

Autoafirmación positiva

DESARROLLO PERSONAL



Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

La **autoafirmación positiva** consiste en tener pensamientos que refuerzan la confianza en uno mismo. Implica el uso de la comunicación asertiva, la manera como defendemos nuestros límites y disposiciones.



La autoafirmación positiva refuerza el autoconcepto, es decir, la forma en que nos percibimos a nosotros mismos. Consiste en la capacidad de expresar nuestras necesidades, deseos, opiniones y derechos de manera clara y respetuosa, sin permitir que otros nos dominen. **Las personas que practican la autoafirmación son altamente asertivas y efectivas en su comunicación.**

Diferencia entre autoestima y autoafirmación positiva

Aunque la autoestima y la autoafirmación están estrechamente vinculadas, no son lo mismo. **La autoestima surge de la valoración del “yo” al compararnos con otros**, mientras que la autoafirmación no se basa en una comparación objetiva, sino en el hecho de sentirse satisfecho con uno mismo, independientemente de las circunstancias.

La autoestima proviene de la influencia social y de cómo creemos que nos perciben los demás; es una sensación interna de ser o no merecedores de algo. Por otro lado, **la autoafirmación positiva nace de la necesidad de ser reconocidos y aceptados**. El elemento autoafirmador reside en la propia experiencia de lo que logramos y en cómo nos proyectamos hacia el mundo, expresándolo de manera clara y auténtica.

EL CONCEPTO QUE
TENGO DE MI



EL CONCEPTO QUE LOS
DEMÁS TIENEN DE MI



Aspecto	Autoestima	Autoafirmación
Enfoque	Cómo me valoro a mí mismo.	Cómo expreso lo que siento y cómo defiendo mis derechos.
Interno o externo	Es interno, depende de las creencias y conceptos que tengo de mí mismo.	Es externo, se refleja en cómo me expreso y me comunico con los demás.
Fundamento	Se basa en la percepción de mi valor y en cómo me siento según creo que los demás me perciben y valoran.	Se basa en mi capacidad de comunicar y expresar lo que pienso y siento.
Impacto	Impacta en cómo me siento conmigo mismo.	Impacta en la manera en que me relaciono con los demás.

Cómo la autoafirmación positiva refuerza la autoestima

La autoafirmación positiva es una poderosa herramienta que refuerza la autoestima. Permite identificar nuestras virtudes, habilidades y eficiencia en cómo hacemos las cosas y reconocer el valor de lo que logramos.

Cómo la autoafirmación positiva contribuye a reforzar la autoestima:

- 1. Refuerza la seguridad personal**, porque contamos con la experiencia de lo que estamos haciendo bien y evita el regreso de pensamientos autocríticos negativos.
- 2. Estimula el sentimiento de valía personal**, porque evidencia con objetividad de que estamos haciendo las cosas bien, valoramos el esfuerzo invertido fuera de si las circunstancias fueron propicias o no lo fueron.
- 3. Reduce la ansiedad social** al tener mayor seguridad en cómo expresamos nuestras opiniones y limitaciones. La expresión del “NO” sin sentimiento de culpa.
- 4. Genera resiliencia emocional**, puesto que la autoafirmación positiva, al hacer que nos sintamos más seguros, nos permite manejar con eficiencia las situaciones adversas y superar los obstáculos con mayor calma y aplomo. Evitará que caigamos en la confusión emocional y perdamos el control de la situación.
- 5. Favorece la salud mental y el sistema inmunológico.** Cuando nos autoafirmamos provocamos una actitud mental positiva, lo que produce beneficios en la salud física, reduce el estrés y nos sentimos más fuertes y vigorosos. La práctica de la autoafirmación positiva aumenta considerablemente el nivel de energía, potenciadora para el logro de objetivos y metas.
- 6. Refuerza la capacidad de logro de metas personales.** Las afirmaciones positivas sobre uno mismo, cuando las hacemos conscientes, refuerzan nuestra sensación de valía (autoestima) y la imagen que damos a los demás es de seguridad y madurez emocional. Estamos en plenitud de condiciones potenciales para enfrentarnos a nuevos retos y desafíos con gran éxito y satisfacción.

En conclusión, la manera más inteligente de reforzar nuestra autoestima es dándonos cuenta de las cosas que hacemos bien, los **atributos individuales que nos distinguen** de los demás, reconocer que los errores son naturales en el hacer humano, y enfocarnos con valentía y determinación a manifestar a los demás nuestras virtudes y aciertos. **La realidad de quienes somos y de lo que somos capaces.**

REFERENCIAS:

HABILIDADES DE AUTOAFIRMACIÓN

<https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/autoafirmacion/>

LA AUTOAFIRMACIÓN, SECRETO PARA ALCANZAR NUESTROS SUEÑOS

<https://rafaelramoscr.com/desarrollo-personal/la-autoafirmacion-secreto-para-alcanzar-nuestros-suenos/>