Tips para tener una alta Autoestima

La autoestima, como su nombre indica es «la estima que tenemos hacia nosotros mismos» cuánto nos apreciamos. Es el valor que le damos a nuestra persona, a lo que somos y a las características que nos atribuimos.

Una buena autoestima o autoestima alta

Una persona con una buena autoestima valora positivamente sus cualidades y se cuida así misma. Esto no quiere decir, que siempre se sienta bien consigo misma o que siempre esté segura. Quiere decir, que esa persona sabe que tiene cualidades positivas, sabe que merece respeto, sabe que los demás le aprecian y se siente capaz de emprender retos. Igualmente, una persona con buena autoestima tiene cierta confianza en sí misma, se cuida y busca ayuda, si es necesario. También es consciente de sus carencias y errores, los conoce y trata de afrontarlos, pero no les da más espacio del necesario.

Cuando una persona con la autoestima alta obtiene logros, es capaz de atribuirlo adecuadamente a su esfuerzo, o a su persona.

Además no invierten tiempo en las comparaciones con los demás y su discurso interno (el diálogo con ellos mismos ante distintas situaciones) suele ser objetivo, no se machacan y no se critican constantemente, lo que suele traducirse en una actitud positiva.

Baja autoestima

Cuando una persona tiene la autoestima baja, no se atribuye características positivas, no valora sus cualidades, se rechaza la mayor parte del tiempo y pone el foco de lo que es y de su valor en sus defectos, carencias o errores. Es posible que no se cuiden, que permitan las faltas de respeto, o que no se hagan valer. Además suelen tener un discurso interno muy negativo, plagado de autocríticas y de reproches a sí mismos, que aparecen al mínimo error.

Esto le lleva a confiar poco en sí misma, por lo que es poco probable que se lance a nuevos retos. Cuando una persona con la autoestima baja, obtiene un logro, con frecuencia lo atribuye a circunstancias externas, a la suerte, por ejemplo.

Algunos casos especiales

Algunas personas pueden atribuirse muchas características positivas y no considerarlas valiosas, de tal manera que el balance sale negativo, así, personas de éxito pueden tener la autoestima baja. Esto ocurre especialmente cuando esas

características son talentos innatos, cuando son habilidades naturales de la persona que no demandan un gran esfuerzo, por eso no lo consideran valioso o un elemento diferenciador y especial en relación a los demás.

También, puede ocurrir que sean tremendamente exigentes, y aunque se tengan en alta estima, estas personas piensan que «siempre podía haberlo hecho un poco mejor» por lo que, en muy pocas ocasiones están satisfechos con ellos mismos, o se valoran positivamente ya que nunca llegan al nivel de excelencia deseado.

Y por último, otro caso es el de la persona, «que hace lo que tiene que hacer y es como tiene que ser, esto es lo mínimo», está muy cerca del perfeccionista, pero en este caso, la persona no busca la perfección en sí, sencillamente cree que lo que hace lo hacen todos, y sus cualidades las tienen todos, y no les da valor.

¿Qué hago para mejorar mi autoestima?

Para mejorar tu autoestima puedes hacer muchas cosas, pero aquí te dejo algunos puntos que pueden ser de ayuda:

1. **Observa tus características valiosas, las que te han ayudado ha conseguir logros, las que te reconocen alrededor, en el trabajo, en los estudios, como amigo, como pareja…**

2. **Reconócelas y acéptalas, son tus cualidades y los demás las valoran.**

3. **Identifica tus carencias o defectos, acéptalos. Y decide si quieres esforzarte por cambiar algo.**

4. **Sé indulgente contigo mismo, no te machaques a ti mismo por los errores, identifica cuál ha sido el problema y resuélvelo, si no es posible ahora, decide que harás en próximas ocasiones, y déjalo estar.**

5. **Pon límites, y defiéndete: practica técnicas asertivas que te ayuden.**

6. **Acepta los cumplidos, sin más, sólo da las gracias.**

7. **Centra tu atención en los aspectos positivos**

8. **Rodéate de la gente que te hace sentir bien y busca actividades que te hagan sentir bien**

9. **Cuando algo salga mal, céntrate en los aspectos que han hecho que se produzca el error, no en tu persona.**

10. **Háblate a ti mismo como le hablarías a un ser querido, con cariño, con respeto y objetividad.**

Y si después de todo, sólo no puedes, Pide cita

haremos una evaluación y definiremos cómo trabajar para reforzar tu autoestima.

Cristina Carmona.