

CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



Cuando hablamos de autoestima nos referimos esencialmente a la calidad, cantidad y forma del amor propio. Es uno de los componentes más importantes para la salud y estabilidad mental y emocional, y podría decir que es uno de los factores más relevantes no solo para la tranquilidad y felicidad de las personas, sino para sus logros y triunfos.

La autoestima es un concepto muy grande, incluye numerosos aspectos, ya que el término amor es también enorme. Sin embargo, podemos describir algunos componentes de la autoestima que es necesario conocer y desarrollar para poder fortalecer el amor a sí mismo(a). Estos factores son:

1. **Autoconcepto:** considero que este es el aspecto más importante sobre el cual se fundamenta la autoestima. El autoconcepto se refiere a todas las creencias que tienes de ti mismo(a), es lo que piensas de ti, sobre tu esencia, lo que eres, tus características, tus capacidades, entre otras cosas. Nota que nos referimos a lo que crees, no necesariamente lo que es. Por eso, el autoconcepto se define en términos de creencias, paradigmas, juicios y pensamientos. En ocasiones tienen una base real, pero en otros casos no. El autoconcepto es algo muy subjetivo, depende de ti y de lo que piensas que eres.
2. **Autoconocimiento:** incluyo este componente en la autoestima ya que conocerse a sí mismo(a) es vital para el amor propio. Es muy poco probable que alcancemos a amar realmente algo sin conocerlo. El amor supone conocimiento. Podemos emocionarnos y hasta enamorarnos de algo o alguien que no conocemos, pero nunca sentir amor maduro como tal. Por esa razón, el autoconocimiento es el fundamento para generar una evaluación y

valoración objetiva de ti, y para que sepas quién eres y de qué eres capaz. Además, la aceptación se basa también en el conocimiento.

3. **Autoconfianza:** este es otro pilar básico de la autoestima, y se refiere a creer en ti, a saber que puedes lograr lo que te propones, que tienes lo necesario para cumplir tus sueños y que estás en la actitud correcta. Sin embargo, la autoconfianza no se refiere a la creencia irracional y fantasiosa que todo lo puedo, sino que se fundamenta en el conocimiento a sí mismo(a), ya que sabes qué tienes, pero también cuáles son tus limitaciones y qué aspectos de tu vida debes trabajar para poder cumplir tus metas. Confiar en sí mismo implica que sepas qué eres y qué no eres, pero siempre confiando que eres capaz de ser.

4. **Autoimagen:** un elemento fundamental para el amor propio es gustarse a sí mismo(a). La autoimagen se refiere precisamente a esto, a cómo te ves a ti, qué tanto te gustas y te agradas. La autoimagen se refiere a varios aspectos, el más inmediato es el aspecto físico, donde tú te miras al espejo y sientes que estás ante una persona con una belleza propia, así a los otros les guste o no. Lo segundo es la actitud. Puedes ser una persona muy atractiva, pero si tu actitud es agria, puedes no valorar eso, y no agradarás a otros tampoco. Pero si tu actitud es arrolladora, aun si no cumples con los cánones de belleza impuestos arbitrariamente por la sociedad, tendrás un atractivo que nadie podrá negar.

5. **Autoaceptación:** finalmente, el 5º pilar fundamental de la autoestima es la aceptación de sí mismo(a). No basta con tener un concepto bueno de sí mismo(a), conocerse muy bien, tener una buena autoconfianza y gustarse mucho, hay que aceptar todos estos aspectos. Muchas personas son conscientes de sus tesoros, sus logros, saben que tienen un atractivo, conocen sus talentos, y hasta sirven a otros, pero no se aceptan. Sienten que lo que tienen no es suficiente, y que no son merecedores de nada. La aceptación consiste en respetar y abrazar todo lo que eres, tanto lo bueno como las limitaciones y defectos.

La autoestima tiene muchos otros componentes, pero considero que estos 5 son pilares esenciales, son las columnas principales sobre las cuales se fundamenta el amor propio, y que trabajar en ellas es el objetivo principal cuando se desea fortalecer la estima personal.

Te invito a echar un vistazo al libro virtual "[Estrategias Efectivas Para Fortalecer La Autoestima](#)", donde encontrarás muchas formas y consideraciones en la tarea de trabajar por tu autoestima. Tu vida no será igual después de leer y aplicar lo que dice este libro.

Si te gustó el artículo, dale "me gusta" y compártelo. Déjanos saber tus comentarios en la parte inferior del artículo, y danos tu opinión.

Si deseas conocer más sobre estrategias para mejorar la autoestima, o si deseas trabajar en ti de forma más personalizada a través de consultas psicoterapéuticas presenciales o por Skype, haz click [aquí](#).

Te deseo las más grandes bendiciones.

Guillermo Mendoza Vélez

www.SaludMentalYEmocional.com