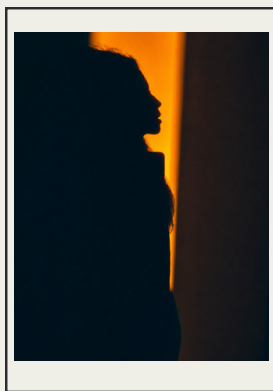


EBOOK GRATUITO



HABLEMOS DE

AUTO ESTIMA

Y NEUROCIENCIA

BY PS. PAULA MARIN

WWW.PAULAMARIN.CL

CONTENIDO

Sobre la autora	03
Introduccion	04
Capítulo I	05
El autoconocimiento es poder: ¿Porqué es fundamental entender el concepto de autoestima?	
Capítulo II	07
Creencias Limitantes. ¿Cómo he permitido que “otros” construyan mi identidad <i>silenciosamente</i> ?, y ¿Cómo dejar de hacerlo?	
Capítulo III	10
¿Autoestima baja: ¿Podemos resignificar nuestros patrones de pensamiento limitante?	
Chapter IV	11
Ejercicios practicos, reestructuracion cognitiva, y nuevos hábitos saludables para cambiar nunestra vida.	
Conclusión	13

SOBRE LA AUTORA



Paula Marin Psicóloga Clínica

Soy Paula Valladares Marín, Psicóloga Clínica, en adultos y adolescentes, atiendo de manera presencial y online. En los últimos años he enfocado mi energía en especializarme sobre autoestima y autocuidado.

Me apasiona poder entregar estrategias de bienestar, basadas en estudios científicos, y en la experiencia exitosa de mis pacientes.

♦ A través de mi trabajo en la consulta, he visto buenos resultados psicoeducando a mis pacientes sobre autoestima, y su gran impacto en la vida de las personas.

♦ Desde antes de estudiar psicología, sabía que mi visión terapéutica sería comprender al ser humano como un todo integral, mente, cuerpo, emociones.

♦ Durante casi una década me he dedicado a la psicoterapia individual, tratando problemáticas asociadas a la ansiedad, miedos, autoestima baja e inseguridades con mi enfoque humanista y a través de técnicas que movilizan nuestro interior hacia el autodescubrimiento.

♦ Me da mucha alegría poder entregar mi conocimiento y mis tips en este ebook.

@psicoalma.cl

@psicoalma.cl

HABLEMOS DE AUTOESTIMA Y NEUROCIENCIA

PSICÓLOGA PAULA MARIN @PAULAMARIN.CL

WWW.PAULAMARIN.CL

INTRODUCCION

TU PUEDES CAMBIAR EL RUMBO DE TU VIDA A TRAVÉZ DE LA COMPRENSIÓN DE TU AUTOESTIMA. EN LA MEDIDA QUE MÁS CONOCES TUS HERIDAS, MAYOR POSIBILIDAD DE EXITO SERÁS CAPAZ DE ENTREGARTE A TÍ MISMO/A.

Una de las cosas mas importantes al hablar sobre autoestima es cómo comprendemos el concepto. Yo te invito en este e-book a observar el concepto como un **multiverso**, como una esfera multidimensional. Tafford y Hill (1989), especialistas en el tema, enfatizan la idea de que la forma en que se perciben las personas a sí mismas podría influencia en el éxito que puedan lograr a nivel profesional, pero más importante aún, en sus **vínculos personales**.

La razón por la cual integro neurociencia y autoestima en este ebook, es esencialmente para reconocer este multiverso que es el autoestima como algo que no podemos alejar de nuestro cuerpo, de nuestra “ historia sensorial” en relación a las narrativas que se fueron constituyendo como huellas mnémicas o **tatuajes sin tinta**.

Este ebook sin duda invita a dejar atrás el concepto de autoestima como una cosa que ocurriría solo en nuestra mente, la neurociencia nos podría ayudar a observar nuestras emociones en nuestra corporalidad y así sentir la importancia de cuestionar este concepto.

