



*Autoestima*

# Guía Para Crear Afirmaciones

*V. Brito*  
*Psicóloga*

# GUIA PARA CREAR AFIRMACIONES

## *Autoestima*

Lcda. Yashira Brito, Psy.M  
Psicóloga

Derechos Reservados © Psiconaturalpr  
Prohibido su Reproducción y Venta  
1ra edición, 2017  
San Juan, Puerto Rico  
Diseño de portada, Yashira Brito  
[www.psiconaturalpr.com](http://www.psiconaturalpr.com)

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

# **Tabla de Contenido**

**¡SALUDO!**

**¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

**LAS BASES DE LA AUTOESTIMA**

**LOS 3 TIPOS DE AUTOESTIMA**

**¿A QUÉ SE DEBE LA BAJA AUTOESTIMA?**

**CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA**

**EJERCICIOS**

**¿QUÉ ES LO QUE DESEAS PARA TI?**

**COMO PENSAR EN POSITIVO**

**¿COMO CREAR AFIRMACIONES POSITIVAS?**

**ERRORES MÁS FRECUENTES**

**CLAVES PARA EL ÉXITO**

**AUMENTA LA EFICACIA DE TUS AFIRMACIONES**

**AFIRMACIONES POSITIVAS**

## ¡Saludo!

Las afirmaciones positivas o mantras son una clave esencial en la atracción de los resultados deseados en tu vida. A través del uso constante de esta herramienta simple pero poderosa, en combinación con la visualización creativa, tú podrás comenzar a ver que ocurren cambios muy positivos en tu vida. El utilizar y crear tus afirmaciones te brindará un sentido de pertenencia y una confianza en increíble en ti. Los usos diarios de las afirmaciones son excelentes para fortalecer tu autoestima y aumentar tu potencial. La guía te llevará por el camino, para encontrar lo necesario para comprender e identificar como está tu autoestima. Como iniciar el proceso para fortalecerla, vivir feliz y en confianza.

Te incluyó ejercicios para realizarlos diariamente, te ayudarán en tu crecimiento personal y trabajar en el fortalecimiento de tu autoestima. A su vez te mostrare la forma adecuada para trabajar las afirmaciones positivas, partiendo de un cambio de pensamiento. Por último, te comparto una lista de afirmaciones positivas para la autoestima, cópialas, repítelas, comienza a crearlas las tuyas desde tu esencia y decretarlas con fuerza.

*Yashira Brito*  
*Psicóloga*

# I

## ¿Qué es la autoestima?

*“La peor soledad es no sentirse cómodo contigo mismo”*

*(Mark Twain)*

*“El amor es una cura milagrosa. Amarnos a nosotros mismos hace milagros en nuestras vidas”*

*(Louise L. Hay)*

La autoestima, es el eslabón fuerte que una persona puede tener; sin ella fortalecida, nos sentimos flojos, vencidos, estamos predispuestos a la depresión, ansiedad, el estrés, y la tristeza.

La autoestima es la valoración que te das a ti mismo independientemente del juicio externo y está muy relacionada con el autoconocimiento, cuanto más profundizas en ti más empiezas a valorarte, aceptarte y quererte.

En la vida siempre van a ocurrir momentos de altas y bajas, pasamos por problemas, pero una persona que tiene una autoestima fortalecida sabe sacar lo positivo de todas las situaciones, y aprovechar el aprendizaje de todo lo que ocurre en la vida.

# II

## Las bases de la autoestima

### 1. Respetarte a ti mismo

En muchas ocasiones nos faltamos el respeto, pero pregúntate, ¿Como tratas a los demás?, te invito tratarte de la misma forma que tú respetas a los demás para no dañarlos emocionalmente, debes hacer lo mismo contigo.

Observa la forma en que te tratas, muchas veces subestimas tus cualidades y tus logros, te hablas negativamente, descalificándote. Iniciar el proceso para detener esa conducta, es esencial para tu autoestima.

