

¿Baja autoestima?: señales de alerta y formas de mejorarla



Puede que tengas baja autoestima y hasta el momento no lo hayas notado; te contamos cuáles son las señales que lo revelan y qué puedes hacer para mejorarla.

Cuando hablamos de **autoestima** hacemos referencia a todos aquellos pensamientos, sensaciones, percepciones y opiniones que un individuo tiene de sí mismo, y que termina siendo básicamente el nivel de autoapreciación o valoración que se tiene; **esto se va forjando desde muy temprana edad**, y aunque se trata de algo interior, también puede ser afectado por factores externos.

Algunos pueden llegar a tener una autoestima muy alta, aunque en ocasiones **termina siendo una auto idolatría** que los enfrasca dentro de otro concepto: el egocentrismo; no obstante, también hay algunos otros que demuestran tener niveles muy bajos de este amor propio, algunos de ellos sin llegar a percatarse de ello.

Por lo general las señales de baja autoestima suelen ser muy claras y parten desde las más básicas, como criticar determinadas partes del cuerpo o de la personalidad, hasta

Llegar a unas más complejas que no siempre son tan evidentes, como el fracaso en proyectos o labores por una mala jugada de la falta de confianza; te contamos algunas de ellas:

- Evitar dar opiniones o pensar demasiado para expresarte **por el miedo al rechazo o la burla.**
- Buscar siempre **la aprobación de otras personas**, tanto para dar un paso más, como para sentir que se están haciendo las cosas bien.
- Creer que los logros nunca son por algo que has hecho, **pero sí atribuirte todos los fracasos.**
- **Dejar siempre las decisiones a los demás** por la falsa creencia de que no estás en la capacidad de decidir tú.
- Sentirte poco **atractivo o infeliz.**
- Inseguridad.
- Sentir que **no mereces nada bueno.**
- Ver **a los demás** como si fueran seres superiores.
- Dar prioridad a las debilidades sobre las **cualidades o habilidades.**
- **No esforzarte demasiado** por el presentimiento de que igual no podrás lograrlas.
- Nunca estar **conforme** con lo que haces.

¿Cómo mejorar tu autoestima?

Hay muchas formas de trabajar en tu autoestima, **pero lo primero que debes tener es voluntad**, pues serás tú la única persona que puede corregir dicho problema; una vez estés dispuesto a mejorar, puedes poner en práctica los siguientes consejos de los expertos:

- **Trabaja con metas cortas**, así te obligarás a trabajar en ellas y enfocarte, pues tendrás mucho menos tiempo para conseguir el resultado que esperas.
- Cuando lleguen a ti los pensamientos pesimistas, repite para ti mismo: **“sí puedo”, “sí soy capaz”**.

- No tengas miedo de **pedir y aceptar** la ayuda de los demás.
- Para evitar que pensamientos absurdos lleguen a tu cabeza, debes mantener siempre tu mente ocupada, **especialmente con opiniones positivas sobre ti**, sobre lo que eres, lo que has logrado hasta el momento y lo que puedes hacer.
- Identifica para qué eres bueno, pues a pesar de que intentas convencerte de que no tienes muchas destrezas, **ten en cuenta que todos tenemos talentos**, probablemente solo hace falta que encuentres el tuyo.
- Escribe en un cuaderno **lo bueno y lo positivo** que haces diariamente, para que puedas realizar una autoevaluación.
- No puedes cambiar las actitudes de los demás, **por lo que tienes que trabajar en hacer caso omiso a sus comentarios**. Por el contrario, siéntete siempre orgulloso de todo lo que significas para este mundo.
- **Trabaja en tu confianza**, pensando en que tú dependes solo de ti y que es el motivo por el que tienes que poner tu máximo esfuerzo para no dejarte desfallecer.
- Debes tener claro que nadie es perfecto, por lo que jamás debes intentar alcanzar ese nivel; siempre tendrás errores, y **debes aprender a valorar cada uno de ellos**, pues también hacen parte de tu esencia.