

# DEFINICIÓN

La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Es la predisposición de sabernos aptos para la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirnos competentes para afrontar los desafíos que van apareciendo y sabernos merecedores de felicidad.

La autoestima se define por dos aspectos fundamentales, si alguno falta esta se verá deteriorada:

- **Sentido de eficacia personal o autoeficacia.** Es la confianza en el funcionamiento de la mente en la capacidad de pensar en los procesos por los cuales se juzga, se elige y se decide. Confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en el campo de los intereses y necesidades, y en ser capaz de conocerse a sí mismo. En resumen, es la predisposición de experimentarse competente para afrontar los retos de la vida, con plena confianza en la propia mente y sus procesos.
- **Sentido de mérito personal o auto dignidad.** Es la seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz. SE caracteriza por la comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es el derecho natural. Es la percepción de uno mismo como una persona para quien el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados.

## AUTOCONCEPTO

Es el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma. Se forma por la imagen que tenemos de nosotros y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona. Es un conjunto de representaciones y de juicios referidos a uno mismo en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social. El autoconcepto conlleva al autoconocimiento; este presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales.

*“Si te amas a ti mismo, amas a todos los demás como a ti mismo.”*

*Eckhart*

## AUTOIMAGEN

La autoimagen puede ser consecuencia y también causa de muchos trastornos psicológicos. Va más allá de la apariencia física, pues incluye tanto lo que sientes y piensas sobre ti mismo como las actitudes y las cosas que haces. Se forma a lo largo de la vida y depende en gran parte de las relaciones que hayas tenido desde pequeño con las personas importantes de tu vida, moldeando así tus impresiones y actitudes hacia ti.

**La autoestima** es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. La autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor de conocimiento interno.

Se ha llegado a un momento en el que la autoestima ya no es solo una necesidad psicológica sumamente importante, sino que se ha convertido también en una necesidad económica de la misma importancia, atributo para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos. Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima.

Para hablar de autoestima, tomaremos como base a cuatro teóricos: William James, Abraham Maslow, Carl Rogers, Morris Rosenberg y Nathaniel Branden, seguro alguno de sus nombres ya lo conoces de bloques anteriores.

- **William James.**

El primer intento de definir la autoestima se encuentra en *Principios de la Psicología* (1980), del padre de la psicología norteamericana, William James. La autoestima cobró fuerza en la década de los ochenta con la publicación de este libro y de numerosos estudios científicos, los cuales destacan la decisiva importancia de la autoestima para el pleno desarrollo del potencial dinámico de la persona; tener autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

- **Abraham Maslow.**

Para Maslow, impulsor de la psicología humanista, la autoestima es una teoría sobre la autorrealización. Afirmando que cada uno de nosotros posee una naturaleza interna, Maslow menciona las siguientes necesidades humanas: inmunidad, seguridad, pertenencia, afecto, respeto, autoestima y autorrealización. Él utiliza la estructura de una pirámide, como ya hemos revisado en el Bloque I, colocando en el primer nivel lo más básico que debemos satisfacer, para así ir subiendo de necesidades a cubrir, hasta llegar a la autorrealización para ser plenos.



*“En realidad, las personas auto realizadas, las que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y autosatisfacción, tienen tanto que enseñarnos que, a veces, casi parecen pertenecer a una especie diferente de seres humanos.”*

*Maslow*

- **Carl Rogers.**

Este autor, fundador de la psicología humanista, expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados. Rogers entiende que cada uno poseemos un yo positivo, único y bueno; pero, ese verdadero yo con frecuencia permanece oculto y enmascarado, sin poder desarrollarse. El objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue inconscientemente, es llegar a ser él mismo.

*“Cada persona es una isla en sí misma, en un sentido muy real, y solo puede construir puentes hacia otras islas si efectivamente desea ser él mismo y está dispuesto a permitirselo.”*

*Rogers*

- **Morris Rosenberg.**

El Dr. Morris Rosenberg, profesor de sociología en la Universidad de Maryland, entiende la autoestima como un fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales. La define como “la totalidad de los pensamientos y sentimientos de la persona con referencia a sí misma como objeto”.