### 2. Acepta tus límites

Recuerda que todos tenemos cualidades y defectos, sobresalimos en algunas cosas, pero en otras se nos dificulta; pero recuerda, todos somos geniales.

Debes conocer tus limitaciones, intentar superarlas en la medida que sea posible y aceptarlas cuando no sea así, es esencial para tu autoestima y tu bienestar emocional. Debes aceptar que no somos perfectos, abandona el perfeccionismo y la autoexigencia en todo momento, situación y lugar.

### **3. Autoconcepto**

*¿Cuál es la opinión que tienes sobre ti mismo (a)?*, Quiero que sepas que varía según las circunstancias (ante un hecho o un fracaso), pero debes intentar que sea positivo, es decir, que confíes en ti en todo momento y en tus capacidades.

### **4. Cuida de ti**

Adopta hábitos de vida saludables, cuidando tu imagen y tu salud emocional y psicológica. Cuida tus hábitos alimenticios, realiza actividad física, has contacto con la naturaleza.



# III

## Los 3 tipos de autoestima

- **Autoestima alta.** Es el nivel de autoestima deseable, en el que una persona se valora a sí misma de forma positiva, cree en sus virtudes y está preparada para afrontar los obstáculos que la vida le ponga por delante.
- **Autoestima media.** En este nivel la persona tiene algunos momentos en los que se siente capaz y valiosa y otros en los que se siente mal debido a diversos factores como pueden ser la opinión de los demás.
- **Autoestima baja.** Una persona con la autoestima baja se siente incapaz, tiene miedo, no se valora en absoluto y tiene una idea muy negativa de sí misma.

*Una persona con baja autoestima piensa de forma negativa sobre ella misma, y, en realidad, esa es la parte positiva; porque las creencias que nos limitan o que inciden sobre nuestra autoestima, se pueden cambiar.*

# IV

## ¿A qué se debe la baja autoestima?

Pueden existir muchos factores para la existencia en tu vida de baja autoestima. Antecedentes personales, como familiar, laboral y social, la edad, estado físico y mental.

Entre las causas más frecuentes de baja autoestima podemos destacar las siguientes:

### Tu Pasado

#### Mensajes negativos

Los padres, los profesores y los familiares intentan educar y llevar los mensajes siempre lo mejor posible, pero en ocasiones, algunas cosas que dicen a los niños afectan gravemente su autoestima. Simples frases como:

*“No sirves para nada”, “Eres un vago”, “Nunca haces nada bien”*

Pueden ser la base de una baja autoestima presentes en la adultez.

Un gran número de personas que tienen una baja autoestima han vivido una experiencia de abusos físicos o mentales en su niñez. Esto crea adultos inseguros y con una muy baja confianza en sí mismos.

## **Acoso Escolar (“Bullying”)**

Un niño que lleva lentes, un adolescente que tiene acné o algo de sobrepeso, un niño que lleva un audífono, puede ser objeto de burlas en la escuela o fuera de él. Todas estas situaciones van grabándose en la memoria de la persona que acaba creyendo en lo que le dicen, Quebrantando su autoestima.

## **La opinión de los demás**

Muchas personas acaban asociando la autoestima a lo que opinan los demás en lugar de tener una idea propia y subjetiva sobre sí mismos. La autoestima es esencial para ser feliz, y no puede estar sujeto a algo externo a nosotros mismos, sino que depende solo de nosotros, de lo que hagamos y de la confianza que tengamos.

## **Falta de cariño y afecto**

La falta de demostraciones de amor y cariño por parte de sus cuidadores primarios, puede ocasionar sentimientos de abandono a medida que pasan los años. Suelen ser adultos que les cuesta mucho confiar en los demás o tener relaciones con otras personas, ya sea de amistad o de pareja. Los adultos que luego no saben expresar sus sentimientos a los demás.

