livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

AUTOESTIMA

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org

Con el apoyo de:

Fundación "la Caixa"

Autoestima: ¿de qué hablamos?

Seguramente hayas escuchado en muchas ocasiones a personas de tu entorno referirse a este término, utilizándolo en su día a día con frases como "*tengo que subirme la autoestima…*" o "*tenemos que querernos más a nosotros mismos…*", pero, **¿en qué consiste realmente la autoestima?** De forma simple, se refiere a cómo nos sentimos a cerca de nosotros mismos y nuestro valor como personas. Es decir, consiste en el juicio que hacemos sobre nuestras características en distintas áreas como la imagen corporal, personalidad o forma de relacionarnos.

¡Ojo! En muchas ocasiones la autoestima se confunde con el término "autoconcepto".

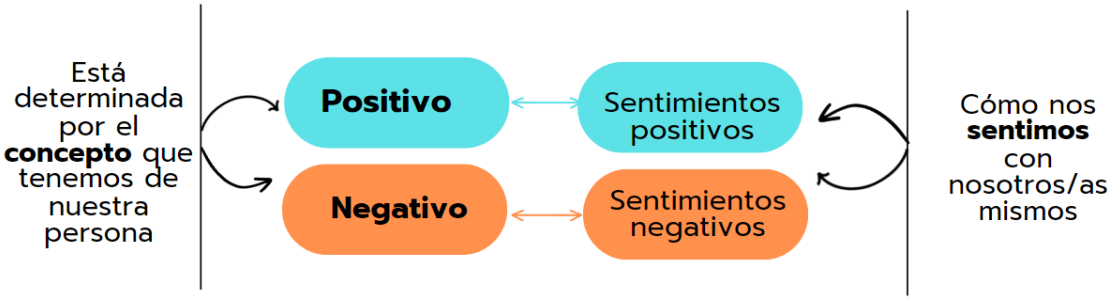
Estos dos términos están relacionados, pero tienen distintos significados:

- La autoestima envuelve cómo **NOS SENTIMOS** con respecto a nosotras y nosotros mismos,
- El autoconcepto consiste en **LA DESCRIPICIÓN** que hacemos sobre nosotros; nuestras creencias, pensamientos e ideas acerca de quienes somos.

Se podría decir que la autoestima es una parte del autoconcepto. Ambos están modulados por nuestra percepción e interpretación de nuestras experiencias e interacciones con el mundo que nos rodea.

¿Entonces, qué es la autoestima?

Es la valoración que uno o una tiene de sí mismo, positiva o negativa. Interiorizamos las opiniones de las personas socialmente significativas (padres, amistades, maestros...) y las utilizamos como criterios propios para nuestra conducta.



¿Cuáles son los componentes de la autoestima?

¿De qué depende nuestro autoestima?

La autoestima se podría considerar resultado de nuestras interacciones con el entorno a lo largo de nuestra vida.

Estas interacciones moldean nuestra autopercepción y sentido de valía. La autoestima se va formando en función de cómo nos tratan las personas de nuestro entorno y de las situaciones de nuestro alrededor, así como de nuestra propia valoración de nuestro comportamiento y logros.

Por ejemplo, si durante nuestra infancia recibimos elogios y estimulación tras nuestros esfuerzos, hay mayor probabilidad de que desarrollemos una autoestima más alta.

La autoestima no es algo que se mantiene estático a lo largo del tiempo, sino que fluctúa en función de nuestras vivencias. Incluso por sí misma tiende a condicionar nuestra forma de comportarnos. Por ejemplo, se ha visto que personas con una autoestima más elevada se involucran en mayores desafíos asumiendo una mayor apertura a la experiencia y al cambio.

¿Qué es tener una adecuada o una mala autoestima?

Es importante mencionar que hay una amplia cantidad de comportamientos que se pueden corresponder a una baja o una adecuada autoestima, pudiendo ser muy distintos en función de la persona. Sin embargo, hay algunas cuestiones que nos pueden ayudar a identificar como se encuentra nuestra autoestima:

Las **personas con una ADECUADA AUTOESTIMA**:

- ✓ Suelen creer en sus habilidades
- ✓ Se sienten conformes con quienes son
- ✓ Tienen confianza en la toma de decisiones
- ✓ Son capaces de identificar y aceptar sus errores y posibles flaquezas.

Por otro lado, las **personas con una BAJA AUTOESTIMA**:

- ✓ Tienden a dudar de sí mismos y ser demasiado críticos con sus acciones, apariencia y valía.
- ✓ Pueden experimentar una mayor sensibilidad al rechazo y a la crítica de los demás, condicionando en gran medida su estado de ánimo.
- ✓ Pueden tender a necesitar la aprobación del resto para tomar decisiones o identificar logros.

Y yo, ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?

Como se ha mencionado antes, la autoestima puede cambiar a lo largo del tiempo, siendo posible cultivar una buena autoestima a través de nuestras acciones y relaciones. Para ello, es necesario, a grandes rasgos, centrarse en los siguientes puntos:

- Autoconocimiento **(Conócete a ti mism@):** Tómate tiempo para conocer tus fortalezas, debilidades, objetivos y valores sin una mirada crítica. Esto te ayudará a reconocer tus logros e identificar aquellos aspectos que te gustaría mejorar.
- Aceptación personal **(Acéptate):** huye de la perfección y acepta tus fortalezas asumiendo que puedes cometer errores y mostrar debilidad. Además, aceptarte implica compararte menos con el resto, algo que suele mermar nuestra autoestima.
- **Focaliza en varios aspectos positivos de ti mismo**: si basamos nuestra autoestima en una sola cualidad, como por ejemplo, nuestra imagen corporal, en el momento en el que esta no se corresponda con el ideal que tenemos en la cabeza nos vamos a sentir realmente mal. Por ello, es importante identificar diversos aspectos que te hagan sentir satisfecha contigo misma.
- Modifica tu auto lenguaje **(Háblate bien):** identificar la forma en la que nos hablamos nos da muchas pistas sobre el estado en el que se encuentra nuestra

autoestima. Si te tratas de forma amable y compasiva, evitando una crítica desmedida, tu autoestima irá mejorando.

- Establece objetivos realistas **(Ponte objetivos realistas):** concreta metas alcanzables y realistas, evitando un excesivo perfeccionismo y autoexigencia. Establecer este tipo de metas aumentará la probabilidad de progresar y lograrlas, aspecto que refuerza la confianza y autoestima.
- **Pon límites saludables**: aprender a decir "no" cuando se considere necesario, priorizando el propio bienestar, fomenta la creación de una mejor relación con nosotros mismos y con los demás. Esto ayudará a que te sientas respetado y valorado.
- Rodéate de personas que te hagan sentir cuidada/o **(Rodéate de amor del bueno):** Crear una red de personas que nos apoyan e identifican nuestras fortalezas tiene un impacto muy significativo en nuestra autoestima.
- **Cuídate:** Practica el autocuidado: prioriza en tu tiempo libre la realización de actividades que te hagan sentir bien, así como el descanso.

Ten en mente que mejorar la autoestima es un proceso que lleva tiempo y esfuerzo. Sé amable contigo misma y realiza pequeñas aproximaciones hacia el cambio.

En el caso de que valores que tu autoestima está afectando seriamente a tu bienestar emocional, es aconsejable pedir ayuda profesional que pueda proporcionarte herramientas y acompañarte en el camino.

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

www.avifes.org