

Problemas de autoestima

“Quien mira afuera, sueña; quién mira adentro, despierta.”
Carl Gustav Jung



¿Qué conocerás en esta publicación?

- Problemas de autoestima
 - 1. Definición de autoestima
 - Factores que influyen en la autoestima
 - 2. Aclaraciones sobre la autoestima
 - 2.1 Diferencia entre ego y autoestima
 - 2.2 Amor propio y autoestima
 - 3. El árbol de la autoestima
 - 3.1 ¿Qué es el arbol de la autoestima?
 - 3.2 ¿Cómo se hace el arbol de la autoestima?
 - 4. Ejercicios para mejorar la autoestima

- 4.1 Cómo ayudar a una persona con baja autoestima
- 4.2 Diabetes y autoestima
- 5. Libros sobre autoestima

Definición de autoestima

De acuerdo a la fuente que se acuda se pueden encontrar diferentes definiciones acerca de **qué es la autoestima**, sin embargo es innegable que coinciden en que se trata de la valoración que hacemos sobre nosotros en función de las propias virtudes y defectos. La autora y trabajadora social Virginia Satir refiere que “la autoestima tiene que ver con la autoaceptación” (1975).

Asimismo, a esta **definición de autoestima**, se puede añadir lo que propone el autor Nathaniel Branden (1994) que concibe a la autoestima como la confianza en la propia capacidad de pensar y de enfrentar los desafíos básicos que presenta la vida.

Factores que influyen en la autoestima

Dado que la autoestima empieza a desarrollarse desde que se tiene conciencia de sí como persona en la niñez; el entorno, las relaciones sociales y las experiencias durante esta etapa son cruciales e influyen en dicho desarrollo, de forma positiva o negativa.

Es por eso que resulta necesario tener en cuenta los **factores sociales** (relaciones sociales, entorno), **factores físicos** (bienestar general) y **factores psicológicos** (autoconcepto, autoimagen).



Aclaraciones sobre la autoestima

Con frecuencia se confunde el **concepto de autoestima** con otros como **ser egocéntrico** o el **amor propio**, sin embargo, es necesario aclarar que se trata de tres conceptos diferentes, aunque no desvinculados.

Diferencia entre ego y autoestima

Esta confusión puede darse debido a la creencia sociocultural de que damos más importancia a aquello que piensen los demás de nosotros, que a la autovaloración o al autoconcepto.

En cuanto a la **definición de autoestima**, se sostiene la ya planteada anteriormente. Sin embargo, se entiende por **ego** a aquello que creemos que los demás piensan de nosotros. En cambio, el **egocentrismo** exige que la persona se centre en sí misma, sin que sea necesaria la existencia de estima para sí ni la empatía por el otro.

Amor propio y autoestima

En este mismo sentido, se entiende por **amor propio** como un nivel de mayor complejidad. Debido a que se vincula con la aceptación y responsabilidad de sí mismo. El sentimiento de capacidad de **autocuidado** y de ser digno de amor y bienestar.

Comprendiendo que el valor propio es independiente de las circunstancias que se estén atravesando.

El amor propio es cómo se refleja la relación que cada persona tiene con los sentimientos hacia sí mismo; es habitual entender que alcanzar este nivel es signo de **equilibrio entre el ánimo y la autoestima**.

Este equilibrio se consigue gracias al **autoconocimiento** que conlleva procesos introspectivos de las propias necesidades y cualidades personales. Gracias a este equilibrio no es necesario realizar un cambio personal para satisfacer a los demás.

Finalmente no debe confundirse **el amor propio** con el **concepto de ego**. Debido a que quererse a sí mismo no requiere ignorar las limitaciones personales, ni sentir superioridad ante los demás. En definitiva, es aceptar que hay aspectos personales para modificar o mejorar y otros a fortalecer.

El árbol de la autoestima

¿Qué es el árbol de la autoestima?

El **árbol de la autoestima** es una **técnica** que se emplea para poder **evaluar** en qué momento se encuentra la persona respecto a su **autoestima** y conocer aquellos aspectos a fortalecer.

