GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# ¿Cómo mejorar autoestima en mujeres? Gloria López

Actualidad Empresarial | 16/02/2021 | 00:00

**La autoestima es un concepto que concierne a todas las personas. Aun así, está comprobado que su deficiencia es más...**

La autoestima es un concepto que concierne a todas las personas. Aun así, está comprobado que su deficiencia es más marcada en el género femenino. Por ende, mejorar autoestima en mujeres es una de las tareas más relevantes que los psicólogos manejan más comúnmente. En líneas generales, es un problema que se debe manejar con mayor sabiduría, como se ha visto en FVV PRESS.

Mejorar la autoestima es una práctica que debe enfocarse en el bienestar de todas las personas. En Gloria López se busca concientizar este hecho, pero haciendo énfasis directo en el cuidado del género femenino para luchar por una sociedad más equilibrada.

¿A qué se debe esta marcada diferencia entre géneros? ¡El trasfondo que se debe conocer!

Qué es la autoestima es una pregunta con muchas respuestas, cada una con concepto adecuado a las épocas. Sin embargo, se antoja útil pensar que es el equilibrio entre la imagen personal y el resultado de la interacción social.

Mejorar autoestima en mujeres es primordial, puesto que tal escenario se presenta más en ellas, cuanta menos aceptación tenga una persona por la sociedad, más alterada se verá su propia percepción si existe debilidad mental.

Existe una gran brecha entre géneros y se debe a la cultura y la crianza desde temprana edad. La idea de que una mujer no puede desempeñarse a la par de un hombre, afecta más de lo que realmente se evidencia.

Aunado a ello, se encuentra el factor social, punto de partida para distintos estereotipos en la comunidad. Básicamente, no cumplir con estos prejuicios, genera una sensación de nula aceptación tanto en hombres como mujeres.

El tener que ser o seguir una corriente en específico, crea conflictos psicológicos que alteran la autoestima, y en ese punto es donde ejercicios para mejorar la autoestima son necesarios para evitar males mayores.

Las recomendaciones más útiles para mejorar autoestima en mujeres

Aunque estas recomendaciones estén dirigidas a un grupo específico, no se debe olvidar al género masculino. Independientemente de las estadísticas, tanto hombres como mujeres son propensos a sufrir este tipo de problemáticas.

No se debe dudar en pedir ayuda para así mejorar la calidad de vida, pues gracias a la ayuda es posible recuperar el desempeño de antaño, acabando con el sobre-pensamiento o la mala imagen personal.

## Reconocimiento del problema

Uno de los métodos para recuperar la autoestima inicial, es reconociendo que algo está fallando. Es vital darse cuenta de que no todo está bien para dar el primer paso hacia un futuro más saludable, pero es el más difícil de vencer.

## Recibir ayuda profesional

Para construir nuevamente una autoestima saludable, se debe conseguir orientación profesional y capacidad. Los psicólogos o terapeutas, serán aquellos responsables de velar por el cumplimiento de este objetivo.

## Ver la positividad de la vida

Para mejorar autoestima en mujeres, se debe imprimir positividad a los pensamientos. Aunque pueda sonar difícil, realizando un balance de las fortalezas y logros, es posible. Mientras se posean esas memorias como impulso, la persona será más capaz de salir adelante.

## Cumplir metas es saludable

Uno de los problemas de la baja autoestima que es el desempeño laboral y personal se ve deteriorado. Por ende, pasar del “no puedo hacerlo” al “no pierdo nada intentado”, es clave para recuperar la autoestima.

## Evitar las tediosas comparaciones

Para combatir esta adversidad de comparaciones de la sociedad, se debe tener presente que nadie es igual y todos poseen propósito en la vida.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/145377-como-mejorar-autoestima-en-mujeres-gloria-lopez.htm