



La Autoestima

Quererse no es egoismo



¿Que es la autoestima?

La autoestima es la valoración que haces de ti mismo: cómo te percibes, cuánto te aprecias y qué tan capaz o valioso te sientes.

Es, en esencia, la opinión emocional que tienes sobre quién eres.

No es solo “pensar bien de ti”, sino un conjunto de ideas, sentimientos y creencias sobre ti mismo en diferentes aspectos: tu apariencia, tus habilidades, tus decisiones y tu valor como persona.



Componentes de la autoestima:



Autoimagen:

cómo te ves (física y personalmente)



Autoconcepto: lo que crees sobre tus capacidades y personalidad



Autovaloración: cuánto te respetas y te consideras valioso

Tipos de autoestima

Baja autoestima: dudas constantes, inseguridad y autocrítica excesiva.



Alta autoestima: confianza, seguridad y aceptación de errores sin mortificarte.



Autoestima inflada: una visión exagerada de uno mismo que suele ocultar inseguridades.



¿Que nos dicen los clásicos?



Sócrates

Para Sócrates, lo más importante no era sentirse bien consigo mismo sin más, sino conocerse y vivir de forma justa.

- Frase clave: “Conócete a ti mismo”
 - La “autoestima” vendría de vivir de acuerdo con la verdad y la virtud
 - Si actúas mal, no puedes respetarte de verdad
- 👉 En su visión, la autoestima nace del autoconocimiento y la coherencia moral

¿Que nos dicen los clásicos?

Platón

Veía el alma dividida en partes (razón, emociones y deseos).

- Una persona “valiosa” es la que tiene equilibrio interior
 - La autoestima surge cuando la razón guía tu vida correctamente.
 - El desorden interno genera conflicto y malestar.
- 👉 Para él, sentirte bien contigo mismo depende de la armonía interior.

¿Que nos dicen los clásicos?



Aristóteles

Se acerca mucho a la idea moderna de autoestima.

- Introduce el concepto de justo medio (ni exceso ni defecto)
- Habla del amor propio saludable (philautía)
- La persona virtuosa se valora justamente, sin arrogancia ni desprecio

👉 **La autoestima es reconocer tu propio valor de forma equilibrada**

¿Que nos dicen los clásicos?



Epicuro

Relaciona el bienestar personal con la tranquilidad.

- El valor propio viene de vivir sin miedo ni excesos
- No depender de la opinión externa
- Buscar placer simple y paz mental (ataraxia)

👉 La autoestima está en la paz interior y la independencia emocional

¿Que nos dicen los clásicos?



Séneca

Desde el estoicismo, Séneca propone una idea muy fuerte:

- Tu valor no depende de lo externo (riqueza, fama, éxito)
- Depende de tu carácter y virtud
- Debes aceptarte, pero también exigirte moralmente

👉 **La autoestima es autorespeto basado en la virtud,
no en la aprobación externa**

¿Que nos dice la psicología moderna?



Tu Valor:

- Tu valor es intrínseco (vales como persona)
- No necesitas “ganártelo”.

👉 **“Vales simplemente por ser quien eres”**

¿Que pasa cuando fallamos?



Autoaceptación.

Fallar no reduce tu valor como persona

👉 El error es parte normal del aprendizaje, sin destruir tu autoestima.



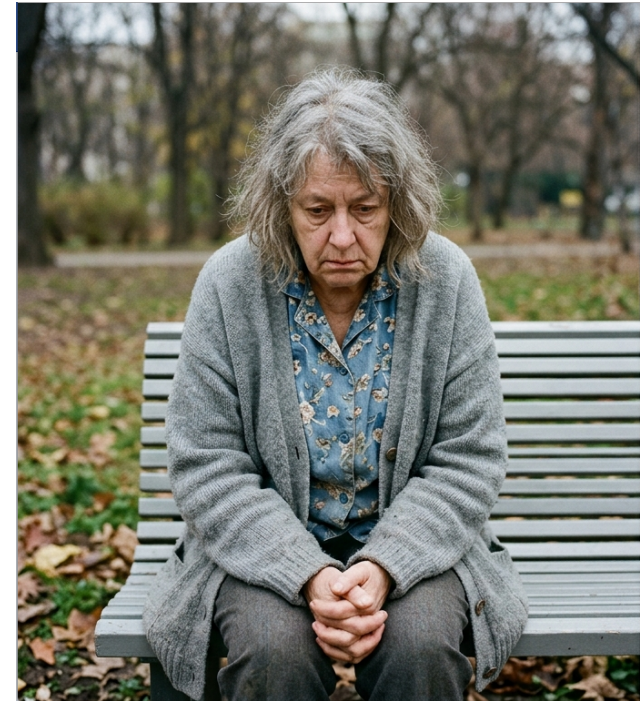
Dependencia.

