

La UPRL informa

Cinco vías para aumentar nuestra autoestima. -

El mal concepto que podemos tener de nosotros mismos no es algo estático y depende generalmente de las circunstancias



La autoestima es una variable psicológica importante para nuestra salud emocional y nuestra relación positiva con las personas de nuestro entorno. Por eso, la falta de autoestima es un problema, dado que las pautas negativas de pensamiento asociadas a la misma pueden llegar a provocar en casos extremos problemas de salud mental, como depresión o ansiedad.

Diversos estudios señalan que la autoestima no es algo estático; puede variar a lo largo de la vida de una persona. De hecho, se considera que depende aproximadamente en un 30% de factores genéticos, y en un 70% del entorno y de las experiencias que nos ha tocado vivir.

Precisamente para esos momentos en que tenemos la autoestima por los suelos hay técnicas que podemos poner en práctica y que nos ayudarán a superar el bache. Aquí tenemos cinco ejemplos.

1.- Recuerda y pon en valor tus éxitos

Aunque no siempre es así y no ocurre lo mismo con todas las personas, lo cierto es que hay una tendencia a centrarse en los aspectos negativos o en lo que nos ha salido mal. Como esto solemos hacerlo cuando estamos con el estado de ánimo bajo, lo único que conseguimos es sentirnos peor en lugar de solucionar el problema.

En esta circunstancia, el mejor antídoto es recordar y poner en valor lo que hemos hecho bien y los comentarios positivos por nuestros logros o por el desempeño laboral. Asimismo, es altamente saludable que seamos capaces de tratarnos con respeto, lo que implica "pensar mejor" de nosotros mismos para poder generar valoraciones positivas sobre la propia persona

2.- Encuentra la raíz de la falta de autoestima

Las causas de la falta de autoestima pueden ser muchas y variadas, desde problemas en el colegio porque nuestros compañeros de clase se mefían con nosotros o porque no se nos daban

La UPRL informa

del todo bien algunas asignaturas hasta una mala racha en el trabajo porque no terminan de salir las cosas. Es necesario encontrar el fondo de nuestros sentimientos negativos. Casi todos tenemos algún aspecto de nuestra personalidad que no nos gusta, pero eso no significa que debamos enfocarnos únicamente en ello, pues eso solo nos hará sentir mal.

Es mejor tratar de analizar de qué manera esos pensamientos se relacionan con la forma como nos sentimos. Examinar esos pensamientos en su justa medida nos ayudará a aumentar la autoestima.

3.- No debemos anclarnos en el pasado

Al hilo del apartado anterior, si hay algo de tu pasado que no te gusta, déjalo ir. Lo pasado, pasado está. Si hemos tenido malas experiencias, es más probable que la valoración sobre nosotros mismos sea negativa por lo que, si insistimos en poner el dedo en la llaga, no haremos más que subestimarnos a nosotros mismos. Para aumentar la autoestima nuestra mirada debe centrarse en lo que de verdad importa: el aquí y ahora.

4.- No te compares con los demás

Cada persona tiene sus propias cualidades y, a este respecto, ninguno somos una excepción. No tenemos que preocuparnos por esos atributos que querríamos tener y que admiramos en los demás. Debemos centrarnos en los nuestros y, sobre todo, en nuestro potencial humano.

Para aumentar la autoestima hay que valorar aspectos como la salud, personalidad, las personas que nos quieren. Hay que recordar las buenas oportunidades que nos puede ofrecer nuestro trabajo, lo que aportas a los demás. Probablemente haya muchos que envidiarían todo eso que tenemos hoy y que quizás no valoramos lo suficiente.

5.- Date el valor que mereces

La autoestima está relacionada con el modo en que nos percibimos a nosotros mismos. Debemos pensar en nuestras virtudes y también anotar los defectos que encontramos en nosotros. Al leerlos uno por uno podemos analizar si realmente se trata de un defecto, un error o algo a cambiar. Podemos llegar a descubrir que en algunos casos lo que consideramos negativo en nuestra persona es percibido como una virtud por quienes nos rodean.

En todo caso, cada persona tiene la última palabra; solo esa persona puede saber si un aspecto de su personalidad le hace feliz o no. Este análisis tiene que ser realizado con cuidado y procurando no caer en extremos: hay que evitar la justificación complaciente y la crítica despiadada; ambas actitudes son igualmente perjudiciales.