



AJUNTAMENT DE VALENCIA
REGIDORIA DE SANIDAD
Sección de Promoción de la Salud



¿Que sabes de la autoestima?

¿Quieres mejorar tu autoestima?



LA AUTOESTIMA es la percepción que tenemos de nosotros mismos y de como nos valoramos

Todos tenemos una imagen mental de cómo somos, que aspecto tenemos, en que somos buenos o en que fallamos. Esta imagen que vamos formando a lo largo de nuestra vida, desde que somos niños, se denomina Autoconcepto y es una de las bases de la Autoestima. Gran parte del Autoconcepto que poseemos se basa en las relaciones que tenemos con nuestros amigos, padres, profesores así como las experiencias que vamos viviendo.

La autoestima por tanto dependerá de en que medida nos sentimos aceptados y queridos por los demás y en que medida nos valoramos a nosotros mismos.

La Autoestima no es algo inamovible, la imagen que tenemos de nosotros va cambiando a lo largo del tiempo. Todos tenemos problemas con nuestra autoestima en determinados momentos de la vida, como puede ocurrir durante la adolescencia, momento en el

estamos descubriendo quienes somos y que es lo que queremos ser en el futuro.

Si crees que tú autoestima no es demasiado alta puedes mejorarla. Debemos desarrollarla de la forma más realista y positiva posible y saber encontrar nuestros recursos personales, para valorarlos como se merecen, así como conocer nuestras carencias, para aceptarlas y superarlas lo mejor posible.

Aquí tienes algunos consejos para empezar:

- ✓ Empieza a pensar en positivo y deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo. Escribe por lo menos tres o cuatro cosas sobre ti que te gusten o que hagas bien.
- ✓ Acepta que vas a cometer errores, todo el mundo los comete, pero eso forma parte del aprendizaje.
- ✓ Experimenta nuevas actividades, puedes descubrir nuevas habilidades de las que te sentirás feliz.
- ✓ No tengas miedo de expresar tus opiniones, luego te encontrarás mejor
- ✓ Fíjate metas reales, piensa que te gustaría lograr, y marca un plan para conseguirlo.
- ✓ Si hay algo que no te gusta y puedes cambiarlo, empieza ya, pero piensa que hay cosas que no se pueden modificar, como por ejemplo tu estatura, color de pelo, etc. por tanto empieza a esforzarte en quererte tal y como eres.

Es importante adquirir una autoestima positiva y sana. Hay ocasiones en que debemos buscar apoyo de un profesional que nos ayude a encontrar todo lo positivo que hay en nosotros mismos y sobre todo a querernos más.

Las personas con autoestima alta obtienen mejores resultados en los estudios y se relacionan mejor con gente de su edad, son más felices y saben como enfrentarse mejor a las decepciones o fracasos.

Puede costar trabajo conseguirla, pero es una habilidad que tendrás toda la vida.