



INSEGURIDAD

TIPS PARA
MEJORAR LA
SEGURIDAD EN
TI MISMO



1



1. Identifica tus pensamientos negativos

En muchas ocasiones, la inseguridad surge a raíz de pensamientos negativos sobre uno mismo. Identifica qué pensamientos son los que te hacen sentir inseguro y trabaja en cambiarlos por pensamientos más positivos y realistas



2



2. Rodéate de personas que te hagan sentir bien

Es importante rodearte de personas que te apoyen y te hagan sentir bien contigo mismo. Busca amistades y relaciones que te brinden seguridad y te valoren por quién eres.



3



Identifica tus fortalezas y debilidades

Una buena forma de empezar a trabajar en tu autoestima es identificando lo que eres bueno y lo que no. Siéntete orgulloso de tus habilidades y talentos, y trabaja en mejorar aquellas áreas que necesiten más atención.



4



Practica la autocompasión

A menudo, somos nuestro peor crítico.
Practicar la autocompasión puede ayudarte a
aceptar tus errores y limitaciones, y a sentirte
más seguro en tus acciones.
Cada error es una nueva posibilidad de
aprender algo nuevo.



5



Practica la gratitud

Focaliza tu atención en las cosas buenas que tienes en tu vida y agradece por ellas. Haz una lista diaria de las cosas por las que estás agradecido/a. Esto te ayudará a combatir los sentimientos negativos relacionados con tu autoestima y mejorará tu bienestar

