



## Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Briseida michel caballero corzo*

*Nombre del tema: Promoción de una sana autoestima*

*Parcial: 2do módulo*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarrán Santos*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 6to cuatrimestre*

# Promoción de una sana autoestima

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

la psicóloga experta en 'coaching' revela las diez claves imprescindibles para poseer una autoestima sana:

- Vivir el presente** - No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente.
- 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".
- 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.
- Aceptarse a sí mismo** - Cada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo.
- Ser responsable no culpable** - La psicóloga experta en 'coaching' propone 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 autopercepción", 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.
- 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.
- Hacer deporte** - Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.