

## **LA AUTOESTIMA**

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la evaluación perceptiva de nosotros mismos.

La autoestima está relacionada con conceptos como la autovaloración y la autoconfianza. Comúnmente se divide entre alta y baja. Una persona con autoestima alta es aquella que tiene confianza y elevado sentido del valor por sí misma. Posee fuerza de voluntad y se siente motivada y entusiasta.

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma y que puede ser positiva o negativa, es un concepto psicológico que se elabora en base a las emociones y no sobre cuestiones racionales.

La construcción de la autoestima se relaciona con la aceptación o no del propio individuo, su manera de ser, su carácter, sus rasgos físicos y su estilo de vida.

Se conforma por un conjunto de factores subjetivos, como las emociones y los juicios de valor, que pueden ser elaborados por la persona o pueden surgir por influencias y pre conceptos del entorno en el que vive.

El ámbito familiar, educativo, laboral y social, junto a los medios de comunicación, suelen promover estereotipos y estándares que condicionan la vida de todas las personas que influyen, además en la concepción de la autoestima, es decir, en la valoración que una persona fórmula de sí misma.

La autoestima se caracteriza por manifestarse en diferentes niveles que pueden variar según cada persona y la etapa de la vida que se esté transitando. Incluso, pueden convivir diferentes niveles de autoestima en una misma persona, según el ámbito en el que se desempeña. Por ejemplo, una persona puede sentirse muy segura y exitosa en el trabajo y, a la vez, muy desdichada o insatisfecha en las relaciones afectivas.

Esta percepción que la persona tenga de sí, resulta un aspecto muy importante para mantener una adecuada salud psicológica. Los niveles de baja o alta

autoestima que se perpetúen en el tiempo pueden desencadenar trastornos de depresión y de ansiedad respectivamente.

## **¿Cómo condiciona la Autoestima?**

La autoestima es el autoconcepto, la idea que tenemos de nosotros mismos. Es la imagen que cada persona tiene de sí mismo. Y es esa imagen la que proyectamos hacia los demás.

Es el conjunto de ideas que tenemos de nuestras capacidades, nuestras cualidades, fortalezas, nuestros talentos, pero también la importancia que le damos a nuestras debilidades, nuestras fallas, nuestras falencias.

La autoestima puede fluctuar entre niveles altos o bajos a lo largo de la vida, y también variar entre los diferentes espacios sociales de la persona.

Tener autoestima baja o alta nos condiciona fuertemente la vida y en la manera en la cual encaramos nuestros objetivos. Es así, como una persona con autoestima alta se animará a emprender nuevos desafíos, creará en sus potencialidades, se propondrá objetivos más desafiantes, etc. En cambio, una persona con autoestima baja posiblemente evite ciertas situaciones sociales por miedo a que sus debilidades queden al descubierto.

Esta es la razón por la que verse en forma positiva o negativa condiciona cómo te relacionas con los demás y la manera en la cual eliges vivir tu vida.

Es muy importante fortalecer una autoestima baja, para mejorar nuestro bienestar emocional.

La autoestima es importante porque permite tener más estabilidad emocional: al tener una buena opinión de uno mismo, no necesitará la aprobación de los demás y se evitará pensamientos negativos como: “que pensará la gente de mí”.

## ¿Cómo se construye la Autoestima?

La autoestima se va construyendo, al igual que el autoconcepto, desde la primera infancia y va, poco a poco, haciéndose más compleja a medida que el desarrollo avanza. Antes de los seis años los niños suelen tener una autoestima muy positiva y elevada, a partir de esa edad, adquieren importancia los iguales, se establece una comparación social y las valoraciones que hacen de sí mismos son más objetivas y realistas. Posteriormente la autoestima se va consolidando.

Algunos expertos, consideran que la edad más importante para constituir la autoestima está entre los tres y los diez años. Es durante esta etapa donde los padres deben ayudar y acompañar al niño a construir su propio autoconcepto. ¿Cómo se hace esto?, ayudándolos a modelar la imagen de sí mismos y la emoción hacia su propia persona. Para lograrlo, simplemente hay que ayudarlos explorar el mundo, que desarrollen habilidades necesarias para resolver problemas en su vida diaria; Y detectar cuáles son sus fortalezas, que las conozca y la sepa utilizar.

La autoestima es una construcción, no naciste con autoestima baja o alta. Se fue construyendo en base a las relaciones sociales de tu vida.

La manera en la cual te perciben los demás y los mensajes que recibiste desde pequeño, han influenciado en la manera en la cual te percibes.

