

AUTOESTIMA

La autoestima no es solamente “quererse a uno mismo” sino que implica **todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida.**

La autoestima sana puede ser un motor que nos impulse a conseguir nuestras metas, nos aporte seguridad, confianza, identidad, valor, y competencia personal para afrontar los problemas. Siempre habrá fluctuaciones en cómo nos percibimos a nosotros mismos, es normal, el problema es cuando las fluctuaciones son muy pronunciadas o cuando nos volvemos realmente muy negativos respecto a nosotros mismos y esto nos bloquea de cara a la acción. Al no sentirnos competentes o merecedores de afecto no nos movemos hacia nuestras metas, e incluso podemos entrar en una espiral de pensamientos negativos y "profecías autocumplidas" (si creo que no valgo o no confío en mí mismo, me comportaré de acuerdo a esta creencia: alimentándola y creando una espiral negativa de la que será difícil salir.).

La autoestima **implica a varios “Auto”**: Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoaceptación, Autorespeto, entre otros.



EJERCICIO

RESPONDER DE LA UNO A LA SIETE

1. recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida
2. enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.
3. enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)
4. Listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día. (Se trataría de cosas que impliquen "mimarte", cuidarte y fomentar actividades agradables o que te causen bienestar.)
5. Cada día frente al espejo debes mirarte a los ojos, y hablarte adoptando un tono de voz y postura "como si" te sintieras seguro y confiado. (y luego decirte qué vas a hacer hoy por tí, darte un consejo, un halago o animos para el día.).
6. ¿qué otros mensajes de ánimo / positivos se te ocurren?.
7. También es útil que imagines qué cosas serían diferentes si tuvieras un poco más de autoestima:
 - ¿Qué harías o dejarías de hacer?
 - ¿Cómo te relacionarías con los demás?

II. LLENAR EL ARBOL:

Los frutos son los éxitos o triunfos

Los tallos son las cosas que hago bien

Las raíces: Cualidades, habilidades y capacidades

