

## ¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE EGO Y AUTOESTIMA?

Muchos saben las diferencias, otros las desconocen y otros piensan que es lo mismo.

Por definición:

**Ego es lo que pensamos que piensan los demás sobre nosotros.**

**La autoestima es simplemente lo que pensamos sobre nosotros.**

¿Cómo se relacionan?

Se puede tener mucho ego, pero muy baja autoestima. Mientras que lo contrario es más extraño, personas con alta autoestima y bajo ego.

Ejemplo de lo primero puede ser algún famoso que se suicida por una depresión. Sin dudas, un rockero tiene un ego muy grande, muchas personas le admiran, pero sin embargo cuantos han caído en una depresión que les lleva hasta el caso extremo de un suicidio. Esto está directamente relacionado a una autoestima muy baja.

**Es cierto que cuando nos inflan el ego nos sentimos bien, pero no nos confundamos. Eso lo único que hace es crearnos dependencia, porque cuando nos tiren el ego abajo, nos sentiremos mal.**

Las personas con alta autoestima no dependen tanto de su ego. Ellos se valoran por lo que son, se aceptan y se quieren, y eso es independiente de si les felicitan o les reclaman. Son personas que no temen pasar vergüenza o enfrentar situaciones difíciles, porque generalmente son seguras.

Cuando desarrolles tu sentido de calibración con la práctica de la PNL, vas a poder detectar rápidamente como es la persona que tenés enfrente respecto a su ego y su autoestima.

Saludos,