

Autoestima



La autoestima es la valoración, percepción o juicio que una persona hace de sí misma. En función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Su construcción se relaciona con la aceptación o no del propio individuo. La autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales y/o laborales.

¿Cómo se forma la autoestima?

La autoestima es algo que va desarrollándose a lo largo de toda nuestra vida y es en la infancia donde comienza a crearse nuestra propia valoración.

Cuando un bebé nace, aparte de las necesidades fisiológicas, también necesita sentir la protección de sus padres y crear vínculos afectivos. El apego es un vínculo afectivo, que le proporciona al menor, la seguridad emocional, necesaria para un buen desarrollo de su personalidad. Los padres son las primeras personas que crean la autoestima de los hijos.

Una persona que crece sintiéndose valorado, amado y respetado por su entorno, será un adulto seguro de sí mismo.

Elementos de la autoestima

La autoestima está compuesta por diferentes elementos:

- **Autoimagen:** La manera en que nos observamos a nosotros mismos.
- **Autoconcepto:** se trata de cómo pensamos de nosotros mismos.



Tipos de autoestima

La autoestima se caracteriza por manifestarse en distintos niveles. Esto varía, según cada persona y etapa de la vida en la que se encuentre. Además, una persona puede presentar diferentes niveles de autoestima. Por ejemplo, una persona puede sentirse exitosa en el trabajo y a la vez insatisfecha en las relaciones afectivas.

Tener una buena autoestima no significa creer que somos mejor que otros, sino tener la confianza en uno mismo, aceptar nuestras fortalezas y/o debilidades para reconocer nuestro valor.

Niveles de autoestima:

- **Autoestima alta:** las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De esta forma, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito.
- **Autoestima baja:** las personas con una baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas, pueden tener dificultad para aceptarse y miedo a expresar sus emociones. Esta situación puede proceder de diversas razones como, la opinión que alguien tiene de su personalidad. Al presentar una baja autoestima puede afectar en la mayoría de los aspectos de la vida, como: las relaciones con los demás, el trabajo y la salud.

Algunas recomendaciones para mejorar la autoestima:

Se puede mejorar reconociendo la percepción (apreciación) de sí mismo/a. Pidiendo ayuda a un familiar, a un amigo y/o a un profesional de la salud mental. De igual forma, puede seguir las siguientes recomendaciones:

- Desarrolle una lista de virtudes y habilidades.
- Cambie el concepto de que: “No voy a lograrlo” por “Voy a lograrlo”.
- Ofrezca lo mejor de usted mismo.
- Enumere sus cualidades.
- Comparta con familiares y amigos.
- Realice una buena acción.



¿Por qué es importante tener una autoestima alta?

- Contribuye a conocerse mejor usted mismo.
- Facilita la aceptación propia de manera incondicional.
- Favorece la actitud positiva con usted mismo.
- Ayudará a tener mejores relaciones con los demás.
- Identificamos cuáles son nuestras propias necesidades.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374>

<https://psicologiyamente.com/clinica/escala-autoestima-rosenberg>

<https://kidshealth.org/es/kids/self-esteem.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en diciembre 2024.
©First Medical Health Plan, Inc.