



**¡PORQUE TÚ  
LO VALES!**  
FORTALECE TU AMOR PROPIO



El amor propio es ese sentimiento que nos llena de la confianza necesaria para creer en nuestra capacidad de enfrentarnos día a día a los desafíos que nos presenta la vida, como, por ejemplo, la aparición del acné en un momento determinado. Es la fuerza que nos impulsa a valorar y reconocer lo que somos capaces de llegar a ser y hacer dentro de las cuatro dimensiones básicas del ser humano: física, psicológica, social y cultural.<sup>1</sup>



## BENEFICIOS DE UN AMOR PROPIO FORTALECIDO

### TENER UN ALTO GRADO DE AMOR PROPIO TRAE CONSIGO MÚLTIPLES BENEFICIOS:

- **Autoconfianza y buen estado de ánimo la mayor parte del tiempo:** confiar en las propias capacidades es un factor protector para el estrés y los estados depresivos. Además, facilita la realización de cualquier proyecto que se emprenda.<sup>2</sup>
- **Mejor desarrollo de habilidades:** una buena autoestima posibilita un mejor desarrollo de habilidades personales, así como la capacidad de experimentar cosas nuevas sin que la frustración o el temor al fracaso sean un impedimento.<sup>2</sup>
- **Sana preocupación por la salud:** cuando existe una buena autopercepción, la preocupación por mantener una buena salud lleva a incorporar hábitos saludables como una filosofía de vida, sin lastimar nunca el cuerpo.<sup>2</sup>
- **Capacidad de resolver problemas:** las personas con un amor propio elevado desarrollan una mejor capacidad de afrontamiento que les permite resolver problemas y conflictos de manera asertiva y frontal, sin dejar de sentirse valiosas a pesar de las circunstancias.<sup>2</sup>
- **Mejor salud mental:** las personas que tienen un buen autoconcepto poseen la capacidad de evitar situaciones tóxicas para su vida y de asumir situaciones retadoras, sin perder de vista el propio beneficio.<sup>2</sup>
- **Mejores propósitos de vida:** un buen autoconcepto refuerza la capacidad de creer en las habilidades para conseguir cualquier meta propuesta.<sup>2</sup>
- **Toma de decisiones basadas en el criterio propio y no en prejuicios:** el amor propio es la clave para tomar decisiones de una manera más comprometida y segura.<sup>2</sup>
- **Mejores relaciones interpersonales basadas en el respeto:** cuando hay amor propio es más sencillo desarrollar buenas relaciones con los demás, mediadas por la comprensión y el respeto.<sup>2</sup>

## FACTORES O SITUACIONES QUE PUEDEN AFECTAR EL AMOR PROPIO EN LAS MUJERES

El amor propio o autoestima se forma a partir del reconocimiento, la aprobación y el afecto de nuestro núcleo familiar. Sin embargo, son varios los factores o situaciones que pueden jugar en contra de la construcción del amor propio:<sup>3</sup>

- Mantener una autoconversación de desaprobación, es decir, ser nuestro propio juez que se encarga de resaltar solo los aspectos negativos de lo que somos y hacemos.<sup>3</sup>
- Compararse con los demás con la intención de desaprobarse y encontrar razones de inferioridad.<sup>3</sup>
- No establecer límites claros con aquello que nos hace sentir mal o nos pone en peligro.<sup>3</sup>
- No expresarse claramente por miedo al rechazo.<sup>3</sup>
- Rodearse de personas tóxicas que, incluso, pueden ejercer violencia física o psicológica.<sup>3</sup>
- Ser irresponsable con las propias emociones, lo cual se traduce en la poca capacidad de reacción ante situaciones que causan daño o malestar.<sup>3</sup>
- Construir relaciones de dependencia emocional.<sup>3</sup>
- La ausencia de objetivos vitales que acentúa los sentimientos de deriva, pérdida o ansiedad.<sup>3</sup>





## ¿CÓMO FORTALECER EL AMOR PROPIO?

Algunos hábitos que pueden ayudar a fortalecer el amor propio son:

- Afirmaciones positivas que reconozcan lo que estamos haciendo bien.<sup>1</sup>
- Asumir tanto las aptitudes como las limitaciones, practicando la sana autocrítica.<sup>1</sup>
- Integrar el aspecto físico a la aceptación de nuestra personalidad, las características físicas hacen parte del sello personal.<sup>1</sup>
- Darle una valoración positiva a todos los aspectos de la personalidad: la inteligencia, la conciencia, la fuerza de voluntad, el lenguaje verbal y no verbal.<sup>1</sup>
- Elegir relaciones sociales saludables y romper los círculos tóxicos que impiden el crecimiento personal.<sup>1</sup>
- Buscar un trabajo que genere satisfacción personal.<sup>1</sup>
- Construir un proyecto de vida propio.<sup>1</sup>
- Desarrollar la empatía.<sup>1</sup>

El amor propio se construye durante toda la vida y siempre es un buen momento para empezar o tomar acciones que conduzcan al bienestar y una mejor calidad de vida. Estas ideas pueden ser un punto de partida:<sup>1</sup>

- Hacer un listado de lo que nos gustaría cambiar de nuestro aspecto físico y reflexionar acerca de si la razón está más influenciada por la presión social que por nuestra propia voluntad.
- Aprender técnicas de respiración y relajación que nos ayudan a tener un mejor autoconocimiento.
- Iniciar una autoconversación desprovista de prejuicios, solo “porque tú lo vales”.

