

Autoestima

Los pilares de tu autoconcepto y autoestima, más que sostenerte los sostienes tú

Conclusión

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotras/os, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad; además es aprender a querernos ya respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro.

Esto depende también del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que éste nos brinda.



Los 6 ingredientes del éxito

1. Tener una buena autoestima.
2. Buena Comunicación.
3. Tener sueños y saber transformarlos en metas, y las metas en realidad; para ello necesitamos conocer una estrategia.
4. Actitud positiva (mucho más que optimismo).
5. Dedicación al trabajo (sólo en diccionario la palabra éxito, aparece antes que trabajo).
6. Ambición.

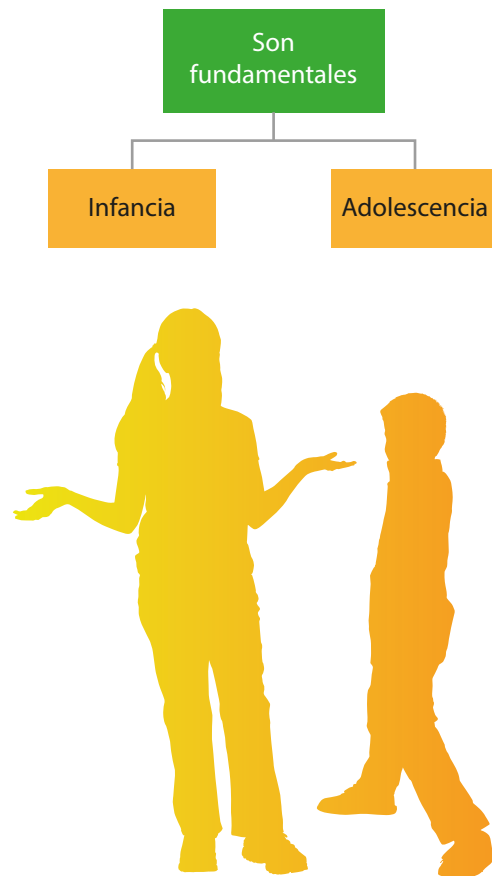


Autoestima

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotras/os mismas/os sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de nuestra vida. Implica respetarte a ti misma/o y enseñar a los demás a hacerlo.

¿Cómo se forma la autoestima?

El concepto de una/o misma/o se va desarrollando poco a poco a lo largo de la vida:



Formas de mejorar la autoestima

La autoestima puede ser cambiada y mejorada, por lo que se pueden hacer varias cosas para mejorarla

Convierte lo negativo en positivo

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
"No hables"	"Tengo cosas importantes que decir"
¡No puedo hacer nada!	"Tengo éxito cuando me lo propongo"
"No esperes demasiado"	"Haré realidad mis sueños"
"No soy suficientemente bueno"	¡Soy bueno!

No generalizar

Es importante no generalizar a partir de experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida.

Centrarnos en lo positivo

Debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos.

Hacernos conscientes de los logros o éxitos

Es bueno ser conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro.

No compararse

"Todas/os somos únicos, diferentes e iguales". Todas/os tenemos cualidades positivas y negativas, aunque nos veamos peores en algunas cuestiones, seremos mejores en otras.

Confiar en nosotros mismos

Es importante confiar en nosotras/os mismas/os, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Hay que actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.

Aceptarnos a nosotros mismos

Es importante que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que con nuestras cualidades y defectos, somos ante todo personas importantes y valiosas.

Esforzarnos para mejorar

Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotras/os mismas/os con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar.

Características de la autoestima positiva

- Crea firmemente en ciertos valores y principios, esté dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura/o, como para modificar esos valores y principios, si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Sea capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otras/os le parece mal lo que haya hecho.
- No emplee demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tenga confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- De por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otras/os, por lo menos para aquellas/os con quienes se asocia.
- No se deje manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconozca y acepte en sí misma/o una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y esté dispuesta/o a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Sea capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.

