

6. **Confiar en nosotros mismos.** Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.

7. **Aceptarnos a nosotros mismos.** Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.

8. **Esforzarnos para mejorar.** Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.

ELABORAR PROYECTOS DE SUPERACIÓN PERSONAL

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Vamos a trabajar sobre un método que puede hacer más fácil estos cambios. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales.

Pasos para conseguir lo que se desea:

1. Plantearse una meta clara y concreta.
2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Vamos a ver un ejemplo en el que una persona elabora un proyecto de superación personal con el fin de superar la timidez:

EJEMPLO DE PROYECTO PERSONALES

1. Meta: Superar a timidez.
2. Tareas para conseguirlo:
 - Saludar a gente que conozcas
 - Unirse a grupos de compañeros en el recreo
 - Iniciar conversaciones con compañeros
 - Iniciar conversaciones con desconocidos
 - Hacer preguntas al profesor
3. Organización de las tareas (empezar por lo más fácil y avanzar hacia las tareas más difíciles)



RETRO

Pl. del Convento, s/n - Teléf.: 925 750 829
45516 - LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)

DANIAUM, S.L.

**CARPINTERIA DE ALUMINIO
PERSIANAS - CRISTALERIA
MAMPARAS**

Avda. de Toledo, 18
Teléf.: / Fax: 925 750 738
LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)

VIAJES ECUADOR
LA GARANTIA DE UNA GRAN MARCA

C/. Molino, 1
Tel.: 925 751 303 - Fax: 925 751 287
45516 LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)
e-mail: lapueblam@viajesecuador.net

MORÓN CENTER
Pedro Morón e Hijos, S. L.

Ctra. de Torrijos, 71
Tel.: 925 750 761
LA PUEBLA DE MONTALBÁN

Bosch Car Service

Comercio La Balera

**RACIONES
BOCATAS
HAMBURGUESAS
SÁNWICHS**

Plz. del Convento
Tel.: 925 75 10 95
LA PUEBLA DE MONTALBÁN

MONTAJES ELÉCTRICOS

ELECTROPUEBLA S.L.

C/. Los Pozos, 9
Teléfono y Fax: 925 75 11 83
LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)