



Autoestima

La autoestima es una actitud hacia uno mismo. Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias. La autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido.

Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata, es la consecuencia de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van presentando en el transcurso de nuestros días.

Una autoestima sana implica una valoración objetiva y realista de ti mismo, aceptándote tal como eres y desarrollando sentimientos positivos hacia ti.

¡Eres único! No te compares con nadie

No busques la aprobación de los demás

Evita el perfeccionismo

Identifica y reconoce tus logros

Cuida tus pensamientos

Es preciso que consideres dos aspectos:

1. La autoestima positiva no consiste en verte como una persona maravillosa, dotada de las más preciadas cualidades, a la que todo le va bien y a la que el éxito acompaña permanentemente. Lo verdaderamente importante es que tengas una percepción y valoración objetivas y positivas de ti mismo y aceptarte cómo eres y con todo lo que eres, con tus aspectos positivos y negativos, con tus aciertos y tus errores, con tus logros y tus limitaciones.
2. Transformar la autoestima negativa es una tarea difícil que puede necesitar la intervención de algún especialista. El mejor camino para desarrollar una autoestima positiva es crear un clima de relaciones personales en el que logres experimentar seguridad, respeto, aceptación y libertad para actuar; donde sientas el apoyo de tu círculo familiar y social, en donde tengas metas a lograr bien definidas con criterios de conducta objetivos, donde puedas tener experiencias nuevas con sus equivocaciones sin temer consecuencias negativas, en donde no tengas que auto protegerte, distorsionando para ello la visión o valoración de ti mismo.

¿Qué puedes hacer para fomentar tu autoestima?

El primer paso para respetarte a ti mismo es aceptarte. Hay que tener valor para aceptar las cualidades y defectos que uno tiene. Es fundamental que no trates de negar u ocultar lo que eres ante ti mismo. De ahí en adelante, es posible empezar a trabajar en ser mejor persona y no depender de la opinión de terceros.

Tras la aceptación, es posible comenzar un proceso de redescubrimiento de ti mismo. Es importante que desarrolles tu personalidad para poder descubrir quién eres y saber qué cosas te hacen feliz. Debes vivir y hacer las cosas que te importan, pero, sobre todo, que respondan a tus intereses. Explora en tus pasiones, de este modo, irás descubriendo qué cosas te gustan. No trates de adaptarte al resto, o de complacerlos.

Es preciso que trates de evitar personas y cosas negativas, ya que probablemente esto llevará a compararte con el otro y podría afectar tu autoestima.

Rodéate de personas que comprendan que a veces la vida es dura, o que a veces la gente se equivoca, pero que también existe una gran cantidad de cosas por celebrar y apreciar.

Concéntrate en tus logros más que en tus fracasos y, especialmente, quita el ideal de la perfección.

consejos sencillos para mejorar tu AUTOESTIMA:

1

Cambia los pensamientos negativos sobre ti. Es muy importante que conozcas tus fortalezas y debilidades, pero no te enfoques sólo en tus debilidades, debes tener presente siempre tus fortalezas y pensar en cómo hacerlas crecer. **Deshazte de esos pensamientos negativos y rodéate de aquellas personas o situaciones que atraen esos pensamientos.**

2

Aprende de los errores. Cada error es una oportunidad de aprendizaje. Todos cometemos errores y el reto está en aprender de ellos. **Jamás dejes de intentarlo.**

+

3

La perfección no existe. Algunas personas buscan ser perfectos en todo para lograr algo. Por ejemplo: no voy a buscar trabajo hasta que hable inglés. **Lánzate y haz las cosas, no tienes nada que perder y mucho que ganar.**

4

Vive nuevas experiencias. El conocer de todo siempre te ayudará en algo. **Ve a museos, lee, platica con nuevas personas, haz cosas que nunca has hecho.** Todo te ayudará a crecer y a conocer más.

5

Conoce muy bien qué puedes cambiar y qué no. Hay cosas que se pueden cambiar como el aprender algo o el ser mejor en algo, y otras que no como la estatura. **Cambia todo aquello que no te haga feliz y empieza ahora mismo, no lo dejes para mañana.**

6

¡Vive tu vida! Haz lo que te guste y lo que te apasione, no dejes que la vida se te vaya pensando en el “hubiera” o pensando en lo afortunadas que son otras personas y en lo desafortunado que eres tú. **Vive tu vida, ve lo bueno que tienes y busca tu felicidad, nadie lo hará por ti.**

Recuerda que tu autoestima puede ser afectada por los demás, pero sólo tú eres responsable de ella y tú sabes hasta dónde te pueden lastimar los comentarios y acciones de los demás. Eres único y especial.

“Para establecer una verdadera autoestima debemos concentrarnos en nuestros éxitos y olvidarnos de los fracasos y los hechos negativos en nuestras vidas” Denis Waitley.



Recomendación de lectura.

El secreto de la autoestima es que en la vida los buenos momentos son para disfrutarlos y los malos para aprender. Partiendo de esa base, Antoni Bolinches utiliza toda su experiencia clínica y su capacidad pedagógica para crear un programa de autoayuda que, a través del autoanálisis, la autocrítica y el desarrollo de las facultades psicológicas del lector, facilita que este incremente su seguridad hasta un punto que le permita sentirse realizado y feliz, descubriendo el origen de sus inseguridades y las cosas que puede hacer para ganar confianza en sus capacidades personales.



<https://www.conmishijos.com/educacion/adolescentes/como-desarrollar-una-autoestima-positiva-en-los-adolescentes/>
<https://eligeeducar.cl/a-sacar-la-voz-estrategias-para-fomentar-la-autoestima-entre-los-adolescentes>

- Mayor aceptación de ti mismo y de los demás.
- Menos tensiones y mejor adecuación para dominar el estrés.
- Una visión más positiva y optimista respecto a la vida.
- Una buena aceptación de las responsabilidades personales y la sensación de poseer un mejor control de las cosas.
- Independencia y la capacidad de validar todo lo que sientes, piensas y haces.
- Mejor capacidad de escuchar a los demás.
- Un mayor equilibrio emocional.
- Disfrutarás de las situaciones sociales, pero también de la soledad.
- Una mayor autoconfianza, más humor y creatividad.
- Menos temores ante los riesgos y fracasos, que se convertirán en oportunidades, retos y experiencias.
- Un aumento de la capacidad para expresar los sentimientos.
- Desaparecerán los sentimientos negativos como la envidia o el rencor.
- Tendrás una mayor ilusión, motivación, entusiasmo y capacidad para disfrutar de los grandes placeres de la vida.