



TIPS DE SALUD AUTOESTIMA...

Es la valoración que hacemos de nosotros mismos, que se va desarrollando poco a poco en el transcurso de la vida, a través de las experiencias y sentimientos vividos en cada etapa de nuestro desarrollo. Es una autovaloración muy importante, porque de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida.

Así, las personas que se sienten bien consigo mismas -que tienen una alta autoestima- son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea, mientras que las personas con baja autoestima tienden a tener una visión muy distorsionada de lo que realmente son y suelen desarrollar constantemente sentimientos negativos sobre sí mismas, lo que limita su actuar y su desempeño en los diferentes roles de la vida cotidiana.



¿Cómo valorarnos a nosotros mismos?

1. **¡Aceptate tal y como eres!** reconocer y aceptar tus cualidades y aspectos a mejorar, te permitirá evidenciar todas tus potencialidades. Éste es el primer paso del autoconocimiento.
2. **Acepta las responsabilidades como un reto y toma tus decisiones**, si algo sale mal, ten el coraje de volver a intentarlo. Nadie está libre de equivocarse y los errores se convierten en oportunidades de aprendizaje: *¡Todos cometemos errores, lo importante es aprender de ellos!*
3. **Aprende a decir que SI y NO**, pues cuando dices SI y lo que quieres decir es NO, una parte de ti se desordena.
4. **Confía en tus ideas y exprésalas con confianza**. Cultiva el hábito de tener confianza en ti mismo y ten confianza en tus propias opiniones de una forma positiva y realista. *Nadie tiene la verdad absoluta.*
5. **Mantén un diálogo interno positivo**: es necesario resaltar constantemente los aspectos positivos de sí mismo, y premiarte por tus logros, el fijarte metas y conseguir las incrementa la satisfacción personal.
6. **¡Realiza actividades en un contexto que no sea competitivo, sólo por divertirme!**: esto te permite romper los esquemas de conducta perfeccionista sin importar el resultado. Dedicarse, por ejemplo, a cantar o dibujar acaba con la ansiedad y la necesidad de hacerlo todo bien.
7. **Cambia tu punto de referencia**: nuestro pensamiento muchas veces nos atormenta, cambiar tu interpretación de las situaciones y de tu desempeño, facilitará que evidencies los aspectos positivos de ti mismo y de la gente que te rodea. *Trata de analizar las situaciones desde otra perspectiva.*

“Sólo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero”.

Jorge Bucay. Escritor y psicoterapeuta argentino.

Fuente: Peñalosa de Flórez, C., Aguilar, A.L., Buitrago, P., Lema, S., Messier, I. y Rodríguez, M.V. (2010). *Hacia mi proyecto de Vida*. Facultad de Psicología. Universidad El Bosque. ISBN:958-8077-75-3