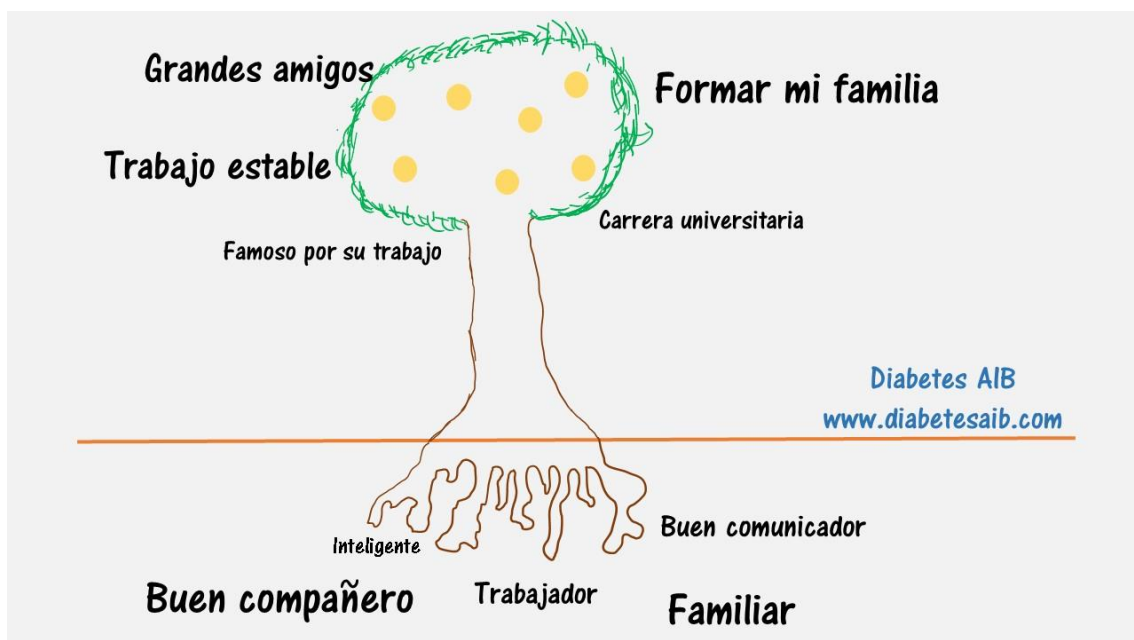
Esta técnica invita a la reflexión sobre las **cualidades positivas** focalizándose en ellas y explorando la **autoimagen**.

¿Cómo se hace el árbol de la autoestima?

Para **crear un árbol de autoestima** se necesita lápiz y hojas y seguir los siguientes pasos:

- Primero: realizar un listado con cualidades positivas personales, sociales, intelectuales y físicas.
- Segundo: realizar un listado con todos los logros hasta el momento.
- Tercero: dibujar el árbol de los logros. Debe ocupar toda la hoja y tener raíces, ramas y frutos, todos los elementos en variedad de tamaños.
- Cuarto: en las raíces se colocan las cualidades positivas, de acuerdo al tamaño e importancia que se le otorgue a esa cualidad. De igual modo los logros en los frutos, cuyas ramas permitieron lograrlos.

Al finalizar, se podrá contemplar y reflexionar acerca de lo construido. Este momento sirve para apreciar todas las cualidades y logros en la vida, que usualmente no suelen estar conscientes y de este modo traerlas al aquí y ahora.



Ejercicios para mejorar la autoestima

Si bien **mejorar la autoestima** requiere de un trabajo personal, hay algunos puntos que se tienen en cuenta para **desarrollar una autoestima sana**:

- Transformar pensamientos negativos en positivos
- Ser concreto y no generalizar los errores cometidos, ni convertirlos en una característica personal.
- Focalizar en los aspectos positivos de la personalidad
- Confiar en sí mismo: conocer las propias capacidades y basar las decisiones en ellas, más que en la opinión de los demás.
- Aceptarse a sí mismo
- Esforzarse para mejorar
- No compararse con las demás personas

Cómo ayudar a una persona con baja autoestima

Si se desea **ayudar a una persona con baja autoestima**, es posible orientarla para incrementar su nivel colaborando y contribuyendo a que la persona pueda:

- Focalizarse en los aspectos positivos y en las buenas acciones
- Definir metas realistas
- Evitar los sesgos cognitivos para que la persona se perciba y actúe incondicionados por éstos
- Identificar y trabajar sobre los pensamientos irracionales

- Evitar comparaciones con otras personas
- Desarrollar un diálogo interno positivo
- Descubrir y respetar los tiempos personales
- Encontrar actividades que sean de su agrado como parte del autocuidado

Diabetes y autoestima

Es importante remarcar el **rol de una autoestima sana en la persona con diabetes**, dado a que deberá usar los recursos personales para poder afrontar los cambios en su estilo de vida y adaptarse a ellos.

