

# Autoestima y Autoconcepto (cambiando el diálogo interno)

Las personas que tienen problemas de autoestima suelen tener un problema para aceptar sus defectos, ya que suelen magnificarlos o exagerarlos.

Por lo tanto, a la hora de observarlos, no suelen hacerlo de manera ajustada a la realidad y eso hace que aceptarlos resulte muchísimo más difícil. No es lo mismo aceptar que eres una persona horrible que poder asumir que no siempre actúas de la mejor manera. Si os dais cuenta, la diferencia fundamental **está en la manera de interpretar y por lo tanto de describir el hecho.**

## ¿Qué puedes hacer para aceptarte más?

El primer paso es utilizar un lenguaje que sea apropiado, considerando que éste es aquel que no es **peyorativo** (no te faltas el respeto a ti mismo diciéndote esa frase), es **preciso** (se corresponde fielmente por algo ocurrido) y es **específico** (no se habla de características generales y sí de conductas concretas).

## Ejercicio psicológico

Una forma para practicar este nuevo tipo de lenguaje interno conlleva escribir los errores cotidianos que cometes modificando el lenguaje utilizado:

1. **Describir el hecho concreto sin utilizar calificativos negativos o exagerados.** En vez de decir “Ayer fue horrible. Soy una vaga y salí tarde de casa por maquillarme” sería ideal que pudieras cambiar a “No me gusta que ayer salí tarde de casa por maquillarme”. En la primera definición las palabras son exageradas y hablas de características difícilmente modificables. En la segunda defines algo que te molesta y la razón.
2. **Es importante poder definir los motivos por los que fue algo que te molestó.** Ejemplo: Al salir tarde de casa por maquillarme llegué a la mitad de mi clase.
3. **Aceptar los errores como parte de la cotidianidad y buscar soluciones.** Ejemplo: Es cierto que llegué a la mitad de mi clase porque tardé en maquillarme, pero es algo que puede ocurrir. Sé que esto puede ocurrirme, así que voy a levantarme con un poco más de tiempo y ya está.

La práctica constante de este ejercicio hará que puedas modificar con más facilidad los **pensamientos irracionales** sobre ti mismo y aceptarte con mayor facilidad. Eso te ayudará a sentirte mejor cada día en todos los ámbitos de tu vida.