Este autor elaboró una escala de autoestima que consta de 10 preguntas y una valoración de máximo 4 puntos por pregunta. Cinco afirmaciones son positivas y cinco negativas, esos dos grupos se puntúan de manera distinta para saber el nivel de aceptación y autoestima de cada persona:

		A Muy acuerdo	B De acuerdo	C En desacuerdo	D Muy desacuerdo
1	Siento que soy una persona digna de apreciarse al menos tanto como los demás.	4	3	2	1
2	Siento que tengo muchas cualidades positivas.	4	3	2	1
3	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado.	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer cosas tan bien como los demás.	4	3	2	1
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.	4	3	2	1
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo.	4	3	2	1
8	Desearía valorarme más a mí mismo.	1	2	3	4
9	A veces me siento verdaderamente inútil.	1	2	3	4
10	A veces pienso que sirvo para nada.	1	2	3	4

- **Nathaniel Branden.**

Este psicoterapeuta canadiense menciona que la autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Tomando esto como base, la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, así como la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

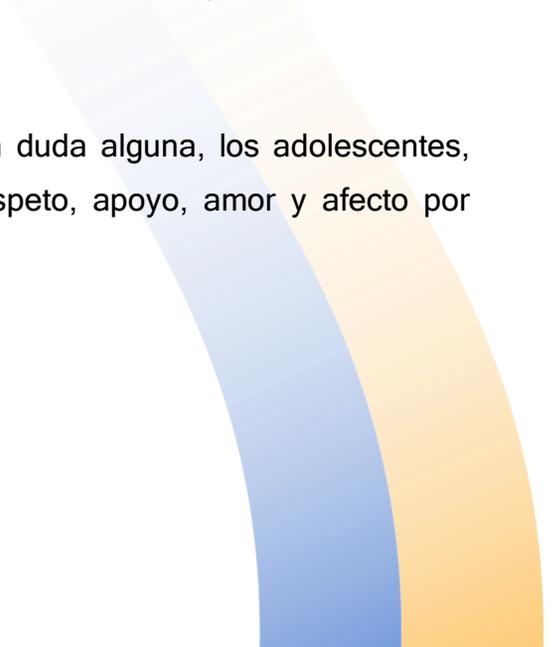
## **BAJA AUTOESTIMA**

Se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma y, por tanto, digna de ser amada por los demás.

Las personas con autoestima baja buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás. Suelen tener dificultad para ser ellas mismas y para expresar con libertad aquello que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir “no” al otro sin sentirse mal por ello.

Las personas con baja autoestima suelen experimentar ansiedad ante situaciones de intimidad y afectivas. Las causas que explican una baja autoestima son muy variables y numerosas, para esto, la psicoterapia hace hipótesis sobre los motivos que desencadenan estos sentimientos.

Los principales afectados por una baja autoestima son, sin duda alguna, los adolescentes, consecuencia de factores como falta de comunicación, respeto, apoyo, amor y afecto por parte de sus padres y el entorno en general.



Este es un trastorno serio que afecta a millones de personas, dejándolas desequilibradas, necesitadas, frustradas, insatisfechas de la vida, paralizándolas por el miedo, por sentirse poco competentes, generando una falta de ganas para realizar actividades con los demás, creando vidas que nunca alcanzarán su potencial completo, destruyendo, a la larga, sus relaciones con los demás.

Si una persona tiene una autoestima baja es probable que experimente inquietud, desesperanza, pesimismo, irritabilidad, dificultad para concentrarse, comunicarse y tomar decisiones; puede también descuidar sus obligaciones y su aseo diario, presentar un bajo rendimiento en sus labores y recurrir a sustancias nocivas.

