AUOTESTIMA

¿Qué es la AUTOESTIMA?

¿Qué es la autoestima y por qué es importante?

En psicología, la autoestima se refiere a cómo nos vemos a nosotros mismos y cuánto valoramos quiénes somos. Esta percepción puede ser positiva o negativa y afecta profundamente nuestra manera de pensar, sentir y actuar. Mantener una autoestima saludable es crucial, ya que nos ayuda a enfrentar los desafíos de la vida con mayor seguridad y confianza. Además, una buena autoestima influye en nuestras decisiones y en la calidad de nuestras relaciones, permitiéndonos adoptar una actitud más positiva frente a las dificultades.

Desde una perspectiva científica, la importancia de la autoestima ha sido respaldada por numerosos estudios que demuestran que una autoestima equilibrada no solo se asocia con una mejor salud mental, como niveles reducidos de depresión y ansiedad, sino que también contribuye significativamente a la salud física.

Estos estudios revelan que las personas con altos niveles de autoestima tienden a experimentar mayor satisfacción en sus relaciones personales y profesionales, y muestran un mejor desempeño laboral. Estos resultados destacan que la autoestima es un factor clave en la mejora de la calidad de vida, influyendo en diversos aspectos de nuestro día a día. Por eso es tan importante trabajar en nuestra autoestima.

Causas y síntomas de la falta de autoestima

Existen varios factores que pueden afectar negativamente la construcción de una autoestima saludable:

- **Experiencias traumáticas**: Incidentes como el bullying, abuso físico, psicológico o sexual, y la pérdida de seres queridos pueden debilitar profundamente la autoestima.
- **Vínculos desadaptativos y estilos de crianza**: Un entorno familiar con vínculos inseguros o estilos de crianza autoritarios o sobreprotectores puede afectar negativamente la autoestima. El desarrollo de un apego seguro influye positivamente en la salud emocional y la autoestima; por el contrario, la falta de este apego puede llevar a sentimientos de soledad y dependencia.
- **Entorno crítico e invalidante**: Crecer en un ambiente donde predominan las críticas y no se valoran los logros personales puede deteriorar la autoestima. Este tipo de entornos contribuye a la formación de una autoestima frágil, propensa a fluctuaciones y a la vulnerabilidad frente a las adversidades de la vida.
- **Interiorización de expectativas ajenas**: Asumir las expectativas que otras personas establecen para nosotros puede generar una autoestima que depende de cumplir con esos estándares externos, lo que resulta en una percepción de uno mismo frágil y condicionada

En lo que respecta a los **síntomas de una baja autoestima** , estos pueden ser variados y pueden incluir:

- Inseguridad y dudas constantes
- Ansiedad y temor al fracaso
- Diálogo interno crítico y pesimismo
- Dependencia y necesidad excesiva de aprobación externa
- Dificultades para expresar opiniones y poner límites

- Sensación de inferioridad y culpabilidad
- Alteraciones en el comportamiento como el aislamiento social, abuso de sustancias, o problemas en la alimentación y el sueño.

10 consejos para aumentar la autoestima

¿Cómo mejorar mi autoestima? Aquí tienes diez consejos basados en técnicas científicas para mejorar la autoestima:

1. **Reconoce tus fortalezas y debilidades**: Haz una lista de tus puntos fuertes y áreas donde puedes mejorar. Conocerte a ti mismo es clave para aumentar la autoestima.
2. **Sal de tu zona de confort**: Desafíate a probar cosas nuevas que amplíen tus horizontes y te ayuden a manejar mejor las dificultades. Empieza con pequeños desafíos y ve aumentando gradualmente.
3. **Practica la comunicación asertiva**: Expresa lo que piensas y sientes de manera clara y respetuosa. Aprender a decir no y aceptar críticas sin sentirte mal es esencial para fortalecer la autoestima.
4. **Desafía los pensamientos negativos**: La autocrítica excesiva puede dañar tu confianza. Sé consciente de estos pensamientos y reemplázalos por otros más realistas y positivos. Usa frases como "soy capaz de superar esto" o "valoro y respeto mis necesidades y decisiones".
5. **Rodéate de personas positivas**: Limita el tiempo con personas que te hacen sentir inseguro y prioriza relaciones que te aporten bienestar. Las personas que te apoyan pueden tener un gran impacto en tu autoestima.
6. **Aprende de los errores**: Aceptar los errores y aprender de ellos construye resiliencia y confianza. Cada paso hacia la aceptación de tus fallos fortalecerá tu seguridad y amor propio.
7. **Establece y alcanza metas pequeñas**: Lograr objetivos proporciona una mejora en la autoconfianza. Fija metas alcanzables a corto plazo y celebra cada logro.

