

La importancia de la Autoestima y Aceptación en la Comunidad LGBTIQ+

Según el último estudio Ipsos "Orgullo LGBT+ 2024" el 63% de las personas consultadas en Chile está de acuerdo en que personas de la comunidad hablen abiertamente sobre su orientación sexual y el 47% aprueba que personas LGBTIQ+ muestren afecto en público. En una sociedad que evoluciona constantemente hacia la inclusión y la diversidad, es crucial reconocer la importancia de aceptar nuestra diversidad de género, no solo como un derecho fundamental, sino también como un pilar esencial para el bienestar emocional y psicológico de los individuos.

Por un lado, la negación o la represión de ser parte de la diversidad de género puede dar lugar a problemas como depresión, ansiedad y trastornos de la alimentación perjudicando directamente a la autoestima. En cambio, la aceptación y reconocimiento de ser parte de la comunidad LGBTIQ+ promueve la salud mental al reducir el estrés, mejorar la autoimagen, el empoderamiento y fomentar una mayor satisfacción con la vida. Estas son partes intrínsecas de quienes somos, y su aceptación plena puede tener un impacto profundo en nuestra autoestima. Es fundamental que las personas

que forman parte de esta comunidad sean incluidas socialmente y tratadas con la dignidad correspondiente para obtener un desarrollo saludable, ya que contribuye significativamente a la percepción que tenemos de nosotros mismos y nuestra relación con el mundo.

Es posible aceptarse, al hacerlo nuestra propia identidad, nos permitimos participar en comunidades LGBTIQ+ donde podemos encontrar apoyo, comprensión y solidaridad, que es vital para el bienestar emocional, ya que proporciona un sentido de pertenencia y aceptación que fortalece la autoestima y la confianza en uno mismo ya que facilita la conexión con otras personas que comparten experiencias similares a las nuestras.

A medida que nos aceptamos a nosotros mismos, comenzamos a explorar y desarrollar nuestro potencial sin las limitaciones impuestas por la vergüenza o el juicio y nos permite vivir de manera auténtica y alineada con nuestros valores y aspiraciones, lo que enriquece nuestra vida y aumenta nuestra autoestima. Es hora de promover una cultura de aceptación y respeto hacia todas las personas, para que cada una pueda florecer y prosperar en su propia autenticidad.

¡Y recuerden #ConversarDeSaludMental puede salvar vidas!



**PABLO
HORMAZABAL**

Embajador de Género
CEO de Grupo Cetep.