

¿POR QUÉ SE AFECTA LA AUTOESTIMA EN LA VEJEZ?

En la vejez, la autoestima puede verse afectada por una serie de factores, como los cambios físicos asociados con el envejecimiento, la pérdida de roles sociales y laborales, la jubilación, el duelo por la pérdida de seres queridos y la percepción de ser menos valioso o relevante en la sociedad. Además, los estereotipos negativos sobre la vejez pueden influir en la autoimagen de los adultos mayores y afectar su autoestima.



EMPODERANDO A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN



(787)624-0087



Urb. María del Carmen
Calle 5 F12 Corozal, P.R.



@pasoseducativos

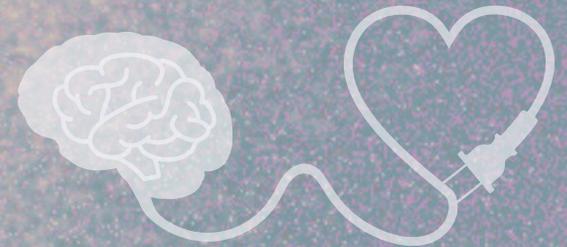


@pasoseducativospr



www.pasoseducativos.org

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA VEJEZ





¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima se refiere a cómo nos valoramos y nos sentimos acerca de nosotros mismos. Incluye la valoración que hacemos de nuestras propias habilidades, capacidades, características físicas, emocionales y sociales, así como del sentido de valía y merecimiento.

La autoestima influye en la forma en que una persona se ve a sí misma, en cómo se relaciona con los demás y en cómo afronta los desafíos y dificultades de la vida. En la vejez, mantener una autoestima positiva puede ser fundamental para un envejecimiento saludable y satisfactorio.

BENEFICIOS DE UNA AUTOESTIMA SALUDABLE

- **Mejora de la salud mental:** Se suele tener una perspectiva más positiva de la vida, lo que contribuye a un bienestar emocional más estable.
- **Fortalecimiento de relaciones sociales:** Se sienten más seguros(as) en sus interacciones y, por lo tanto, son capaces de establecer conexiones más profundas y significativas con los demás.
- **Mayor Independencia:** Tienen confianza en sus habilidades, lo que les permite llevar a cabo sus actividades diarias de manera más independiente.
- **Resiliencia ante los cambios:** Mayor adaptabilidad para afrontar los cambios de la vejez.
- **Mejora del bienestar general:** Se sienten más satisfechos(as) con su vida, lo que tiene un impacto positivo en su salud general y bienestar.



ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

- **Aceptar la etapa de la vejez:** Reconoce y acepta esta etapa como parte natural de la vida, valorando las experiencias adquiridas, evitando comparaciones con el pasado y adaptándose a los cambios propios de esta etapa.
- **Practicar el autocuidado:** Dedicar tiempo regularmente para cuidar tu cuerpo, mente y espíritu.
- **Cultivar relaciones positivas:** Rodéate de personas que te apoyen, te valoren y te inspiren.
- **Explorar nuevos intereses:** Mantén tu mente activa explorando nuevos intereses y actividades.
- **Cuidar tu apariencia personal:** Dedicar tiempo a cuidar tu apariencia personal de manera que te haga sentir seguro(a).
- **Practicar la gratitud:** Dedicar tiempo para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido(a).
- **Buscar ayuda profesional:** Busca ayuda si sientes que tu autoestima está afectando negativamente tu bienestar emocional.