8. **Enfócate en tu crecimiento personal**: Esforzarte por progresar y desarrollar habilidades es más beneficioso que buscar la perfección. Celebra cada paso de crecimiento y practica la autocompasión.
9. **Busca y desarrolla tus pasiones**: Realizar actividades que disfrutas y te apasionan puede aumentar la confianza a través de la autoexpresión y el aprendizaje.
10. **Considera la confianza como algo cambiante**: Entender que la confianza en uno mismo puede desarrollarse con esfuerzo y práctica te motivará a seguir trabajando en ella. Recuerda tus éxitos pasados y usa estrategias que hayas aprendido para sentirte seguro.

Esperamos que estos consejos para mejorar la autoestima te sean útiles. Con todo, recuerda que cada persona y su contexto son diferentes, y lo que le sirve a una quizás no le sirva a otra. En caso de duda, consulta siempre con un profesional de la salud mental.

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

EJERCICIO: DIARIO DE GRATITUD:

Pasos a seguir

1. **Define objetivos alcanzables a corto y medio plazo**: asegúrate de que sean específicos, medibles y con un plazo definido. Por ejemplo, *«Leer un libro durante los próximos tres meses»* o «*Aprender dos nuevas recetas saludables en las próximas dos semanas»*.
2. **Divide estas metas en tareas más pequeñas y manejables**: esto hace que el proceso sea menos abrumador y más fácil de gestionar. Por ejemplo, si tu meta es leer un libro durante los próximos tres meses, podrías dividirlo en *«Leer seis páginas cada día»*.
3. **Celebra cada paso que des hacia tus objetivos, por pequeño que sea**: no esperes a alcanzar la meta final para reconocer tu progreso. Todo pequeño avance merece ser celebrado.
4. **Lleva un registro de tus progresos**: puedes usar un diario, una aplicación o un simple calendario para marcar tus avances. Esto te proporcionará una evidencia visual de tu crecimiento y te motivará a seguir adelante.

Cómo influye en tu autoestima

Esta práctica te ayuda a:

- **Aumentar tu sensación de control sobre tu vida**: cuando estableces y alcanzas metas, te demuestras que eres capaz de influir en tu propio destino.
- **Generar una sensación de progreso y crecimiento personal**: cada pequeño logro refuerza tu confianza y te impulsa a asumir nuevos desafíos.
- **Reforzar tu confianza en tus capacidades**: a medida que alcanzas tus objetivos, construyes un historial de éxitos que respalda tu valía personal.

Si te preguntas cómo desarrollar la autoestima, debes saber que es un proceso lleno de pequeñas victorias que merecen su reconocimiento. No te compares con los demás, pues eres una persona única

EJERCICIO: EL ÁRBOL DE LOS LOGROS

Este ejercicio te ayuda a visualizar tus cualidades y logros de forma gráfica. Comienza haciendo una lista de tus cualidades (físicas y personales) y logros, no importa qué tan grandes o pequeños sean. Luego, dibuja un árbol en una hoja de papel: en las raíces escribe tus valores y en los frutos, tus logros. Esta representación te permitirá apreciar visualmente los aspectos positivos de tu vida y reforzará tu autoestima al ver todo lo que has conseguido. Una vez que lo tengas acabado, contémplalo y reflexiona sobre él. Es posible que te sorprenda la cantidad de cualidades que tienes y todas las cosas importantes que has conseguido en la vida. Si quieres, puedes enseñárselo a alguien de confianza para que te ayude a añadir más raíces y frutos que él haya visto en ti y de los que no seas consciente.

FRUTOS: LOGROS, COSAS QUE HAS CONSEGUIDO

RAICES:CUALIDADES QUE TIENES