



5 PASOS PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA



Photo by [Dan Bøtan](#) on [Unsplash](#)

¿Te sientes identificado/a con alguna de estas situaciones?

- Incomodidad e inseguridad con uno mismo
- Miedo a pedir ayuda por molestar a los demás.
- Pensar que los demás siempre tienen razón y tú estás equivocado
- Pensamientos limitantes como “no voy a ser capaz”, “no valgo”.
- Dificultad a la hora de hacer una reclamación o queja.
- Necesitar la aprobación de los demás ante decisiones, logros y/o gustos.
- Ocultar pensamientos o sentimientos por miedo al rechazo.
- No negarte ante peticiones incómodas o indeseadas para ti
- No darle importancia a que alguien te trate mal

Si te ha resultado familiar alguna de estas situaciones, puede que sea el momento de revisar nuestra autoestima.

¿Qué es la autoestima y el autoconcepto?

Todos tenemos un conjunto de conocimientos, ideas e imágenes acerca de cómo somos, de nuestras cualidades y defectos, de cómo pensamos, nos sentimos y comportamos. Es el conjunto de ideas y elementos que una persona tiene para describirse a sí misma y lo llamamos autoconcepto.

Llamamos autoestima a aquella valoración sobre lo que creemos que somos.

Todo esto viene influenciado por:

- La opinión de los demás (padres, amigos y otras personas importantes)
- La autoobservación de las consecuencias de nuestras conductas.
- Factores demográficos (sexo, edad, clase social...)

El modo en que nos sentimos con nosotros mismos afecta de forma decisiva en todos los aspectos de nuestra vida, tanto familiar, con amigos, con el amor, con el trabajo, etc. Por eso cuanto mejor sea nuestra manera de valorarnos, mejor podremos enfrentarnos ante nuestro día a día.

Pero... ¿cuáles son realmente los beneficios de una autoestima saludable?

- Desarrollo de una personalidad más plena, con mayor independencia.
- La percepción más positiva y optimista de la vida.
- El aumento de la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales, al enfrentarnos a los problemas con una actitud de confianza personal.
- El fomento de la capacidad de adquirir compromisos y, por lo tanto, de ser más responsables al no eludirlos por el temor a los riesgos y fracasos, que se convertirán en oportunidades, retos y experiencias.
- La sensación de poseer un mejor control de las cosas.
- La potenciación de la creatividad al aumentar la confianza en nuestras propias capacidades personales.

- El fomento de la autonomía personal.
- La oportunidad de establecer relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias, al ser más asertivas y enfrentarnos a los conflictos con actitud positiva.
- El aumento de la capacidad de expresar los sentimientos.
- Una mayor ilusión, motivación, entusiasmo y capacidad para disfrutar de los grandes y pequeños placeres de la vida.

¿Cómo podemos conseguirlo?

1º) ¿A QUÉ TENGO DERECHO?

Vamos a repasar aquellos derechos que todos tenemos y que a veces nos puede costar asumir:

1. Ser tratado con respeto.
2. Tener mis propios sentimientos y expresarlos.
3. Tener mis propias opiniones y expresarlas.
4. Ser escuchado y tomado en serio.
5. Decidir lo que más me importa.
6. Pedir lo que quiero (piensa que también los demás tienen el derecho de negarse a dártelo).
7. Cometer errores y aprender de ellos.
8. Tener control sobre mi propio cuerpo.
9. Tener intimidad.
10. Tener responsabilidad en mis propias elecciones, comportamiento, pensamientos y sentimientos.

2º) OBSERVA

- Párate y observa todas las cosas positivas que realizas en tu día a día.
- ¿Cuáles son las cualidades positivas que hay en ti?
- ¿y en los demás? Puedes hacer una lista de cualidades que te gustan de los demás y cuáles de ellas encuentras en ti.

3º) APRENDE A VALORARTE

- Valora los que los demás dicen de ti, cómo te sientes y qué ocurre cuando recibes y muestras aprecio a las personas importantes para ti.
- Revisa lo que tienes y plantéate nuevas metas. Puedes plantearte objetivos a corto, medio y largo plazo

4º) AUTOACEPTACIÓN

La clave está en aceptarse tal y cómo eres, con tus virtudes y tus defectos.

- Cuando cometes un error no te castigues con la crítica, a veces cometemos errores porque no sabemos actuar de otra manera.
- Piensa en la gente que te quiere y acepta a pesar de tus defectos y tus virtudes
- Piensa en la gente a la que tú quieres y aceptas a pesar de sus defectos y virtudes

5º) AUTOGRATIFICACIÓN

- Repasa las actividades de tu vida diaria que son gratificantes y con las que te sientes bien
- Planifica más actividades con las que disfrutes a lo largo del día
- Reevalúa tus capacidades y potencialidades.
- Sueña y planea nuevas actividades a desarrollar en un futuro.

La visión y valoración que hagamos sobre nosotros mismos nos va a influir de forma determinante en nuestro bienestar y en cómo nos enfrentamos al mundo. Te animamos a que pongas en marcha estas estrategias y que empieces a mirarte con unos ojos más amables y realistas.

No dudes en ponerte en contacto con nosotros si encuentras alguna dificultad en todo este proceso.

UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID