

Conociendo la Autoestima

Qué es y cómo mejorarla

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1

1. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA? 2
2. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? 3
3. ¿CÓMO SE ADQUIERE Y MANTIENE UNA BAJA AUTOESTIMA? 4
4. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON BAJA AUTOESTIMA 6
5. LA IMPORTANCIA DE UNA AUTOVALORACIÓN POSITIVA. 8
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. 10

(*) Material elaborado por Dña. Cristina Núñez, con aportaciones y modificaciones de D. Luis de la Herrán, Centro Delta Psicología 2010
www.centrodelta.com

1. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es, el aprecio, la consideración y **la valoración** que una persona hace de sí misma.

La valoración que las personas hacemos de nosotros mismos está basada en:

<u>COMO PENSAMOS</u>	<u>COMO NOS COMPORTAMOS</u>	<u>COMO SENTIMOS</u>	<u>COMO NOS VALORAMOS (AUTOESTIMA)</u>
Pensamientos que las personas tenemos sobre nosotros mismos: <i>“Se que puedo hacer bien mi trabajo”</i> <i>“Soy alta”</i>	Son las habilidades y destrezas: <i>“Ser hábil para bailar”</i> <i>“Ser torpe para resolver crucigramas”</i>	Si nos <u>sentimos bien</u> (alegres, etc.) hacemos una valoración positiva: Por ejemplo: <i>“Soy una buena persona”</i> <i>“Hay muchas cosas de mí que me gustan”</i> Si nos <u>sentimos mal</u> (tristes, etc.) realizamos una valoración negativa: Por ejemplo: <i>“Soy un completo fracaso”</i> <i>“Todo lo hago mal”</i>	Como nos valoramos: <i>“Me considero buen amigo de mis amigos”</i>
EJEMPLO: Mujer de 40 años, madre de dos hijos:			
<i>“Tengo dos hijos pequeños, se que tengo que educarles...”</i>	<i>“Todos los días hago los deberes con mis hijos, los lunes y miércoles los llevo a actividades extraescolares, y antes de dormir les leo un cuento”</i>	<i>“Me siento, satisfecha, orgullosa alegre...”</i>	<i>“Soy una buena madre”</i>



2. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

La autoestima desempeña un papel central en el funcionamiento psicológico del ser humano. Aceptarse, apreciarse y valorarse son premisas básicas para disfrutar de un relativo bienestar personal.

La autoestima es necesaria para un buen desarrollo psicológico. Para **enfrentarse** de manera eficaz a los cambios que el crecimiento y el desarrollo imponen, la persona necesita confiar en su capacidad para hacerles frente. La falta de confianza en las propias posibilidades hará que, probablemente, se muestre menos eficaz en sus actuaciones y, como consecuencia, su autoestima se vea afectada y disminuya. La relación que existe entre una autoestima escasa y la presencia de problemas afectivos y comportamentales parece indicar que probablemente la causalidad se dé en ambas direcciones.

“La verdadera autoestima no surge de las grandes cosas que haces, o las cosas que ganas, sino de una apreciación que uno tiene de sí mismo.”

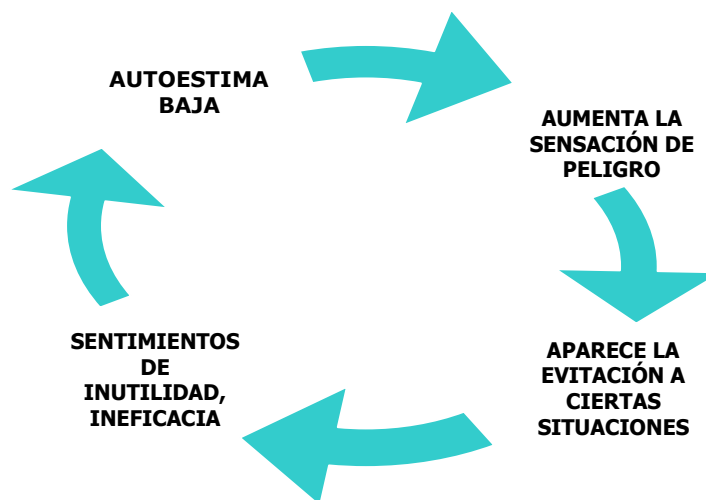
Maxwell Maltz

Por ejemplo:

“Una persona que tiene una buena autoestima se siente más **capacitado** para enfrentarse a los problemas que se le presentan. Esto causa mayores sentimientos de competencia y autovaloración, que suponen una protección contra la aparición de trastornos psicológicos”.

