|  |
| --- |
| EXPLICACIÓN: HABILIDAD 3  TENER AUTOESTIMA |

**HABILIDAD 3 – TENER AUTOESTIMA**

**Mi autoestima es la evaluación que tengo de mí en cualquier momento. Puede fluctuar de momento a momento dependiendo de las circunstancias.**

**La importancia de pensar COOL sobre mí mismo**

Mi autoestima depende de cómo pienso. Menospreciarme baja mi autoestima, mientras que aceptarme tal cómo soy y valorarme me hace sentirme bien conmigo mismo. Menospreciar es pensar HOT. Aceptar y valorar es pensar COOL. Me hacen sentirme bien. Valorarme no es lo mismo que ser egocéntrico.

**Lo físico**

Hoy en día con la desproporcionada influencia de las redes sociales y las medias, muchos damos tanta importancia a las apariencias hasta cambiar nuestros cuerpos con cirugía pero por lo general no lo hacemos si tenemos adecuada autoestima.

**Aceptarme no quiere decir conformarme o resignarme**

Si nos aceptamos tal cómo somos, no quiere decir que no podemos cambiar cosas si queremos. Pero la clave es que somos nosotros que queremos cambiar cosas para nosotros, no porque los demás lo exigen.

**Lo que piensan los demás de mí**

Es común pensar que lo que piensan los demás de mi es muy importante. Pero para tener autoestima, es mucho más importante lo que uno piensa de uno mismo que lo que piensan los demás.

La persona con autoestima depende de sí mismo y no de otros en el sentido de que lo que dicen los demás no le afecta tanto.

Si uno acepta a sí mismo y si otros vienen y nos dicen cosas feas, no nos afecta, o nos afecta menos

**Empatía y autoestima**

Si soy capaz de aceptar lo que no me gusta de mí, también seré capaz de aceptar lo que no me gusta de los demás. Tendré más tolerancia hacia las diferencias.

Una adecuada autoestima me ayuda a ser más empático hacía los demás.

Cuando estamos a gusto con nosotros mismos, y nos queremos, no necesitamos devaluar ni menospreciar a los demás.

Al contrario, cuando somos capaces de reconocer nuestras virtudes en nosotros/as mismos/as, entonces podremos también reconocer las virtudes de los demás.

¡Qué agradable sería poder celebrar los éxitos ajenos con la misma alegría con la que celebramos los nuestros!

**Errores**

Los errores nos ayudan a aprender nuevas cosas.

**Perfeccionismo**

Tiene gran desventaja: nunca somos satisfechas…

**Esfuerzo para conseguir mis metas**

Tener autoestima me ayuda a hacer esfuerzo, y hacer esfuerzo para conseguir algo que quiero o necesito mejora mi autoestima.

Para mejorar mi autoestima, me ayuda –

* decidir cuáles son mis objetivos,
* hacerlo de manera concreta
* decidir lo que tengo que hacer para realizar mis metas
* poner calendario y horario
* darme cuenta que me siento ilusionado haciendo el esfuerzo que me he propuesto
* pensar COOL durante todo el proceso: por ej, pensando “soy yo responsable para mi vida”

A resaltar: Pensar COOL es la base para tener una autoestima adecuada