En cambio, aquella persona que se enfrente a esta enfermedad con **baja autoestima**, tiene mayores posibilidades de que la inseguridad que experimenta influya en su capacidad de control de la enfermedad, retroalimentando el autoconcepto negativo que posee.

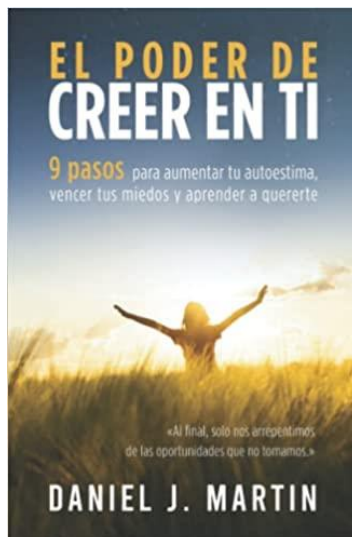
Un desconocimiento sobre el manejo de la diabetes produce un mal control de la enfermedad. Por ello, es importante el conocimiento acerca de la diabetes para también aumentar la autoestima. Te dejo un [informe detallado sobre los valores de glucosa ideales](#) para considerar un buen control glucémico.

Desde Diabetes AIB recomendamos que si esta es tu situación o acompañas a una persona con diabetes y percibes su baja autoestima y un mal control, se sugiere acudir a un profesional de la salud mental para que pueda **acompañar terapéuticamente este proceso**. Y visitar a un endocrino para **mejorar los niveles de glucosa**.

Libros sobre autoestima

Te recomendamos 3 libros para subir el autoestima:

El poder de creer en ti



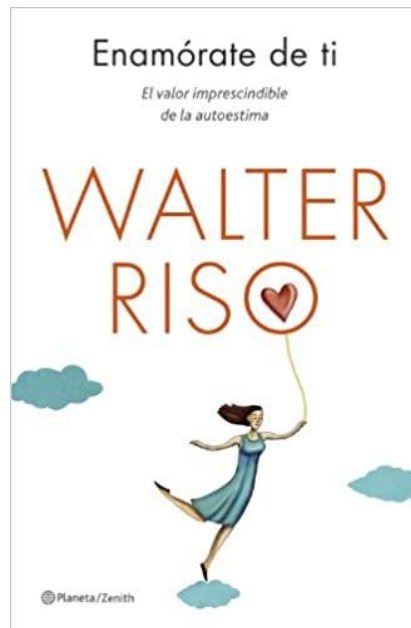
Para todos que quieren **aumentar su autoestima y confianza** en sí mismo.

El libro: "El poder de creer en ti: 9 pasos para aumentar tu autoestima, vencer tus miedos y aprender a quererte" tiene una lectura amena y agradable. Su contenido te ayudará a conseguir tus objetivos más anhelados.

¿A qué esperas para conseguir la vida que siempre has soñado?

[Ver ahora](#)

Enamórate de ti



Dedicado para todas aquellas personas que quieran conocer cómo aumentar su autoestima

El libro: "Enamórate de ti: El valor imprescindible de la autoestima" contiene una infinidad de ejemplos prácticos que se pueden poner en práctica para mejorar la autoestima

¡La solución a la baja autoestima está en este maravilloso libro!

[Ver ahora](#)

Los 6 pilares de la autoestima



Dirigido a personas que quieren profundizar más sobre la autoestima y su importancia en la vida laboral, familiar y sociedad entre otras.

El libro: "Los seis pilares de la autoestima: El libro definitivo sobre la autoestima por el importante especialista en la materia" tiene una visión más amplia de cómo la autoestima afecta a tu vida y entorno.

¡Conoce todos los recovecos escondidos de la autoestima!

[Ver ahora](#)

Puede que te interese leer: [Nueva estrategia terapéutica para acabar con la diabetes](#)

Si tienes **problemas con la diabetes** en tu centro educativo; tenemos en venta el libro: "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)". Además, si quieres tener **información sobre diabetes**, síguenos visitando ya que actualizamos el contenido 1 vez por semana y también puedes [registrarte](#) para recibir 1 correo al mes con la información más destacada sobre diabetes.

Síguenos a través de redes sociales: [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de info@diabetesaib.com. Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

Sobre el autor:

[Adrián Idoate Bayón](#) es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)". Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Este artículo ha sido redactado con fecha de: 05/09/2022.