

La **autoestima** supone la aceptación interna de una persona como tal -sin juicios de valor-, lo que no implica un mero ejercicio de resignación.

La seguridad en sí misma deriva del sentimiento gratificante que procede de conseguir los objetivos que una persona se propone, y se potencia con los diferentes logros que haya podido obtener.

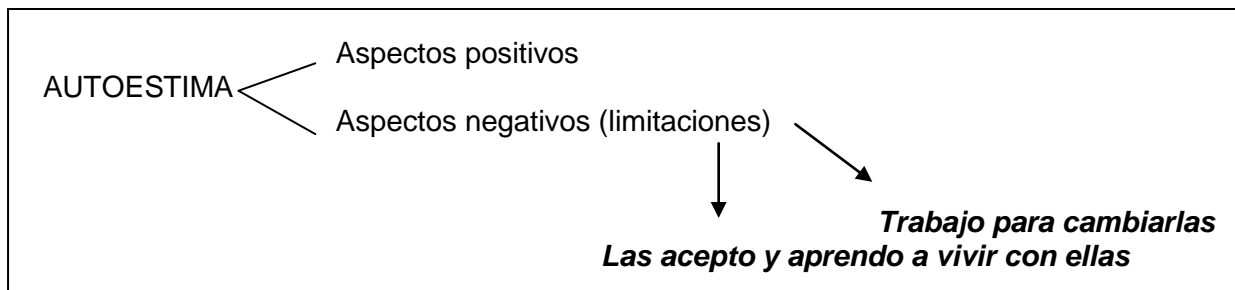
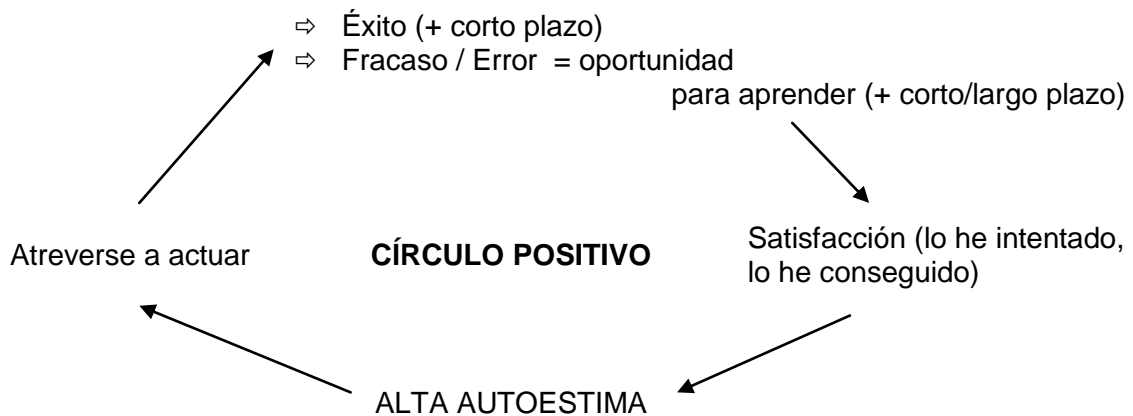
En cualquier caso el éxito debe referirse a metas presentes y futuras –no al pasado-, a la comparación de la persona consigo misma –no con los demás- y a los esfuerzos realizados más que a los logros obtenidos.

### **REGLAS DE ORO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA**

- **Tolerar los fracasos.** En la vida de cada persona existen tanto fracasos como éxitos. No siempre se gana; si no, la vida sería un poco aburrida. Es imposible tener éxito en todas las actividades o en todas las facetas de la persona.
- **Aceptar los errores.** Todas las personas cometen errores. Los errores son inevitables. De los errores del pasado se puede aprender para vivir mejor en el futuro (o la persona se puede amargar pensando en ellos y no aprendiendo de ellos). Hay que tolerar un porcentaje de error en el desarrollo de la vida.
- **Proponerse metas alcanzables.** Hay que plantearse metas concretas y que sean alcanzables a través de un esfuerzo razonable. Los objetivos imposibles o irreales son una fuente de frustración y de tristeza. Por ello hay que olvidarse de lo imposible e ir a lo posible. Tener éxito en pequeñas metas atrae nuevos éxitos. Visualizar con antelación escenas o imágenes de éxito –por ejemplo, imaginarse a uno mismo consiguiendo la meta que pretende- puede ayudar a acometer conductas con éxito. *La fuente de la valía es el esfuerzo personal y no tanto los éxitos o logros concretos.*
- **Relacionarse con los demás.** Practicar una comunicación adecuada. Comportarse asertivamente. No pisotear los derechos de los demás ni dejar que los otros pisoteen los de uno. Fomentar el contacto social con personas agradables y alejarse de las personas desagradables o negativas.
- **Gestionar las emociones.** Ser dueña de las emociones (ira, ansiedad, tristeza, celos, etc.) conduce a la persona a sentirse mejor con ella misma, así como a entenderse mejor con los demás.
- **Solucionar sólo lo que puede solucionarse.** Abordar sólo los temas que se pueden solucionar. Los sucesos negativos que han ocurrido en el pasado ya no tienen solución. Lo que ahora se puede hacer es modificar el presente y trabajar para un futuro mejor.
- **Atender a lo positivo de uno mismo.** Recrearse recordando las cualidades, habilidades, conocimientos, experiencia, etc., de uno mismo, así como los momentos buenos vividos.

- **No estar comparándose constantemente con los demás.** Ser siempre uno mismo y aceptarse tanto con las cualidades como con los defectos. Compararse con uno mismo, es decir, con los logros conseguidos con el esfuerzo personal. Esta autoaceptación no está reñida con una actuación constante y continuada para modificar los aspectos mejorables.
- **Realizar actividades agradables.** Divertirse sin excesos contraproducentes para la salud (abuso de alcohol, drogas, conductas sexuales de riesgo, etc.). Combinar las obligaciones (trabajo, ocupaciones familiares, etc.) con el disfrute de los ratos de ocio (estar con amigos, hacer deporte, practicar aficiones, etc.).
- **Mimarse a sí mismo.** Cuidarse, tratarse bien, darse gustos. Evitar vivir sólo en función de deberes y obligaciones.

¡ META !



¡ META !