Gran parte de la forma en la cual te percibes y te relacionas con los demás, tiene que ver con cómo se relacionaron contigo desde tu infancia. Tu autoestima, es movimiento constante, no es algo estático. Se forma desde la manera en la cual tus padres, profesores, amigos te hablaron, cuanto te motivaron, qué frases utilizaron para hablar de ti, cuánto te apoyaron, qué palabras usaron para definirte. Si en la infancia, nuestros padres, amigos o familiares nos hicieron sentir poco valiosos o que éramos personas ineptas o inútiles, es bastante probable que en edad adulta la persona se juzgue de esa misma manera, siendo una fuente de conflicto importante en la manera en que se afrontan los problemas. Por el contrario, si desde niño se nos transmite seguridad y la idea de qué seremos capaces de conseguir ser independientes y alcanzar lo que nos proponamos,

aumentará la posibilidad de tener una autoestima alta. Por lo tanto, es importantísimo trabajar en esas percepciones propias y ajenas.

### El Triángulo de la Autoestima

La Autoestima se compone de:

**Autoconcepto:** O también llamado “yo real”. Es aquella percepción que tenemos de nosotros mismos, que vino construyéndose desde la infancia. Es como yo me veo. Es lo que pensamos de nosotros mismos, cuánto sabemos de nosotros, que percibimos como fortalezas y como debilidades, cuanta importancia le damos a nuestras cualidades y cuanto confiamos en nosotros. Va variando según el tiempo y los estados de ánimo.

**Expectativas:** O también llamado “yo ideal”. Es aquello a lo que apuntamos ser o queremos ser. Como nos gustaría ser, sentirnos, vernos. Las expectativas tienen relación directa con cómo me hablo y como me trato. Pues muchas veces es tan grande la diferencia entre el autoconcepto y las expectativas, que produce que nuestro discurso o diálogo interno sea altamente hostil hacia nosotros mismos.

**Exigencias:** O también llamado “mandatos”, familiares, sociales o culturales. Tienen una alta influencia en la construcción de nuestro yo ideal. Son aquellos “debería” que me exijo cumplir para intentar llegar a ese yo ideal que me gustaría hacer, y que hacen entrar en conflicto a mí yo real con mi yo ideal. Estos mandatos pueden venir de nosotros mismos o de los demás. Puede venir de la familia, del lugar asignado en la sociedad, o del rol que se supone debemos cumplir en la cultura. Es lo que quieren de uno, lo que esperan de uno, pero muchas veces la persona internaliza esas exigencias y las hace propias.

**La auto imagen:** puede ser consecuencia y también la causa de muchos trastornos psicológicos. La auto imagen va más allá de la apariencia física, ya que incluye tanto lo que sientes y piensas sobre ti mismo como las actitudes y las cosas que haces. Esta 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 que

han estado en tu vida formando así, tus impresiones y actitudes hacia ti y hacer lo que está a tu alrededor.

### **Características de una persona con autoestima alta:**

Tener una autoestima sólida implica aceptar las fortalezas y las debilidades para reconocer el valor personal, apoyarse en valores más que en objetivos, identificar las capacidades personales, racionalizar y desvincularse de los pensamientos negativos, aprender y perdonarse los errores y centrar la atención más hacia fuera que en uno mismo.

- 1.- Tener confianza en sí misma para dirigirse o hablar con otras personas desconocidas o frente a un público numeroso.
- 2.- Tener una actitud más positiva ante la vida y, en especial, ante las adversidades.
- 3.- Tomar sus propias decisiones sin esperar la aprobación de los demás.
- 4.- Aceptarse a sí misma sin condicionarse por las opiniones de los demás.
- 5.- No dejarse manipular con facilidad.
- 6.- Ser más compasiva consigo misma ante un error o fracaso.
- 7.- Ser más empática con las demás personas al comprender sus sentimientos y modos de pensar.
- 8.- Esforzarse por alcanzar sus metas.
- 9.- Tener la fortaleza de expresar sus emociones y sus sentimientos sin vergüenza.
- 10.- Poner límites o decir que no, cuando lo siente o considera necesario.

### **Características de una persona con autoestima baja:**

La baja autoestima puede condicionar la aparición, junto con otras causas, de diferentes trastornos; como episodios de depresión, ansiedad, trastornos de la personalidad, trastornos de la conducta alimentaria, adicciones o conductas suicidas.

