

RESPECTO A SI MISMO

PSIC. MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

¿SABES RESPETARTE A TI MISMO?

- Respetarse a uno mismo es atender y satisfacer las propias necesidades y valores y expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.



¿CÓMO SE DA EL AUTORESPECTO

- El auto-respeto no es algo estático que se tiene o no se tiene, sino más bien se trata de una habilidad que podemos cultivar a lo largo de nuestras vidas.

¿QUÉ TENEMOS QUE HACER?

- El primer paso es observarte y preguntarte si estás viviendo tu vida como realmente deseas, si tienes en cuenta tus necesidades a la hora de decidir cómo manejar tus asuntos y si actúas según tus propios valores en tu día a día.

- Intenta clarificar los valores que guían actualmente tu vida y replántate su importancia: ¿realmente crees en ellos? ¿son importantes para ti? ¿hay otros valores que sean importantes que no estés teniendo en cuenta?
- Intenta quitar tiempo y energía a lo que no te resulta importante en realidad e inviértelo en dirigir tu vida hacia donde realmente quieres. Haciendo esto comprobarás como poco a poco empiezas a brillar con más fuerza.

- Respetarse a uno mismo es, en definitiva, darse la oportunidad de ser feliz. Es tomar las riendas de la propia existencia y trabajar día a día para mantenerse conectado con lo que uno realmente es pese al incesante ruido exterior.



PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA



¿QUÉ ES UNA AUTOESTIMA SANA?

- Las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.



CARACTERISTICAS DE UNA AUTOESTIMA SANA

- **Tener una visión positiva**
- A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta". Por este motivo, cuando la realidad no es óptima existe una salida: cambiar el modo en que se percibe los acontecimientos, aprender de esas vivencias y otorgarle a cada cosa el valor que realmente se merece.

Aceptar que se está en continuo desarrollo

- El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar.
"Concédete la absolución de todos tus 'pecados': decisiones erróneas, fallos, fracasos, relaciones acabadas..."



Aceptarse a sí mismo

- Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo. "Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta"

Ser responsable, no culpable

- Renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción", y sustituirlo por el de 'responsabilidad', concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación.

Reconocer los logros y capacidades

- El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores. "Que estés acostumbrado a no ver tu 'mejor cara' no significa que no exista. Por ello es importante que empieces a reflexionar, recordar y reconocer los logros que forman parte de tu vida y que se han producido gracias a ti"

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos

- Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.



Salir de nuestra zona de confort

- Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.



Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

- Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos. "Piensa en una persona muy querida por ti"



¿Cómo tener una autoestima sana?