sus inquietudes, preocupaciones, crisis o dificultades, personas que han de afrontar retos vitales que ponen a prueba su autoestima. Tanto a nivel personal, familiar, grupal o de equipos, he podido constatar que la autoestima se encuentra en el epicentro de su malestar o insatisfacción. En todas esas personas o grupos he descubierto un nexo común: en cierto sentido, han perdido la confianza en sí mismas, como individuos, equipos u organizaciones. Esta pérdida de confianza las ha llevado a desaprovechar oportunidades, relacionarse conflictivamente, dejar de ser ellas mismas, abandonar sus sueños, infravalorarse o negar su esencia. Desde esta constatación surge *Autoestima para vivir*: identificar y comprender aquellos factores que influyen en nuestra autoestima será la clave para confiar en nosotros mismos, atrevernos a asumir riesgos, fijarnos metas ambiciosas, ser capaces de innovar y reinventarnos, pensar de manera constructiva y aprovechar las oportunidades que la vida nos ofrece.

Los obstáculos que debemos afrontar para llegar a confiar en nosotros mismos son a menudo complejos, profundos e incluso dolorosos, y no pueden ser abordados con

frivolidad ni con palabras de ánimo, ni utilizando técnicas de actitud mental positiva. Llegar al convencimiento de que somos libres para ser nosotros mismos, de que podemos lograr lo que nos proponemos, pasa por descubrir nuestros miedos, replantear nuestras creencias y atrevernos a dar el primer paso.

La manera de lograrlo es el tema de *Autoestima para vivir*. Uno de mis objetivos es sacar de las consultas psicoterapéuticas el abordaje de la autoestima y ofrecerlo a todas aquellas personas que se sienten comprometidas con su desarrollo personal y profesional. ¿Cómo? Poniendo a su servicio la metodología que he desarrollado a lo largo de más de veinticinco años de praxis profesional, ya sea como maestra, profesora universitaria, psicoterapeuta o *coach* teleológica. Esta metodología nace de una profunda convicción de que en el interior de todas las personas existe un gran poder transformador, que todas somos importantes, especiales y diferentes. Creo en los seres humanos y en su enorme potencial. Pero todavía hay personas que lo desconocen o se han olvidado de ello, y es mi propósito, con este libro, llegar a ellas para que, desarrollando su autoestima, puedan vivir plenamente y ser la mejor versión de sí mismas. Cuando elijo ser la mejor versión de mí misma estoy escogiendo libremente responsabilizarme de mis capacidades, de mi propósito, de mi carácter, de mis sueños, de mis interacciones con los demás, de mis sentimientos y de mis decisiones, sabiendo que podría elegir todo lo contrario, conectarme con mis miedos y mis debilidades.

Mi interés se centra en ofrecer recursos prácticos a los lectores y que puedan por sí mismos profundizar en aque-

llos aspectos que están obstaculizando el crecimiento y desarrollo de su autoestima en cualquier área de su vida. *Autoestima para vivir* no brinda recetas fáciles y vacías de contenido para cambiar ciertas conductas, ni tampoco ofrece fórmulas mágicas para resolver dificultades cotidianas; insiste en la importancia del autoconocimiento y la introspección, y alienta el compromiso y la implicación del lector en las actividades que se proponen para que los cambios se integren y sean perdurables en el tiempo.

¿A quién está dirigido este libro?

A personas que quieran aprender a confiar en sí mismas, personas dispuestas a rechazar todo aquello que las limite, personas que quieren lograr sus objetivos en lugar de intentarlos, personas que en lugar de «hacer por hacer» quieren avanzar en su liderazgo, personas que desean congruencia entre los distintos roles de su vida, personas que aspiran a mantener relaciones sanas y adultas con los demás, personas que quieren aprender de sus errores, personas que están hartas de sentirse pisoteadas, débiles e impotentes. Personas a las que les hicieron creer que no valían ni eran merecedoras de vivir su vida, personas que en lugar de *sobrevivir* quieren *vivir* plena y conscientemente su vida.