HABLEMOS DE AUTOESTIMA Y NEUROCIENCIA
PSICÓLOGA PAULA MARIN @PAULAMARIN.CL
WWW.PAULAMARIN.CL

04

CAPÍTULO I

EL AUTOCONOCIMIENTO ES PODER: PORQUÉ ES FUNDAMENTAL UN AUTOESTIMA SALUDABLE EN LAS PERSONAS ADULTAS.

¿Cómo me percibo?

La autopercepción influye directamente en nuestra autoestima. No se trata solo de “qué tan bien me siento conmigo”, sino de qué **historia me cuento sobre quién soy**, cuánto valgo y qué merezco. Y esa historia, muchas veces, no la elegimos conscientemente: **la aprendemos**

¿Has visto la serie *Baby Reindeer* o *Adolescencia*?

Ambas historias muestran cómo una **autopercepción dañada** puede influir profundamente en nuestras decisiones y en la forma en que nos vinculamos con los demás.

En Baby Reindeer, el protagonista no logra dimensionar el peligro de una relación desequilibrada, en parte porque su necesidad de validación emocional lo lleva a priorizar sentirse visto por sobre su propio bienestar.

*Por otro lado, en la serie **Adolescencia**, se retrata la historia de un joven que ha sido marcado por el bullying hacia su aspecto físico, desarrollando una imagen de sí mismo profundamente herida. Sin herramientas emocionales ni apoyo, su forma de verse termina influyendo en decisiones que **cambian su vida para siempre.***



CAPÍTULO I

EL AUTOCONOCIMIENTO ES PODER: PORQUÉ ES FUNDAMENTAL UN AUTOESTIMA SALUDABLE EN LAS PERSONAS ADULTAS.



Plasticidad neuronal y autoconcepto

¿Crees que en ambos casos una autoestima saludable, es decir una narrativa mas sana, podría haber evitado desenlaces tan trágicos?. A mi me gusta pensar que sí.

¿Pero, podemos cambiar la forma en que nos vemos y tratamos a nosotros mismos? Resulta que **variados estudios científicos** señalan que si se puede resignificar nuestros conceptos incluso, se podría **reescribir nuestras experiencias mas dolorosas**.

Si en nuestra infancia y adolescencia escuchamos repetidamente frases negativas como “no eres bueno/a para tal cosa” tu cerebro lo almacenará como una verdad, formando una creencia rígida sobre sí mismo en el **hipocampo, el guardián de nuestra memoria**.

CHAPTER I

En la medida en que vamos experimentando nuevas vivencias, también vamos **creando nuevos constructos o reafirmando constructos sobre nosotros mismos**. Imagina que vas en un auto conduciendo y frente a ti tienes dos carreteras: **una que ya conoces y otra carretera que está en construcción pero transitable**, si te preguntas por un momento cual elegirías?, probablemente tu respuesta automática será la que **usas habitualmente** aunque sea peligrosa porque ya la conoces, conoces sus dificultades, sus curvas, y sabes donde te llevará.



El recuerdo sensorial te limita.

Nuestra amígdala, se encarga de procesar las emociones en nuestro cerebro, pero no solo eso, también hace un proceso de **asociación de la experiencia vivida con una emoción intensa de otra experiencia anterior**. Esto quiere decir, que si por ejemplo viviste rechazo en la infancia, y vuelves a vivir una experiencia similar en la adultez, esta experiencia sensorial “revive”, y se reafirma, pudiendo construir la idea: “siempre me rechazan” o “soy rechazable”

Por otro lado, nuestro **hipocampo**, será el encargado de memorizar esa experiencia. Esta memorización que parte en nuestra etapa mas temprana podrá definir nuestra toma de decisiones, nuestros desafíos y nuestra autoestima sí es que no la cuestionamos. Si recibimos comentarios que nos hicieron dudar de nosotros mismos, o que nos hicieron sentir devaluados, lo mas seguro es que será difícil que tomemos la carretera nueva en construcción debido a nuestros miedos, inseguridades, y elijiremos el mismo camino conocido pero que no nos lleva a ningun lugar nuevo.

