

Autoestima y satisfacción personal

Aumentar la confianza en nuestras propias capacidades o en nuestra imagen personal puede ayudarnos a ser personas más equilibradas y alegres. Si centramos la atención en las cosas positivas de nosotros mismos y de nuestro entorno, disfrutaremos más de la vida. La forma en que interpretamos las situaciones puede influir en cómo nos sentimos y actuamos y, a su vez, las emociones y nuestras acciones también pueden influir en los pensamientos. Algunos pensamientos pueden hacer que una situación nos parezca aún más difícil de lo que es. Podemos distanciarnos de las ideas negativas, por ejemplo, poniendo sentido del humor o bien mirándolas con distancia y preguntándonos si hay otras maneras, más realistas o equilibradas, de interpretar lo que está ocurriendo.

Le proponemos una serie de ejercicios para realizar durante un mes. Con pequeños pasos podemos conseguir grandes cambios.

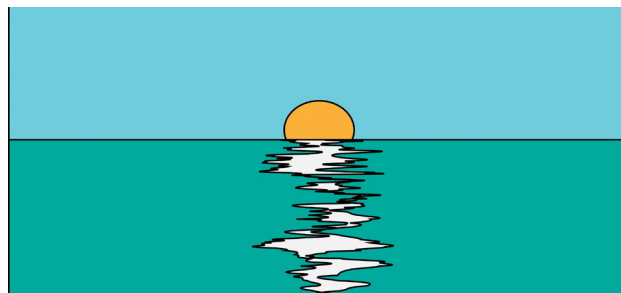
Pensamiento apreciativo

Dedique unos minutos cada día, por ejemplo antes de acostarse, a escribir 3 cosas que aprecia, diferentes cada día. También una pequeña cosa que haya hecho y de la que esté satisfecho. Dé las gracias por las cosas cotidianas de su entorno a las que no prestamos atención (p. ej.: la salida del sol, tener agua caliente, poder disfrutar de la comida, etc.).

Descubrimiento de las propias capacidades

Observe en su vida los buenos momentos, en los que se encontraba mejor o hacía las cosas sin preocupaciones, disfrutando de ellas o manteniendo una buena relación con los demás. ¿Qué momentos fueron? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué hizo, dijo o pensó? ¿Cómo se sentía? ¿Qué cualidades o capacidades suyas contribuyeron a ello? Ahora recuerde algunos momentos negativos que después mejoraron. ¿Qué momentos fueron? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué hizo, dijo o pensó? ¿Qué ha aprendido de ellos?

Enumere las cosas en las que usted cree y todo aquello que considere realmente importante en su vida (p. ej.: la bondad, la esperanza, el amor, la salud, la pareja, los hijos, el trabajo, el tiempo libre, la naturaleza, la espiritualidad, etc.).



Imaginar el día siguiente

Imagine el día de mañana con felicidad (se siente a gusto haciendo lo que quiere hacer, acepta las situaciones tal como son). Escriba cómo será ese día ideal, lo que ve, lo que hace, lo que ocurre y cómo se siente. Haga un póster donde pueda dibujar, pintar, escribir, poner fotos... que recojan sus sueños, metas y aspiraciones desde ahora y hasta dentro de 10 años.

Cada día, antes de acostarse, piense en algo que le gustaría hacer al día siguiente y que forme parte de sus sueños anteriores. Escríbalo en un papel y mírelo cuando se levante por la mañana.

Tratarse con respeto

Intente hablarse con el mismo respeto y comprensión que ofrecería a una persona a la que aprecia.

Cuándo pedir ayuda

Tener una autoestima baja ocasionalmente es frecuente, pero si los pensamientos negativos sobre usted mismo son persistentes, le provocan un sufrimiento importante, interfieren en su vida cotidiana o se acompañan de tristeza, ansiedad o pérdida de interés, consulte a su médica de familia.