



APRENDAMOS SOBRE AUTOESTIMA



¿Por qué es importante la buena autoestima?

- Es una necesidad vital para la vida y su proceso.
- Representa un logro individual para el conocimiento interno.
- Es necesaria para un desarrollo normal y sano.
- Permite desarrollarnos y realizarnos con todo nuestro potencial.

Corresponde a la valoración positiva o negativa de sí mismo

Del mismo modo, es el conjunto de creencias, pensamientos y percepciones sobre nosotros mismos, la valoración que nos damos basándonos en nuestras experiencias.

¿Qué es la baja autoestima?

Es la dificultad para sentirse valioso, por tanto, en ocasiones no sentirse digno de ser amado por los demás y/o poco capaz.

Las personas con baja autoestima buscan la aprobación y reconocimiento. Suelen tener dificultad para mostrarse tal como son, ya que les asusta ser rechazados. Junto con esto, atribuyen a causas externas sus logros y a causas internas sus fracasos. Les cuesta reconocer sus fortalezas.

¿Cómo potenciar mi autoestima?

1. Elimina los juicios o críticas positivas hacia ti. Calla esa voz interna.
2. Cuida tu salud. Haz deporte o actividades de dispersión.
3. Socializa con personas positivas para ti, aquellas que te brindan apoyo y bienestar emocional, diviértete y aprende de ellos.
4. Escribe tus metas y logros cumplidos, recuerda que puedes lograr lo que te propongas.
5. Deja de compararte, todos tenemos habilidades que aportar.
6. Acéptate y perdónate. Identifica lo que no te gusta de ti y busca formas para mejorarlo, de los errores se aprende, recuerda que puedes volver a comenzar.
7. Trátate con cariño, respeto y valor. Reconoce tus fortalezas y trabaja sobre las debilidades en base a críticas constructivas.

