

Ejercicios para mejorar la autoestima, autoeficacia y autoconcepto

(<http://www.psicologia-salud.com/2011/08/ejercicios-autoestima.html>)

1. Darse cuenta experiencialmente de que la autoestima depende de mi interpretación personal de la realidad. De mi capacidad de aceptar amor, amarme, y amar lúcida y auténticamente.
2. Vivir conscientemente, es decir, despierto, auténticamente, responsable en contacto con mi propia experiencia como fuente de información sobre mismo, sabiendo mis posibilidades, límites y fortalezas.
3. Observar las expectativas que me rodean. Asumir las que de verdad sean constructivas y sanas, y poner límites claros a aquellas que me manipulan como marioneta.
4. No jugar a la competitividad; es decir, saberme amar en la realidad de mi vida, asumiendo mis errores y mis culpas.
5. Liberarme de todo aquello que me resta autoestima: proyectos de vida no logrados, imágenes paterna y materna rígidas, sentimientos de pertenencia al grupo o pandilla equivocados, dependencias de personalidades fuertes que me impiden ser libre, hábitos conductuales que me llevan lejos de la realidad de mi vida y sus auténticos desafíos, como es el caso de la drogadicción.
6. Fomentar el pensamiento positivo. Se puede ensayar ello tratando de visualizar, en lo que me veo a mí mismo, realizando adecuada y positivamente conductas que en la práctica ordinaria me resultan difíciles o casi inasequibles.
7. Aprender a no tener lo que se quiere, a querer lo que se tiene. Vivir el aquí y ahora con agradecida sorpresa por el gozo que proporcionan pequeñas cosas.
8. Arriesgarse a ser uno mismo y feliz, aunque en ciertas circunstancias la felicidad pase por un desierto de dolor y soledad.

<http://www.sebascelis.com/como-mejorar-tu-autoeficacia/>

La autoeficacia es la “opinión afectiva” que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente.

Las causas más comunes para que la autoeficacia baje son: ver las cosas como incontrolables, creer que la propia conducta está regulada más por factores externos que por uno mismo y utilizar un estilo atribucional donde siempre se es responsable de lo malo y nunca de lo bueno.

Y a esto se le puede agregar una cuarta causa ambiental: una historia de fracasos...

Con el tiempo se genera un autoesquema de desconfianza e inseguridad, por el cual se comienza a anticipar que el éxito es imposible y a evitar las situaciones de reto, así la persona hará de la evitación un estilo de vida. Las siguientes estrategias te permitirán pelear contra la baja autoeficacia o conservarla en un punto adecuado.

1. Elimina el “No soy capaz” – Elimina de tu repertorio verbal esta frase, cada vez que te la repites confirmas tu inseguridad y las consecuencias psicológicas son tan contraproducentes como cuando te lo dicen otras personas. Ya es hora de que empiece: si me lo propongo “soy capaz”.
2. No seas pesimista – Las personas con baja autoeficacia anticipan el futuro negativamente, las profecías negativas suelen convertirse en realidad, porque nosotros mismos nos encargamos de que se cumplan.
3. No seas fatalista – Eres el arquitecto de tu futuro, construyes tu destino. Por lo tanto, tienes el poder de modificar muchas cosas. El pasado ya pasó y si cambias en el aquí y en el ahora, estarás contribuyendo de manera significativa a tu destino.

4. Trata de ser realista – Sé objetivo con tus éxitos y tus fracasos. Responsabilízate con lo que realmente has tenido que ver. Acepta tus éxitos; sería injusto desconocer tus logros. Pero también acepta tu cuota de responsabilidad en los fracasos.

5. No recuerdes lo malo – La visión negativa de uno mismo se alimenta principalmente de los recuerdos. Durante algunos momentos al día intenta activar tu memoria positiva. Escribe y anota los éxitos pasados. Trata de mantenerlos activos y presentes. Aprende a revivir el pasado en sus aspectos agradables y disfrutar del recuerdo positivo.

6. Revisa tus metas – Si tu autoeficacia es baja, pecarás por defecto y no por exceso. Te estarás subestimando y adaptándote a la supuesta incapacidad que percibes en ti mismo. No dejes que el miedo y la inseguridad decidan por ti. Si no hay retos, la resignación está manejando tu vida. Tienes el derecho a esperar más de ti y de la vida.

7. Ponte a prueba y arriégate – Los puntos anteriores son condiciones necesarias, pero no suficientes para ser autoeficaz. Es fundamental que te animes a dar el paso decisivo: actuar para alcanzar las metas. Recuerda, la única forma de confiar en ti mismo es ponerte a prueba.