- 1.- Ser muy tímida para hablar con otra persona y, en especial, para hablar frente a un grupo numeroso.
- 2.- Tener una actitud pesimista respecto a la vida.
- 3.- Condicionar sus propias decisiones en base a lo que piensan o esperan los demás.
- 4.- Tener dificultad para aceptarse a sí misma.
- 5.- Ser más influenciable o permeable a la manipulación de los demás.
- 6.- Tener una personalidad seria que no se adapta con facilidad a las bromas e, incluso, se ofende con ellas.
- 7.- Ser menos empática con los demás, debido a que está muy sumergida en sus emociones de miedo, inseguridad y desconfianza.
- 8.- Desanimarse con facilidad ante el primer obstáculo que se le presenta.
- 9.- Tener vergüenza y miedo de expresar sus emociones y sus sentimientos.
- 10.- Tener dificultad para poner límites o decir que no, cuando lo siente o considera necesario.
- 11.- Vivir los errores o los defectos propios como algo catastrófico e insuperable.
- 12.- Mostrarse intolerante hacia la crítica.
- 13.- Deseo compulsivo de complacer a los demás.
- 14.- Exagerar los triunfos o virtudes de los demás.
- 15.- Vivir con miedo exagerado equivocarse.

### **Principales causas de una baja autoestima:**

- 1.- **Crianza:** el modelo de crianza durante etapas críticas de la niñez y la juventud puede marcar la diferencia entre una autoestima alta y una baja. Padres castigadores, que eduquen a sus hijos en un sentido de la minusvalía pueden impedirle a una persona reconocer sus propios valores.
- 2.- **Eventos Traumáticos:** a menudo ocurre que eventos particularmente dolorosos o humillantes para un individuo lo convencen de ser débil o indigno.

**3.- Fobias:** a menudo los miedos irracionales pueden incidir en la autovaloración y pensar tanto en ella, que impiden a las personas apreciar el resto de su personalidad.

**4.- Dificultades sociales:** la falta de interacción social, o el miedo a los demás, o distintas formas de aislamiento social y de angustia social, inciden en la percepción del individuo sobre sí mismo en comparación con los demás.

**5.- Otros factores:** es posible que enfermedades psíquicas o incluso hormonales inciden en el funcionamiento emocional de la persona y le impidan tener una autoestima saludable.

### ¿Cómo mejorar la autoestima?

La autoestima baja se puede mejorar, el primer paso es reconocerla y el segundo paso es pedir ayuda a un familiar, a un amigo y, en especial, a un profesional especializado en psicología.

Los conceptos y las estructuras que la persona adquiere desde la infancia y su juventud condicionan en la manera de pensar y de percibir el mundo, por consiguiente, condicionan la personalidad del individuo y la manera de valorarse. Romper con ciertas estructuras obsoletas permite comprender las emociones de la persona y fortalecer su autoestima.

Mejorar la autoestima es un proceso que requiere de tiempo, de paciencia y de ejercicio mental para cambiar la perspectiva con la que se percibe la vida, es decir, hacer el esfuerzo de ver el lado positivo de la realidad, hasta que eso fluya con naturalidad y sin esfuerzo.

Ningún extremo es saludable, la autoestima elevada de manera exagerada puede significar una distorsión de la percepción que el individuo tiene de sí mismo. Por el contrario, la autoestima muy desacreditada puede significar un trastorno depresivo del que se requiere ayuda profesional para recobrar un equilibrio psíquico y emocional.

**1.- Evitar ser demasiado crítico:** La perfección es enemiga de la autovaloración y no existe como tal, ya que siempre habrá algo que no sepamos hacer del todo bien y eso está bien. Hay una vocecita que está en nuestro interior y que a veces nos dice cosas negativas. Todos la tenemos, pero lo importante es no aceptarla y reemplazar los pensamientos negativos por otros más positivos. No te dejes influenciar por tu voz crítica.

Haz críticas constructivas acerca de ti mismo, que todo lo que te digas sirva para mejorar, no para estancarte o culpabilizarte, aprende a encajar las críticas de forma que no te afecten.

**2.- Aprende de tus errores de manera constructiva:** Todo el mundo se equivoca y nosotros también nos tenemos que permitir hacerlo, pues si no nos equivocamos jamás podremos aprender como es debido. Hay que ver los errores como fuentes de aprendizaje y no como ataques personales.

**3.- Metas realistas:** Tenemos que ser capaces de ponernos metas que si son viables y que somos capaces de cumplir tanto a corto como a largo plazo.

**4.- Sentirse orgulloso:** Hay que sentirse orgulloso de lo que somos y hemos conseguido en nuestra vida, porque ha sido fruto de nuestro esfuerzo y dedicación única y exclusivamente.