# V

## Características de una persona con baja autoestima

Una persona con baja autoestima se caracteriza por una serie de aspectos que pueden variar según los casos, pero entre los que podemos destacar los siguientes:

- **Carecen de habilidades sociales** por lo que evitan tener vida social y relacionarse con otras personas.
- **Tienen una forma de pensar que tiende a ver los aspectos negativos** de las situaciones y de las personas.
- **No son capaces de asumir sus propias responsabilidades** porque sienten miedo.
- **Temen que se les critique** y a veces incluso interpretan negativamente un comentario positivo.

*Algunos de los beneficios de tener una buena autoestima son:*

- Prevenir trastornos mentales.
- Tener mejores relaciones personales.
- Mejorar en el área laboral.
- Conseguir tus metas.

# VI

## Ejercicios

### **Ejercicio I**

Escribe como deberían de portarse, sentir y pensar los demás de ti para que fueras feliz. Para ser feliz te tienes que tratar a ti mismo de la misma forma en que te gustaría ser tratado por los demás.

### **Ejercicio II**

Escribe cuáles son tus objetivos, incluye los objetivos más simples, si puedes tratar de ponerle una fecha para concretar este objetivo. También puedes incluir en la lista objetivos más “profundos” o a largo plazo, como comprar un carro.

### **Ejercicio III**

Cualidades, identifica todas tus virtudes, y aquellas características que te han permitido lograr cosas importantes.

Lee estas listas todos los días durante tres semanas. Luego ve disminuyendo la frecuencia.

Colócala en un lugar visible para recordarla. Cada 2-3 meses puede revisarla y renovarla dependiendo de tu situación y cambios.

El hecho de leer tus objetivos te ayudará a enfocarte en ellos. Repasar cada día tus cualidades, te permitirá no “castigarte” cuando algo sale mal o simplemente te has equivocado.

#### **Ejercicio IV**

##### **¿Como te hablas?**

“Qué idiota soy”, es un claro ejemplo de cómo puedes insultarte sin necesidad de hacerlo. Sustituye las palabras, “Que bien lo hago”, “Lo voy a intentar”. Toma nota cada vez que se te escape un insulto contra ti mismo. Ha medida que vayas practicando este simple ejercicio, notarás que la cantidad de veces en que pronuncias palabras desagradables sobre ti, disminuye.

#### **Ejercicio V**

##### **¿Cuáles son tus talentos?**

Como todas las personas, tú tienes talentos que te permiten desarrollar con gran habilidad y destreza determinadas cosas. También debes aceptar que hay cosas en las que no te desenvuelves tan bien, o simplemente no te gusta hacerlas. La baja autoestima puede hacer que veas solo aquello que no sabes hacer bien. Una sencilla forma de darte cuenta de que cualquier talento puede ser valioso. Entonces, cada vez que pienses que eres malo para una determinada tarea, piensa en otra para la cual eres bueno.

## **Ejercicio VI**

### **¿Que te gusta hacer?**

Piensa libremente en todas las cosas que te gustan hacer. Desde las más simples y cotidianas hasta las más “ambiciosas”, escribe cada uno de estos pensamientos o ideas. Al lado de cada cosa que disfrutas hacer, escribe la razón por la que la elegiste.

**Disfrutar de las cosas que te gusta hacer  
contribuye fortalecer tu autoestima.**

# VII

## ¿Qué es lo que deseas para ti?

### **Las Afirmaciones Positivas Son Herramienta Poderosas Para Tu Transformación y Fortalecer tu Autoestima**

Inicia tu proceso utilizando afirmaciones positivas y reforzando tu autoestima, es el elemento clave para tu transformación personal. Utilízalas para potenciar y expresar, pensamientos positivos partiendo de creencias nuevas y saludables sobre ti y la vida. Reemplaza esos pensamientos y creencias negativas que te limitan y laceran tu autoestima.

