

# + AUTOESTIMA - CULPAS

*Un manual de autoterapia para el  
empoderamiento personal*



*Pamela Jara Gómez*

**Letrame**  
Grupo Editorial

© Derechos de edición reservados.  
Letrame Editorial.  
[www.Letrame.com](http://www.Letrame.com)  
[info@Letrame.com](mailto:info@Letrame.com)

© Pamela Jara Gómez

Diseño de edición: Letrame Editorial.  
Maquetación: Juan Muñoz  
Diseño de portada: Rubén García  
Supervisión de corrección: Ana Castañeda

ISBN: 978-84-1144-116-2

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia, sin permiso previo del editor o del autor.

Letrame Editorial no tiene por qué estar de acuerdo con las opiniones del autor o con el texto de la publicación, recordando siempre que la obra que tiene en sus manos puede ser una novela de ficción o un ensayo en el que el autor haga valoraciones personales y subjetivas.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47)».

IMPRESO EN ESPAÑA – UNIÓN EUROPEA

## DEDICATORIA

A mis padres, por enseñarme a ir tras mis sueños y apoyarme siempre.

A mi Marc, mi alma gemela y compañero de ruta.

A mi hijo Ignacio, mi gran maestro.

# AGRADECIMIENTOS

Gracias, mamá y papá, por la infancia maravillosa que me dieron, por creer y confiar siempre en mí y por todo el abono emocional que me ha permitido vivir mi vida al 100 %.

Gracias, mi Marc, por todo el camino andado, por estar siempre a mi lado, por tu paciencia infinita, por apoyarme en todas mis aventuras, por iluminar mi camino en los días de oscuridad, por tu coherencia y consciencia y por ser mi cable a tierra.

Gracias, amado hijo, por traer la luz a mi vida con todas tus preguntas inocentes que sembraron las primeras semillas en mi corazón que me llevaron a buscar respuestas, a indagar más, a sanar mis heridas y sobre todo por acompañarme en la aventura de venirnos a España, lo que me(nos) cambió la vida para siempre.

Gracias a todas las maravillosas personas que han confiado y me han honrado aceptando mi acompañamiento, mi ayuda y mi guía como coach y terapeuta en sus caminos de transformación hacia una vida mejor. Porque me habéis brindado la oportunidad de aprender y conocer mucho más acerca de las infinitas maneras que tiene la mente inconsciente para manifestar todo lo que anida dentro de nuestros corazones y agita nuestras almas. Gracias por ser mis maestras y por inspirar muchos de los ejemplos que aquí aparecen.

Gracias a todos los otros maestros y maestras que me han inspirado y motivado para hacer el camino que hoy estoy haciendo, porque han sido vuestras palabras, vuestro ejemplo y vuestras experiencias las que me han ayudado a reafirmar lo que yo ya empezaba a experimentar, que ¡todos los

sueños se pueden hacer realidad, solo basta creer, crear, sentir y hacer!

Y gracias a ti que estás leyendo estas líneas, porque todo lo anterior no tendría el mismo sentido si tú no tuvieras este libro entre tus manos.

Mi gratitud infinita a todos y todas por co-crear este libro conmigo,

Pam

# INTRODUCCIÓN

Este manual de autoterapia tiene como objetivo fundamental ayudarte a transitar el camino hacia una autoestima fuerte y permanente.

Mucho se ha hablado y escrito sobre la autoestima y probablemente tú ya has leído y escuchado mucho sobre esto también. Pero si estás aquí, leyendo este libro, tal vez sea porque aún tienes piezas que encajar, dudas que aclarar, encontrar algunas herramientas o estrategias que te ayuden a hacer frente a situaciones que todavía te afectan o bloquean o simplemente hay cosas que no has acabado de entender y estás en búsqueda de esas respuestas.

Lo que yo te ofrezco aquí es ver el mundo, las cosas y tu vida desde otra perspectiva. Limpiar tu mirada, soltar aquellas amarras que te han mantenido enganchada a pensamientos, situaciones, personas o lugares que no te hacen bien ni aportan en tu crecimiento personal ni en el logro o alcance de tus metas y objetivos.

A través de la lectura, los ejemplos y ejercicios que te voy proponiendo a lo largo de estas páginas, encontrarás diferentes herramientas, técnicas, tips y estrategias que te permitirán iniciar el camino de la transformación desde una existencia en la que has convivido con el miedo, la culpa, la desilusión, la frustración y el sufrimiento hacia una vida nueva en la que sin importar si el día está gris o frío, tus ojos siempre verán la luz brillar.

Descubrirás cómo cada cosa que nos sucede en la vida puede ser un regalo hermoso, aunque venga como un «regalo envuelto en caca».

