espacios para reflexionar sobre tus situaciones difíciles; buscar personas con quienes compartir lo que se siente y vive; tener una alimentación balanceada (para esto podés consultar en el centro de salud) y una higiene adecuada; hacer ejercicio físico apropiadamente; no exponerse de manera prolongada al sol; tener espacios para la recreación, etc.

¡Alerta! Comportamientos autodestructivos

Los comportamientos autodestructivos son todas aquellas conductas que una persona hace hacia sí misma y que pueden resultar dañinas para su cuerpo o para su salud mental. Estas conductas pueden realizarse con la intención de hacerse daño (conscientemente) o sin darse cuenta realmente del daño que puede ocasionarse (inconscientemente), y responden a una serie de problemas que la persona vive en su interior.

Los ejemplos pueden ser muchos. Pueden ser tan obvios como el intento suicida, las agresiones al propio cuerpo (cortarse, golpearse, no cuidar del cuerpo) y el consumo de drogas. Pero también pueden incluirse otras conductas como las prácticas sexuales de riesgo (por ejemplo la promiscuidad o el tener relaciones sexuales sin condón), participar en deportes extremos o en juegos que ponen en riesgo la vida, e incluso participar en riñas y peleas.

Generalmente, cuando una persona tiene comportamientos como éstos, envía muchas señales de alerta, que podrían ser identificadas y comprendidas por quienes están a su alrededor, para ayudar de diversas maneras a proteger la salud e integridad de la persona.

Es importante que podás reconocer estas señales por si en algún momento vos o algún amigo o amiga las presenta. Entre ellas están:

- Depresión (sentirse triste, sin deseos de hacer las cosas, incluso aquellas que le gustan, o sin deseos de vivir).
- Aislamiento social (por ejemplo, no querer estar ni salir con nadie).
- Muy baja autoestima (pensamientos como "no valgo", "no sirvo").
- Fuertes cambios de carácter.
- Baja en el rendimiento académico.
- Pérdida de interés en actividades que antes le eran atractivas.
- Trastornos de alimentación (por ejemplo, dejar de comer).
- Ideas autodestructivas (personas que piensan o planean formas de hacerse daño).
- Comunicar (con actos, gestos o palabras) a otras personas, el deseo de hacerse daño.
- Tomar licor y fumar en exceso o usar drogas ilícitas.
- Consumo de medicamentos sin receta médica.
- Robos u otros problemas con la ley.

¿Qué hacer al respecto?

Si notás situaciones de este tipo en vos o en algún amigo o amiga, tenés la responsabilidad de actuar:

- Es indispensable comunicarlo de la forma más rápida posible. Intentá hablar con tu amigo(a) y convencerlo(a) de hablar con algún(a) profesional del centro de salud o con un(a) adulto responsable y de confianza. Si tu amigo(a) te dice que sí, aseguráte de que realmente lo haga. En caso de que no lo haga, tenés la responsabilidad de romper el secreto; es decir, de comunicarle vos a un(a) adulto responsable la situación, pues es la vida de tu amigo(a) lo que está en juego y la vida es demasiado valiosa para arriesgarla.
- Si sos vos mismo(a) quien se siente de esta manera, debés buscar de inmediato la ayuda necesaria.
- Es importante no estar solo(a). Si se trata de un amigo(a), intentá acompañarlo el tiempo que podás; si sos vos, buscá la compañía que te haga sentir más cómodo(a).
- Tené siempre a mano los números de teléfono de las instituciones y personas de confianza que te pueden brindar ayuda en caso de que te sintás mal o bien, y recomendá esto a tu amigo o amiga.

Línea Telefónica
Cuenta conmigo

Teléfono: **800-22-44-911**
Lunes a Viernes: 7:00 am - 10:00 pm
Sábados: 7:00 am - 7:00 pm
Feriados: 9:00 am - 5:00 pm

Copyright©
PAIA – PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL DE LA ADOLESCENCIA
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA
CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL
2002

Se autoriza la reproducción total o parcial, siempre y cuando **sea sin fines** de lucro y se cite **adecuadamente** la fuente.

Autoimagen y autoestima

"Aprendiendo a quererme y a cuidarme"