“Cuando la autoestima aumenta, disminuye la frecuencia y la intensidad de la **amenaza** (psicológica) que percibimos ante situaciones de la vida diaria, conflictivas, o potencialmente peligrosas, que pueden resultar nocivas para nuestro bienestar. Se incrementa la posibilidad de las respuestas de afrontamiento de los conflictos y esto crea, generalmente, autoevaluaciones favorables. Cuando declina la autoestima, aumenta la sensación de peligro, disminuyen las estrategias de afrontamiento y se incrementan las respuestas de huida, lo que aumenta las percepciones desfavorables. **Evitar** las situaciones problemáticas, o que presentan dificultades, tiene un efecto depresor de la autoestima. El sujeto no se **enfrenta** a las situaciones porque no se siente capaz. A su vez, la incapacidad que siente condiciona el valor que se

otorga, lo cual provoca una disminución del aprecio que experimenta por sí mismo” (Amador, 1995).



3. ¿CÓMO SE ADQUIERE Y MANTIENE UNA BAJA AUTOESTIMA?

La autoestima se construye y se va perfilando a lo largo de toda la vida. En la tabla 1 podemos observar un esquema explicativo por el que podemos entender cómo una persona llega a adquirir una baja autoestima y la mantiene. Ante situaciones desencadenantes (como por ejemplo un abandono por parte de la pareja) la persona activa sus creencias centrales (por ejemplo; “soy inferior”), aparecen pensamientos automáticos negativos (“no voy a poder estar sola” “no voy a encontrar pareja” “no sé relacionarme con la gente”), a continuación afloran emociones negativas (como desesperanza o tristeza), como resultado de todo ello nos comportamos de manera desadaptativa (por ejemplo evitamos ciertas situaciones, etc.).

Explicado esto, decir que es primordial advertir que las personas no funcionamos en términos causa efecto; si no que nosotros somos producto de múltiples variables, esto es importante a la hora de entender este gráfico.

