

Autoestima

Artículos:

1. ¿Qué es la autoestima?
2. Como elevar la autoestima
3. Autoestima y timidez
4. Actitudes o Posturas habituales que indican Autoestima Baja

1. ¿Que es la autoestima?

La autoestima es el estado emocional y opinión personal que las personas tienen de si mismas. Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, del conjunto de rasgos corporales y psíquicos que determinan las características de nuestro ser. Sin embargo, puede no tener relación dicho estado profundo con los dichos de la persona sobre si misma. Tiene que ver con el amor que nos tenemos a nosotros mismos. Este estado emocional esta determinado por varios factores:

- Las características de los vínculos con nuestros propios padres y entre ellos.
- Con las características de los vínculos con nuestra pareja
- con los logros obtenidos en las distintas facetas de la vida.
- La facilidad o no para comunicarse.

Las características de adecuadas de este vinculo con los padres pueden ser leídas en el artículo [¿Qué necesita un niño para crecer saludablemente?](#) (en el apartado de "psicología infantil"). Ahora bien, en la adolescencia se produce otro momento en el cual se redefinen estos vínculos. En el artículo [¿Qué necesita un adolescente de sus padres?](#) (en la sección de "Terapia adolescentes") se ubican las necesidades en este periodo de crecimiento. Una aclaración en relación a los logros: si bien los logros influyen en la autoestima, habitualmente la autoestima determina los logros alcanzados; es decir, PORQUE SOY, LOGRO, no, PORQUE LOGRO SOY.

Los sentimientos más profundos de tristeza, enojo, dolor, con el tiempo son dirigidos hacia nosotros mismos, dando lugar a fenómenos de baja estima o depresión.

Por ejemplo: si para mi, no digiero a mi madre, y mi padre para mi es un desconocido, probablemente, yo no me acepte a mi mismo y no me reconozca en las cosas que hago (incluso en mi imagen).

2. Como elevar la autoestima

Elevar la autoestima es un término algo engañoso porque hace alusión a uno mismo, sin embargo la autoestima esta determinada por nuestras maneras de vincularnos, sobre todo con los nuestros, nuestra familia.

Cuando se sostiene durante mucho tiempo una manera de relacionarse "agobiante", "triste" o "resentida", esto comienza a provocar efectos en la autoestima. De esta manera, por ejemplo, en vez de buscar a personas o empleos adecuadas/os, tenderemos a buscar personas que nos acepten, es decir, que no nos rechacen.

Errores frecuentes: pensar que la autoestima depende de la valoración de los demás, suponer que la autoestima depende de que tengamos determinadas virtudes o meritos.

Recomendaciones:

- Decir si, no...

[Click aquí](#) para suscribirse y recibir este artículo.



www.centro-psicologos.com.ar