

[Noticias anteriores](#)

[Sugerimos...](#)

[Con la FMC](#)

[Protagonista](#)

[Quehaceres](#)

[Criterios](#)

[Reflexiones](#)

[Hablemos](#)

[francamente](#)

[En familia](#)

[Salud](#)

[Cultura](#)

[Deportes](#)

[Globalicemos la](#)

[solidaridad](#)

[La mujer en el](#)

[mundo](#)

[Mujeres con](#)

[historia](#)

[Famosas en La](#)

[Habana](#)

[Eventos](#)

[Mil ideas](#)

[Comer y beber a la](#)

[cubana](#)

[La página verde](#)



[Directorio Prensa](#)

## Salud

[Imprimir](#) Publicado en No. 640

Como mejorar la autoestima



Por [M.Sc. Dr. Alberto Quirantes Hernández\\*](#)

La autoestima es un análisis personal donde evaluamos cómo somos apreciados, valorados y aceptados por los demás y por nosotros. La imagen mental de uno mismo es el fundamento de nuestra autoestima. Se basa en las relaciones con las demás personas y en las experiencias personales.

Quienes poseen una adecuada autoestima son felices consigo mismos, aprecian sus valores y capacidades y se sienten orgullosos de sus logros.

Del otro lado, aquellos con baja autoestima, factor de depresión y estrés, no se consideran aceptados ni queridos por nadie y no se sienten buenos en nada.

No es inamovible

La baja autoestima no tiene carácter inamovible durante toda la vida de una persona. Puede ser mejorada y de manera ostensible. En primer lugar se deben identificar sus causas. Una de ellas es analizar cómo somos tratados por quienes nos rodean.

Nuestros críticos pueden rebajar la autoestima a través de sus señalamientos. Se hace imprescindible identificar de dónde provienen las críticas y el objetivo de las mismas.

Y del otro lado se encuentra la valoración personal. Una imagen pobre y minimizada tiene un gran impacto sobre la autoestima.

La importante autoestima

Nuestros íntimos criterios guardan una indisoluble relación con la manera de sentir cómo vivimos.

Aquellos con percepciones realistas y una elevada autoestima tienen mejores relaciones sociales, consideran poder alcanzar sus objetivos en la vida y tienden a rendir más en el trabajo o en los estudios. Y son más proclives a pedir asesoramiento o consejo a amigos y familiares a la hora de necesitarlo. Permiten aceptarse a sí mismos y vivir una vida plena y feliz.

Mejorar la autoestima

En primer lugar deben cesar los pensamientos negativos sobre uno mismo y sobre sus defectos, centrando la atención en las cualidades o aspectos personales positivos. Se debe aspirar a obtener logros parciales y no la perfección. El perfeccionismo, meta irreal en gran número de ocasiones, es paralizante, pues nada se comienza por temor a no alcanzarlo desde los primeros intentos.

Los errores señalan los caminos seguros y, por lo tanto, ellos deben considerarse como oportunidades de aprendizaje y no como fracasos. Se deben aprovechar nuevas ocasiones para desarrollar aptitudes personales sobre metas realistas.

Desde los primeros momentos se debe identificar las cosas posibles de cambiar y las inmodificables. Si existe algo susceptible de cambio, en función de hacernos felices, pues empezar el trueque desde este mismo momento. Hacer ejercicios físicos es una forma de

disminuir el estrés y sentirse más sano y feliz.

También realizar obras benéficas sociales o personales identifica nuestra ayuda. Esto hace maravillas para aumentar la autoestima.

Los agradables resultados

Nunca es tarde para construir una autoestima positiva y sana. Además de todo lo anterior, se debe disfrutar el tiempo con personas que compartan nuestros intereses y haciendo las cosas que nos gustan y nos den crecimiento.

Fuente: <http://www.cubahora.cu/blogs/consultas-medicas/como-mejorar-la-autoestima>

\* Master en Ciencias y Profesor Consultante  
Jefe del Servicio de Endocrinología  
Hospital Docente "Dr. Salvador Allende"  
La Habana – Cuba  
E. mail: [alberto.quirantes@infomed.sld.cu](mailto:alberto.quirantes@infomed.sld.cu)

---

**Publicado:** 9/5/2013

[Escribenos](#) [Correspondencia](#) [Galería de Fotos](#) [Dossier Especial](#)

---