



CÁMARA DE
COMERCIO
E INDUSTRIA
DE EL SALVADOR

MODULO II - PRINCIPIOS DE LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA

Programa incrementando la competitividad para la venta



¡BIENVENIDO!

Estamos en el módulo de El Impacto de la Autoestima y la

Principios de la formación de la autoestima

La autoestima se forma desde que somos niños. Las bases que nuestros padres o responsables establecieron son las más importantes, sin embargo, a medida crecemos se van agregando nuevos mensajes de gente importante para nosotros, como los maestros, amigos, familia, compañeros, etc.

Maneja tus críticas internas. Sé consciente de las críticas que te haces a ti mismo. ¿Le hablarías así a tu mejor amigo? Una voz interna severa simplemente nos puede demoler. Si tienes el hábito de pensar críticamente sobre ti mismo, reentrénate y transforma estos pensamientos negativos y desagradables en comentarios más constructivos.

Concéntrate en lo que te está yendo bien. ¿Estás tan acostumbrado a concentrarte en tus problemas que son lo único que ves? La próxima vez que te encuentres fijándote en los problemas y las quejas que tienes de ti mismo o de tu día, busca algo positivo para contrarrestarlo. Todos los días, escribe tres cosas buenas

acerca de ti mismo y/o tres cosas buenas que sucedieron ese día debido a un acto o un esfuerzo tuyo.

Apunta al esfuerzo más que a la perfección. Algunas personas se refrenan por su propia presión para ser perfectas. No logran cosas porque no lo intentan. Si piensas: "No voy a presentarme a la audición para la obra porque probablemente no me den el papel principal", seguramente ese rol lo obtendrá otra persona.

Piensa en los errores como en oportunidades de aprendizaje. Acepta que cometerás errores. Todos lo hacen. Forman parte del aprendizaje. En lugar de pensar "Siempre hago las cosas mal", recuérdate a ti mismo que eso no ocurre siempre sino que es lo que ocurrió en esta situación específica. ¿Qué puedes hacer de manera diferente la próxima vez?

Modifica los pensamientos que te hacen sentir inferior. ¿Con frecuencia te comparas con otros y terminas sintiéndote menos talentoso o realizado? Sé consciente de lo que estás pensando. Algo como: "Es mucho mejor que yo. No soy bueno en el basquetbol. Tendría que dejar de jugar", te llevará a sentirte inferior y a no sentirte bien contigo mismo.

Recuérdate que todos se destacan en diferentes cosas. Concéntrate en lo que haces bien y celebra el éxito de los otros. Pensar algo más similar a "Ella es una gran jugadora de basquetbol; pero la realidad es que yo soy mejor para la música que para los deportes. Aun así, continuaré jugando porque lo disfruto" te ayudará a aceptarte a ti mismo y a sacar lo mejor de la situación.

Prueba nuevas cosas y date el crédito. Experimenta con diferentes actividades que te ayuden a conectarte con tus talentos. Después, enorgullécete de tus nuevas habilidades. Piensa en los buenos resultados. Por ejemplo: ¡Me anoté en atletismo y descubrí que soy bastante rápido! Estos pensamientos positivos se transforman en buenas opiniones de ti mismo y mejoran tu autoestima.

Reconoce lo que puedes y lo que no puedes cambiar. Si te das cuenta de que no estás feliz con algo de ti mismo, puedes cambiarlo (por ejemplo, tener un peso saludable); comienza hoy mismo. Si se trata de algo que no puedes modificar (como tu altura), trabaja para aceptarlo. Obsesionarte con las "fallas" puede sesgar tu opinión de ti mismo y bajarte la autoestima. La mayoría de las veces, ¡las demás personas ni siquiera notan esas cosas!

Establece metas. Piensa en lo que te gustaría lograr. Después, haz un plan para determinar cómo lograrlo. Respeta tu plan y lleva un registro de tus avances. Entrena a la voz de tu conciencia para que te recuerde lo que estás logrando. Por ejemplo: "He estado siguiendo mi plan de hacer ejercicio físico todos los días durante 45 minutos. Me siento bien por haber cumplido la promesa que me hice a mí mismo. Sé que puedo continuar así".

Enorgullécete de tus opiniones y tus ideas. No tengas miedo de expresarlas. Si alguien no está de acuerdo, no está haciendo una reflexión sobre lo que vales o sobre tu inteligencia. Esa persona simplemente ve las cosas de otro modo.

Acepta los elogios. Cuando tenemos la autoestima baja, es fácil pasar por alto las cosas buenas que la gente dice de nosotros. Cuando alguien nos dice algo agradable, no lo creemos. Al contrario, pensamos "... sí, pero no soy tan bueno..." y silenciamos el elogio. En lugar de eso, acepta un elogio, aprécialo y tómatelo en serio. Haz elogios sinceros tú también.

Ayuda a alguien. Ayuda a estudiar a un compañero de clase que tenga problemas, ayuda a limpiar tu vecindario, participa de una recolección de fondos para una buena causa u ofrécete como

voluntario de alguna otra manera. Cuando puedas ver que lo que haces marca una diferencia, tu opinión positiva de ti mismo crecerá y te hará sentir bien. Eso es la autoestima.

¡Haz ejercicio físico! Estar activo y en forma bien con uno mismo.
¡Aliviarás el estrés y, además, estarás más saludable!

Relájate y diviértete. ¿Alguna vez piensas cosas como: "si fuese más atractivo, tendría más amigos"? Los pensamientos de este tipo pueden abrir un camino hacia la baja autoestima porque se centran en lo que no es perfecto en lugar de sacar lo mejor de la realidad. Pasa tiempo con personas a las que quieras, haz las cosas que amas y concéntrate en lo que está bien. Esto te ayudará a sentirte bien contigo mismo, tal como eres.