Redes neuronales en construcción

Así mismo ocurre en nuestra red neuronal, es difícil crear **una ruta neuronal que nos haga pensar distinto** debido a que nuestras creencias arraigadas nos guiarán a repetir patrones de conducta, aunque lo conocido sea dañino.

CAPÍTULO II

CREENCIAS LIMITANTES CÓMO HE PERMITIDO QUE “OTROS” CONSTRUYAN MI IDENTIDAD SILENCIOSAMENTE Y COMO DEJAR DE HACERLO

Creencias limitantes

El lenguaje del autoestima incluye las creencias limitantes que aprendimos ya sea en la casa, en la escuela, o con nuestras figuras significativas, y estas se fueron constituyendo como nuestras verdades, nuestros significados sobre nosotros, sobre el mundo y forjando nuestra identidad.

En la adultez se pueden **crystalizar** todas esas creencias limitantes sobre quienes somos, convirtiéndose en patrones repetitivos generalizados en nuestra vida.

Gabor Maté médico experto en trauma, señala que el origen del trauma tiene sus inicios en repetir algo que no somos, en perder la conexión con nosotros mismos y vivir de significados que no hemos cuestionado nunca.

Si dejo de repetir lo que me hicieron creer que soy, ¿qué repetiré entonces?

Es probable es que alguna vez se nos haya quitado la posibilidad de elegir nuestros **gustos, nuestra ropa, nuestros deseos y también nuestros sueños**, y de tantas veces que eso ocurrió, nuestro cerebro pasó a una fase de “acostumbramiento neuronal” Es decir, se reforzó tanto **un solo camino neuronal**, y pasamos tanto tiempo sin cuestionarlo, puede sentirse como si no hubiese otra verdad, y encima ocurre otro proceso, nos **aterroriza** la idea de no “seguir nuestra red neuronal conocida.

Miedo a lo desconocido

Si cada vez que intentaste pensar distinto, te golpeaban o castigaban, tu cerebro aprendió a bloquear la posibilidad de pensar distinto por **miedo**. Desde la psicología, esto calza con un diagnostico de trauma complejo en la infancia.

CAPÍTULO III

¿AUTOESTIMA BAJA: ¿PODEMOS REESTRUCTURAR PATRONES DE PENSAMIENTO LIMITANTE?

Hay muchas técnicas que nos pueden ayudar a resignificar nuestro autoconcepto y desde ya partamos con algunas preguntas esenciales:

- Lo que pienso de mí viene de mí o de las opiniones ajenas?
- ¿Qué partes de mí he aprendido a rechazar o esconder?
- Estoy viendo una parte de mí... como si fuera el todo?
- Desde qué edad siento que comencé a verme de esta forma?
- ¿Qué necesitaba en ese momento que no recibí?
- ¿A quién pertenece realmente esta voz crítica?

Si deseas toma tu cuaderno personal y escribe tus respuestas



HÁBITOS | Reestructuración Integral de Mi Vida Cotidiana



Hogar y Espacios

Tu entorno también impacta tu sistema nervioso.

Reflexiona:

- ¿Mi espacio me da calma o me sobreestimula?
- ¿Mi habitación refleja autocuidado o agotamiento?
- ¿Qué cosas necesito ordenar, limpiar o soltar?

1.Microacciones:

Abrir ventanas
Ordenar un rincón
Usar aromas agradables
Crear un espacio seguro emocionalmente
Disminuir estímulos caóticos



Relaciones y Amistades

Las personas que nos rodean afectan nuestro autoconcepto.

Preguntas terapéuticas:

- ¿Me siento yo misma con mis amistades?
- ¿Tengo vínculos donde debo demostrar mi valor?
- ¿Me siento escuchada o constantemente invalidada?

Reestructuración:

Poner límites
Reducir vínculos drenantes
Buscar relaciones seguras de perseguir validación
Frase:
“No necesito disminuirme para pertenecer.”



Finanzas y Autoestima

La relación con el dinero muchas veces refleja creencias profundas sobre merecimiento.

