

2018, agosto

5 formas de aumentar tu autoestima

1. Tome las riendas de su progreso

Tenga una visión clara de las influencias y eventos que le afectan. Si esto le trae dolorosos recuerdos, sea fuerte, respire y maneje los sentimientos hasta que se vuelvan menos intensos. Vea las experiencias desde una posición de aceptación: sucedieron y es posible que ahora no pueda hacer nada al respecto. Entienda con claridad cuáles son las cosas que usted controla y no controla. Le sorprenderá ver lo mucho que puede cambiar sus ideas, sentimientos y acciones, y el poco control que tiene sobre otras personas y situaciones externas. Trabaje en la forma en la que se comporta en su vida diaria y cómo responde ante los retos.

2. Defina el éxito

El poder, el dinero y la fama son generalmente señales aceptadas del éxito. A escala práctica, es más útil pensar en términos de lo que los atletas llaman la Mejor Marca. Cada persona es única en sus condiciones de vida, por lo que hay una gran variedad de Mejores Marcas: ser la mejor abuela que puede ser, estar entre los 10 primeros en alguna actividad, crear música que anima a las personas, ponerse en forma, estar con vida después de serios problemas de salud. ¿Qué es lo más importante para usted? ¿Qué haría que su vida fuera exitosa? ¿Cómo sabrá cuando “triunfe”?

3. Calle a su crítico interno

Tenga cuidado de compararse con otros buscando una meta poco realista. Haga una lista de sus cualidades positivas. Considere los atributos y comportamientos, tales como amabilidad, lealtad, amor por el aprendizaje, diligencia, ayuda a otros, etc. Si se atasca, consulte a amigos que le apoyen, pero cuídese de quienes quieren menospreciarle para parecer superiores. No crea sus propias ideas negativas sobre usted, sin importar lo ciertas que parezcan. Ignore sus pensamientos y dedique su atención plena a lo que está haciendo en ese momento. O reflexione sobre sus pensamientos para determinar si son ciertos, realistas y apropiados para la ocasión. Actualice su actitud frente al fracaso y considérela como una experiencia de aprendizaje, en vez de un desastre.



4. Reconozca sus logros

No se valga de falsas modestias. Sea realista para subir su autoestima. Vea las diferentes áreas de su vida, familia y entorno familiar, amigos y relaciones, carrera, salud, finanzas y crecimiento personal. Pregúntese cada día sobre tres de estas áreas y lo que ha logrado, y escríbalo. Incluso los pasos más pequeños cuentan: no discutir con su madre, hacer la tarea que ha dejado de lado por tanto tiempo, hacer ejercicios.

5. Trabaje en su confianza

Esto requiere que se aleje de su terreno familiar. Cada día, haga una cosa diferente de como acostumbra. Tome una ruta diferente a su casa, hable con una persona que no conoce si eso es algo que por lo general no hace, diga no a algo que no sea lo mejor para usted. Todo lo que debe hacer es comprometerse a hacer algo con lo que se sienta incómodo, tienda a evitar o tema. Comience con pequeños cambios y aumente gradualmente las dificultades. Aumentar su flexibilidad y practicar nuevas formas de estar en el mundo le ayuda a darse cuenta de que debe ajustarse y adaptarse a muchas situaciones diferentes. Siga imponiéndose retos y escriba sus logros diarios. Modificado de: <https://psychcentral.com/blog/5-ways-to-boost-your-self-esteem/>

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.