## EL ACNÉ ES UNA DE ESAS SITUACIONES QUE PUEDEN AFECTAR EL AMOR PROPIO

Las lesiones del acné tienen el potencial de modificar la autopercepción, a tal punto que pueden aumentar los niveles de ansiedad, ira, depresión y frustración, lo que, a su vez, afecta el rendimiento académico y laboral, la calidad de vida y el amor propio.<sup>4</sup>

En este sentido, los resultados de varios estudios permiten concluir que los pacientes con acné, principalmente si son mujeres o el grado de las lesiones es severo, experimentan consecuencias funcionales y emocionales comparables a las de los pacientes con eczema o psoriasis y mayores problemas sociales, psicológicos y emocionales que los que presentan pacientes con enfermedades crónicas, como diabetes o artritis.<sup>4,5</sup>

Del mismo modo, los estudios han demostrado que las personas con acné facial presentan una afectación más grande en el amor propio y la imagen corporal, en comparación con aquellas que tienen acné en otras áreas del cuerpo.<sup>6</sup>

En conjunto, la evidencia sugiere que cuando el acné se trata solo desde el enfoque fisiológico, dejando de lado el impacto psicosocial, la carga emocional puede llevar a desarrollar síntomas depresivos, por lo tanto, en el abordaje clínico es necesario evaluar las consecuencias psicológicas y el posible deterioro de la calidad de vida y, si es necesario, brindar ayuda mediante asesoramiento y apoyo psicoterapéutico.<sup>4,5</sup>



## EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD COMO PARTE INTEGRAL DEL TRATAMIENTO DEL ACNÉ

Evaluar el impacto del acné en la calidad de vida es una estrategia que permite mejorar el proceso de toma de decisiones, orientar de manera asertiva el tratamiento y evaluar su efectividad tanto a nivel físico como emocional.<sup>7</sup>

En Colombia, un estudio calificó la herramienta Quality of Life Questionnaire: Acne QoL como un instrumento apropiado para evaluar el impacto del acné en la calidad de vida de las pacientes, puesto que, al indagar sobre la autopercepción, el rol emocional, el rol social y los síntomas del acné, evidencia la carga real y el nivel de afectación que implica convivir con esta condición, lo cual facilita la comprensión y el abordaje integral de la enfermedad.<sup>7</sup>

A continuación, se presenta el cuestionario:<sup>7</sup>

### DOMINIO AUTOPERCEPCIÓN

- ¿Qué tan atractiva se siente debido al acné de su cara?
- ¿Qué tan avergonzada se siente debido al acné de su cara?

- ¿Qué tan insegura de sí misma se siente debido al acné de su cara?
- ¿Qué tan insatisfecha se siente con su apariencia corporal debido al acné de su cara?
- ¿Qué tan negativamente se afectó su autoconfianza debido al acné de su cara?

### DOMINIO ROL EMOCIONAL

- ¿Qué tan disgustada se siente debido al acné de su cara?
- ¿Qué tan molesta se siente por tomar tanto tiempo limpiándose debido al acné de su cara?
- ¿Qué tan preocupada se siente por la forma en que luce debido al acné de su cara?
- ¿Qué tan preocupada está sobre la rapidez con la que funcionan los medicamentos y productos para el acné?
- ¿Qué tan molesta se siente por la necesidad de tener siempre disponibles medicamentos o maquillaje para el acné de su cara?

### DOMINIO ROL SOCIAL

- ¿Qué tan preocupada se siente al conocer nuevas personas debido al acné de su cara?
- ¿Qué tanto le preocupa salir a lugares públicos debido al acné de su cara?
- ¿Qué tan problemático es socializar con otras personas debido al acné de su cara?
- ¿Qué tan problemático es interactuar con personas que le atraen debido al acné de su cara?

### DOMINIO SÍNTOMAS

- ¿Qué tantas lesiones tiene en su cara?
- ¿Qué tantas lesiones con pus tiene en su cara?
- ¿Cuántas costras tiene en su cara?
- ¿Qué tanto le preocupa tener cicatrices de acné en su cara?
- ¿Qué tan grasosa tiene la piel de su cara?

Debido a que el acné es una condición crónica que afecta la calidad de vida tanto en la adolescencia como en la adultez, con impactos psicológicos, sociales y emocionales considerables, es importante hacer uso de herramientas como esta para tomar decisiones enfocadas en el máximo bienestar de las pacientes, porque ellas lo valen.<sup>6,7</sup>

#### Referencias

1. Hermandadblanca.org. Desarrollo de la autoestima [Internet]. Disponible en: <https://bit.ly/3Ec0TQ3>
2. Carrillo A. 10 beneficios de tener una buena autoestima [Internet]. Psicología y Mente; 2019. Disponible en: <http://bit.ly/3XDyvx1>
3. La Nueva España. Los 10 factores que afectan negativamente a la autoestima [Internet]. 2015. Disponible en: <https://bit.ly/416PGtE>
4. Tena, N. Calidad de vida en pacientes con acné vulgar. Hospital Nacional Arzobispo Loayza 2020 [Trabajo de investigación]. Lima; Universidad de San Martín de Porres. Recuperado a partir de: <https://bit.ly/3IveEn4>
5. Gupta A, Sharma YK, Dash KN, Chaudhari ND, Jethani S. Quality of life in acne vulgaris: Relationship to clinical severity and demographic data. Indian J Dermatol Venereol Leprol. 2016;82(3):292-7.
6. Yıldırım F, Mert B, Çatay EY, Aksoy B. Predictors of Quality of Life in Adults and Adolescents with Acne: A Cross-Sectional Study. Indian J Dermatol. 2022;67(3):239-246.
7. Muvdi S, Moreno S, Rodríguez V, Charry L. Evaluación de calidad de vida en pacientes con acné: validación de una escala de medición. Med Cutan Iber Lat Am. 2020;48(1):29-40.

