

CÓMO TRABAJAR EN LA AUTOESTIMA

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



La autoestima se refiere al amor propio, a qué tanto te quieres a ti mismo(a). La baja autoestima es algo bastante común, y es una de las bases fundamentales para la depresión. Sin embargo, aunque no estés en depresión, puedes pasarte la vida con un muy bajo amor propio, decaído(a) de ánimo, y teniendo unos resultados más bajos de los que podrías tener, pues no te sientes capaz ni merecedor(a) de tener estos logros.

Aunque la autoestima tiene muchos componentes e incluye muchas cosas, quizá lo más importante que determina la autoestima es el autoconcepto, o la definición que tienes de ti mismo(a). El amor depende en cierta medida de lo que se piensa de algo o de alguien, ya sea una pareja, un amigo, personas significativas, o una profesión, un oficio o un proyecto. Entre mejor concepto tengamos de estas personas o actividades, más vamos a amarlas. También está el sentido de pertenencia, que hace parte de este concepto; por eso amamos mucho a nuestra madre, nuestros hijos y nuestra patria, que a la madre, los hijos o la patria de otros.

Esto incluye también el amor propio, el cual está directamente relacionado con el concepto que tengamos de nosotros mismos. Trabajar sobre un sólido autoconcepto permite fortalecer la autoestima. Si hay problemas de amor

propio, uno de los lugares más importantes donde debemos buscar inicialmente es el autoconcepto, qué pensamos de nosotros mismos.

Si uno piensa que es un(a) inútil que no vale, que no merece nada, que es un estorbo para la familia y la sociedad, que no tiene talentos, que no aporta a la sociedad, y que no sirve para nada, es muy difícil fomentar ese amor propio. Pero si uno se observa y ve que es una persona valiosa, que tiene muchos talentos, que vale por el solo hecho de existir, que tiene un potencial grande, y valora su oficio o profesión, va a ser más fácil amarse a sí mismo(a).

Por eso, para fortalecer la autoestima hay que trabajar en el autoconcepto, saber muy bien quién soy, mi valor personal, conocer mis talentos y potencialidades, y entender que mi vida aporta o puede aportar a la sociedad.

Si estás interesado en aprender a crear un autoconcepto sólido y practicar otras estrategias altamente efectivas para fortalecer la autoestima, que te ayuden a lograr tus metas y darte un sentido de propósito, haz click [aquí](#).

Si deseas trabajar en fortalecer tu autoestima de forma más personalizada a través de consultas psicoterapéuticas presenciales o por Skype, haz click [aquí](#).

Guillermo Mendoza Vélez

Médico Psiquiatra, Psicoterapeuta

www.SaludMentalYEmocional.com