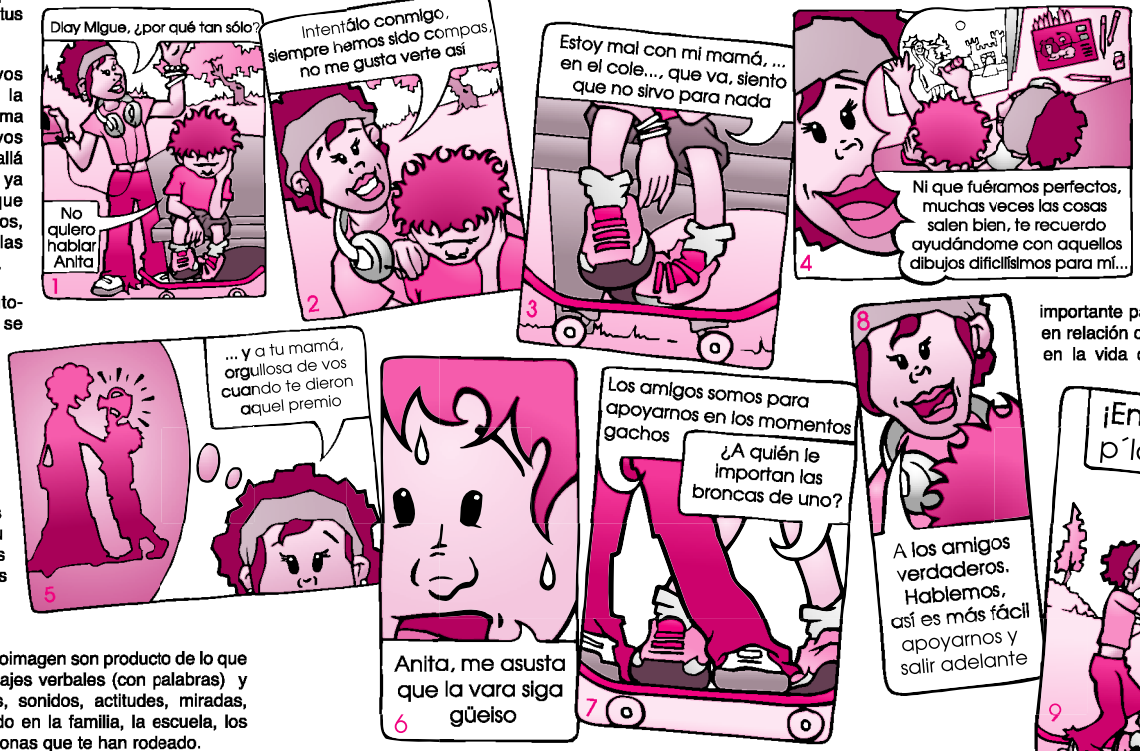
¡Hay que estar alertas ante comportamientos autodestructivos!

AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA

La autoestima es la forma en que te aprecias, quieres y percibes vos mismo(a). Tiene que ver con lo que te crees capaz de hacer. También con el grado de aprecio que te tenés (es decir, con quererse mucho, más o menos o nada; siempre, casi siempre o nunca). Es algo que vivís y que se lo comunicás a otros(as) por medio de tus palabras y tus acciones.

Este aprecio hacia vos mismo(a) depende de la autoimagen, que es la forma en como te ves a vos mismo(a). Esto va más allá de tu apariencia física, ya que incluye tanto lo que sentís y pensás sobre vos, como las actitudes y las cosas que hacés por vos.

La autoestima y la autoimagen se aprenden, se forman y se definen a lo largo de la vida. Se empiezan a formar antes del nacimiento y dependen en gran medida de las relaciones que hayás tenido desde pequeño(a) con las personas importantes que han estado en tu vida, formando así tus impresiones y actitudes hacia vos y hacia lo que está a tu alrededor.



Así, la autoestima y la autoimagen son producto de lo que has vivido y de los mensajes verbales (con palabras) y no verbales (con gestos, sonidos, actitudes, miradas, silencios) que has recibido en la familia, la escuela, los amigos(as) y demás personas que te han rodeado.

Es decir, la imagen de nosotros(as) mismos(as) se va formando teniendo a los demás como espejo. Pero como uno puede cambiar y los otros también, esta imagen puede ser diferente en los diferentes momentos de la vida. Por ejemplo, el cuerpo cambia cuando se entra a la adolescencia, donde también pueden cambiar las relaciones con las personas cercanas, lo que puede hacer que te sintás mejor o peor con vos mismo(a).

Es importante que tengás claro que la autoestima no tiene que ver necesariamente con quién realmente sos, sino con quien creés que sos. Así por ejemplo, si te sentís una persona inutil no significa que lo seas realmente, sino que esa es la forma como te estas valorando.

Lo importante es que sepás que podés aprender a quererte, a apreciarte y que, a pesar de que enfrentés momentos difíciles que te pueden hacer sentir mal, si tenés una autoestima fortalecida, podés vencer los obstáculos y salir adelante.

Para esto es necesario que te permitás un reencuentro con vos mismo(a), que te ayude a adueñarte de tus deseos y necesidades. Un reencuentro que te permita aceptarte y respetarte con tus cualidades y defectos y que te permita tratar de mejorar y cambiar las cosas que podés cambiar.

¿Como podés hacerlo?

- Si tenés una historia personal que hace que te sintás mal con vos mismo (a), podés buscar gente con quien hablar que te ayude a reconocer tus cualidades y limitaciones. Entre estas personas están psicólogos(as) o trabajadores(as) sociales del centro de salud de tu comunidad, o si esto no te es posible, adultos(as) responsables y de confianza a quienes podás acudir.
- Así como tus amigos, amigas, compañeros y compañeras son importantes para vos, vos sos importante para ellos y ellas. Lo que digás y hagás en relación con estas personas tiene un significado en la vida de ellas. Por eso, es importante que cuidés también de no hacer a otras personas sentirse mal, evitando "choteos", insultos, respetando diferencias y mostrando cariño a aquellos(as) que te rodean.
- Los ideales de belleza cambian día con día de sociedad a sociedad. Algunas veces estos ideales de belleza son muy difíciles de alcanzar y la gente llega a hacer cosas que ponen en peligro su salud con tal de lograrlos. Por ejemplo, hacer dietas sin supervisión médica, hacer ejercicios excesivos o consumir sustancias para adelgazar. Es importante que podás reconocer estas situaciones, reflexionar al respecto y actuar de manera que no perjudiqués tu integridad y bienestar.
- Es importante que hagás cosas para cuidar de vos mismo(a), como por ejemplo: tener espacios para vos sólo(a), espacios para compartir con amigos(as),