

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 15 DE MARZO 2018

EL TEMA DEHOY

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA Y COMO ENTENDERLA.

Existen varios factores que pueden hacernos tener una baja autoestima. Detectarlos es el primer paso para que nos afecten lo menos posible. Empecemos por saber que es la autoestima.

LA AUTOESTIMA.

El significado más directo de la palabra auto (sí mismo/a) estima (Cariño, Quererse). **Es el valor** que el individuo atribuye a su persona y a sus capacidades. Es una forma de pensar positivamente, una motivación para experimentar diferentes perspectivas de la vida, de enfrentar **retos**, de sentir y actuar qué implica que nosotros nos aceptemos, respetemos, confiemos y creamos en nosotros mismos.

¿ES IMPORTANTE?

La autoestima es importante porque la valoración que tienes de ti mismo es, entre otras cosas, la base de tu desarrollo personal.

Es cuanto tú te valoras y que tan importante piensas que eres. Cuando la autoestima es baja, nuestra capacidad de enfrentar las adversidades de la vida disminuyen, nuestro sentido de valor propio baja.

AUTOESTIMA BAJA.

Existen momentos en los que nuestra autoestima disminuye, puede suceder durante un proceso de duelo o después de haber sufrido una pérdida, divorcio, perder el trabajo, enfermedades, etc. En estas circunstancias no contamos con el suficiente equilibrio mental para autoevaluarnos siendo justos y equitativos.

Al bajar la autoestima, decimos que sí a todo por temor a ser rechazados. No podemos poner límites, ni hacer respetar nuestros espacios.

Sentimos temor ante situaciones nuevas porque no confiamos en nuestro desempeño. Evitamos asumir responsabilidades y tomar decisiones por temor a equivocarnos. Dependemos excesivamente de la aprobación de los demás para sentirnos bien. Pedimos permanentemente consejos para actuar y no confiamos en nuestro propio juicio. Tenemos dificultad para pedir lo que necesitamos y mostrar de este modo que nos urge ayuda.

Poseemos todo el tiempo creencias negativas, hacia nosotros mismos, somos pesimistas, y nos minimizamos con frases como “soy un torpe”, “no sirvo para nada”, “estoy loco”, “soy desagradable” etc.

Descuidamos nuestro aspecto corporal y nuestra salud o por el contrario ponemos demasiado cuidado obsesivo sobre nuestro cuerpo.

¿QUE DEBEMOS HACER?

Muchos son los factores que nos llevan a tener una baja autoestima, las personas se rechazan a sí mismas porque hay algo de ellas que no les gusta y dicen que en el momento en que cambien podrán sentirse satisfechos consigo mismos: «Cuando adelgace podré sentirme bien», «cuando sea capaz de hablar en público dejaré de sentirme inferior», «cuando consiga tener pareja me sentiré valioso».

Cuando nos hacemos adultos podemos vernos así mismos y si no nos hemos sentido valorados podemos aprender hacerlo. «Nunca es tarde para aprender a aceptarnos.»

Conócete a ti mismo. Sólo de esta forma podrás saber qué quieres en realidad y podrás manejar tus emociones. Sólo conociéndote de verdad podrás cambiar y mejorar lo que no te gusta. Conocerte implica poder mirarte sin juicio, aceptando tus limitaciones.

Hazte responsable de tu vida. Adoptar el papel de víctimas, creyendo que todo lo malo que nos pasa es culpa de los demás o de la suerte nos impide tomar las riendas de nuestra vida.

Defiende tus derechos y aprender a decir no, es una muestra de autoestima. Cuando te atreves a decir lo que piensas y a poner límites en tu vida te sentirás más libre y aumentara tu seguridad.

Deja de compararte con los demás. No seas injusto contigo mismo fijándote en lo que los demás hacen mejor que tú. Todos tenemos virtudes y defectos, áreas en las cuales nos desempeñamos mejor y otras en las que somos menos talentosos. Cada persona es única e irrepetible.

Di no al perfeccionismo. Nunca llegarás a ser realmente feliz si sientes que nunca es suficiente. Aprende a aceptar la vida tal y cómo es y a las personas tal y cómo son. Si sabes que nadie es perfecto, no te exijas a ti mismo lo imposible.

Mediante la terapia psicológica encontraras la solución para poner orden en tu vida y escribir nuevos renglones.

Trabajando con nuestras emociones y reconciliándonos con nosotros mismos aprenderemos a amarnos tal y como somos.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.