LITORALPRESS

Fecha: 19-06-2025
Medio: La Estrella de Iquique
Supl. : La Estrella de Iquique
Tipo: Cartas
Título: CARTAS: Autoestima saludable

Pág. : 10
Cm2: 126,4

Tiraje: 9.500
Lectoría: 28.500
Favorabilidad: No Definida

Autoestima saludable

En tiempos donde las redes sociales dictan estándares inalcanzables y la validación externa parece ser moneda corriente, fortalecer la autoestima se vuelve un acto de resistencia y salud mental. Pero, ¿qué significa realmente tener una buena autoestima?

La autoestima no es perfección ni superioridad, sino una relación respetuosa con uno mismo. Es reconocer nuestras fortalezas sin negar nuestras debilidades, tratarnos con la misma amabilidad que ofrecemos a quienes amamos.

Uno de los mayores errores es buscar constantemente aprobación externa. Cuando nuestro valor depende de lo que otros piensan, nos volvemos vulnerables, dejamos de ser auténticos y nos desconectamos de nuestras emociones. La validación externa no es negativa, pero no puede ser la única fuente de valoración personal.

La buena noticia es que el amor propio se cultiva. Se propone prácticas simples: escribir a diario tres cosas que valoramos de nosotros, cambiar el juicio interno por comprensión, y dedicar al menos 15 minutos al día al autocuidado. No es egoísmo, es salud.

Y si queremos una sociedad más sana, debemos sembrar autoestima desde la infancia. Validar emociones, reconocer esfuerzos y enseñar que equivocarse no nos hace menos valiosos, sino más sabios, es una lección que puede marcar vidas enteras.

Construir autoestima es un acto profundo de amor propio. Y también, de transformación social.

Yuvitza Reyes Donoso
Académica carrera Psicología U. Andrés Bello, sede Viña del Mar