



Como mejorar mi autoestima

Juan Miguel Ollarzú
Psicólogo NSMI





¿Qué es la autoestima?



« La autoestima significa sentirse bien con uno mismo. »

La gente con autoestima



Se siente querida.

Esta orgullosa de lo que hace.

Cree en sí misma.



La gente con baja autoestima

Se siente mal consigo mismo.

Es dura con ella misma.



Cree que no es lo bastante buena

♡
¿Cómo puedo
reforzar
positivamente mi
autoestima?



«





2. Di cosas que te ayuden. Conéctate con tu propia voz interior. ¿Es demasiado crítica? ¿Eres demasiado duro o dura contigo mismo? Durante unos días, escribe algunas de las cosas que te dices a ti mismo. Revisa la lista. ¿Son el tipo de cosas que le dirías a un buen amigo? En caso negativo, reescríbelas de tal modo que sean verdaderas, justas y amables. Lee las frases nuevas a menudo. Hazlo hasta que la conducta de pensar de esta forma se convierta en un hábito.

1. Aprende a hacer cosas: Nos sentimos bien cuando aprendemos a leer, a sumar, a dibujar y a construir cosas. Practica un deporte, toca música, escribe una historia, pon la mesa, ayuda a mamá. Cada cosa que aprendes y que haces es una oportunidad para sentirte bien contigo mismo. Da un paso atrás y observa qué eres capaz de hacer. Siéntete bien por cada cosa que logras.



3. Acepta lo que no sea perfecto. Siempre está bien hacer las cosas lo mejor que puedas. Pero, cuando crees que necesitas ser perfecto, no te puedes sentir bien si no consigues esa perfección. Acepta lo mejor que puedes dar de ti mismo(a).



4. Fíjate metas y esfuérate por alcanzarlas. Si te quieres sentir bien contigo mismo, haz cosas que sean buenas para ti. Tal vez quieras llevar una dieta más saludable, ponerte más en forma o estudiar mejor. Fíjate una meta. Luego, traza un plan para alcanzarla. Sigue tu plan. Haz un registro de tus progresos. Siéntete orgulloso por haber llegado tan lejos



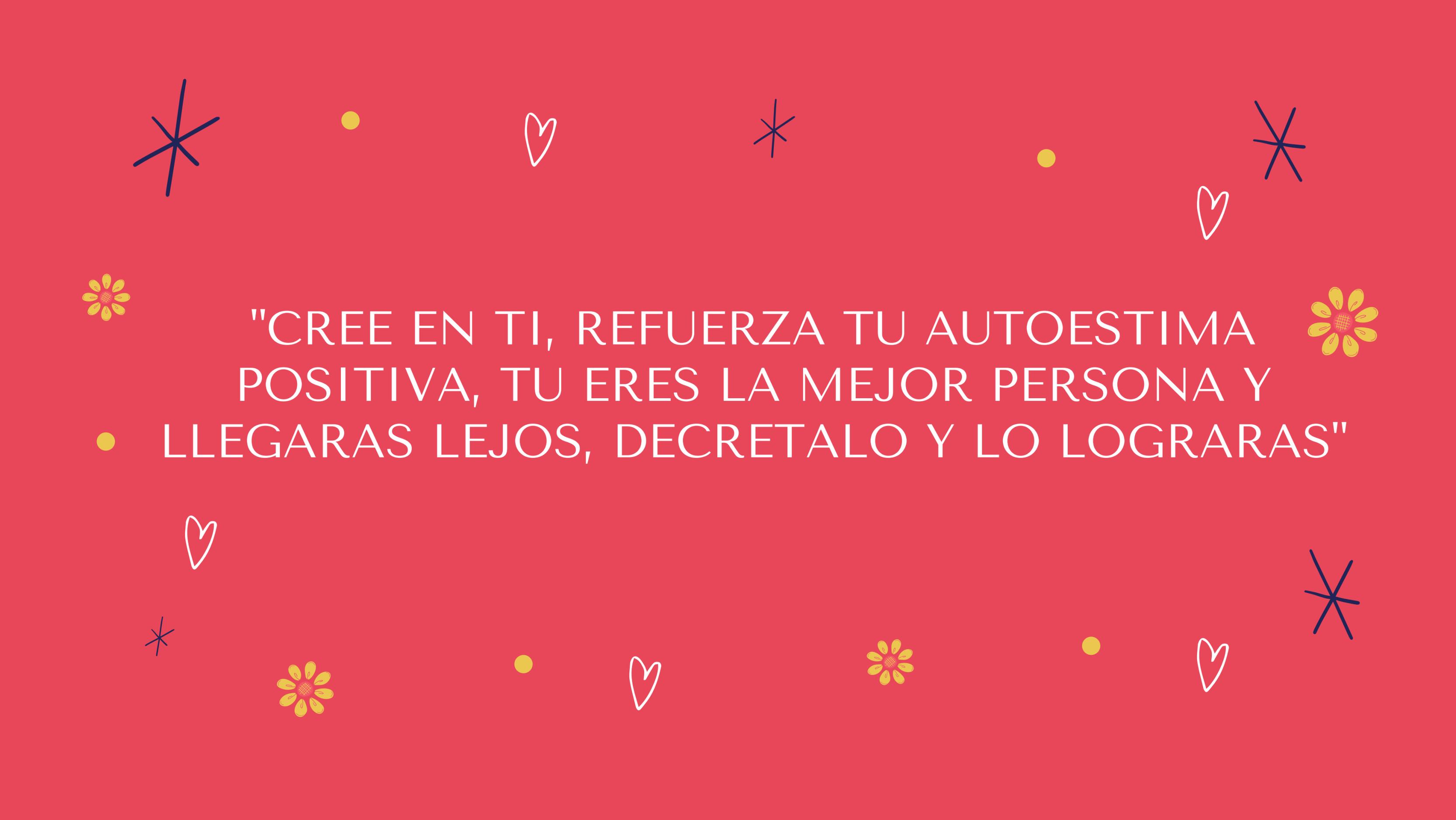


5. Concéntrate en lo que estás haciendo bien, refuézate y prémiate. ¿Estás tan acostumbrada o acostumbrado a hablar de tus problemas que son lo único que ves? Es fácil dejarte dominar por lo que te va mal. Pero, a menos de que lo equilibres con lo que te va bien, solo te hará sentirte mal. La próxima vez que te encuentres quejándote de ti mismo o por haber tenido un mal día, busca algo que te haya ido bien para contrarrestarlo.



6. Sé generoso y ayuda a los demás. Ayudar es una de las mejores formas de hacer crecer tu autoestima. Ayuda a estudiar a un compañero de clase, ayuda a limpiar tu casa. Haz cosas que te hagan sentir orgullosa(o) del tipo de persona que eres. Cuando hagas cosas que sean positivas para otras personas, por pequeñas que sean, crecerá tu autoestima.





"CREE EN TI, REFUERZA TU AUTOESTIMA
POSITIVA, TU ERES LA MEJOR PERSONA Y
LLEGARAS LEJOS, DECRETALO Y LO LOGRARAS"