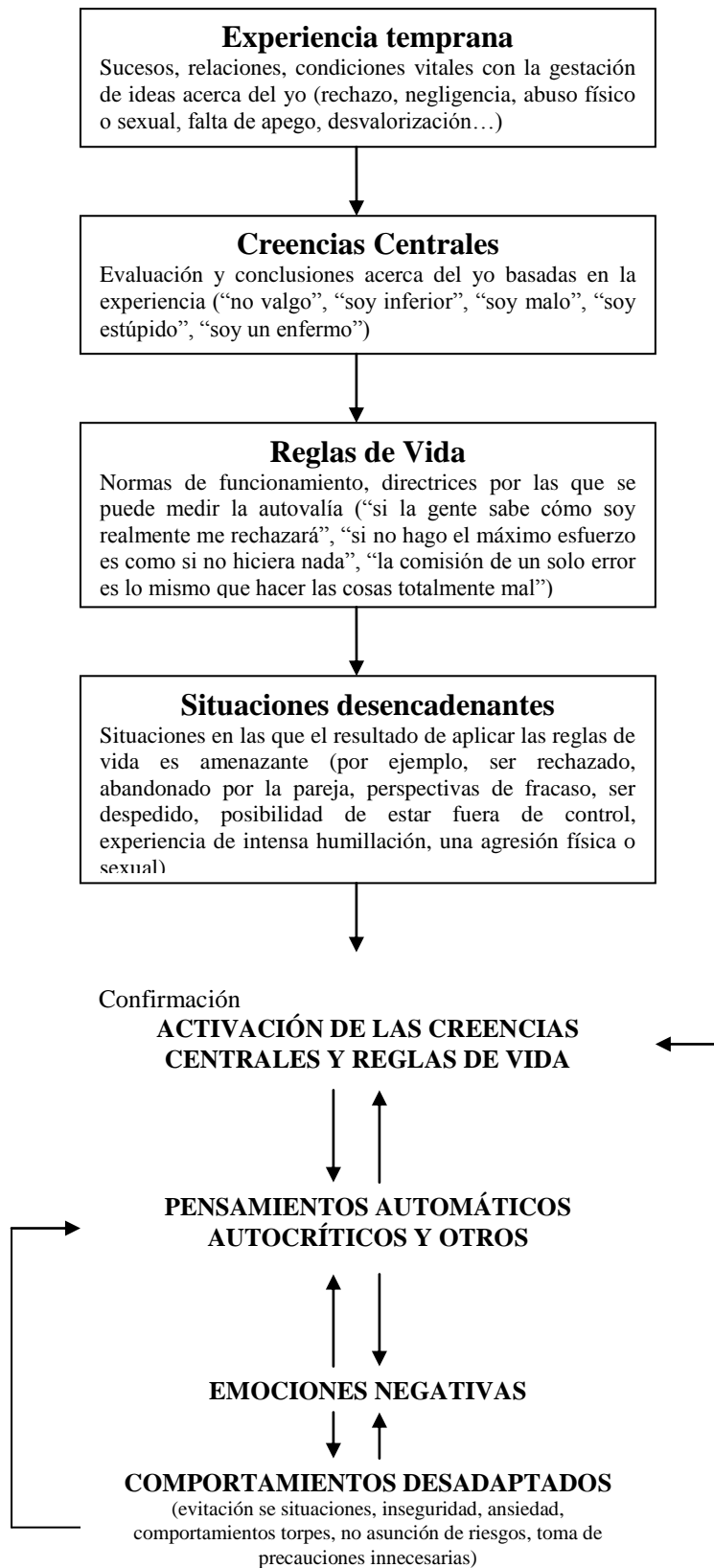


Tabla 1. Modelo extraído de Mora, M. & Raich, R.M. (2005)

4. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON BAJA AUTOESTIMA

Entre las características posibles de las personas con baja autoestima, algunas de ellas pueden ser:

- Falta de aceptación de uno mismo.
- Dificultades de relación.
- Sentimientos de inferioridad.
- No valoran sus éxitos.
- Pensamientos negativos.
- Falta de confianza en si mismo.
- Sentimientos de tristeza.
- Culpabilizan y critican a los demás.
- Se comparan constantemente con las personas de su entorno.
- Dependencia de las personas de su entorno.
- Inseguridad.
- Grandes autoexigencias.
- Falta de expresión de sus sentimientos.
- Opinión negativa de si mismo.
- Expectativas irrealistas.



6

Ahora bien, después de haber visto algunas de las características que mantienen las personas con baja autoestima, pasemos a conocer a dos hermanas, Marta y Begoña, las cuales han tenido una vida parecida pero con diferentes matices.

CASO 1 “MARTA”



“Marta es una mujer de 42 años. Está casada desde hace 8 años y tiene 2 hijos, Alex de 2 años y Claudia de 6. Marta es la mayor de 5 hermanos, cuando tenía 2 años nació Pablo el cual tiene una minusvalía física que se la diagnosticaron con 1 año.



Por este motivo, los padres de Marta en todo momento presentaron mucha atención a Pablo (llevándole a médicos, centros...). Esto, provocó en Marta un sentimiento de abandono que en su infancia lo vivió con cierta tristeza. Marta trabaja como administrativa en un centro médico, su marido es enfermero en el mismo centro, hace 13 años se conocieron y se casaron después de 5 años de noviazgo. A lo largo de su vida Marta ha tenido momentos en los que le acompañaban sentimientos de inferioridad (como en épocas de exámenes), timidez (en reuniones sociales...). A su vez, ante situaciones nuevas, como cuando comenzó en su puesto de trabajo, le venían a la cabeza ciertos pensamientos, que producían angustia en ella, como “si no hago mi trabajo a la perfección me despedirán”.

Actualmente, vive el día a día con cierto agobio, en ocasiones **valorando negativamente su valía** como madre y esposa. Mantiene sentimientos de inferioridad, no valora sus éxitos y atribuye a la mala suerte ciertos aspectos de su vida.

7

CASO 2 “BEGOÑA”

“Begoña nació cuando su hermano Pablo tenía dos años, en esa época los padres de Marta y Begoña tenían su atención centrada en su hijo. Esto, nunca supuso algo estresante para Begoña ya que entendía la situación y buscaba el afecto en otros familiares, como por ejemplo sus abuelos maternos.



Begoña con 18 años comenzó a compaginar sus estudios de magisterio con trabajos temporales que le ayudaban a pagar sus estudios. Begoña trabaja como profesora de educación infantil en una escuela. Tiene pareja desde hace 7 años, con el que tiene una niña de 2 años. Su vida la ha vivido con suficiente tranquilidad para enfrentarse a diversas situaciones vitales, como conocer gente, encontrar trabajo, realizar actividades, aficiones, crear un familia...”.

Begoña, se siente una persona segura en su trabajo y con su familia, tiene amistades, mantiene expectativas positivas sobre su futuro, en definitiva su **autovaloración es positiva.**



Después de observar estos dos relatos podríamos plantearnos algunas preguntas.

¿Cómo dos personas con vidas similares pueden valorarse de manera tan diferente?

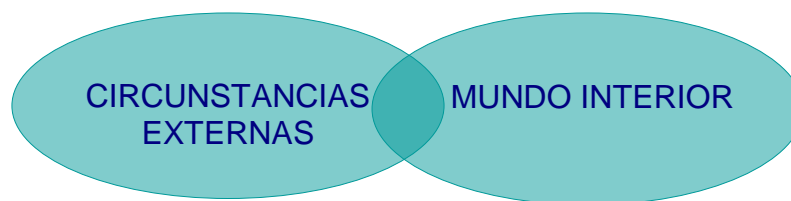
¿Por qué Marta se valora de manera negativa?

¿Por qué Begoña lo hace de manera positiva?



5. LA IMPORTANCIA DE UNA AUTOVALORACIÓN POSITIVA

¿Qué podemos hacer para valorarnos?



8

Las personas nos movemos en base dos aspectos; las circunstancias que nos rodean y nosotros mismos (mundo interior). En algunas ocasiones **no tenemos control** sobre nuestras **circunstancias** (que tu padre tenga la enfermedad de Alzheimer, que tu empresa cierre, etc.). Pero incluso sin tener control sobre ellas **intentamos tenerlo** sin que esté a nuestro alcance cambiar la situación. Esto, nos produce sentimientos de frustración.

Sin embargo, hay otros aspectos en los que sí podemos hacer algo, esto hace referencia a nuestro **mundo interior**. Este, está basado en cómo pensamos, cómo sentimos y cómo nos comportamos.

Y esto, sí está en nuestras manos (el que tu padre tenga Alzheimer no lo puedes evitar pero sí puedes, estudiar textos sobre la enfermedad, consultar

“Sólo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero.”

Jorge Bucay



con especialistas: realizar estas acciones te pueden ayudar a no sentirte frustrado y a sentirte mejor contigo mismo).

El saber que podemos controlar aspectos de nuestro mundo interior nos ayudará a valorarnos de manera positiva.

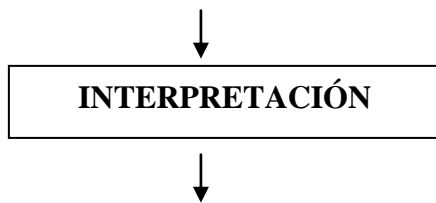
A lo largo de la vida nos van a ir acompañando diferentes situaciones y **circunstancias**, de las cuales muchas no podemos controlar, sin embargo la interpretación que hagamos de ellas está de nuestra mano, es decir, es controlable. El poder manejar nuestro mundo interior va a influir en nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, y esto influirá en nuestra manera de valorarnos.

Ejemplo:

“Te cruzas con un buen amigo por la calle y no te saluda (situación), entonces piensas que se ha enfadado contigo porque hace días que no le llamas (interpretación), te sientes triste (emoción), y decides seguir sin llamarle (conducta)”

De este ejemplo podemos concluir que:

A (HECHO): mi amigo no me saluda.



B (CONCLUSIÓN): mi amigo está enfadado.

Otro ejemplo:

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
“Mi vecina sube en el ascensor sin esperarme”	“pienso que es una estúpida”	“Me enfado”	“cuando la vuelvo a ver por la escalera no la saludo”



6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amador, J.A. (1995). *Autoestima: cómo mejorar la propia imagen*. Barcelona: Colimbo, DL.

Fennell, M (1999) *Overcoming your low self-esteem: a self guide using Cognitive Behavioral techniques*. London: Robinson Publishing Ltd.

Garaigordobil, M. & Pérez, M. (2008). Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms. *Psicothema*, 20 (1), 114-123.

Mora, M. & Raich, R.M. (2005). *Autoestima: Evaluación y tratamiento*. Madrid: Ediciones Pirámide.