

# PRINCIPIOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

## C. A. V. A

**C**ONOCERME. **A**CEPTARME.  
**V**ALORARME. **A**MARME

C. A. V. A.	
<u>CONOCERME</u> IMAGEN QUE TENGO DE MÍ	<u>ACEPTARME</u> MOSTRARME CONFORME CONMIGO
<u>VALORARME Y AMARME</u> RECONOCER, ESTIMAR O APRECIAR MIS CUALIDADES	

La autoestima se puede cambiar, modificar  
y mejorar a lo largo de mi vida

1. Para ello, en primer lugar, debo CONOCERME, tomar conciencia de mi misma.
2. ACEPTARME como soy, mostrarme conforme conmigo.
3. Y 4. VALORARME Y AMARME significa reconocer, estimar o apreciar mis cualidades (lo que pienso de mi):
  - a) Intentar cambiar los pensamientos negativos por otros positivos que fomenten mi autoestima, si modifico un pensamiento negativo acerca de mí por otro positivo, seguramente me sentiré mejor conmigo y este sentimiento de bienestar me impulsará

a actuar. Sin embargo, un pensamiento negativo me haría el efecto contrario es decir no me dejaría actuar.

- b) Controlar la crítica destructiva por la crítica constructiva**, porque lo que pienso tiende a cumplirse, el "**autocumplimiento de la profecía**", sea positiva o negativa. Por ello si me mando permanentemente mensajes negativos, al interiorizarlos y creérmelos, acabo actuando de tal forma que propicio su cumplimiento.
- c) Reenmarcar los posibles errores, "cambiar su interpretación"**, porque los errores son prerequisite de cualquier proceso de aprendizaje -los errores son avisos útiles- el error, es un dato de la vida...).
- d) Evitar compararme con otras personas**, puesto que cada persona es única y singular, al intentar compararme con l@s demás, siempre encontraré a alguien que a mis ojos es mejor y más feliz.

# PARA VALORARME

## LISTA DE MEJORA DE LA AUTOESTIMA

- ✿ Cada día dedicaré tiempo para mí.
- ✿ Cada semana dedicaré tiempo para mí.
- ✿ Buscaré gente que me valore.
- ✿ Buscaré gente positiva y sostenedora.
- ✿ Tengo derecho de cometer errores sin sentirme culpable
- ✿ Tratar de ver mis errores y corregirlos.
- ✿ Liberarme de todo aquello que no me deje ser yo.
- ✿ Nadie vale más ni menos que yo.
- ✿ Yo soy importante y tu también.
- ✿ Soy importante para mí y para los demás.
- ✿ Aceptar y afrontar la realidad sea cual sea.
- ✿ Hacer caso omiso de las críticas destructivas dirigidas a tu persona: niégate a estar mal solo para que otros se sientan mejor.
- ✿ Quiérete a ti misma, acostúmbrate a ser feliz.
- ✿ Tener una actitud activa y valorar para correr riesgos razonables.
- ✿ Ser independiente en mis juicios
- ✿ Mis opiniones valen tanto como las de cualquiera.
- ✿ No engañarme ni engañar, reconocermelo como soy y aceptarme.
- ✿ Al no tener lo que se quiere querer lo que se tiene.
- ✿ Arriesgarse a ser una misma y permitirse ser valiosa y buena.