*Las afirmaciones positivas pueden ayudarte a mejorar tu autoestima y confianza de manera drástica cuando se aplican correctamente.*

Primer paso que debes seguir es definir lo que deseas obtener con cada afirmación positiva que realices. Cuando hablamos acerca de “afirmar”, significa “la intención de hacer alguna declaración o decreto que ratifica la verdad o existencia de algo”. Si logras redactar correctamente tus afirmaciones puedes lograr mejorar tu autoestima, el desarrollo de tu personalidad y sobre todo la confianza en ti mismo.



# VIII

## Como pensar en Positivo

Pensar positivamente brindará beneficios a tu estado de ánimo, a una visión más constructiva en situaciones difíciles y, dando un enfoque positivo y optimista en tu vida. Es el inicio hacia el cambio de estados negativos; veras que la vida está llena de posibilidades y soluciones, en lugar de preocupaciones y obstáculos.

Eres el único responsable de tus pensamientos y puedes elegir la forma en que quieres vivir tu vida. El pensar de forma negativa, es tu decisión; con el tiempo y responsabilizándote elegirás una forma adecuada para pensar. El pensar de forma más positiva te ayudará a tomar el control de tu vida y hacer que tus experiencias cotidianas sean más agradables. Te brindará beneficios a tu salud mental y física, así como a tu habilidad para lidiar con el cambio. Tener en cuenta estos beneficios puede ayudarte a estar incluso más motivado para pensar positivo de forma constante. Para cambiar los pensamientos negativos que evitan que tengas una visión positiva, debes estar consciente de tus “pensamientos negativos automáticos”.

Cuando los reconozcas, podrás desafiarlos y hacer que se vayan de tu mente. Desafía tus pensamientos negativos, detente y evalúa, una forma de desafiar los pensamientos negativos es ser objetivo; Anota el pensamiento negativo y piensa cómo responderías si alguien más te dijera ese pensamiento. Reemplaza los pensamientos negativos con pensamientos positivos. Cuando empieces a sentir seguridad en ti y confiar en que puedes identificar y desafiar los pensamientos negativos, estarás listo para elegir de forma activa y reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos positivos.

Cuando comienzas a transformar tus pensamientos en unos más positivos experimentas cambios favorables en tu vida, como, por ejemplo:

- Aumento de la esperanza de vivir
- Índices menores de depresión, ansiedad y sufrimiento
- Mejor bienestar mental y físico
- Habilidades para enfrentar problemas en los momentos de estrés
- Habilidad para entablar relaciones y fortalecer vínculos

**“pensamiento positivo atrae más pensamiento positivo”**

**“negatividad atrae más negatividad”**

No siempre puedes controlar los eventos de tu vida, pero puedes controlar lo que eliges pensar y sentir sobre ellos.

Puedes elegir ver las cosas de forma positiva o de otra forma.

**Tú decides.**

Mantén un buen estado físico y come una dieta saludable.

Ríe con frecuencia.

Si sientes que tu día ha sido malo, piensa en las cosas buenas que ocurrieron en ese día, piensa en cuán peores pudieron ser las cosas.

Tener un sentido de control sobre tu vida es una parte importante del pensamiento con visión positiva.

# IX

## ¿Como Crear Afirmaciones Positivas?

Primero debes saber que las afirmaciones positivas debes formularlas en tiempo presente, como si te estuviese ocurriendo en el instante.

Puedes iniciarlas utilizando, por ejemplo:

***“SOY”, “TENGO”, “ESTOY”***

No es recomendable redactar las afirmaciones positivas en tiempo futuro ya que nuestra parte subconsciente es muy obediente, por ejemplo:

***“QUIERO” “SERE” o “TENDRE”***

Ocasionará que lo que deseas permanezca ¡en el futuro, fuera de nuestro alcance!  
Por tal razón, hay que formularlas en tiempo presente.

Antes de hacerlas analiza cada área de tu vida, que área quieres cambiar, empieza por ella, y cuando ya experimentes los cambios, realiza nuevas afirmaciones positivas para otras áreas, como prosperidad, amor, salud.

