

# La importancia de la autoestima



La autoestima es la aceptación armónica, la proyección agradable de la imagen corporal y las valoraciones positivas que las personas tienen de sí mismas.

Trabajar la autoestima nos permite el desarrollo integral de nuestra persona, sus componentes biológico, psicológico, social y trascendente (Montoya & Sol, 2001).

La autoestima nutre, nos beneficia y ayuda a que gocemos los entornos o las situaciones en que nos encontramos.

Una persona con mayor autoestima (cuando hay una aceptación de sí mismo):

- Se permite fluir, caminar, moverse en el mundo.
- Se muestra tal cual es sin esconderse o mostrar un mejor “perfil”.

Entonces, su sensación interna será de comodidad, sin importar lo que piensen, digan o hagan los demás (Montoya & Sol, 2001).

## Referencia

Montoya, M. A., y Sol, C. E. (2001). Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano. Pax México.

Síntesis elaborada por la Mtra. Rosa Angélica Sandoval López.



**UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA**

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

**UDGVIRTUAL®**