

¡Tu Guía virtual hacía una mejor  
Calidad de vida y Bienestar!

# Tips para mejorar el autoestima

Este documento de pautas fue  
realizado para ayudar a personas  
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te  
sientes, solicita una teleatención  
de **Consejería Psicológica** con uno  
de nuestros **Psicólogos Clínicos**.



## AUTOESTIMA

Es normal tener momentos en los que no nos sentimos bien con nosotros mismos, y nos falta confianza. Pero si la baja autoestima se convierte en un problema a largo plazo, puede tener consecuencias negativas en la salud mental y afectar tu vida cotidiana.

### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

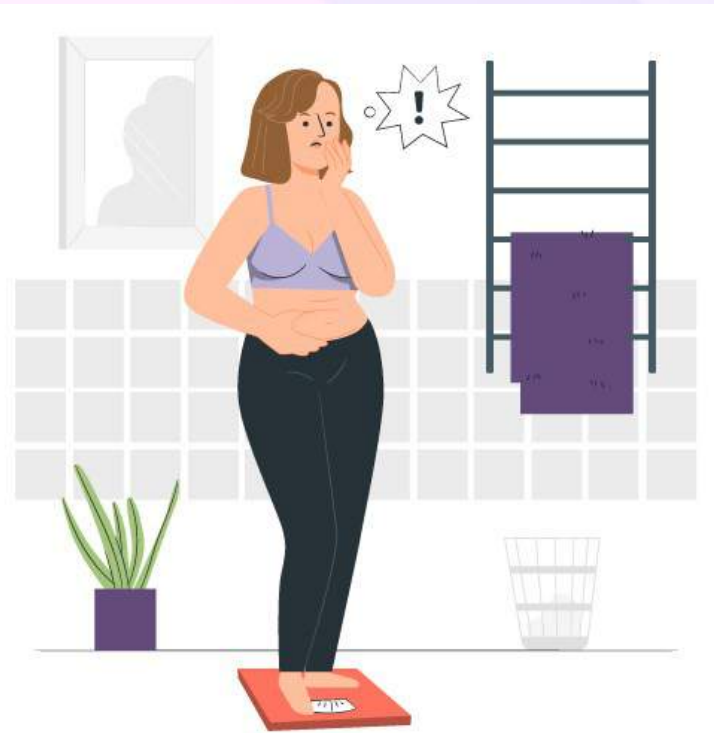
La autoestima es la opinión que tenemos de nosotros mismos.

#### 1. **Personas con autoestima adecuada:**

- Se sienten queridos y aceptados.
- Creen en ellos mismos.
- Están orgullosos de lo que hacen.

#### 2. **Personas con baja autoestima:**

- Se sienten mal consigo mismos.
- Se culpan por todo lo malo.
- Piensan que no son lo suficientemente buenos.



## RECOMENDACIONES PARA TENER UNA AUTOESTIMA SALUDABLE

1. **Desafía tus creencias negativas.** Para aumentar tu autoestima, debes identificar las creencias negativas que tienes sobre ti mismo y luego desafiarlas.

Puedes decirte a ti mismo que eres "muy tonto" para sacar una buena calificación en la prueba, por ejemplo, o que "no eres capaz de aprender nada". Empieza a escribir esos pensamientos negativos en una hoja de papel o en un diario de pensamientos, y pregúntate desde cuándo empezaste a tener esos pensamientos. Luego, escribe cosas que desafíen estas creencias negativas, como "Soy muy bueno en matemáticas" o "en el último examen que hice me saqué una buena nota".

Otra cosa que puedes hacer es escribir cosas positivas sobre ti, como "Soy inteligente" o "Soy un buen amigo" o "Soy alguien en quien los demás confían". Aquí también puedes escribir las cosas buenas que otras personas digan de ti.

Trate de tener al menos 5 cosas positivas en su lista y agrega nuevas todos los días (o semanas). Ten siempre tu lista en un lugar donde puedas verla. De esa manera, puedes seguir recordándote a ti mismo que estás bien.

2. **Reconoce en lo que eres bueno.** Todos somos buenos en algo, ya sea cocinar, cantar, hacer rompecabezas o ser buenos amigos. También tendemos a disfrutar haciendo las cosas en las que somos buenos, lo que puede ayudar a mejorar su estado de ánimo. Identifica estas cosas y hazte tiempo para hacerlas en tu día a día, verás cómo te sientes mucho mejor.
3. **Relaciónate con personas que te traten bien.** Algunas personas te dicen cosas malas de ti, otros te levantan el ánimo con lo que dicen y hacen. Aprende a notar la diferencia. Elige amigos que te ayuden a sentirte mejor contigo mismo. Encuentra personas con las que puedas ser tú mismo. Trata de establecer relaciones con personas positivas y que te aprecien.
4. **Se amable contigo mismo.** Esto significa ser amable contigo mismo en momentos en los que sientes que estás haciendo las cosas mal. Piensa en lo que le dirías a un amigo/a en una situación similar, ya que generalmente damos mejores consejos a los demás que a nosotros mismos.

5. **Enfócate en lo que está bien.** ¿Estás tan acostumbrado/a a hablar de problemas que son todo lo que ves? Es fácil ver solo lo que está mal, pero a menos que lo equilibres con lo bueno, simplemente te hará sentir mal. La próxima vez, detente cuando te quejes de ti mismo o de tu día. En su lugar, busque algo que haya salido bien.
6. **Dar y ayudar.** Ayudar a otros es una de las mejores formas de mejorar tu autoestima. Ayuda a tus padres con las cosas de la casa, apoya a un compañero de curso en su estudio, participa de voluntario en alguna organización. Haz cosas que te hagan sentir orgulloso del tipo de persona que eres. Cuando haces cosas que marcan la diferencia (incluso una pequeña), tu autoestima mejorará.
7. **Establezca metas y trabaje para alcanzarlas.** Si quieres sentirte bien contigo mismo, haz cosas que sean buenas para ti. Tal vez quieres tener una dieta más saludable, hacer más deporte o estudiar más. Ponte una meta realista (no exageres, se consciente de lo que eres capaz de hacer). Luego, planifica como lograrlo y ¡cúmpelo! Siéntete orgulloso/a de lo que has hecho hasta ahora.