## **Debes repetirlas diariamente:**

- Leerlas
- Cantarlas
- Escribirlas
- Grabarlas y escucharlas en tu celular (móvil)

Elige la opción que más cómoda se te haga para repetir tus afirmaciones positivas cada día.

Debes repetirlas mínimo dos veces cada día, preferiblemente en la mañana y en la noche. Esto hará que tus afirmaciones positivas funcionen mejor y sean más efectivas. Si puedes repetirlas tres veces o más por cada día, mucho mejor.

Debes darles poder a tus afirmaciones positivas con emoción y sentimiento, con alegría, entusiasmo, determinación, confianza.

El espejo será tu mejor amigo, él te mostrará ese ser maravilloso que desea un cambio. Así que repítelas mirándote a los ojos; sintiéndolo y creyéndolo con toda tu esencia. Esto te ayudará a procesar tus afirmaciones positivas, mucho más rápido.

Utiliza siempre las afirmaciones positivas, aunque veas logrados tus objetivos, sigue usándolas con algo nuevo que quieras cambiar o mejorar. Utilízalas como una herramienta para crear tu vida. Alimenta constantemente tu mente con ideas positivas.

# X

## **Errores más frecuentes**

Al crear afirmaciones positivas el utilizar palabras o frases inadecuadas pueden ser cruciales en su efectividad. Cuando te encuentres realizando tus afirmaciones debes mantener tu atención en las palabras que utilizas. Hay palabras que te conectan con emociones específicas tanto negativas como positivas. La palabra “odio” está asociada con emociones negativas, mientras que “amor” está unida con una gran cantidad de sentimientos positivos.

Por lo tanto, es absolutamente necesario evitar las palabras que se asocian con sentimientos negativos si queremos tener una autoestima alta. Cualquier tipo de negatividad puede dar lugar a un resultado negativo por el hecho de que nuestro subconsciente no es capaz de distinguir entre positivo y negativo. Al igual que nuestro subconsciente no sabe distinguir entre sí o no.

# XI

## Claves para el éxito

Debes integrar tus afirmaciones positivas con regularidad, sé que estás acostumbrado a pensar de forma negativa todos los días. Así que te recomiendo que inicies el proceso de crear el hábito, de realizar las afirmaciones antes de irte a la cama o al despertarte.

El identificar tus pensamientos y creencias negativas te ayudará a cambiar tu actitud y convertirte en una persona segura de ti misma. Debes vaciar todos los juicios, suposiciones negativas que has guardado por años y han formado tus pensamientos. Cada vez que te encuentres a ti mismo (a) diciendo alguna declaración negativa sustitúyela por una positiva.

La persistencia acompañada de la paciencia, te llevaran a la práctica regular, y te llevará de camino al éxito. Tener confianza en ti mismo es lo más importante, creer en lo que deseas lograr, confiar que el objetivo de tu afirmación se convertirá en realidad.

# XII

## **Aumenta la eficacia de tus afirmaciones**

Aplica la visualización para aumentar su eficacia. Puedes imaginarte en el futuro, viviendo una vida feliz y totalmente perfecta. Tú eres una persona muy segura de sí misma y con una alta autoestima.

El cerebro no distingue entre la experiencia real y la visualización, Cada palabra que decimos activa automáticamente una imagen. Si yo digo “Perro” automáticamente tendré en mi mente la imagen de un perro. Visualiza lo que quieres crear e infórmalo en tus afirmaciones.

Es sorprendente el poder de la mente, especialmente el de tu subconsciente; Mientras que la mente consciente realiza aproximadamente un 8% de toda la actividad mental, la mente subconsciente se encarga del 92% restante.

Contesta las siguientes preguntas para que puedas aumentar la eficacia de tus afirmaciones positivas, realiza la visualización.

**1. ¿Cómo te sientes contigo mismo?**

**2. ¿Qué ves en ti?**

Visualiza tus afirmaciones, donde te valoras, te aceptas, y actúas con seguridad y confianza.