No depender demasiado de otros el entorno (familia, cultura) influye mucho en la autoestima

Efectos de una autoestima baja

Vivir con una autopercepción negativa es como caminar con una mochila llena de piedras.

El impacto es profundo y multidimensional.



Salud Mental:

Es el caldo de cultivo para la depresión y la ansiedad. La rumiación (darle vueltas a pensamientos negativos) eleva los niveles de cortisol constantemente.

Sistema Inmune:

El estrés crónico derivado de la inseguridad debilita las defensas, haciéndote más propenso a infecciones y enfermedades.

Relaciones Tóxicas:

Al no creer que mereces buen trato, es común aceptar dinámicas de abuso o dependencia emocional.



Trastornos Alimenticios y Adicciones:
A menudo se busca en la comida, el alcohol o las sustancias una forma de "anestesiarse" el sentimiento de insuficiencia.



Somatización:
Dolores de cabeza, problemas digestivos y tensión muscular persistente.

Efectos de una autoestima inflada

A menudo se confunde con una "autoestima alta", pero son cosas distintas. La autoestima inflada es frágil y depende de la validación externa o de sentirse superior a los demás.





Aislamiento Social:

La falta de empatía y la necesidad de ser el centro de atención suelen alejar a los seres queridos, generando una soledad profunda a largo plazo.

Baja Tolerancia a la Frustración:

Como la persona se cree infalible, cualquier error o crítica se percibe como un ataque personal catastrófico, lo que genera picos de ira y agresividad.



Estrés por Sostenimiento:

Mantener una "máscara" de perfección es agotador. Esto puede derivar en crisis de ansiedad cuando la realidad no coincide con la imagen inflada.

Narcisismo y Ceguera Cognitiva:

La incapacidad de reconocer errores impide el crecimiento personal y profesional, lo que eventualmente lleva al fracaso y a una caída emocional muy dura.

Efectos de una autoestima equilibrada

No significa creerse perfecto, sino tener una visión realista y sincera de uno mismo. En términos de salud, esto actúa como un "sistema inmunitario emocional" que protege tanto el cuerpo como la mente.



Salud mental y emocional

Resiliencia ante la adversidad:

No te hundes ante el fracaso.

Entiendes que un error es un evento, no tu identidad.

Esto reduce drásticamente el riesgo de depresión.

Reducción de la ansiedad:

Al no necesitar la aprobación constante de los demás, el nivel de alerta social disminuye, lo que baja los niveles de ansiedad generalizada.

Autogestión emocional:

Permite identificar emociones sin juzgarlas, lo que facilita una respuesta tranquila en lugar de una reacción impulsiva.

Salud Física

Menores niveles de Cortisol:

Al vivir con menos estrés autoprovocado y menos miedo al juicio, los niveles de la hormona del estrés se mantienen bajo control, protegiendo el corazón y la presión arterial.

Mejor Sistema Inmune:

El bienestar emocional está ligado a una respuesta inmunológica más robusta. Te recuperas más rápido de enfermedades leves.

Hábitos de Autocuidado:

Cuando te valoras, cuidas tu "cuerpo". Es más probable que comas bien, hagas ejercicio y duermas lo suficiente, no por castigo o estética, sino por respeto propio.

En pocas palabras:

La autoestima equilibrada es la base de la homeostasis (el equilibrio de tu cuerpo).

Cuando la mente está en paz con quien eres, el cuerpo deja de estar en modo "supervivencia" y pasa al modo "crecimiento".



¿Como subir la autoestima?



Aumentar la autoestima no es un proceso de "magia" ni de repetirse frases positivas frente al espejo que no te crees. Es un entrenamiento diario de la autopercepción y el comportamiento.

Recursos para fortalecer la autoestima



Todos tenemos una voz interna que nos juzga.

El truco no es acallarla, sino cuestionarla. Cuando falles en algo, observa si te dices "soy un inútil".

Y aplica el filtro de la amistad: Si un amigo cometiera ese mismo error, ¿le diría lo mismo?.

Sustitúyelo por hechos: En lugar de pensar "soy un desastre", prueba con "he cometido un error, pero puedo corregirlo".

Recursos para fortalecer la autoestima



Establece "Micro-Victorias"

Si te pones metas imposibles y fallas, tu autoestima cae.

