

Cápsulas de Orientación

Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP

Visítenos en nuestra dirección electrónica: <http://sa.utep.edu/counsel/>



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima se forma con sus pensamientos y sentimientos, por usted mismo. Entre más positivo sea lo que siente por si mismo, mas alta será su autoestima y por el contrario, entre más negativo sea, mas baja será su autoestima.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

La autoestima afecta su manera de vivir -cada una de sus relaciones, cada experiencia personal, todo lo que haga. El hecho de tener un auto estima muy alta puede hacerle sentir útil, productivo, capaz y cariñoso y en cambio, un autoestima muy baja puede hacerle sentir inútil, despreciable, incapaz y sin cariño.

LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN SU AUTOESTIMA

Su nivel de autoestima se basa en las experiencias y relaciones personales que ha tenido en su vida. De manera general las experiencias positivas y las relaciones que verdaderamente le satisfacen ayudan a elevar su autoestima. Por el contrario, las experiencias negativas o las relaciones problemáticas tienden a reducir la autoestima. La autoestima se desarrolla con el tiempo y cambia de acuerdo a la experiencia.

¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

La autoestima es como los músculos, necesita ejercitarse en forma regular para que crezca fuerte. Entre mas trabaje para construir su autoestima, mejor será su condición. Los pasos para mejorar su autoestima incluyen:

- **Aceptarse a si mismo:** Identificar y aceptar su fuerza y su debilidad
- **Trátese bien:** Preste atención a sus pensamientos y sentimientos. Cuide su cuerpo, póngase limites personales y pida ayuda.
- **Haga lo que más disfrute:** Las experiencias positivas aumentan su desempeño personal y su confianza

Si necesita ayuda para mejorar su autoestima, póngase en contacto con el Centro de Asesoría de la Universidad. Nuestro personal le ofrece talleres, discusiones en grupo y asesoría individual.

¡AYUDA! DÓNDE ENCONTRARLA

Centro Universitario de Orientación 747-5302
202 Union West: 8-7 Lun-Mar 8-7 / Miér-Vier 8-5.