Cuando te sientas cómodo y seguro en tus intentos, pasa a una meta mayor. A medida que subas en los niveles de la autoexigencia personal, la autoeficacia y la confianza en ti mismo se fortalecerán y así podrás vencer al cuarto jinete que te ayudará a tener un Yo fuerte. El reto en todo caso es encontrar un punto de equilibrio en tu dimensión personal y las distancias adecuadas para quererte a ti mismo cómodamente sin sobresaltos ni culpas. Pese a todo, el solo intento será saludable.

<http://www.sebascelis.com/autoeficacia/>

La autoeficacia es una métrica poderosa.

Se encarga de definir concretamente qué tan buena es tu habilidad para lograr aquello que te propones. En otras palabras, dependiendo de la cantidad de sueños, deseos, propósitos, objetivos, metas... etc, que consideres seas capaz de lograr, así mismo eres o no muy autoeficaz.

Sin embargo, hay que considerar que es una métrica (o medida) subjetiva. Es decir, que normalmente no hay manera de definir exactamente qué tan bueno eres para lograr tus sueños, sino que depende enteramente de tu percepción y de tu autoconcepto.

La misma persona, incluso en diferentes momentos de su vida, puede considerarse muy autoeficaz, o poco autoeficaz. Aun teniendo las mismas capacidades.

Es importante entender que la autoeficacia te ayuda a lograr más fácil el éxito en tu vida por dos razones:

1. Si te consideras autoeficaz, acondicionas tu mente para que todo esfuerzo esté positivamente enfocado hacia el logro.
2. Estableces una mejor relación contigo mismo y te conviertes en tu mejor amigo, ayudándote en el proceso de crecimiento personal.

Sin embargo, antes de indicarte algunas ideas para que puedas mejorar tu autoeficacia, me gustaría aclarar algunos malentendidos comunes del tema.

La Autoeficacia No Tiene Nada Que Ver Con La Autoconfianza

En ocasiones simplemente confiamos en que somos capaces de obtener cierto resultado.

El problema es que esa confianza puede ser sobre un resultado positivo o negativo.

O lo que es más simple: Uno puede confiar plenamente en que va a fracasar.

Con la autoeficacia no pasa esto. Cuando tienes autoeficacia, simplemente SABES que vas a lograr un resultado positivo.

Vas a alcanzar el éxito, vas a lograr tu meta, vas a triunfar. No hay dudas, no hay preocupaciones, sólo optimismo con fundamentos.

La Autoeficacia Es Diferente A La Eficacia

A diferencia de la autoeficacia, la eficacia busca ser una medida objetiva, una especie de métrica concreta mediante la cual se pueda saber tu capacidad para producir un efecto o resultado.

La autoeficacia por el contrario es la creencia (acertada o no) propia de que se puede lograr algo.

Muchas personas con una gran autoeficacia, en realidad no cuentan con mucha eficacia (y de hecho algunas pueden modificar sus propios patrones de comportamiento y actitudes para ser más eficaces, aunque esto es tema de otro artículo.

Por lo tanto, es claro que la autoeficacia es una medida que únicamente es útil para ti mismo. A nadie más le importa en realidad qué tan capaz te creas.

Sólo a ti.

La Autoeficacia Es Diferente A La Autoestima

Una persona puede considerarse un mal entrenador de perros (o sea, tener una baja autoeficacia), pero quizás esto no le afecte la percepción sobre sí mismo, ni le haga creer que no vale la pena como persona.

La autoestima es la idea de que uno mismo es valioso, y esto, puede ir o no de la mano de las capacidades para lograr cosas en la vida.

... y finalmente:

La Autoeficacia No Se Relaciona Con El Autoconcepto

La autoeficacia apela a la creencia de que existe un poder para realizar acciones específicas y producir resultados concretos. Mientras que el autoconcepto es el conocimiento holístico que podemos tener sobre nosotros mismos.

Incluso sobre aquello que de verdad no somos capaces de hacer.

Pero Entonces, ¿De Qué Me Sirve La Autoeficacia?

Grandioso que lo preguntes ☺

Mediante la autoeficacia, es posible modificar tus conductas y actitudes para mejorar tu calidad de vida.

Resulta que, si sabes aquello que puedes lograr, es mucho más fácil que te propongas a hacerlo en primer lugar.

Una persona que no sabe si es capaz de trotar largas distancias, no se inscribiría en una maratón. Mientras que alguien que sepa sobre ordenadores y hardware, es más fácil que ensamble una máquina computacional.

Aparte, esto puede ayudarte a mejorar tu motivación y a ser más productivo en aquellas cosas que te gusten y que de verdad te sientas capaz.

Y por si fuera poco, las personas con una mayor autoeficacia, sienten estar más en control sobre sus vidas, en vez de creer que hay un destino escrito para ellas, sobre el cual no puedan hacer nada para cambiarlo.

Esto te da un gran poder y te pone al mando de tu vida sin restricciones.

Eso sí, existe un requerimiento para aprovechar el máximo potencial de la autoeficacia: Desarrollar al máximo tus pasiones de vida.