LITORALPRESS

Fecha: 22-06-2025
Medio: El Mercurio de Calama
Supl. : El Mercurio de Calama
Tipo: Cartas
Título: CARTAS: Autoestima saludable

Pág. : 13
Cm2: 119,4
VPE: $ 133.027

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
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

Estado de excepción

El estado de excepción deberá ser mantenido indefinidamente mientras no sean aniquiladas las organizaciones guerrilleras y terroristas que actúan en la zona; lo que será imposible mientras los miembros de las FF.AA. tengan prohibición para usar sus armas letales -salvo en legítima defensa, cuando esté en riesgo la vida de personas- lo que los deja en calidad de meros espectadores; sin capacidades ofensivas o represivas para resguardar exitosamente bienes públicos o privados, instalaciones estratégicas, de servicios públicos esenciales o de la infraestructura crítica.

¿Cuándo se comprenderá que tales organizaciones, como la Coordinadora Arauco Malleco (CAM) -cuyos integrantes se fotografían, encapuchados y desafiantes, con fusiles de guerra- tienen una intención independentista, rechazan la lógica de un Estado