Define objetivos modestos y alcanzables cada día (ej. caminar 10 minutos, leer 5 páginas, organizar un cajón).

Al cumplir estos pequeños compromisos contigo mismo, le envías un mensaje a tu cerebro:

"Soy una persona que cumple lo que dice y es capaz de lograr cosas".

Recursos para fortalecer la autoestima

Cuida tus Límites (Aprende a decir "No")

Una autoestima baja suele ir de la mano con el deseo de complacer a todos para ser aceptado.

Prioriza tus necesidades: Decir "no" a algo que no quieres hacer es decirte "sí" a ti mismo.

No te expliques de más:

Un "no puedo en este momento" es una respuesta completa.

Establecer límites te da una sensación de control sobre tu vida.



Recursos para fortalecer la autoestima

Cambia el "Tengo que" por el "Elijo"

El lenguaje que usas contigo mismo condiciona tu estado de ánimo.

Evita las obligaciones externas: "Tengo que ir al gimnasio" suena a castigo.

"Elijo ir al gimnasio" te devuelve el poder de elección.

Sal de la Comparativa Digital

Las redes sociales son un escaparate de "momentos perfectos" que no existen. Si seguir a ciertas personas te hace sentir insuficiente o envidioso, deja de seguirlas. Recuerda: Estás comparando tu "detrás de cámaras" con el "estreno de gala" de los demás.

Ejercicio Práctico: El Diario de Logros



Cada noche, antes de dormir, anota 3 cosas que hayas hecho bien ese día. No tienen que ser heroicas.

1. "He hecho una comida saludable".
2. "He escuchado con atención a mi compañero".
3. He mantenido la calma en el tráfico".

La autoestima no se trata de sentirse superior, sino de sentirse suficiente.

Autoconocimiento Clave para la autoestima saludable



Identificar
nuestras
**cualidades
positivas** es
fundamental.



Reconocer
nuestros
**éxitos
pasados**
fortalece la
autovaloración

.

Autoaceptación y Autorespeto

Autoaceptación

Aceptar nuestras virtudes y defectos nos permite vivir con autenticidad y **reducción del estrés** personal.

Autorespeto

Valorar y respetar nuestros propios sentimientos y necesidades es esencial para **mantener relaciones saludables** con los demás.

Influencia en decisiones

Impacto en la vida cotidiana

Autoestima y decisiones

Una **autoestima sólida** permite a las personas tomar decisiones informadas y establecer relaciones sanas.

Cultivar la autoestima promueve la confianza necesaria para enfrentar desafíos y disfrutar de conexiones significativas.

Impacto de las experiencias infantiles



Infancia

Las experiencias tempranas moldean nuestra autoestima futura. Es frecuente que las causas de una baja autoestima radiquen en de situaciones o trato recibido en nuestra infancia. Revisarlos y entenderlos puede ayudarnos a mejorar

Rol de la Familia



Formación de la Autoestima

La familia es el primer entorno donde **aprendemos a valorarnos a nosotros mismos.**

Su apoyo y aceptación son fundamentales para desarrollar una autoestima saludable en la vida adulta.



Apoyo

El apoyo emocional refuerza nuestra autoestima y confianza.



Comunicación

Una buena comunicación fomenta relaciones saludables y seguras.



Aceptación

La aceptación entre amigos promueve un sentido de pertenencia.

Como afrontar dinámicas familiares negativas



Preguntate: ¿Quién decía esto originalmente?

¿Mi padre? ¿Una maestra? ¿Mi madre?

Una vez identificada la fuente, repite mentalmente:

"Esa es su opinión, no es mi verdad".

No minimices lo que pasó diciendo "no fue para tanto".

Si te dolió, fue importante.

Haz una lista de situaciones actuales que contradigan esa creencia antigua.

"Fui un niño que no recibió el apoyo adecuado, pero soy una persona capaz de aprender y crecer".

Como afrontar dinámicas familiares negativas

No busques la validación de quienes no supieron dártela en el pasado.

Tienes derecho a limitar el tiempo que pasas con personas que activan tus inseguridades, incluso si son familia.

No puedes cambiar tu pasado, pero puedes cambiar la historia que te cuentas sobre él.

No fuiste "el niño que no valía", fuiste el niño que sobrevivió a un entorno que no supo valorarlo.

La autoestima es tener respeto y aceptación propia; implica valorar nuestras capacidades sin menospreciar a los demás.

Bibliografía:

"Los seis pilares de la autoestima" – Nathaniel Branden

"El poder de la aceptación" (o "Radical Acceptance") – Tara Brach

"Tus zonas erróneas" – Wayne Dyer

FIN