

5 BENEFICIOS DE TENER UNA SANA AUTOESTIMA

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



Trabajar sobre la autoestima es una de las cosas más satisfactorias que puedes hacer por tu vida. De hecho, la autoestima es uno de los componentes más importantes para la felicidad y realización personal. Cuando tienes una sólida autoestima, puedes hacer todo lo que desees, sabes que eres capaz y logras vencer los obstáculos. Al contrario, una baja autoestima disminuye muchísimo tu felicidad y tu rendimiento personal, además que es uno de los pilares principales para la depresión.

El concepto de autoestima está infravalorado, ya que la sociedad se enfoca más en la productividad y el crecimiento económico, y se deja poco lugar a la persona como tal, en pro de los intereses industriales. Esto genera que haya muchas personas que viven rutinariamente, produciendo, pero sin cumplir sueños, sin ser felices, y sin obtener logros personales que juzgue como satisfactorios.

Por esta razón, en este artículo quiero exponerte 5 beneficios fundamentales de trabajar sobre el amor propio, con el fin de que logres ver el valor tan grande que esto tiene no solo para tu vida, sino para la familia y hasta para la sociedad misma.

1. Trabajar sobre la autoestima permite que logres verte objetivamente, que puedas construir un sólido concepto de ti mismo(a), y que puedas evaluarte de forma racional. Cuando la autoestima es baja, te ves como algo de poca importancia, que no tiene valor, y no puedes darte cuenta o no usas tus talentos y habilidades, pues piensas que eres poca cosa y que no mereces nada. Por eso, el autoconcepto y la autoestima van de la mano.
2. Una sólida autoestima te genera un sentido de importancia que es vital para tu realización y felicidad. Cuando hay baja autoestima, sientes que no eres útil y

que tu vida no es importante. Pero cuando trabajas sobre tu amor propio, sabes que tienes un lugar en el mundo, valoras tus talentos y destrezas, elaboras una misión y un proyecto de vida, y sabes que tu vida puede ser útil y valiosa para la sociedad.

3. Trabajar para mejorar tu amor propio es el fundamento para la obtención de logros. Cuando no crees en ti mismo(a), tus resultados demostrarán esto. De poco te sirve tener un proyecto de vida bien construido si sientes que eres poca cosa y que no eres capaz de nada. Con una autoestima sana, cumples tus sueños, logras metas y te mantienes firme en un proyecto de vida. Es más, la cuestión se complica cuando empiezas a tener buenos logros, pero la baja autoestima hace que no los valores, sientes que eso era tu obligación o que cualquiera lo puede hacer.
4. Como mencioné, la baja autoestima es uno de los pilares fundamentales para los estados depresivos, incluso llegando muchas veces a depresiones clínicas que requieren una intervención profesional. Es por eso que trabajar sobre la autoestima tiene un papel protector para la enfermedad mental y para los trastornos emocionales. Es similar a cuando tienes unos buenos hábitos de dieta y ejercicio, con los cuales previenes problemas del corazón; cuando trabajas la autoestima, previenes numerosos problemas de salud mental.
5. Otra ventaja es que la autoestima sólida es la base para el desarrollo de la sociedad. Hasta ahora hemos hablado de cómo la autoestima sana te provee numerosos beneficios individuales, pero en realidad, cuando tu amor propio es saludable, tus actos y tus logros inevitablemente tienen un impacto en la comunidad, eres más productivo(a), cumples un proyecto de vida que sirve a otros, y además entregas lo máximo de ti, contribuyendo al desarrollo de la sociedad como tal. Prácticamente todos los que han impactado al mundo tienen como factor común que creyeron en sí mismos y no desistieron ante las adversidades, fundamentados en un sólido amor propio.

Por supuesto, hay numerosas ventajas más de trabajar sobre la autoestima; sin embargo, si tienes claras estas que acabamos de exponer, serán suficientes para que le des valor al fortalecimiento del amor propio como uno de los más importantes objetivos de vida.

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