Solo una cosa has de tener presente antes de continuar, y es que todo lo que yo te digo y explico en estas líneas, *más que creérmelo*, te propongo

que lo pruebes, lo apliques y lo hagas por ti mismo. Porque este libro puede ser un excelente manual de autoterapia si y solo si estas dispuesta a abrir tu corazón y tu mente, a no dar nada por hecho o por sabido, a desaprender muchas de las cosas que hasta hoy has aprendido y que no te están ayudando a cambiar el rumbo, a atreverte a caminar por lugares desconocidos y a volver a ver la vida y las cosas con la inocencia de un niño que descubre algo por primera vez.

Has de tener presente que, si esperas que solo leyendo este libro te cambie la vida, me temo que eso no va a suceder, pues no hay aprendizaje sin dolor ni logros sin caídas o, como dicen en España, «hay que romper huevos para hacer una tortilla». Lo que quiero decirte es que el verdadero aprendizaje, el que se nos graba y no volvemos a olvidar, es aquel por el que hemos pasado y experimentado en carne propia; nadie aprende a andar en bicicleta leyendo un manual o viendo un tutorial en YouTube, sino montándose uno mismo en la bicicleta, cayéndose, raspándose las rodillas y volviendo a montar la bicicleta. ¡¡Eso es aprendizaje!!

Atrévete a salir de tu zona de confort, a hacer lo que hasta ahora no has hecho, a creer en cosas que hasta ahora no has creído y a saltar al vacío como hacen los polluelos cuando recién aprenden a volar. Pues hasta que no sueltes la rama a la que te aferras, no sabrás qué tan lejos te pueden llevar tus alas.

Si te animas y estás dispuesto a romper huevos, soltarte de la rama y rasparte las rodillas si te caes, pues ¡BIENVENIDA(O)! Cuando des vuelta esta página, estarás abriendo la puerta para iniciar un nuevo camino, un camino que trazarás tú a cada paso que des, y cuyo mapa irás trazando a medida que avances. *¡Feliz viaje a tu nueva vida!*

Un abrazo, Pam

# **PRIMERA PARTE**

## **¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**



El Diccionario de la Real Academia Española (RAE) define la autoestima como «valoración generalmente positiva de sí mismo».

A la anterior definición yo agregaría «el aprecio, respeto, valoración, admiración, reconocimiento, cariño, paciencia y compasión que una persona siente hacia sí misma», o en términos más simplificados, sería «amor propio o amor hacia uno mismo». Entendiendo que el amor engloba todo lo antes descrito.

Una cosa está clara, y en esto creo que estarás de acuerdo conmigo, y es que tener una autoestima fuerte y saludable no es algo que se consiga yendo al gimnasio, bebiendo infusiones o medicamentos, pues es necesario poner en marcha una serie de procesos psicológicos y emocionales que requieren de la activación de diferentes engranajes y programas que han quedado grabados en lo más profundo de nuestra mente inconsciente, se han registrado en nuestro ritmo cardíaco y se han inoculado en nuestra memoria emocional. Y para poder acceder a estas 3 partes se necesita algo más que muchas horas de lectura de ver vídeos y de repetir frases positivas del tipo «me quiero mucho», «merezco que me pasen cosas buenas» o «yo me valoro».

La buena noticia es que sí se puede hacer, sí se puede reprogramar y resetear la autoestima, y los únicos requisitos son tu voluntad para no abandonar el viaje a mitad de camino, tu fuerza para levantarte todas las veces que te puedas venir abajo y tu valor para hacer frente a todo lo que te puedas encontrar y no te guste, que será lo que está bien enterrado en tu carpeta de «No deseados», cuyo guardián y protector de esos secretos que más vale enterrar es el EGO. Por tanto, será al EGO a quien más vamos a incomodar y a «tocarle las pelotillas», y se defenderá con uñas y dientes,

por lo que has de estar preparada para abrazarlo y sostenerlo y luego, con todo tu amor, enviarlo a descansar durante las actividades y ejercicios que vayas haciendo.

# CAPÍTULO 1

## Origen y desarrollo del YO

Carl Gustav Jung, psicoanalista suizo que fuera discípulo de Freud, denominó Proceso de Individuación al origen y desarrollo del YO (Self en inglés) que es el sí-mismo y que representa uno de los procesos psicológicos más importantes y de mayor impacto en la psique del ser humano, por la profundidad del proceso como por el impacto y las consecuencias que este va a tener para el resto de la vida de cada persona, dado que se gesta y crece en lo más profundo de nuestro inconsciente que luego es el que dirige la mayor parte de nuestras acciones, elecciones y decisiones a lo largo de nuestra vida. Y como leí una vez: «nadie puede retirarle a voluntad su fuerza al inconsciente».

