

¿COMO MEJORAR MI AUTOESTIMA?



Cada uno de nosotros tenemos una imagen mental de quienes somos, que aspecto proyectamos ante los demás, en que somos buenos o tenemos mayores habilidades y cuales son nuestros puntos débiles o aspectos que tenemos por mejorar, nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo.

La autoestima depende en qué medida nos valoramos, queremos y aceptamos a nosotros mismos.

Las personas con una buena autoestima se sienten bien consigo mismas y orgullosas de las capacidades y habilidades que poseen. Las personas con baja autoestima por el contrario piensan que nadie los aceptará o que son buenos para nada.

Los padres de familia, docentes y otras figuras de autoridad influyen de manera significativa en las ideas que desarrollamos sobre nosotros mismos especialmente cuando se está en la primera infancia.



Las personas que tienen una alta autoestima por lo general tienen mejores relaciones sociales, solicitan ayuda más fácilmente a amigos y familiares en caso de necesitarlo. Son personas que creen que pueden alcanzar sus objetivos, solucionar problemas y suelen rendir más en los estudios.



CONSEJOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

-Detén los pensamientos negativos sobre ti mismo: No te acostumbres a centrar la atención en tus defectos o ser demasiado crítico contigo mismo, procura resaltar aspectos positivos. Cada día escribe tres cosas sobre ti que te hagan feliz.



“Rodéate de personas
que te fuercen a ser la mejor versión de ti mismo”.

el cuaderno mágico

-Coloca como objetivo el logro en lugar de la perfección: No frenes tu camino con pensamientos negativos, algunas personas se acaban paralizando debido a las ansias de perfección.



-Piensa en los errores como oportunidades de aprendizaje: Acepta y reconoce cuando cometes algún error. Los errores forman parte del aprendizaje. Todas las personas somos diferentes, aprende de todos aquellos aspectos positivos que te pueden aportar las personas con las cuales te relacionas.



-Experimenta actividades diferentes que te pongan en contacto con tus aptitudes: Intenta probar cosas nuevas, siente orgulloso de las habilidades que con la practica vas adquiriendo, no sientas miedo a expresar tus opiniones o ideas.



LO MEJOR DE TI!

¿Qué tal si por un momento te olvidas de tu lado crítico y te concentras en lo positivo?

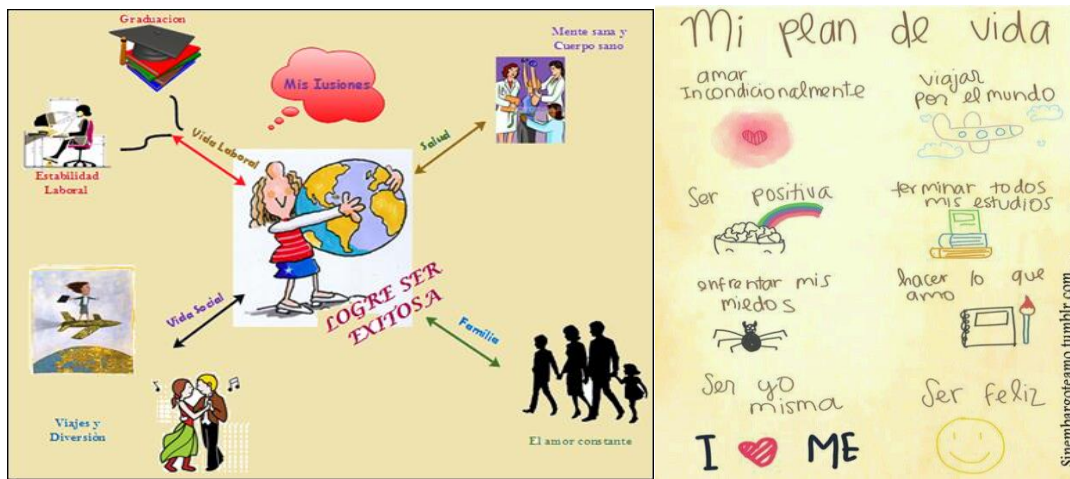
1. ¿Cuáles fueron mis logros del año?
2. ¿Por qué soy única?
3. ¿Cuál es mi mejor cualidad?
4. ¿Qué es lo que más me gusta de mi vida?

Quiérete
cyzone

-Identifica aspectos que puedas cambiar y cuales no: Si logras identificar y reconocer algunos aspectos que no te hacen feliz y los puedes cambiar, hazlo ahora mismo. Si por el contrario se trata de un aspecto que no puedes cambiar como tu estatura, inicia a trabajar fuertemente en tu autoestima, en quererte y aceptarte tal y como eres.



-Proyecta tus Metas: Piensa en las metas que te gustaría o anhelas alcanzar, posteriormente diseña un plan para hacerlo, sigue el plan que diseñaste y anota tus progresos.



-Apoya una labor social: Colabora en acciones de limpieza en tu barrio, comparte tus conocimientos con compañeros que presentan dificultades para aprender, participa en una buena causa o realiza un voluntariado en alguna asociación. Sentir que ayudas o aportas algo a las demás personas y que se reconoce la labor que realizas aumenta la autoestima.



DISFRUTA PASANDO TU TIEMPO CON PERSONAS QUE TE IMPORTAN Y REALIZANDO ACCIONES QUE TE GUSTAN. NUNCA ES TARDE PARA CIMENTAR UNA AUTOESTIMA SANA Y POSITIVA.

Carolina Gaviria Arroyave
Psicóloga PEEP