19/01/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cinco vías para aumentar nuestra autoestima

La **autoestima es una variable psicológica** importante para nuestra salud emocional y nuestra relación positiva con las personas de nuestro entorno. Por eso, la **falta de autoestima** es un **problema**, dado que las pautas negativas de pensamiento asociadas a la misma pueden llegar a provocar en casos extremos **problemas de salud mental**, como depresión o ansiedad.

Diversos estudios señalan que la autoestima **no es algo estático;** puede variar a lo largo de la vida de una persona. De hecho, se considera que depende aproximadamente en un **30% de factores genéticos**, y en un **70% del entorno** y de las experiencias que nos ha tocado vivir.

Precisamente para esos momentos en que tenemos la autoestima por los suelos hay técnicas que podemos poner en práctica y que nos ayudarán a superar el bache. Aquí **tenemos cinco ejemplos**.

1.- Recuerda y pon en valor tus éxitos

Aunque no siempre es así y no ocurre lo mismo con todas las personas, lo cierto es que hay una **tendencia a centrarse en los aspectos negativos** o en l ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |