

---

# AUTOESTIMA

---

El modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera como funcionamos en el trabajo, el amor, el sexo, hasta nuestro proceder como padres, educadores y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida

Nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quiénes y qué pensamos que somos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o el fracaso. También es la clave para comprendernos a nosotros mismos y a los demás

De todos los juicios de que somos objeto, ninguno es tan importante como nuestro propio juicio. La autoestima plena es el requisito cardinal para una vida plena

Entonces preguntas fundamentales cobran especial interés: ¿qué es la autoestima?, ¿qué factores influyen en su desarrollo?, ¿es posible mejorarla?

---

---

# AUTOESTIMA

---

La autoestima es una experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo siento y pienso sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí (aunque esto muchas veces afecta bastante), y el resultado de esta evaluación me puede gustar o no, de ahí a que se hable de una autoestima “alta” o “baja”

Por lo tanto tiene dos componentes:

- El Autoconcepto, que es la forma en cómo nos vemos y creemos que somos
- La Autovalía, que se refiere a cuánto nos gusta, cómo valoramos a ese autoconcepto

En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace acerca de sus habilidades para enfrentar los desafíos de su vida y acerca de su derecho a ser feliz

---



---

# AUTOESTIMA

---

Pero en realidad es mejor hablar de autoestima “adecuada” o “saludable” en vez de “alta” o “positiva”, pues uno puede tener una autovaloración extraordinariamente alta o positiva, pero ser irreal o estar sobre estimada, acercándonos peligrosamente a ser ególatras o incluso volvernó narcisos, lo que claramente no se corresponde con la realidad y, por lo tanto, deja de ser saludable, resultando la arrogancia y el sentimiento de superioridad

Cuanto más saludable sea nuestra autoestima más nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza. El respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás

Ya desde niños nuestras propias elecciones y decisiones cumplen un papel crucial en la calidad de autoestima que iremos desarrollando, proceso en el que los adultos tienen un rol muy importante, pues pueden nutrir o deteriorar nuestra confianza y respeto por nosotros mismos, según cuánto nos respeten, amen, valoren y nos alienten a tener confianza en nuestra persona

---

---

# AUTOESTIMA

---

Si satisfago las expectativas de los demás y no las mías, aunque esto me lleve incluso a obtener éxito en el trabajo y altos honores sociales, al final del día sentiré que no he logrado algo importante; aunque logre ser admirado por muchas personas, despertaré cada mañana con una terrible sensación de fraude y de vacío

Alcanzar el éxito sin lograr una autoestima adecuada es estar condenado a sentirse un impostor que espera con angustia que lo descubran

Una de las características más significativas de la autoestima saludable se refleja en el estado de una persona que no está en guerra consigo misma ni con los demás

---



---

# AUTOESTIMA

---

Ahora bien, para alcanzar una autoestima saludable se hace necesario una actitud y disposición hacia nuestras experiencias que requieren de mucha apertura, contacto y flexibilidad para con las experiencias tanto externas como internas que nos toca vivenciar, de manera que permitamos que nuestra propia valía sea genuina y responda a nuestra propia realidad

Para esto, debemos procurar y perseverar en el intento por vivir conscientemente, aprender a aceptar tanto las virtudes como los defectos, vivir responsablemente y de acuerdo a lo que creemos correcto, aprender a liberarnos de nuestras culpas, vivir auténticamente y, como un ejercicio altamente enriquecedor para nuestro propio autoconcepto, aprender a nutrir la autoestima de los demás, aspecto que profundizaremos en una próxima publicación

---

# ¿CÓMO ESTÁ MI AUTOESTIMA?

Por ahora vamos a ver distintas maneras cómo conocer mejor nuestra autoestima

A fin de que identifiques tu nivel de autoestima, responde el siguiente instrumento:

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				



---

# ¿CÓMO ESTÁ MI AUTOESTIMA?

Suma los puntos de cada respuesta y el puntaje te dirá cómo está

---

**Administración:** La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

**Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1 .

De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Si tu puntaje es 25 ó menos es conveniente buscar formas de mejorarla, idealmente con apoyo profesional

---

---

# 7 MANERAS DE DESARROLLAR NUESTRA AUTOESTIMA

---

## **1 Reconozca sus propios valores**

Escriba en una hoja lo que realmente considera importante y la manera en que puede satisfacer esos valores. Procure ser sincero y preciso. Si, por ejemplo, la armonía tiene un gran peso para usted, ello no significa automáticamente que deba evitar los conflictos a toda costa o que tenga que decir sí a todo.

## **2 Destaque sus puntos fuertes**

¿En qué soy particularmente bueno? ¿Cuál es mi talento? Anote, sin falsa modestia, qué le resulta fácil. Tenga presente los éxitos del pasado. En caso de que no le venga nada a la cabeza de manera espontánea, pregunte a sus amigos, compañeros o parientes cuáles creen que son sus puntos fuertes.

## **4 Desarrolle su consciencia**

Tendemos a pasar por alto aquello que nos hace sentir orgullosos y seguros de nosotros mismos. Intente fijarse en lo que ha hecho bien y en los retos que ha afrontado. No tiene por qué tratarse de éxitos económicos, deportivos o laborales. Superar una enfermedad o la pérdida de un ser querido también constituyen logros importantes.

## **3 Asuma la responsabilidad**

La autoestima se refuerza, sobre todo, con acciones concretas. Sea valiente para experimentar vivencias nuevas y ponerse a prueba. Pedir retroalimentación de manera activa (por ejemplo, de su jefe o pareja) y aceptar las críticas también forma parte de este punto.

---



---

# 7 MANERAS DE DESARROLLAR NUESTRA AUTOESTIMA

---

## 5 Ponga límites

Nadie es puntero en todo. Si usted ha fracasado en algunos aspectos, sea indulgente consigo mismo. ¿Quizá sea el momento de reajustar sus expectativas y exigencias? No lo olvide: los demás también tienen sus límites.

## 6 Acéptese a sí mismo

Con frecuencia, la aceptación es mejor que trabajar obstinadamente en uno mismo. Aceptarse ayuda a ver que algunos de los defectos que uno mismo se atribuye no son tan graves y que «en todas partes cuecen habas». Anote los aspectos personales contra los que más lucha y reflexione por qué. ¿De verdad se sentiría más satisfecho sin esas características?

## 7 Confíe

Convéncese de que logrará manejar los problemas; y piense que los demás le aprecian. La creencia en la autoeficacia es una de las piedras angulares para una vida feliz.

