

INTRODUCCIÓN.

La autoestima es la valoración que cada persona hace de su misma, basada en como se percibe y en la forma en que se siente respecto a sus cualidades.

habilidades y valor personal

Una autoestima saludable permite enfrentar la vida con confianza, mientras que una autoestima baja puede traer múltiples dificultades emocionales, sociales y académicos

Problemas de autoestima

Cuando la autoestima es baja o inestable, suelen aparecer distintos problemas que afectan el bienestar personal;

1. Inseguridad constante:

Las personas dudan de si mismas en todo momento Temen ser criticadas, equivocarse o no estar a la " altura"

2. Autocrítica excesiva:

Pensamientos negativos continuos "no sirvo para nada " comparaciónes constantes con los demás.

3. Dependencia emocional:

Necesidad de aprobación externa para sentarse valioso Miedo al rechazo y dificultad para poner límites en las relaciones

4. Dificultades en la toma de decisiones: Incapacidad para confiar en sus elecciones.

5. Problemas emocionales:

Ansiedad, tristeza, frustración, y en algunos casos depresión

INDICADORES DE AUTOESTIMA

Los indicadores son señales que ayudan a identificar si una persona posee una autoestima positiva o autoestima negativa.

INDICADORES DE AUTOESTIMA POSITIVA

Seguridad de sí mismo: confía en sus capacidades sin sentirse superior a los demás

Aceptación personal: reconoce sus fortalezas y debilidades sin sentirse menos

Buena comunicación: expresa lo que piensa y siente con claridad y respeto

INDICADORES DE AUTOESTIMA NEGATIVA

Sentimiento de inferioridad: se compara constantemente y siente que " no es suficiente"

Miedo a expresar opiniones: calla por temor al rechazo o la burla Autocritica destructiva: se enfoca en los errores más que en los logros

Necesidad de aprobación externa: depende de halagos o validación para sentirse valioso

Falta de autocuidado; descuido en la apariencia, salud o bienestar

EJEMPLOS

Aspecto	Autoestima positiva	Autoestima negativa	
Decisiones	Decide con seguridad y responsabilidad	tiene miedo constante a equivocarse	
Pensamientos	optimistas constructivos y motivadores	Negativos autocríticos y de derrota	
Manejo de errores	Aprende de los fracasos	Se frustra y se rinde con facilidad	

-

11

Conclusiones

Los problemas de autoestima afectan directamente la manera en que una persona se relaciona con el mundo con los demás y consigo misma.

los indicadores permiten identificar el nivel de autoestima y sirven como guía para mejorarla

trabajar en la autoestima implica reforzar la auto valoración y el autocuidado y la confianza en las propias capacidades