Apalanca tu AUTOESTIMA

Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora deMegaron Desarrollo Organizacional

Abraham Maslow, escribió sobre la autoestima en 1979:
"La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo"

La autoestima es un factor esencial de nuestra salud mental y de los logros que obtenemos en la vida. Aprender a fortalecerla puede transformar nuestra vida, ayudándonos a enfrentar desafíos y a disfrutar de relaciones más saludables. Aquí te presentamos algunas estrategias efectivas para apalancar tu autoestima.

La autoestima es un concepto psicológico que se refiere a la valoración y percepción que tenemos de nosotros mismos. Esta valoración puede ser positiva o negativa, y está influenciada por diversos factores: experiencias personales, relación que mantenemos con los demás y los puntos de comparación que establecemos con ellos. Autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, valoraciones y sentimientos que una persona tiene sobre sí misma.

Siendo la autoestima un factor esencial de nuestra salud mental y determinante de los logros y satisfacciones que obtenemos en la vida, aprender a fortalecerla puede ser definitivo en los logros y éxito que alcancemos, ayudándonos a enfrentar desafíos y a disfrutar de relaciones más saludables.

Componentes de la autoestima

Tres son los componentes que influyen en la autoestima de las personas:

Autoconcepto:
Es la imagen mental, el concepto, la impresión que tenemos de nosotros mismos. Es el conjunto de características físicas y psicológicas que consideramos definen nuestro "yo soy". Es la manera como nos presentamos ante el mundo y obtenemos de regreso. El autoconcepto genera nuestra visión en el mundo y el nivel de autoconfianza para alcanzar metas y objetivos.

Autoaceptación:
La capacidad de aceptarnos como somos en realidad. Es el acto de asumir tanto las cualidades como las limitaciones individuales de nuestra manera de ser, de nuestro carácter y personalidad. Implica reconocer nuestros errores y valorar los aciertos que estamos obteniendo a través de la vida, de modo realista y tolerante.

Influencia del medio:
Las relaciones familiares y sociales donde se desarrolla la persona condiciona su estado de ánimo y la visión sobre sí mismo. Las interacciones con otras personas refuerzan o debilitan la percepción que tenemos de nosotros mismos. Cuanto más fuerte es la relación que sostenemos con otra persona, más influirá en la construcción de nuestra autoestima. La valoración sobre nuestra persona de quienes son especialmente importantes en nuestra vida, influyen sensiblemente en nuestro autoconcepto.

Cómo apalancar una buena autoestima

La autoestima es un factor mental en el cual hay que trabajar permanentemente para mantenerlo sano y fuerte. Sólo con una sana autoestima lograremos resolver problemas, tomar las mejores decisiones, sentirnos satisfechos por lo que hacemos y por lo que logramos.

Estas son estrategias efectivas para **apalancar tu autoestima:**

1. **No utilices juicios de valor** ni hacia ti mismo ni hacia los demás. Los juicios de valor son percepciones subjetivas de la realidad que se expresan con formas valorativas de "bueno" o "malo", y aunque se basan en el logro de un ideal, tergiversan la realidad del concepto que tenemos de nosotros y de nuestras creencias.

2. **Ocúpate en hacer cosas que te gusten y en las que tengas habilidad.** Haz cosas de las que sientas orgullo y disfruta conscientemente el proceso. Sobre todo, en tu plan de hacer cosas que te gusten, no olvides hacer cosas que te agraden y ofrezcan valor a tu persona.

3. **Acepta los errores como oportunidades de aprendizaje.** Las personas aprendemos más de los errores que de los aciertos, porque de lo que no sale bien podemos generar nuevas habilidades que alimentan la experiencia y aseguran un futuro mejor.

4. **No te compares.** Todas las personas somos diferentes, todos poseemos nuestro estilo personal y único de hacer las cosas. Generalmente, las comparaciones hacen que nos sintamos inferiores con quienes nos comparamos. Cuando se tiene una sana autoestima, las comparaciones son constructivas porque alimentan nuestros retos, se dirigen hacia nuestro propio desarrollo. La sensación de "lo estoy logrando", "cada vez me cuesta menos", "estoy aprendiendo mucho"...

5. **Experimenta cosas nuevas.** Sal todo lo que puedas del tedio, del aburrimiento, haz algo nuevo cada día, desde escuchar música, leer un libro que te llame la atención, iniciar un proyecto nuevo, ver una buena película, conversar con alguien que estimes, vestirte con ropa que te guste, verte al espejo y decirte "Soy una persona sana, inteligente, buena, me gusta como soy" y expresa una amplia sonrisa.

6. **Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.** Céntrate en lo que puedes cambiar y que ofrecerá valor a tu vida y acepta lo que no puedes cambiar porque no tienes control sobre ello, por ejemplo, tu estatura, la forma de ser y de comportarse de los demás, el clima, la política...

7. **Construye metas optimistas y realistas.** Contar con metas que nos haga ilusión conseguir apalanca considerablemente la autoestima puesto que generan expectativas de logros y momentos de satisfacción personales que construimos.

8. **Practica ejercicio físico.** Activa tu cuerpo. Sugerimos que cuentes con una rutina diaria que puedas ejercitar por lo menos en tu casa, todos los días. Por internet encontrarás gran cantidad de rutinas apropiadas para cada caso. El ejercicio físico produce endorfinas, conocidas como hormonas de la felicidad, que ejercen sensación positiva y saludable, aumentan el ánimo y fortalecen la autoestima.

9. **Agradece los bienes que la vida te ha dado,** desde la oportunidad de tu propia existencia. La gratitud tiene poder curativo. Inhibe la hostilidad, aumenta el afecto positivo, la satisfacción por la vida y el comportamiento prosocial.

10. **Disfruta tus relaciones, sal a divertirte, ríete.** Es fundamental pasar tiempo con las personas que queremos, con personas positivas, las “personas vitamina”, aquellas que aportan valor a nuestra vida y compartir ideas y emociones con ellas. El sentido del humor tiene una función reparadora, ayuda a reducir el estrés, estabiliza el estado de ánimo, favorece la comunicación, inspira la creatividad, ayuda a observar un mundo mejor con esperanza y mayores posibilidades.

Apalancar tu autoestima es un proceso continuo que requiere atención, tiempo y dedicación. Implementando estas estrategias en tu vida diaria, podrás construir una base sólida de amor propio y confianza en ti mismo. Recuerda que cada paso cuenta, ¡y tú mereces sentirte bien contigo mismo!.

REFERENCIAS:

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?
https://apegosposibles.com/autoestima-preguntas/que-es-la-autoestima

¿QUÉ TIPOS DE AUTOESTIMA HAY?
https://apegosposibles.com/autoestima-preguntas/que-tipos-de-autoestima-hay

TEST DE AUTOESTIMA
https://apegosposibles.com/autoestima-preguntas/cual-es-mi-nivel-o-tipo-de-autoestima-test