

MEJORA TU AUTOESTIMA

La baja autoestima se ha asociado principalmente a los trastornos del estado de ánimo, sin embargo no es exclusiva de ningún trastorno. En ocasiones se considera génesis de problemas conductuales; en otras: sintomatología principal; en muchas otras: sintomatología asociada, y por último: consecuencia de algún problema psicológico.

“Autoestima” es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo sobre nosotros mismos durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos; nos sentimos antipáticos o graciosos; nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Las [consecuencias de tener una autoestima baja](#) son:

- Creer que soy un inútil o que no valgo para nada.
- Creerme una mala persona.
- Creerme un farsante, que estoy engañando a los demás.
- Intentar dar una imagen a los demás de super-estima, en un intento desesperado de demostrar a los demás –y a uno mismo- que es una persona adecuada. También sin embargo, puede retraerse, por miedo a relacionarse con los demás, porque teme a la larga que le rechacen.
- Busco la aprobación de los demás. Mi valor depende de lo que digan los demás.
- Cedo ante los demás.
- Anularme a mí mismo.
- Evito todo compromiso.
- Me comparo con los demás.
- Tengo miedo, angustia, pánico.
- Carezco de autodisciplina.
- Soy hostil hacia los demás.
- Depresión.
- Me aparto de la realidad, me refugio en la fantasía.

- Culpabilidad.
- Pierdo confianza en mí mismo.

La autoestima es la evaluación que hacemos de nosotros mismos. Se considera que tener una alta autoestima es tener una visión saludable de sí mismo, alguien que se evalúa de forma positiva y está satisfecho con sus aptitudes. Sentirse satisfecho de sí mismo no quiere decir que no se desee ser diferente en algunos aspectos; por ello la persona con autoestima alta intenta mejorar en las áreas que no le gustan aceptando de modo realista sus defectos pero sin tomar una postura excesivamente crítica.

Cuando se hace referencia a la baja autoestima se habla de dos comportamientos:

1. Evaluarse de un modo NEGATIVO.

- Atribuyéndose características negativas.
- Calificándose de un modo negativo.



2. No reconocerse los aspectos POSITIVOS.

Por ello, **el tratamiento de la autoestima tiene dos partes encaminadas a trabajar estos dos comportamientos:**

1.- AUTOACEPTACIÓN: para conseguir que dejes de cometer el error de considerar que tienes más características negativas de las que realmente tienes, y que dejes de evaluar de forma tan crítica sus aspectos negativos.

2.- AUTORREFUERZO: para que desarrolles la habilidad de reconocer tus aspectos positivos, los valores y te elogien por ellos.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo: La capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, tú tienes la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. El problema de la autoestima está en esta capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí

mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente te mantienen vivo.

[Cultiva el hábito del sentimiento y pensamiento positivos.](#)

“TÚ VALES PORQUE TÚ DICES QUE ASÍ ES”

Recuerda:

¡Para CREERSE algo, para SENTIR algo, sólo hay que TENERLO MUCHO TIEMPO EN LA MENTE!

Cuando tienes un pensamiento negativo o crítico sobre tí mismo, cámbialo por un pensamiento positivo y si tus voces interiores te dicen algo malo, ¡¡respóndeles!!.

Cambia esto	Por esto
No puedo hacer nada bien	Cada día hago muchas cosas bien
Nadie quiere ser mi amigo	Puedo ser amigo de alguien
Algunas veces soy un estúpido	Conozco muchas cosas
¿Que pasará si a nadie le gusta mi proyecto...	Estoy muy orgulloso de mi proyecto...



NO te preocupes tanto de lo que la gente piense de ti. En vez de eso, ¡¡decide lo que piensas tú de ellos!!.

Puede que te cueste tiempo antes de que esta forma de pensar te resulte natural.

Las preguntas que nos hacemos cuando vamos a conocer gente nueva: ¿Qué pensará de mí? ¿Le gustaré? ¿Creerá que soy tonto? ¿Aburrido?, etc.; son el tipo de pensamientos que nos ponen nerviosos, nos vuelven impotentes, tímidos o avergonzados. Tú puedes elegir cambiar esa manera de pensar. Pregúntate: ¿Qué pensaré de ellos? ¿Simpatizaré con ellos? ¿Serán interesantes?, de esta manera tú tienes igual poder y no sientes vergüenza.

Sigue siendo tú mismo

Recuerda que la persona que eres ya es bastante buena. Debes estar contento y orgulloso de la persona que eres.

Nunca jamás cuestiones tu valía básica como ser humano.

Trátate como a una persona valiosa

Cada ser humano es valioso, eso te incluye a tí. Elógiate bastante, no tan solo por lo que haces sino por lo que eres y por como vives tu vida.

No te culpes cuando las cosas van mal en la vida.

No aceptes ninguna culpa que otros traten de echarte, esto incluye los adultos. Recuerda, tú eres el responsable de tu propia conducta y de tus propios sentimientos.

Puedes esperar cometer errores.

NO te compares con otras personas.

El ser humano tiene derecho a cometer errores, ¡eso te incluye a ti!.

Las continuas comparaciones son un hábito difícil de romper. Nuestra cultura nos enseña a comparar continuamente. Los padres comparan a su hijos. Las escuelas a sus alumnos.

Pero recuerda que **tú eres diferente y especial. No hay nadie en el mundo exactamente como tú. Sé realista y no dejes que tu mente te convenza de que eres inferior, porque rotundamente no lo eres. Procura tener en mente durante la mayor parte del día la cosas buenas que tienes, y te empezarás a encontrar mejor.**

¿Por donde empiezo? Recuerda que la regla básica es tener en la mente el mayor tiempo posible tus aspectos positivos. Empieza por elaborar una lista con todos los que se ocurran. ¡Todos! Piensa ¿Cómo soy con mis amigos? ¿Cómo soy en el trabajo? ¿Cómo soy con mi familia? ¿Cómo soy con la gente en general? Recuerda: solo aspectos positivos. Recuerda: TODOS los aspectos positivos. Trata de rellenar una página entera. Si ves que no has puesto más de 10 elementos, trata de pedirle a la gente que te rodea que digan alguna característica positiva sobre ti y anótala en esa lista sin realizar ninguna crítica hacia la característica que te han dicho.

A continuación coloca la lista en un lugar en donde la veas con frecuencia y comprométete a leerla con calma y reflexión, al menos 2 veces al día. Puede ser buena idea ponerla junto a la cama, así por lo menos te asegurarás de que la lees cuando te levantas y cuando te acuestas. Haz esto todos los días durante, como mínimo, un mes y verás como tu estima crece.

Puedes ir colocando elementos nuevos en la lista cuando se te ocurran, y subrayando aquellos que se hayan visto realizados en una actividad o experiencia durante el día.

Y ¡échate todos los piropos y elogios que puedas! ¡Regálate cosas cuando hagas algo bien! Y ¡arréglate! ¡Ponte guapo/a! ¡Reconoce lo que haces bien cada día! No desaproveches ni una ocasión. Al principio te sentirás algo raro/a al hacerlo, pero con el tiempo se volverá automático, te habituarás a valorarte más, y eso mejorará tu autoestima.