Trata de que sea una situación cotidiana, pero esta vez desde un aspecto positivo, porque posees una autoestima sana. Despierta fuertes emociones positivas.

Sigue mirando la escena imaginando cada detalle, sonido, olor, sabor y sensación. Siente la felicidad y alegría tal como si lo estuvieras viviendo de verdad.

Empieza a despertar lentamente tu mente consciente. Siente la confianza de que la imagen que has visualizado junto a tus afirmaciones, se hará realidad repitiendo estos pasos a diario.



# XIII

## Afirmaciones Positivas

Te comparto una lista de afirmaciones repítelas a diario, al levantarte y antes de acostarte. Luego crea tus afirmaciones utilizando los puntos clave que te compartí.

- I. Irradio amor, felicidad y paz.*
- II. Mi belleza interior se refleja en cada parte de mi cuerpo y de mi personalidad.*
- III. Me preocupo por mí, cuido mi cuerpo y mi alma con total devoción.*
- IV. Doy gracias a la vida por la perfección de mi ser.*
- V. Busco y encuentro la belleza de mi alma y la perfección de mi cuerpo.*
- VI. Estoy lleno/a de armonía, perfección y belleza.*
- VII. Cada día de mi vida gano más confianza en mí mismo.*
- VIII. El amor que siento por mí mismo/a es el amor más grande del mundo.*
- IX. Reconozco completamente que soy una persona valiosa.*
- X. Me amo y me acepto tal como soy.*
- XI. Toda la perfección del universo vive en mí.*
- XII. En mi ser se manifiesta toda la belleza de la vida y del amor.*
- XIII. Me siento feliz y cómodo siendo*

- XIV. *Soy el amo (la dueña) de mi vida, elijo ser mi mejor amigo/a y cuidar de mí con toda mi alma.*
- XV. *Tengo el maravilloso poder de amarme a mí mismo/a.*
- XVI. *Disfruto de mi compañía, me gustan mi cuerpo y mi espíritu.*
- XVII. *La grandeza de mi ser me hace sentir maravillado/a y agradecido/a.*
- XVIII. *Cada pensamiento que tengo sobre mí va dirigido a fortalecer mi autoestima.*
- XIX. *Amo cada célula de mi cuerpo con amor incondicional.*
- XX. *Los demás me aman tanto como yo me amo a mí mismo/a.*
- XXI. *Tengo un gran concepto de mí mismo/a como ser humano.*
- XXII. *Elijo vivir mi vida con mi felicidad y mi armonía como prioridades.*
- XXIII. *Yo me amo, me perdono, me acepto y me cuido.*
- XXIV. *Cada día me enamoro más y más de mí mismo/a.*
- XXV. *Me comprometo conmigo mismo a cuidar mi cuerpo y mi alma como los tesoros que son.*
- XXVI. *Hoy puse mi entera confianza en mi guía interior.*
- XXVII. *Crecen mis fortalezas con cada paso que doy.*
- XXVIII. *¡Libero mis dudas y le hago sitio a la victoria!*
- XXIX. *Con un plan sólido y una creencia en mí mismo, no hay nada que no pueda hacer.*
- XXX. *El miedo es sólo un sentimiento y no puede gobernarme.*

- XXXI. *Sé que puedo dominar algo si lo hago varias veces.*
- XXXII. *Hoy estoy dispuesto a fallar para tener éxito.*
- XXXIII. *Creo que tengo la fuerza para hacer mis sueños realidad.*
- XXXIV. *Voy a relajarme y a divertirme con esto, no importa cuál sea el resultado.*
- XXXV. *Estoy orgulloso de mí mismo por desafiarme a intentarlo; ¡muchas personas ni siquiera lo han intentado!*

Derechos Reservados © Psiconaturalpr  
Prohibido su Reproducción y Venta  
San Juan, Puerto Rico 2017  
[www.psiconaturalpr.com](http://www.psiconaturalpr.com)