Preguntas:

- ¿Siento culpa al cobrar?
- ¿Creo que descansar es “ser floja”?
- ¿Asocio mi valor únicamente con productividad?

Reestructuración:

Aprender educación
Financiera básica
Organizar gastos sin castigo
Dejar la autoexigencia extrema
Valorar el descanso como necesidad biológica
Neurociencia:

CHAPTER IV

“SANAR LA AUTOESTIMA NO ES CONVERTIRSE EN ALGUIEN DISTINTO. ES DEJAR DE VIVIR EN ENTORNOS, HÁBITOS Y VÍNCULOS QUE CONSTANTEMENTE LE ENSEÑAN A TU CEREBRO QUE NO ERES SUFICIENTE.”

Descanso y Sistema Nervioso

Dormir no es un premio. Es regulación emocional.

Preguntas:

- ¿Descanso o solo me desconecto?
- ¿Mi cuerpo vive en modo supervivencia?
- ¿Escucho mis límites físicos?
-

Hábitos:

- higiene del sueño
- pausas conscientes
- respiración
- exposición al sol
- movimiento corporal suave

Diálogo Interno Diario

Tu cerebro escucha todo lo que te dices.

Detecta frases como:

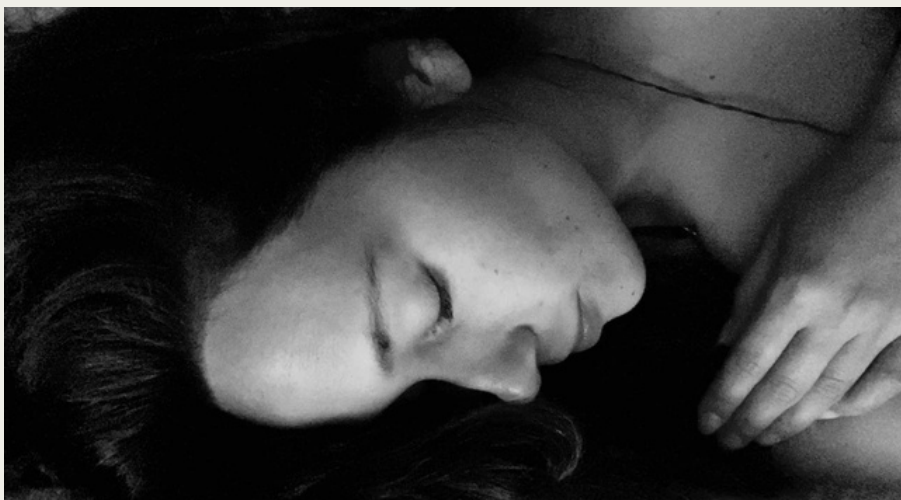
- “Nunca hago nada bien.”
- “Soy demasiado sensible.”
- “No valgo suficiente.”

Reestructuración:

- “Tengo que hacerlo perfecto”
- en
- “Puedo hacerlo humano.”

CONCLUSION

“NO ES LO QUE VIVISTE LO QUE
MÁS TE DEFINE, SINO EL
SIGNIFICADO QUE TU MENTE
CREYÓ... Y ESO PUEDE
TRANSFORMARSE.”



¿Quieres seguir profundizando este proceso?

A veces leer, comprender y tomar conciencia es el primer paso.

Pero no siempre tenemos que sostener todo sol@s.

Si sentiste que este ebook resonó contigo, que te viste reflejada en algunas experiencias o que hay aspectos de tu vida emocional que quisieras trabajar con mayor profundidad, puedo acompañarte en ese proceso de forma profesional y cercana.

CONCLUSION

✨ Trabajo principalmente con:

**Autoestima, ansiedad, autoexigencia, regulación emocional,
duelos, vínculos y límites**

Desde un enfoque humanista, integrando mente, cuerpo y experiencia emocional.

💛 Puedes escribirme la palabra “**AUTOESTIMA**” en Instagram
y con gusto te orientaré sobre cómo comenzar.

📍 Instagram: @paulamarin.cl

Psicoalma — Psicología clínica con enfoque humanista 🌿

