



Recibido: 01 de noviembre de 2023
Aceptado: 25 de noviembre de 2023

CATEGORIA Pregrado
DOI 10.59157/redicyt12202319

¿Cómo mejorar la autoestima? Consejos y definiciones

Alexander Peralta Sánchez
nsgiexpertz@gmail.com

Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz
Veracruz, México.

Síntesis.

La autoestima, crucial para el bienestar emocional, influye en la forma en que nos vemos, nos relacionamos y enfrentamos desafíos. Estrategias: realismo, evitar comparaciones, hábitos saludables, salir de la zona de confort, proactividad y valorar lo propio.

Cuerpo del Artículo

La autoestima es la valoración que se tiene de sí mismo, podría decirse que es pensar bien de nosotros, un conjunto de sentimientos, pensamientos y comportamientos que tenemos. Todos tenemos una idea mental de como y quienes somos, es un pensamiento de capacidad personal. Muchas personas han hablado de la autoestima, como Albert Ellis, un psicólogo muy influyente que desarrolló la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) “la autoestima es la mayor enfermedad conocida por el hombre o la mujer porque es condicional, depende de que usted haga algo bien, de que se vea bien, de que tenga éxito “.Muchos han influido en el tema de autoestima y han hablado de lo que afecta en la vida de las personas, otro gran influyente fue Abraham Maslow, que plasmó la teoría de la jerarquía de las necesidades humanas ,que tiene que ver con la importancia de autoestima en la búsqueda de autorrealización “ la vida es un proceso continuo de elección y cada elección implica un riesgo, el riesgo de perder algo o de no ganar nada, el riesgo de equivocarse o de acertar, el riesgo de fracasar o de triunfar, el riesgo de vivir o de morir, no podemos escapar del riesgo, solo podemos afrontarlo con valor y con responsabilidad”.

La autoestima afecta la forma en la que nos vemos, afecta la manera en la cual nos relacionamos con los demás y como enfrentamos los problemas de la vida, tener un autoestima alta y saludable es muy importante para nuestro bienestar psicológico y emocional, ya que no tenerla puede afectar varios aspectos como lo puede ser el ámbito laboral porque tendría consecuencias en las acciones que hagas, en el ámbito amoroso no te sentirás a gusto con la persona que estás y tus pensamientos serían distintos ,y en el ámbito personal, no estarás seguro de ti mismo, de confianza, aceptación y seguridad. Carl Rogers también habló sobre la importancia que tiene la autoestima en nuestras vidas y el expone en su teoría basada en los principios del humanismo y la psicología no directiva, también afirma que todo el mundo tiene en su interior los puntos necesarios para poder alcanzar un estado sano y mental y así, poder crecer de manera individual y sin problemas “ la persona que se



acepta a sí misma, que es realista y honesta consigo misma, que reconoce sus propias limitaciones y posibilidades tienen una autoestima positiva”.

Tener la autoestima baja hace que tengamos demasiadas consecuencias y mostraré algunas de ellas. La tendencia de dejar pasar oportunidades es una consecuencia de esto, ya que las personas por falta de seguridad no se atreven a salir de su zona de siempre y no ven las oportunidades que les presenta la vida, puede ser en becas, en promoción de trabajo, de conocer más personas para colaborar, etc. El abandono de las rutinas de vida saludable es frecuente que las personas con este problema no puedan cuidar para nada su higiene y aspecto o también puede ser, obsesionarse de más con alguna parte de su cuerpo, las dos cosas son muy perjudiciales para la calidad de vida de la persona.

La preocupación excesiva por lo que los demás piensan de ti, vivir constantemente preocupado, en especial por miedo a no poder hacer las cosas en la vista de los demás es algo que viven las personas con un problema de baja autoestima, esto hace que las personas tengan que adaptarse a un estilo de vida solitario sin nadie con quién hablar y esto hace que se genere un problema más grande con la inseguridad y el ámbito social.

Las personas afectadas también tienen mayor riesgo de poder sufrir trastornos psicológicos, esto se debe a la preocupación, la angustia y el malestar que sienten de culpa al igual que tener vulnerabilidad ante los demás, esto puede provocar llegar a la depresión, alteraciones psicológicas, ansiedad o incluso, trastornos que tengan que ver con la comida, como la anorexia llegando a casos extremos.

Por lo visto hay demasiadas consecuencias el tener una baja autoestima, y viéndolo de diferentes puntos afecta demasiado todos los aspectos de la vida cotidiana, pero para esto, hay varias estrategias que pueden ayudar a mejorar la autoestima si tienes problemas con eso, es muy importante tomarlo en cuenta ya que influye mucho en la vida de todos, lo que nos podría ayudar como estrategias serían las siguientes:

- Ser realistas con nosotros mismos. -Esto implica tener una realidad equilibrada de nosotros, así podemos reconocerlo nuestras cosas positivas al igual que nuestras debilidades, sin exagerar ni minimizar ninguna de ellas.
- Evitar comparaciones constantes. - Esta estrategia podría ayudar en dejar de compararnos con los demás y poder centrarnos en nosotros mismos, y así perfeccionar nuestras metas. Así podríamos evitar sentirnos inferiores con las demás personas.
- Hábitos de vida. -En esta estrategia se basa más en cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente mediante una alimentación que sea adecuada y saludable. También poder descansar y tener una actividad física regular para poder entretener la mente, al igual que una estimulación intelectual. Así podríamos ayudar a mejorar nuestra salud, nuestra imagen y ayudar a subir nuestra confianza en nosotros mismos.
- Salir de la zona de confort. -Esto consiste en atrevernos a poder hacer cosas nuevas que nunca habíamos hecho. A enfrentar los miedos que tenemos o los errores que tuvimos alguna vez. Así podríamos ampliar nuestros horizontes y desarrollar nuestras habilidades para mejorarlas.



- Ser proactivo. - Esto consiste en poder tomar las riendas de nuestra vida, asumiendo las consecuencias y la responsabilidad de las acciones y decisiones que tomemos. También tendríamos que buscar soluciones a nuestros problemas y poder perseguir nuestros objetivos. Así podríamos demostrar nuestra capacidad, nuestra autonomía y nuestra autoestima para poder mejorarla.
- Valorar lo que uno tiene. -En esto se basa en apreciar y agradecer todo lo bueno que tenemos. Pensar en las cosas buenas y bonitas que tenemos en la vida, como puede ser la familia, los amigos, y la salud, el trabajo, los hobbies, etc. Así podríamos sembrar una actitud positiva y tener una autoestima sana y una felicidad duradera.