

ESCALERA DE AUTOESTIMA

El método de la *escalera de la autoestima* hace referencia a los peldaños que se deben subir para poder tener una autoestima fuerte. Todo comienza por el autoconocimiento, siguiendo un camino en el que se llega a la autosuperación. El camino no es corto, pues implica conocer nuestros puntos débiles, aceptarlos e intentar fortalecerlos mediante estrategias que permitan la mejora.

La escalera de la autoestima es un recurso muy útil porque indica cuáles factores se deben considerar para tener una buena relación con nosotros mismos.

En la Autoestima podemos reconocer tres niveles:

- Autoestima alta. Cuando la persona tiene confianza plena y se siente valioso y apto.
- Autoestima media. La persona se siente con dudas, algunas veces confiada, otras equivocada.
- Autoestima baja. La persona tiene poco ánimo en su día a día.

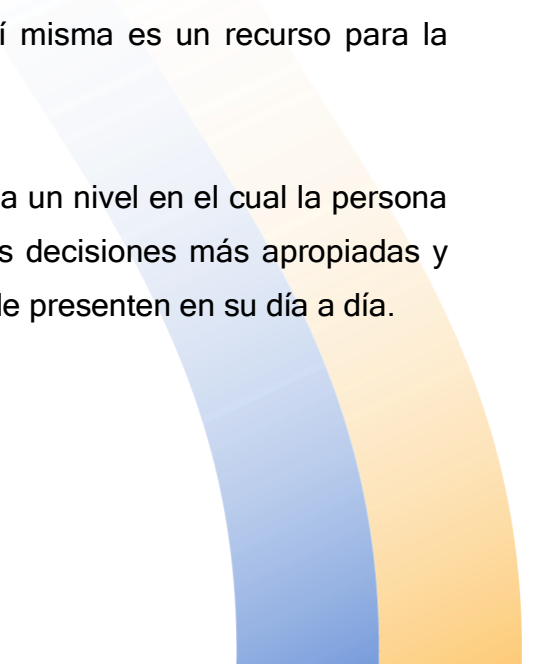
Lo idóneo es que una persona pueda desarrollar una autoestima alta.

De acuerdo con Hilary Pérez Villalobos en su estudio sobre la autoestima, teorías y su relación con el éxito personal, la autoestima se corresponde con la valoración positiva o negativa que la persona hace de sí misma e implica una predisposición a sentirse apto para la vida y satisfacer sus propias necesidades. La persona con una buena autoestima se siente competente para afrontar los retos que van surgiendo, así como también siente que es merecedor de la felicidad.

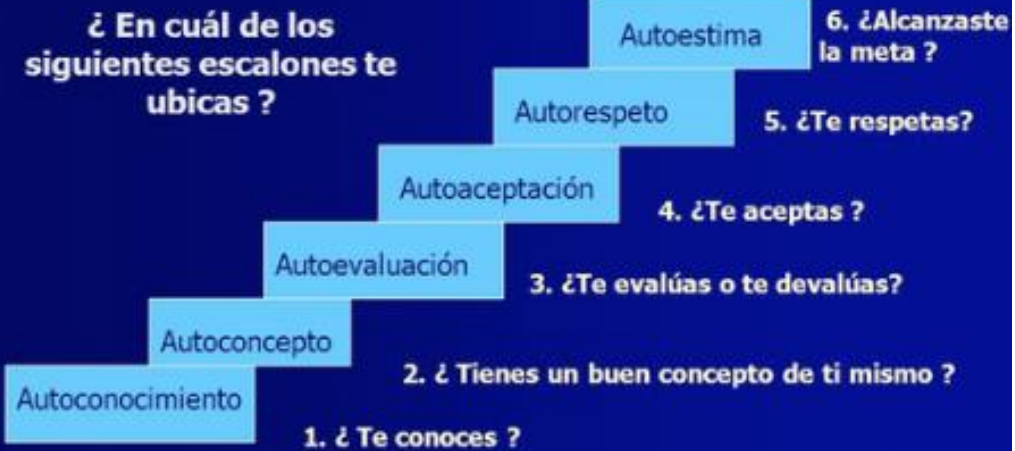
Los peldaños por los que hay que ascender para sentirse bien y tomar las decisiones más acertadas son:

1. **Autoconocimiento:** se trata de encontrar las virtudes y las limitaciones propias. Esto se hace desde los aspectos negativos para poder ver, en contraste, lo positivo y trabajar lo que necesita ser reforzado.
2. **Autoconcepto:** se trata de ver lo que cree verdaderamente cada uno sobre sí mismo; esto incluye lo positivo y lo negativo. Al crear una imagen propia, se podrá analizar qué se desea cambiar.
3. **Autovaloración:** llega cuando se ha reconocido lo que la persona es y lo que la define, esto la lleva a valorar cada aspecto positivo.
4. **Autorespeto:** es la capacidad que las personas deben tener para sentirse felices y tener en cuenta que los demás también lo pueden ser. Se aceptan y se respetan los sentimientos de la mejor forma, sin necesidad de hacerse daño, considerándose como seres valiosos y evitando cualquier comentario que vaya en detrimento de la persona que se es.
5. **Autosuperación:** esta llega cuando la persona se conoce a sí misma, está consciente de los cambios que ha vivido a lo largo de su vida y comprende que su crecimiento es permanente, que el amor y el afecto que siente por sí misma es un recurso para la mejora continua y para el desarrollo de su felicidad.

Después de haber escalado los peldaños es cuando se alcanza un nivel en el cual la persona cree en sus propias habilidades y capacidades para tomar las decisiones más apropiadas y tiene la fortaleza para superar los retos y adversidades que se le presenten en su día a día.



La escalera de la autoestima



Rodríguez (1988)

Referencia:

Farías, Isbelia. (2021). Los 5 peldaños de la escalera de la autoestima. Recuperado de:
<https://www.psicoactiva.com/blog/autoestima/la-escalera-de-la-autoestima/>