Quien padece baja autoestima desarrolla angustia, dolor, desánimo, vergüenza y un sinnúmero de malestares. Este padecimiento los lleva a sentirse desvalorados y a estar siempre comparándose con los demás, subrayando las virtudes y las capacidades de otros y viéndolos como seres superiores. La persona afectada se convence de que es incapaz de lograr cualquier cosa que se proponga. La salud también se ve perjudicada por la baja autoestima: el insomnio, la hipertensión, los trastornos alimentarios (como bulimia o anorexia) y la depresión se hacen presentes. La persona que sufre baja autoestima, en casos extremos, puede llegar al suicidio.

Algunos de los sentimientos que puede tener una persona con baja autoestima son:

- **Celos.**

El amor y los celos están íntimamente relacionados, ya que quien ama permanece habitualmente en estado de alerta hacia la otra persona. Los celos en pequeñas dosis son saludables; pero cuando son excesivos pueden resultar enfermizos y llegar a causar irremediable dolor. Como en muchos de los problemas psicológicos, los celos son el inicio y el desenlace de una situación personal o familiar.

Es normal que en toda relación se produzcan los celos por temor a perder al ser querido; pero hay que ser capaces de controlarlos para lograr ser felices. Los deseos de controlar a la pareja y la sospecha ante todos sus actos, frena la búsqueda de la felicidad.

*“Quiero amarte sin asfixiarte, apreciarte sin juzgarte, unirme a ti sin esclavizarte, invitarte sin exigirte, dejarte sin sentirme culpable, criticarte sin herirte y ayudarte sin menospreciarte. Si puedo obtener lo mismo de ti, entonces podremos realmente encontrarnos y enriquecernos mutuamente.”*

*Virginia Satir*

- **Envidia.**

Las personas con baja autoestima siempre se están comparando con los demás. Sentimos envidia porque no nos aceptamos a nosotros mismos, no nos amamos lo suficiente. La envidia nos hace sentirnos amenazados por alguien que creemos tiene algo importante para nosotros.

- **Perfeccionismo.**

Este aspecto también puede ser el resultado de una baja autoestima. Es un intento de demostrarnos y demostrarles a los demás que sí somos capaces y dignos de ser valorados y apreciados; pero al mismo tiempo es uno de los principales obstáculos para aumentar nuestra autoestima. Está relacionado con la necesidad de tener aprobación de los demás y de nosotros mismos, una actitud autocrítica negativa, un pensamiento extremista que no considera puntos intermedios y la percepción equivocada de nosotros mismos y de la realidad, al creer que es posible que todo lo que una persona hace, siempre salga bien.

*“En la persona hay más cosas dignas de admiración que de desprecio.”*

*Albert Camus*



- **Impulsividad.**

Es un mecanismo de defensa que evita que la persona se detenga a reflexionar sobre los aspectos y motivaciones de su comportamiento y, por lo tanto, sobre las emociones que este le genera. El individuo impulsivo solo se muestra reactivo para evitar reconocerse ante sí mismo qué está pasando de verdad.

## **CÓMO MEJORAR TU AUTOESTIMA EN OCHO PASOS**

1. Elimina las críticas negativas hacia ti mismo.
2. Haz deporte y cuídate físicamente, esto hará que liberes endorfinas.
3. Socializa con gente positiva, estas personas sirven como apoyo emocional, te ayudan, te divierten y aprendes de ellos.
4. Haz una lista de tus logros, con esto recordarás que tienes la capacidad de lograr lo que te propones.
5. No seas perfeccionista, solo esfuérate.
6. Cuida tu lenguaje corporal; sonríe y mejora tu postura.
7. No te compares, tú eres una persona única, solo concéntrate en ti y en tu vida.
8. Acéptate y perdónate, piensa en las cosas positivas que te ocurren día a día.

### **Referencia:**

Pérez Villalobos, Hilary. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. México. Universidad ALVART, Puebla. Recuperado de: <https://www.alternativas.me/numeros/30-numero-41-febrero-julio-2019/190-autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal>