Dele un impulso a su autoestima

Estar feliz consigo mismo es una excelente sensación. Tener una buena autoestima es importante para nuestras vidas. La mayoría de nosotros no podemos decir que estamos felices con nosotros mismos todo el tiempo. Pero podemos decir que estamos contentos con nosotros mismos al menos parte del tiempo.

Si su autoestima es baja, ¡puede mejorarlo! Cuando tenga dudas acerca de sus habilidades o sentimientos, debe enfocarse en sus fortalezas. Este artículo le da un vistazo a la autoestima. Saber lo que es y cómo le afecta, puede ayudarle a mejorarla.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la forma en que pensamos acerca de nosotros mismos. Es el resultado de muchas cosas. El desarrollo de la autoestima comienza en la niñez. Continúa a lo largo de nuestras vidas. Nuestra autoestima se forma con la aprobación y la crítica. La buena noticia es que no importa cómo haya sido la niñez de una persona, todos pueden desarrollar su autoestima.

Las personas con una alta autoestima tienen un fuerte sentido de su valor. Son independientes y seguras. Pueden cuidar de sí mismas. No tienen miedo de decir o hacer lo que es bueno para ellas. Estas personas tienden a ver lo bueno en sí mismos y en sus vidas. Aquellas con baja autoestima tienden a enfocarse en lo malo.

Cómo puedo desarrollar la autoestima.

Hay varias maneras de sentirse mejor sobre sí mismo. A continuación, algunos consejos:

Mantenga las cosas en perspectiva

Los eventos laborales y sociales pueden afectar la forma en que se siente sobre sí mismo. No conseguir el ascenso o pasar por un divorcio puede afectar su autoestima. A veces se siente bien consigo mismo en algunas áreas de su vida pero no en otras. Por ejemplo, podría tener confianza en su empleo, pero sentirse inseguro sobre sus habilidades como padre.

Es fácil centrarse tanto en sus propios problemas que pierde la perspectiva del panorama. Recuerde que todas las personas están sujetas a las curvas de la vida. Es normal experimentar cambios en su autoestima.

Identifique características positivas sobre usted mismo

Haga un listado de los aspectos positivos de su vida. Anote sus fortalezas. Piense acerca de las partes de su personalidad que más le gustan. Céntrese en estas para ayudar a desarrollar su autoestima. Por ejemplo, si es bueno para pintar, pase más tiempo pintando. Fortalecer un área puede impulsar su autoestima en otras. Eso puede hacerle sentir mejor acerca de sí mismo.

Magellan HEALTHCARE SM

Vea las cosas como en realidad son

Las personas con baja autoestima a menudo se enfocan en los sentimientos más que en los hechos Algunos ejemplos son:

- *Pensar en todo o nada*. Ver las cosas en blanco y negro. Piensa que es un fracaso cuando no es perfecto.
- *Sobregeneralizar*. Ver un evento negativo como un patrón.
- *Filtrado mental*. Elegir un detalle negativo y darle vueltas.
- *Rechazar lo positivo*. Pensar que las buenas experiencias no cuentan.
- *Sacar conclusiones*. Tener pensamientos negativos cuando no hay hechos que los respalden.
- *Magnificar o minimizar las cosas*. Armar un escándalo de un error. O hacer lo mismo por el éxito de alguien más.
- *Razonamiento emocional*. Creer que sus sentimientos negativos son en realidad como son las cosas.
- *Personalizar las cosas*. Pensar que usted es la causa de un evento negativo cuando no lo es.

Evitar este tipo de pensamiento puede ayudarle a desarrollar su autoestima.

Cuidar de sí mismo

La forma en la que tratamos nuestros cuerpos y mentes ayuda a nuestra autoestima. Cuando cuidamos de nosotros mismos, nos sentimos mejor en general. Comer bien y no abusar del alcohol y las drogas puede ayudar. Igual que evitar las malas relaciones. Debemos tomar el control de nuestros sentimientos y acciones.

Una excelente forma para desarrollar la autoestima es llevar un registro. Lleve un registro de cuando alcance sus metas a corto plazo y a largo plazo. Una meta a corto plazo puede ser limpiar la casa. Una meta a largo plazo podría ser comprar un carro o conseguir un nuevo empleo. Esto le da una herramienta a la cual recurrir cuando necesite un impulso.

Para obtener más información

Para obtener más información, hay recursos y herramientas de autoayuda disponibles en línea. Ingrese a www.MagellanHealth.com/Training.