

# Serie - 5 hábitos que aumentan tu autoestima.

## Hábito #2

¿Sabías que lo que haces en el día a día puede estar influyendo negativamente en tu autoestima?

**Por autoestima me voy a referir a la valoración que hacemos de nosotros mismos, de nuestras habilidades y cualidades de carácter y personalidad.** Es esa valoración, o puntuación que nos damos a nosotros mismos, lo que nos hace aprobar o suspender en distintas áreas, y lo que, poco a poco, va definiendo nuestra autoestima.

Las personas que tienen una autoestima alta no siempre han nacido con ella. De hecho, la autoestima se va moldeando según vamos creciendo, las experiencias que vamos teniendo, nuestro entorno y lo que recibimos de él. Pero, principalmente, va a depender del sentido o interpretación que le damos a todo lo que vivimos, oímos y experimentamos.

Dependiendo de esta interpretación y la idea que empiezo a formar de lo que es posible para mí o no, comenzamos a elegir aquello que está en acuerdo con lo que pienso de mí. Y así lo que pienso se va haciendo paso en lo que hago y la imagen de mí mismo se va afianzando más y más.

De ahí que podemos moldear nuestra autoestima no sólo cambiando lo que pienso de mí o gustándome, sino también cambiando lo que hago en el día a día.

### La autoestima está viva y la podemos moldear día a día.

Da igual del punto desde el que partes. Los 5 hábitos que te propongo en esta serie, si los pones en práctica, te ayudarán a aumentar tu autoestima y a mantenerla sana.

Todos ellos son hábitos enfocados a dar valor a un aspecto de ti o de tu vida. Porque si tratas como un ser valioso, ya te estás dando valor 😊

**Nota:** *Un hábito no es lo mismo que una rutina. Un hábito está en tu vida con el fin de aportar algo a ella. Tiene que tener un sentido, y es este sentido lo que es verdaderamente importante. Si el “quehacer” que te propongo en el hábito no te llama la atención, elige otra forma de hacer, pero dedica un tiempo a hacer algo con el sentido que te propongo.*

## Hábito #1: Apreciar

## Hábito #2: Cuidar tu cuerpo

El cuerpo es probablemente una de las fuentes más comunes de mal estar con uno mismo. Sobre todo en la juventud. Casi siempre hay una parte que no nos gusta y que nos gustaría mejorar, o incluso, cambiar.

Esto afecta a la relación que tenemos con nuestro cuerpo y, por lo tanto, a la relación que tenemos con nosotros mismos. De ahí que sea una parte tan importante a la hora de crear una buena autoestima.

### *El Sentido:*

¿Cómo actúas ante algo que es de valor? Lo tratas bien y lo cuidas ¿verdad? Pues si tratas bien y cuidas a tu cuerpo el mensaje que recibe tu subconsciente es que es de valor.

Con este hábito nos aseguramos de que alimentamos la creencia que somos merecedores de cuidados y que somos de valor. Ahora bien, el cuidado tiene que ser auténtico y honesto. De lo contrario no servirá de nada.

### *Quehacer. Ideas para cuidar tu cuerpo:*

- Preparar un desayuno rico y sano (tú eliges) con cariño y saborear cada bocado. Cualquier otra comida puede servir, lo bueno del desayuno es que si empezamos tratándonos bien, el resto del día se verá influenciado por ello.
- Hidratar la piel con una crema o aceite que te guste.
- Adornar el cuerpo con algún accesorio que te encante.
- Preguntar a tu cuerpo qué quiere ponerse y pónelo.
- Acaricia tus brazos, tu cara, tus piernas
- Date un abrazo y abraza a otras personas
- Beber más agua
- Dormir una hora más todos los días
- Andar 20 minutos al día

**Mónica García**

Coach, Directora y Fundadora de El Factor Humano,  
Centro de Innovación y Transformación Personal

[info@elfactorhumanoburgos.com](mailto:info@elfactorhumanoburgos.com)  
[www.elfactorhumanoburgos.com](http://www.elfactorhumanoburgos.com)