El YO o Self es lo que luego se conoce como EGO. Comienza a desarrollarse a partir de los 3 años aproximadamente, que es cuando el niño comienza a darse cuenta y ser consciente (por primera vez) que él y mamá no son una unidad, sino que él/ella es un individuo diferente y separado de mamá. ¿Qué quiero decir con esto? Pues que cuando los niños recién nacen y hasta los 3 años aprox. ellos siguen viviendo y sintiendo su vínculo con mamá como si fueran una unidad indivisible. De hecho, las madres durante ese período viven como una especie de desdoblamiento de su cuerpo emocional y energético, lo que se puede observar en situaciones en la que una madre está angustiada, deprimida o enfadada, su hijo se muestra irritable, llora y cuesta mucho tranquilizarle; esto se debe a que ellos están manifestando lo que mamá está sintiendo.

A medida que el niño va creciendo, su percepción del mundo y de su entorno va cambiando, pues su cerebro también va madurando y, con ello, sus capacidades y habilidades. Cabe señalar que el bebé humano es el mamífero que nace más inmaduro y menos desarrollado, y su cerebro recién termina de desarrollarse y madurar en las mujeres hacia los 22 años, y en los hombres hacia los 25-26 años.

¿Cómo podemos identificar cuándo un niño ha iniciado la etapa o Proceso de Individuación? Observando su lenguaje y cómo se expresa, pues en esta etapa es cuando los niños comienzan a decir «esto es MÍO», «ella es MI mamá», «este es MI juguete», «dámelo a MI», etc. Es lo que llamamos la etapa del *yo – mi – mío – mía – a mí*.

Entre los 3 y 9 años, que es la etapa en la que los niños ya se mueven con total libertad e independencia, el aprendizaje y la integración de lo aprendido es experiencial y vicario (por observación), y no tanto conceptual o por comprensión del lenguaje, pues en esta etapa cada experiencia y vivencia, sea en primera persona o vicaria, se graba a través de los cinco sentidos. ¿Qué quiero decir con esto? Que aprenden más por lo que ven (imitación) y por lo que les sucede que por las instrucciones verbales que les diga mamá, papá u otra persona. Ej.: si en casa hay una escalera, el niño se subirá a la escalera cada vez que pueda, aunque le hayan dicho mil veces que no se suba porque se puede caer, pero el día que se caiga y le duela, aprenderá que es mejor no subir a la escalera y recién ahí entenderá qué querían decir cuando le repetían «no te subas a esa escalera que te puedes caer». Y no volverá a subirse porque aprendió por experiencia que, si se sube y se cae, duele. Sin embargo, si nunca se ha caído, no comprenderá el significado de «No te subas, que te vas a caer», porque sin la experiencia de por medio, esto son solo palabras y conceptos abstractos para un niño pequeño.

Independientemente de que a esta edad aún no ha terminado de desarrollarse la zona del lenguaje en el cerebro, todo lo que escuchan tanto

las palabras y frases dirigidos a ellos como lo que se dicen en casa o en los entornos familiares y de confianza en los que el niño se mueve, se van grabando en su disco duro, también conocido como memoria implícita, que es la memoria más profunda, donde anida el inconsciente, y que no tiene la función de «borrar». Por lo tanto, todo lo que se graba ahí quedará guardado para siempre. Un detalle importante es que, en este disco duro, todo se graba a través de todos los sentidos, es decir, se graban las palabras, los tonos e intensidad de las voces, las imágenes de lo que están viendo (gestos de la cara y del cuerpo, por ejemplo), gustos (el sabor de algo en particular), olores, luces, temperatura del ambiente, etc. Y donde también se graban todos los hábitos que aprendemos desde niños, como caminar, hablar, lavarnos los dientes. Si alguna vez habéis visto una película o serie donde una persona tiene un accidente y al despertar no recuerda nada, en cambio puede hablar, caminar y lavarse los dientes, es porque la memoria implícita rara vez se ve afectada o se daña en los casos de amnesia, independiente de que sea amnesia retrógrada, que es cuando afecta recuerdos previos a la enfermedad o accidente, o anterógrada, cuando la persona es incapaz de aprender o recordar información nueva posterior al incidente.

Un aspecto interesante a tener en cuenta es que la memoria de un niño comienza a registrar información desde que está en el vientre de mamá. Hace años, el Dr. Bruce H. Lipton, biólogo norteamericano considerado el padre de la epigenética y autor del libro *La biología de la creencia*, demostró cómo el feto, aún estando en el vientre materno, percibía cuando a mamá se le aceleraba el ritmo cardíaco en medio de una discusión con papá. Luego cuando el bebé ya tenía meses de recién nacido o algunos años, cuando oía la voz de papá o voces que tuvieran una entonación o vibración similar a las que oía en el vientre materno cuando discutía con mamá, su ritmo cardíaco se aceleraba. Esto es lo que el Dr. Lipton denomina la melodía con la que nacemos y crecemos. Pues esta melodía bien se puede grabar ya en el vientre materno, pero también se sigue grabando durante