

DECÁLOGO PARA UNA ALTA AUTOESTIMA

Nunca es tarde para construir una autoestima positiva y sana. Si quieres mejorar tu autoestima, aquí tienes algunos consejos para empezar:

1. Abandona los pensamientos autodestructivos.

Si estás acostumbrado a centrar la atención en tus defectos, comienza hoy mismo a abandonar esta práctica. Empieza a pensar en aspectos positivos sobre ti y conviértelo en tu nuevo hábito. Cuando te des cuenta de que estás siendo demasiado crítico hacia tu persona, contrárréstalo con tus fortalezas. Como ejercicio **anota diariamente tres cosas** que te hacen feliz de ti mismo y cómo las potenciarías.

2. Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.

Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección. Recuerda que lo más importante no es la meta, si no el camino que recorreremos para llegar hasta ahí. En lugar de frenarte con pensamientos como: "no iré a la audición de la obra hasta que haya perdido 5 kg", toma la decisión de luchar por tus metas, disfruta de esa actividad que tanto te apasiona y ve a por ellas.

3. Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.

Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete. Los errores son una de las partes más importantes de la vida, nos muestran si estamos en el camino correcto y nos empujan a mejorar. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo y que cada uno sobresale en cosas diferentes.

4. Prueba cosas nuevas.

Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. No permitas que tu vida se estanque, cuando tenemos miedo de dar el siguiente paso es el mejor momento para hacerlo. Rompe tu zona de confort y verás cómo luego estarás orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido.

5. Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.

Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura) "aprende a aceptar", empieza a trabajar para quererte tal y como eres.

6. Fíjate metas.

Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo. Atente al plan y ve anotando tus progresos. Es de suma importancia que las metas que nos establezcamos sean logrables, tan altas como nuestros sueños, pero que estén a nuestro alcance. Nunca te propongas cosas imposibles, por ejemplo, aprender a respirar bajo el agua.

7. Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas.

No tengas miedo de expresarlas. Cada quien tiene una percepción del mundo diferente, argumenta contigo mismo y defiende tus ideas, si tú crees en ellas con el corazón, harás que todos los que las oigan, las tomen en consideración.

8. Contribuye en una labor social.

Dale clases a un compañero que tiene problemas, ayuda a limpiar tu barrio, participa en una maratón benéfica por una buena causa o hazte voluntario de alguna asociación. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.

9. ¡Haz ejercicio!

Mitigarás el estrés y estarás más sano y feliz. Además los cambios en tu cuerpo te harán sentir más atractivo y crecerá tu confianza.

10. Pásatelo bien.

¿Te has encontrado alguna vez pensando cosas del estilo de: "tendría más amigos si estuviera más delgado/a o si fuera más conversador/a"? Disfruta pasando tu tiempo con personas que te importen y haciendo cosas que te gusten. Relájate, pásalo bien y no dejes tu vida en suspenso.

Construir una buena y sana autoestima puede costar algo de esfuerzo y dedicación , pero a cambio obtendrás una habilidad que te será de gran utilidad para toda la vida. Anímate y poco a poco irás viendo los resultados, seguro te sorprenderán positivamente.

Referencia:

Mundo Psicólogos. (2020). Decálogo de la sana autoestima. Recuperado de:
<https://www.mundopsicologos.com/articulos/decalogo-de-la-sana-autoestima>