A profesionales del ámbito de la salud y la educación que precisan recursos prácticos para acompañar a otras personas en sus procesos de cambio y desarrollo de la autoestima. Los ejercicios y actividades que proponemos se podrán aplicar en el aula, en la consulta psicológica o en procesos de *coaching* para que sus alumnos, pacientes y clientes puedan aprender a confiar en sí mismos, reconocer

sus fortalezas, aprender de sus errores y tener una clara visión de sí mismos, atreverse a probar nuevas maneras de vivir su vida y de relacionarse con los demás de manera constructiva.

A directivos y directivas que lideran equipos, para que puedan conocer nuevos procedimientos para desarrollar la autoestima de las personas que dirigen y tomen conciencia del fuerte vínculo que existe entre autoconocimiento, autoestima y liderazgo y, así, crear entornos basados en la confianza más que en el temor, directivos que aprenden a fortalecerse a sí mismos y a las personas que dirigen. Los ambientes de trabajo donde impera la confianza son más inspiradores, innovadores y productivos. Los directivos han de reconocer su propio potencial y el de las personas que dirigen. Favorecer la autoestima de los demás genera vínculos de lealtad y confianza. Todos solemos dar lo mejor de nosotros mismos cuando nos valoran, nos respetan y confían en nosotros.

Autoestima para vivir no pretende simplemente hablar de autoestima; es un libro para explorar la necesidad de cuidar nuestra autoestima y la de los demás. Es una invitación para vivir de una determinada manera: confía y acompaña a los demás para que puedan creer en ellos mismos.

En *Autoestima para vivir*, analizaremos en nueve capítulos los conceptos como el autoconocimiento, la autoestima, el *self*, la identidad, el autoconcepto, la vulnerabilidad, la autoeficacia o la eficiencia. Conoceremos el modelo teleológico que enfatiza el liderazgo personal y la excelencia. Analizaremos el valor de nuestras creencias y cómo estas influyen en la construcción de la autoestima. Descubriremos cómo

mo las opiniones de los demás pueden llegar a determinar el concepto que tenemos de nosotros mismos. Nos adentraremos en el abordaje de emociones como el miedo, la culpa, la vergüenza o la tristeza, y su complejidad e influencia en nuestra autoestima y autoconfianza. Aprovecharemos nuestros errores como fuente de aprendizaje y descubriremos cómo afrontar las críticas de una manera constructiva. Reflexionaremos sobre el valor de la autoestima en áreas tan importantes como la familia, la salud o el trabajo.

El lector podrá realizar actividades personalizadas en cada capítulo para profundizar, reflexionar y tomar conciencia de sí mismo, ejercicios como «la rueda de la autoestima», «las etiquetas negativas», «manipulación y dependencia», «saber perdonarse», «potenciar nuestra autoconciencia», facilitarán la toma de conciencia y el cambio en nuestra manera de pensar, sentir y hacer. Recomiendo realizarlas en un cuaderno.

Al finalizar cada capítulo, el lector encontrará un esquema para concretar un plan de acción personalizado para seguir avanzando en el objetivo que se haya propuesto, ya sea el de ganar confianza, seguridad o autoestima.

Es importante remarcar que cada capítulo está estructurado con distintas teorías y actividades que se complementan entre sí, aportando un marco de referencia y una dirección clara hacia el empoderamiento de la persona. Por lo que, a pesar de que se presenten en diferentes capítulos, todas influyen entre ellas y en el resultado final. Lo que ofrece este libro se puede considerar un vehículo que acompaña y guía a las personas para transformar sus objetivos en realidad.

Las personas que han realizado el conjunto de estas actividades y se han comprometido con el plan de acción de cada capítulo nos dan su testimonio:

Gracias a este libro he conseguido conocerme realmente y creer en mi potencial. Las excelentes e interesantes lecciones con las que el libro te invita a reflexionar, me han hecho tomar conciencia de la importancia de la autoestima en nuestra vida, con la familia, los amigos, en el trabajo, en todas nuestras relaciones. De la necesidad de sentirnos bien y de vivir en paz con nosotros mismos y para poder comunicar asertivamente las cosas que queremos transmitir a los demás. Al estar dividido por capítulos, te permite trabajar cada aspecto de la autoestima de manera más concreta y sacar el máximo provecho del aprendizaje que te ofrece. Los ejercicios que se proponen hacen que saques lo mejor de ti misma con preguntas poderosas, y he conseguido con ellos empoderarme para cambiar y mejorar en aquellos aspectos de mi vida que quiero que sean diferentes. Como profesional de la educación, este libro me ha facilitado muchas herramientas para mi día a día en mi tarea como maestra. A nivel personal, me ha ofrecido reflexiones de cómo educar y orientar a mis hijos en la difícil tarea como madre. A nivel laboral, me ha supuesto un gran aprendizaje sobre cómo liderar el equipo del que formo parte. En definitiva, el libro me ha ayudado no sólo a conocerme mucho más y a liderar, sino también a reconocer cuál es la mejor manera de vivir, de compartir y de relacionarme con los demás.

ELI LOZANO, 15 de junio de 2017

Ha sido un viaje de autoconocimiento y reflexión desde que empecé el libro. Un verdadero placer cada nuevo capítulo, lleno de conceptos, reflexiones, ejercicios, preguntas y bibliografía complementaria que me han hecho sentir bien, me han hecho crecer y ser un poco más sabio con el fin de continuar ayudando y acompañando a las personas que creen en su crecimiento personal y profesional. Soy psicólogo, y como profesional del *coaching* y de la formación en entornos empresariales, me ha parecido una propuesta imprescindible que todo *coach* que quiera serlo debería leer y vivenciar. También lo recomiendo a todos los padres y madres que desean amorosamente ver y ayudar a crecer a sus

hijos en su autoestima, lo que los llevará a su natural autonomía como personas completas. Y finalmente, también recomiendo este libro a todo directivo que quiera liderar su vida y liderar en valores a su equipo más allá de los objetivos empresariales y resultados de negocio.

JOSEP GENDRE, 5 de noviembre de 2016

Este tipo de propuesta me funciona muy bien. Implica mirar hacia dentro, y es imprescindible leer cada capítulo detenidamente una o varias veces para reflexionar sobre ello. Lo mejor sin duda es la *libertad* para poder trabajar cada capítulo, cada ejercicio a mi ritmo. De todos es sabido que hay semanas que tenemos más trabajo que otras, y ante otra propuesta de crecimiento más rígida, no le hubiese sacado tanto provecho, porque no lo habría trabajado para mí. El libro me ha servido para liderarme y generar un nuevo proyecto profesional; me había instalado en la queja y no era capaz de salir de ahí. Espero seguir en contacto contigo y con el Institut Gomà.

GEMMA SÁNCHEZ, 28 de agosto de 2017

Capítulo 1

Autoestima y autoconcepto

Si hiciéramos todas las cosas que somos capaces de hacer, literalmente nos asombraríamos a nosotros mismos.

THOMAS A. EDISON

Siempre es incierto el espacio de ti mismo en que lentamente puedes edificarte.

MIQUEL MARTÍ I POL

Se puede huir de todo menos de uno mismo, aunque el caos reine en nuestro interior.

GAO XINGJIAN

El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás.

ERICH FROMM

La autoestima según las distintas escuelas de psicología

La autoestima es una competencia esencial para el bienestar de las personas, y son diversos los autores y corrientes psicológicas que la han intentado definir, estudiar y potenciar. En este apartado os hablaré de alguna de estas escuelas y autores que a mi entender son esenciales para que podamos comprender el alcance de esta competencia. De cada uno de ellos podremos extraer pistas que nos facilitarán la comprensión de aquellos aspectos que configuran la autoestima.

En primer lugar, hablaré de Sigmund Freud (1856-1939), creador del psicoanálisis, que incide en dos significados de la autoestima:

- *¿Quién soy yo?* La conciencia que tenemos respecto a nosotros mismos.
- *¿Cuánto valgo?* La vivencia de nuestra propia valía respecto a un sistema de valores. Si mis valores son positivos me sentiré fuerte, orgulloso, seguro, etc. Si mis valores son negativos, me sentiré culpable, avergonzado, temeroso, etcétera.

Probablemente, todos nos hemos planteado estas dos preguntas en algún momento; ambas son esenciales para comprender el desarrollo de esta competencia.

Carl Rogers (1902-1987), fundador de la psicología humanista, le da otro enfoque a la autoestima. Para este au-