

# Autoestima

2021 Abril | Elizabeth Yopez, Asociada Registrado CSW | Modelo de Consulta Conductual (MCC) Clínica

## ¿Que Es El Autoestima?

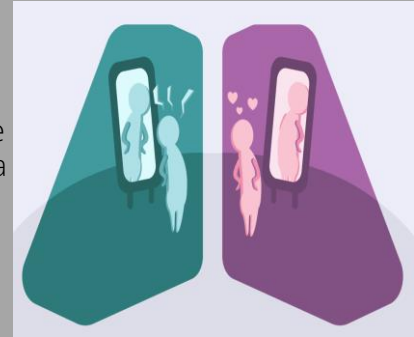
La autoestima es cómo alguien se siente consigo mismo. Desempeña un papel importante en la motivación y el éxito a lo largo de su vida. La baja autoestima puede impedirle tener éxito en la escuela o en el trabajo debido a que no cree que es capaz de tener éxito. La autoestima saludable puede ayudarlo a lograr y navegar la vida con una actitud positiva y asertiva y confiar en que puede lograr sus metas.

### ¿De dónde viene la autoestima?

Padres, maestros y otras personas. Las personas en nuestra vida pueden afectar lo que sentimos nosotros mismos. Cuando otros se centran en lo que es bueno de nosotros, nos sentimos bien con nosotros mismos. El ser pacientes cuando cometemos errores, aprendemos a aceptarnos a nosotros mismos. Cuando tenemos amigos y nos llevamos bien, nos sentimos queridos.

### Señales de una autoestima saludable

Estas son algunas formas sencillas de saber si tiene una autoestima saludable. Incluyendo evitar insistir en experiencias pasadas y negativas, ser capaz de expresar necesidades, sentirse seguro, tener una perspectiva positiva de la vida, decir que no cuando lo desee, ver las fortalezas y debilidades generales y aceptarlas. Tener un fuerte sentido de sí mismo y tener confianza en sí mismo son otros signos de una autoestima saludable.



## Cómo mejorar la autoestima

### **Diálogo interno positivo**

- Las cosas que te dices a ti mismo influyen en cómo te sientes contigo mismo. El pensamiento negativo dañará tu autoestima. Pensar de manera positiva te ayudará a sentirte más esperanzado.

### **Aprender cosas nuevas**

- Nos sentimos bien con nosotros mismos cuando aprendemos cosas nuevas. Elija un nuevo pasatiempo, como el arte, la música, los deportes o complete una serie de tareas / quehaceres.

### **Rodéate de influencias positivas**

- Esté con personas que lo apoyen y lo ayuden a sentirse bien consigo mismo. Sé ese tipo de amigo para los demás también.

### **Acepta lo que no es perfecto**

- Recuerde que está haciendo lo mejor que puede y pida ayuda si es necesario.

### **Establezca metas y trabaje hacia ellas**

- ¡Convierta su meta en pequeños pasos y haga un plan para alcanzarla!

## Signos de baja autoestima

### **Sensibilidad a la crítica**

- Cuando experimenta una baja autoestima, esto se ve como un refuerzo de los defectos o una confirmación de la incapacidad para hacer algo bien.

### **Alejarse socialmente**

- Rechazo de invitaciones para salir con amigos, cancelación de última hora, falta de interés en las conversaciones.

### **Hostilidad**

- Se irrita fácilmente, agresión hacia los demás, arremete como mecanismo de defensa. Atacar a los demás cuando te sientes criticado.

### **Preocupación excesiva**

- Preocupación constante por problemas personales. Luchando por empatizar con los problemas de los demás debido a la preocupación por sus propios problemas.

### **Físico**

- Hábitos no saludables, como beber, fumar, consumir drogas