



# Mejora tu autoestima y tu satisfacción vital

Querernos a nosotros mismos es importante para sentirnos satisfechos y para tener confianza a la hora de afrontar nuevos retos, y la maternidad o paternidad sin duda lo es.

Por ello, todo lo que hagamos para mejorar nuestra autoestima y satisfacción personal nos ayudará mucho a ser buenas madres y buenos padres.

**Las personas con baja autoestima suelen tener algunos rasgos en común en su forma de pensar**

En realidad no hay una relación muy directa entre lo que somos o tenemos y cuánto nos queremos. Algunas personas son muy exigentes consigo mismas y nunca están contentas con lo que tienen o con lo que hacen, y **aunque está bien que queramos mejorar, también es importante que nos valoremos positivamente.**

Por ejemplo, tienden a creer que si fracasaron alguna vez lo harán siempre, o suelen echarse la culpa de los fracasos, asumiendo toda la responsabilidad y definiéndose a sí mismas como torpes, malas o fracasadas.

Las personas que nos rodean pueden ayudarnos mucho a que nos valoremos más, pero también tenemos en nuestra mano la llave para mejorar nuestra autoestima y disfrutar más de las cosas que hacemos y de las experiencias que vivimos.

# PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Piensa en cosas que te hagan sentirte orgullosa y bien contigo misma, aunque sean pequeños detalles (un plato que cocinas bien, la relación con un sobrino, algún rasgo físico propio, etc.). Todos tenemos algo de lo que podemos sentirnos orgullosos.

Acepta que no eres perfecta, pues nadie lo es, y que cometes errores. Pero procura aprender de ellos para no repetirlos.

Evita las comparaciones con otras personas: Todos y todas tenemos tanto defectos como cualidades positivas.

Desarrolla tu sentido del humor quitándole importancia a asuntos que no son trascendentales, pues con frecuencia hacemos una montaña de un granito de arena. Aprende a reírte de ti misma.

Dedícate tiempo, haciendo aquellas cosas que te gustan y te hacen feliz. Cada día puedes hacer algo que te guste y te haga disfrutar.

Esfuézate por mejorar, tratando de superar aquellos aspectos con los que no te sientas a gusto: Aprendiendo cosas nuevas, haciendo planes por cambiar, planteando objetivos a alcanzar, etc.

Ponte algunas metas concretas que creas que puedes alcanzar y piensa en lo que tendrás que hacer para lograrlas. Será una forma de ir mejorando poco a poco en vez de tratar de cambiar de la noche a la mañana.



**Prémiate**

por los logros que vayas consiguiendo, aunque sean pequeños.

Te sentirás mejor y te dará fuerzas para tratar de alcanzar logros mayores.