**5.- No busques aprobación de los demás:** a veces lo hacemos sin darnos cuenta, pero caemos en esta práctica constantemente, “cuando tomamos decisiones basadas en otras opiniones”, “cuando nos vestimos pensando qué dirán”.

**6.- Autoafirmaciones:** repite en tu mente o en voz alta afirmaciones positivas que alimenten tu autoestima; por ejemplo: “estoy haciendo bien mi trabajo”, “me encuentro linda”, “estoy orgullosa de lo que he logrado”. Cambia tus pensamientos el no puedo por voy a intentarlo, voy a tener éxito, me va a ir bien. Forzarse un poco a mirar las cosas buenas de la vida nos puede ayudar a salir de la dinámica negativa, dándonos cuenta de qué tenemos muchas cosas que valorar.

**7.- Haz una lista de tus cualidades positivas y de tus logros:** por qué a veces nos olvidamos de nuestras partes positivas, anótalas, por ejemplo, soy ordenada,



soy perseverante, soy buena escuchando, comencé mi emprendimiento, soy buena con las manualidades, aprendí algo que no sabía etc.

Son muchas las formas de mantener sana la autoestima, pero la más importante es que la persona se acepte y se quiera, así alcanzará todo lo que se proponga.

**8.- Cada noche antes de acostarte piensa en las cosas buenas que hiciste en el día:** los retos superados, los errores que hemos cometido y cómo podemos mejorar. Intenta hay una única persona capaz de cambiar tu vida y esa persona eres tú.

**9.- Supera tus obstáculos:** Hay personas que viven arrastrando mochilas llenas de peso trabajos que no les satisfacen, relaciones que no les aportan nada, hábitos que no les gustan. Para superar todo esto, es necesario tomar cierto control sobre la situación, pensar en positivo y tratar de cambiarlas.

**10.- Regálate tiempo para las actividades que te hagan feliz:** Es lo mejor manera de encontrarse con uno mismo y desarrollar tus habilidades sin apuro, pero sin pausa.

**11.- Trátate con cariño y respeto:** siempre eres lo mejor que te ha pasado, así que demuéstratelo. Tienes derecho a ser feliz. Y hacer feliz a los demás contagiándoles tu optimismo.

**12.- No te compares:** cada persona es un mundo y tú eres el dueño del tuyo. Céntrate en ti. En tu vida. Envidiando y realizando la vida del resto lo único que conseguirás es sentirte desgraciado. Todos tenemos algo bueno que aportar, y de nosotros depende encontrar el camino indicado.

### **¿Cómo quererse a uno mismo?**

Quererse uno mismo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida, además de ser un aspecto fundamental para aprender a regular bien las propias emociones. Sin embargo, no es tarea fácil.

- **Cuida tu cuerpo:** Es importante dormir horas suficientes, hacer ejercicio de manera regular y mantener una alimentación saludable y equilibrada que aporte todas las vitaminas y los macro nutrientes que se necesitan.

- **Mantente siempre participando en proyectos importantes para ti:** Es recomendable involucrarse en proyectos con metas a largo plazo y que permitan tener un sentido de la acumulación de logros y progresos que se van realizando; por ejemplo: practicar un tipo de arte, aprender un idioma o un hobby.
- **Aprende a reconocer los pensamientos de auto sabotaje:** Muchas personas con falta de amor propio sufren esta clase de problemas porque dedican mucha atención a fijarse en sus supuestas imperfecciones, y a la vez, pasan por alto aquellos aspectos del día a día que muestran lo que va bien.  
Evita las amistades tóxicas.
- **Cortar las relaciones basadas en la dependencia:** Hay relaciones de supuesta amistad que desgastan la autoestima.
- **Evita los celos:** Los celos no sólo perjudican a la persona hacia los que son proyectados, también afectan de manera negativa la autoestima de la persona celosa, porque perpetúan una manera de percibirse a uno mismo en la que existe una obsesión por las propias inseguridades.  
Lo mejor es que reflexiones sobre las creencias sobre ti que te llevan a pensar esa forma pesimista.
- **Acostúmbrate a seguir una rutina de reconocimiento de tus logros:** Para poder quererse así mismo hay que lograr una visión equilibrada entre las virtudes y los defectos. Para favorecer que esto ocurra, dedica un rato para pensar en los logros que has ido consiguiendo recientemente, asócialos con otros logros propios de mayor importancia que han ido ocurriendo a lo largo de tu vida.

Siomara Chahuán Chahuán  
Psicóloga Clínica