Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

Tomar tiempo a solas para reflexionar sobre uno mismo es parte del proceso de la construcción de una mejor autoestima. Imagen con fines ilustrativos tomada de trecebits.com

Campaña informativa para mejorar la autoestima entre la población estudiantil

La importancia de “Mirar hacia adentro”

21 de Septiembre 2021 Por: Fernando Montero Bolaños [1]

Conocerse a sí mismo y reconocer las fortalezas y debilidades personales es el primer paso para la construcción de una sana autoestima

Con el objetivo de **mejorar la salud mental y la calidad de vida de la población estudiantil del TEC** [2], el Programa de Psicología Clínica del Centro de Atención Integral en Salud (CAIS) del Tecnológico [3] lanzó la campaña informativa **“Mirar hacia adentro”**, la cual consiste en seis mensajes con principios fundamentales para la construcción de una sana autoestima.

El diseño de los mensajes consiste en un globo de diálogo que destaca el principio del que se habla con más detalle en un recuadro en la parte inferior de la imagen. De esta manera, la

campaña inició con la frase **“Aprendo a disfrutar de mi compañía”**. Posteriormente, se publicarán los mensajes de **“Me acepto a mí mismo y soy auténtico”**, **“Yo soy yo y mis circunstancias”**, **“Evito autosabotearme reafirmando mis cualidades y fortalezas personales”**, **“Ámate a ti mismo para poder amar a otros”** y **“En todo el mundo no existe**

De acuerdo con Darlen Blanco Benamburg y Milagro Bonilla Moya, psicólogas del CAIS del TEC en San José y Cartago, respectivamente, la campaña pretende brindar herramientas para el mejoramiento de la autoestima en la etapa universitaria. “La idea es invitar a la población a tomarse el tiempo de mirar hacia adentro para reencontrarse consigo mismos y reflexionar sobre algunos aspectos importantes en el desarrollo de la autoestima, para detectar la forma como se están autopercibiendo o relacionando consigo mismos y poder replanteárselo”, resaltaron ambas funcionarias.

Para las especialistas, la autoestima es una de las habilidades necesarias para la salud integral. Explican que **una adecuada autoestima puede funcionar como factor de protección ante el riesgo de desarrollar una enfermedad mental**, así como para afrontar las situaciones cotidianas con mejor actitud, tomar decisiones acertadas, resolver problemas y establecer relaciones interpersonales más sanas. **Al fortalecer la autoestima y cambiar algunos comportamientos autodestructivos se logra un crecimiento personal y una mayor estabilidad emocional.**

¿Cómo nutrir una buena autoestima?

Blanco y Bonilla coinciden en que una sana autoestima debe cultivarse y alimentarse todos los días. Para ello, recomiendan algunos “nutrientes”:

- Interesarse por conocerse a sí mismo, aceptándose y reconociendo tanto las fortalezas como las debilidades.
- Ser auténtico.
- Reforzar las fortalezas y trabajar en mejorar las debilidades.
- Ser leal con uno mismo.
- Definir una escala de valores propia y actuar de acuerdo con ella.
- Evitar comparaciones y autosabotajes.
- Generar pensamientos positivos.
- Confiar en sí mismo.

- No ponerse etiquetas descalificativas.
- Practicar el autorreconocimiento.
- Poner en práctica hábitos saludables y el autocuidado, como rutinas de sueño, tiempos de comida, actividad física, cultivar la mente y establecer relaciones sanas.
- Practicar la gratitud y la autocompasión.
- Establecer límites.
- Respetarse a sí mismo.
- No exponerse a situaciones de riesgo.
- Darse muestras de cariño.

Asimismo, advierten que hay que estar alerta ante la detección de factores que impiden el desarrollo de una buena autoestima, tales como vivir en función de las expectativas de los demás, asumir etiquetas negativas, mantener relaciones disfuncionales y resaltar más los propios aspectos negativos que las virtudes y cualidades que se poseen.

Los mensajes circularán semanalmente por las redes sociales de la Federación de Estudiantes del Tecnológico (Feitec) y por correo electrónico.

Para quienes requieran un acompañamiento más cercano, Blanco y Bonilla recuerdan que el CAIS cuenta con el Programa de Psicología Clínica para los estudiantes del Campus Tecnológico Central Cartago [4] y del Campus Tecnológico Local de San José [5]. Para más información en Cartago puede escribir al correo vpiedra@tec.ac.cr [6] y en San José al correo dblanco@tec.ac.cr [7].

Los horarios de atención pueden consultarse en el siguiente enlace:

Horarios de atención [8]

Source URL (modified on 09/27/2021 - 10:28): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3969

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/fernando-montero-bolanos
[2] https://www.tec.ac.cr/
[3] https://www.tec.ac.cr/unidades/clinica-atencion-integral-salud
[4] https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/campus-tecnologico-central-cartago
[5] https://www.tec.ac.cr/sedes/campus-tecnologico-local-san-jose
[6] mailto:vpiedra@tec.ac.cr

[7] mailto:dblanco@tec.ac.cr
[8] https://www.tec.ac.cr/psicologia-clinica