



# DESARROLLA AUTOESTIMA POSITIVA...

*La autoestima es la idea que tenemos a cerca de nuestra propia valía como personas*

# Qué es la autoestima

- **La autoestima es la idea que tenemos a cerca de nuestra propia valía como personas. Sentirse esencialmente cómodo dentro de uno mismo, aceptarse tal y como uno es y quererse sin condiciones es esencial para la supervivencia psicológica y para la salud mental del individuo.**
- **La autoestima es la idea que tenemos a cerca de nuestra propia valía como personas y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo 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..**

**La autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida a través de las experiencias por las que pasamos. Si estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos disminuye la autoestima. Si nos valoran por nuestros logros, nuestra belleza, nuestra simpatía, nuestras posesiones seguramente no saldremos muy bien parados; aprenderemos a desvalorizarnos.**

**Además de los juicios de los demás, sobre nuestra autoestima influye la forma en que en nuestro diálogo interno interpretamos esas experiencias positivas y negativas que vivimos. La baja autoestima está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de nosotros mismos. Existen formas distorsionadas de pensar. Son pensamientos de autodevaluación que deterioran nuestra autoestima.**

## Cómo se forma la autoestima

Algunos ejemplos de estas distorsiones de pensamiento son los siguientes:

- Sobre generalización
- Valoración global
- Filtrado negativo
- Autoacusación
- Lectura del pensamiento

# Distorsiones de pensamiento son los siguientes:

- **Sobregeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento. Un pequeño error puede ser interpretado como "todo me sale mal". Un gesto de desaprobación de otra persona puede ser interpretado como "todo el mundo me rechaza"
- **Valoración global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo como persona global. No tener habilidad para un determinado tipo de tareas puede ser interpretado como "soy muy torpe" o "soy un fracasado" en lugar de decir "no se me da bien ..."
- **Filtrado negativo:** Nos fijamos sólo en lo negativo de una situación y no nos damos cuenta de lo que puede tener de positivo.
- **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, !Tendría que haberme dado cuenta!.
- **Lectura del pensamiento:** supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.

# Cómo influye la autoestima en el comportamiento

- Tendemos a comportarnos como la persona que creemos que somos, por lo que creemos que somos capaces de hacer. Por ejemplo, si nos vemos a nosotros mismos como poco sociables no nos esforzaremos en intentar relacionarnos con los demás de modo que reforzaremos esa creencia negativa al no darnos la oportunidad de hacer nuevos amigos.
- Dado que pensamientos, sentimientos y comportamientos se encuentran interrelacionados la autoestima de una persona influye en cómo se siente, cómo piensa, aprende y crea, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y cómo se comporta

# La autoestima en los adolescentes

- La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Durante la adolescencia se manifiestan ciertos cambios
- a nivel socio-afectivo, físico y cognoscitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno/a mismo/a y de aceptar una nueva imagen corporal. Al hacerlo, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, por ejemplo "¿soy atractivo?" "¿soy inteligente?" "¿soy aceptado por mis compañeros?" Gradualmente empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo/a de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona.
- Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer un adolescente. Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.



# Actitudes o Posturas habituales que indican Autoestima Baja

- **Autocrítica** dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo/a.
- **Hipersensibilidad** a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; hecha la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- **Indecisión** crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- **Deseo innecesario por complacer**, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de los demás.
- **Perfeccionismo**, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- **Culpabilización** inadecuada por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- **Hostilidad** flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- **Pesimismo** generalizado. Todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo.

# Mejorar nuestra propia autoestima: I

- El hecho de querernos más y mejor está también en nuestras manos. Todo reside en la cabeza y nosotros somos quienes debemos intentar cambiar nuestro autoconcepto a través de nuestro diálogo interno.
- Acéptate tal y como eres, en tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.
- Desarrolla el sentido del humor, no des tanta importancia a cosas que no la tienen, ni a los posibles comentarios de los demás. Seguramente en la mayoría de ocasiones nos hacemos montañas innecesariamente, la gente no está siempre pendiente de lo que hacemos o decimos, todo está en nuestra imaginación.
- Préstate más atención, dedícate tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga.
- No temas a las responsabilidades o a tomar decisiones, si algo sale mal aprende de tus errores y ten coraje para volver a intentarlo. Nadie está libre del error en esta vida y a veces hay que ver la cara positiva de los fracasos, piensa que aunque se cierren unas puertas, luego se abrirán otras que pueden ser incluso mejores.



# Mejorar nuestra propia autoestima: II

- Si una relación personal no acaba de funcionar, no pienses nunca que la culpa es sólo tuya, entre dos personas ambas partes son responsables de su comportamiento. La verdad al final es que sólo hubo una incompatibilidad de caracteres.
- Prémiate por tus logros, aunque estos sean pequeños o poco importantes, así te sentirás mejor.
- Simplifica tu vida y dirígete hacia objetivos realmente valiosos para ti, dedicándote a ellos intensamente, sin miedo.
- adquiera un **mayor conocimiento de sí mismo** y que aprenda a vivir conscientemente, lo que implica respeto por los hechos de la realidad, tanto los de nuestro mundo interior como exterior. Es vivir responsablemente con la realidad, sin autoengañarnos.
- cuál es **nuestro potencial**, hay que pensar qué podría trabajar para llegar a ser lo que yo deseo, planteándonos objetivos que podamos alcanzar, corriendo riesgos si es necesario y aprendiendo de los fracasos.

No es fácil cambiar nuestra autoestima, si lo fuera seguramente nadie sufriría por tenerla demasiado baja, ni existirían personas tímidas o dependientes, pero hemos de creer que tampoco hay nada imposible si ponemos realmente empeño en conseguirlo. Las personas tenemos suficientes capacidades como para cambiar y aprender al largo de nuestra vida. Solo observa que eres único e irrepetible, no hay en el mundo otra persona como tu , por lo tanto eres valioso por que eres único.

# Cambia tu lenguaje y cambiará tú autoestima

Puedes ayudarte incluyendo en tu vocabulario frases constructivas que cambian estereotipos de pensamiento.

- *La próxima vez lo haré mejor.*
- *Es mejor equivocarse que no hacer nada.*
- *Soy importante aunque no logre mis objetivos.*
- *Es normal sentir que no se puede, luego se intenta.*
- *Lo perfecto no es posible, lo adecuado sí.*
- *Las cosas tienen una importancia relativa.*
- *Soy capaz.*
- *Puedo hacerlo.*
- *Confío en mí.*

**Haz deporte, un cuerpo sano, en consecuencia tiene una mente sana**

Los 8 Hábitos para Sanar tu Autoestima

<https://www.youtube.com/watch?v=cRfZ63KZ2PU>