

10 CLAVES PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA

1.- La autoestima está formada por un conjunto de creencias que tenemos acerca de nosotros mismos. Si creemos que no valemos para nada, evidentemente nos sentiremos mal y es probable que podamos contraer una depresión.

Este concepto, la creencia que tenemos de nosotros mismos, es lo que va a determinar que tengamos una vida satisfactoria o no. Da igual cómo te comportes. **Si tú CREES que eres competente, honesto, buena persona,... tendrás una autoestima alta** y de esta manera es más probable que la vida te sonría. Esta valoración positiva de la autoestima debe darse de una manera espontánea, automática o inconsciente.

2.- Las teorías recientes sobre la autoestima apuntan a que **declaraciones evaluativas** como por ejemplo “*Yo soy bueno en el tenis*” ayudan a construir y afianzar una creencia positiva sobre uno mismo.

3.- Otro de los factores clave para la construcción de una sana autoestima es **la capacidad de la persona para respetar y defender sus propios intereses y necesidades.**

4.- Las personas con un buen nivel de autoestima tienen muy arraigados una serie de **valores y principios** y están dispuestos a defenderlos incluso cuando encuentran una oposición hacia ellos.

5.- No hay que ser demasiado crítico ni rígido con uno mismo.

6.- Saber manejar inteligentemente las críticas de los demás.

7.- Tener una **actitud asertiva** ante los demás.

8.- Rechazar el perfeccionismo.

9.- **Desterrar la culpa de nuestros pensamientos.** La culpa es uno de los sentimientos más incapacitantes.

10.- Tener una **actitud positiva** ante la vida. Esto no quiere decir negar la realidad.