

AUTOESTIMA

Autoestima es el juicio valorativo que cada persona elabora respecto de su propia persona, es la manera en como se evalúa a si misma. Contiene las creencias con respecto a lo que es uno mismo. La persona se juzga a si misma con base en las características y atributos que posee y decide si es valiosa o no conforme a sus atributos personales. Implica decidir si lo que soy, siento, pienso, hago, etc. es importante o no.

La autoestima elevada apoya el logro de nuestras metas y esto a su vez la fortalece, dando pauta a nuevos retos; por el contrario, la autoestima baja limita el crecimiento, la consecución de nuestras metas personales y conduce a las personas a mantenerse sin cambios, buscando la seguridad en el exterior.

Nadie nace con un sentimiento de valía personal, este se adquiere desde la más temprana infancia, en el núcleo familiar y como resultado de la interacción con el medio y de los mensajes, tanto verbales como no verbales, de aceptación y rechazo de nuestra persona, pero es posible modificarla con base en nuevas experiencias que transformen la idea que tenemos respecto de nosotros mismos. La base de la autoestima saludable se adquiere en la infancia, se consolida durante la adolescencia y el resto de la vida se fortalece de manera independiente.

Si requieres de mayor información, orientación, tienes dudas o comentarios, comunícate al Servicio de Orientación en Salud (SOS) al número 56 22 01 27 ó 31, también puedes escribir al correo sos@correo.unam.mx o acudir a la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM donde con gusto te atenderemos personalmente.

