



La autoestima

La autoestima se conforma a partir de tus pensamientos, relaciones y experiencias. Comprende en qué consiste el nivel de autoestima y los beneficios de tener una opinión saludable de uno mismo.

PLDR

La autoestima es tu opinión general sobre ti mismo —cómo te sientes acerca de tus habilidades y limitaciones. Cuando tienes una autoestima saludable, te sientes bien contigo mismo y te ves como una persona que merece el respeto de los demás. Cuando tienes la autoestima baja, asumes que tus opiniones e ideas tienen poco valor. Podría preocuparte constantemente por no ser lo suficientemente bueno.

A continuación, te explicamos cómo saber si tu autoestima necesita mejorar y por qué es importante desarrollar un sentido saludable de tu propio valor.

La autoestima comienza a formarse en la niñez temprana. Los factores que pueden influenciar la autoestima son los siguientes:

- Tus pensamientos y percepciones
- La forma en la que otras personas reaccionan ante ti
- Experiencias en el hogar, la escuela y la comunidad
- Enfermedades, discapacidad o lesiones
- Edad

- Función y estatus en la sociedad
- Mensajes de los medios

Las relaciones con tus seres queridos (padres, hermanos, pares, maestros y otras personas importantes) son importantes para tu autoestima. Muchas creencias que tienes sobre ti hoy son un reflejo de los mensajes que recibiste de estas personas a lo largo del tiempo.

Si tus relaciones son sólidas y recibes comentarios mayormente positivos, es más probable que te veas a ti mismo como una persona valiosa y tengas una autoestima más saludable. Si recibes comentarios mayormente negativos y sueles ser objeto de críticas, bromas o comentarios desvalorizantes, es más probable que tengas una baja autoestima.

Sin embargo, las experiencias y relaciones pasadas no tienen porqué ser tu destino. Es posible que tus pensamientos tengan el impacto más grande en tu autoestima, y estos pensamientos están bajo tu control. Si tiendes a enfocarte en tus debilidades y fallas, esforzarte por cambiar esto puede ayudarte a desarrollar una mirada más equilibrada y precisa de ti mismo.

La autoestima tiende a variar a lo largo del tiempo, según las circunstancias. Es normal pasar por momentos en los que te sientes mal contigo mismo y otros en los que te sientes bien. Sin embargo, generalmente, la autoestima se mantiene en un nivel que refleja cómo te sientes contigo mismo en general, y aumenta un poco con la edad.

Considera cómo reconocer los extremos de tu autoestima:

- **Baja autoestima.** Cuando tienes autoestima baja o negativa, crees que tus opiniones e ideas tienen poco valor. Te enfocas en las debilidades y los errores que percibes, y le das poco crédito a tus habilidades y cosas positivas. Crees que otras personas son más capaces o exitosas. Podrías tener dificultades para aceptar comentarios positivos. Podrías temer al fracaso, lo que puede impedirte tener éxito en el trabajo o en la escuela.

-
- **Autoestima saludable.** Tener autoestima saludable significa que tienes una mirada equilibrada y precisa de ti mismo. Por ejemplo, tienes una buena opinión de tus habilidades, pero reconoces tus defectos.

Cuando la autoestima es saludable y se basa en la realidad, es difícil tener demasiado de ella. Fanfarronear o sentirse superior a otros no es un signo de demasiada autoestima. Es, más bien, evidencia de inseguridad y baja autoestima.

Cuando te valoras a ti mismo y tienes una buena autoestima, te sientes seguro y valioso. Tienes relaciones generalmente positivas con otras personas y confías en tus capacidades. También estás más abierto a aprender y a recibir comentarios, lo que puede ayudarte a adquirir y dominar nuevas habilidades.

Con una autoestima saludable:

- Eres una persona asertiva en el momento de expresar tus necesidades y opiniones
- Confías en tu capacidad para tomar decisiones
- Eres capaz de establecer relaciones seguras y honestas, y tienes menos probabilidades de permanecer en relaciones poco saludables
- Eres realista en tus expectativas y tienes menos probabilidades de ser extremadamente crítico contigo mismo y con los demás
- Eres más resiliente y tienes más capacidad para tolerar el estrés y los contratiempos

La autoestima afecta prácticamente todos los aspectos de tu vida. Mantener una visión saludable y realista de ti mismo no significa hacer alarde de tus virtudes. Significa aprender a aceptarte y a respetarte, incluso con tus errores.

