



La importancia de tener una buena autoestima ^[1]

Fuente Imagen: Pixabay.com

La autoestima es reconocer y apreciarnos, amarnos a nosotras mismas tal como somos. Como mujeres emprendedoras es esencial tener una buena autoestima porque nos ayuda al bienestar psicológico y por eso siempre hay que estar atenta ante las señales negativas.

¿Por qué es tan importante la autoestima?

- **Porque permite tener más estabilidad emocional:** al tener una buena opinión de ti misma, no necesitarás la aprobación de los demás y te evitarás pensamientos negativos como ¿qué pensará la gente de mí?.
- **Obtendrás mayores logros:** gracias a una autoestima más alta, porque tus metas serán también más exigentes. De esta forma, tendrás objetivos más difíciles, porque sabes que tienes la capacidad suficiente para conseguirlos.
- **Serás más atractiva:** la frase ¿todo va en la actitud? es muy cierta, lo que tu reflejes hará que los demás también lo vean en ti. Con una buena autoestima los que te rodean sentirán una gran experiencia al compartir contigo y tú podrás aportar más a sus vidas.
- **Serás feliz:** la autoestima es una de las bases de la felicidad, si no te sientes bien contigo misma, tu felicidad nunca estará completa.
- **Tendrás mejores relaciones personales:** cuando te sientes bien contigo, tienes más aportes positivos que entregar al resto. Además, las buenas energías se contagian y tu actitud positiva potenciará a los que te rodean.

Si quieres mantener tu autoestima, elevarla y mejorarla, aquí tienes algunos hábitos para tener tu autoestima siempre sana:

- **Destruye tu voz crítica:** hay una vocecita que está en nuestro interior y que a veces nos dice cosas negativas. Todas la tenemos, pero lo importante es no aceptarla y reemplazar los pensamientos negativos por otros más positivos. No te dejes influenciar por tu voz crítica.
- **No busques aprobación de los demás:** a veces lo hacemos sin darnos cuenta, pero caemos en esta práctica constantemente; ¿cuando tomamos decisiones basadas en otras opiniones?, ¿cuando nos vestimos pensando que dirán? .

- **Autoafirmaciones:** repite en tu mente en o en voz alta afirmaciones positivas que alimenten tu autoestima, por ejemplo: "estoy haciendo bien mi trabajo, me encuentro linda, estoy orgullosa de lo que he logrado".
- **Haz una lista de tus cualidades positivas y tus logros:** porque veces nos olvidamos de nuestras partes positivas, toma un lápiz y un papel y anótalas, por ejemplo: "Soy ordenada, soy perseverante, soy buena escuchando, comencé mi emprendimiento, soy buena con las manualidades, aprendí algo que no sabía, etc.?" Pega el papel en algún lugar a la vista, para que nunca olvides lo buena que eres.

Son muchas las formas de mantener sana tu autoestima, pero lo más importante es que te aceptes y te quieras, así alcanzarás todo lo que te propongas.

¿Qué otros hábitos o actitudes crees que son buenas para mejorar la autoestima?

Enlaces

[1] <https://www.crecemujer.cl/capacitacion/comienzo-un-negocio/la-importancia-de-tener-una-buena-autoestima>