

AUTOESTIMA

¿QUÉ ES?

Son los **juicios de valor** que emites sobre tu persona después de evaluar tus características, habilidades y cualidades. Dependiendo de la valoración que hagas de ellas la **autoestima será positiva o negativa**. La autoestima es relevante para favorecer tus relaciones personales y tu salud. Ésta se construye a lo largo de toda la vida.

¿CÓMO IDENTIFICAR UNA BAJA AUTOESTIMA?

- Falta de confianza en ti misma, podrás sentirte **insegura y tener dificultades a la hora tomar decisiones** en tu día a día, además de buscar la aprobación externa.
- **Miedo a las críticas**, te puede afectar mucho lo que dicen o piensan las demás personas de ti.
- **Dificultad para poner límites**, dejas de preocuparte por tus necesidades para preocuparte por las del resto.
- **Dependencia emocional**, a través de la aprobación externa que buscas y de la idealización de las demás personas.
- **Autosabotaje**, tu misma te generas barreras para tus metas y éxitos.

¿CÓMO HACERLE FRENTE?

- Identifica tus **creencias limitadoras**: Estas son las ideas o pensamientos que tienes acerca de ti misma o de tu entorno, e influyen en como percibes el mundo.
- Practica el **autorespeto**: Comienza a tratarte con amabilidad, cuidado y cariño.
- Fomenta la **resiliencia**: Es una habilidad que te permite afrontar las situaciones adversas y te adaptes a los cambios.
- Identifica tus **fortalezas** y apóyate en ellas.
- Disfruta de tu tiempo libre y **busca tiempo para ti** y las actividades que te resulten agradables.
- Consolida tu **entorno**, amistades y relaciones sociales.
- Ordena tu **rutina**, incluyendo las horas de sueño, alimentación, trabajo y ocio.

“Quererse a una misma es el principio de un romance para toda la vida”.

Oscar Wilde