

DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN Y PSICOLOGÍA

Autoestima

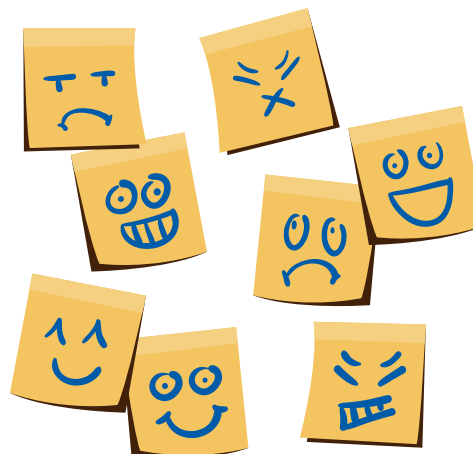
GUÍA DE AUTOAYUDA

2023



¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

Según (Mézerville, 2004) podemos definirla como “la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía proyectarse satisfactoriamente en la vida”. (p. 19) En términos generales una autoestima positiva se ve reflejada en la expresión:



¡Estoy bien!



EL PROCESO DE AUTOESTIMA

Se puede considerar en dos dimensiones, la actitudinal o inferida y la conductual u observable, cada una de estas presenta tres componentes:

CONCEPTOS	CONDUCTAS	PROBLEMAS
Dimensión actitudinal (inferida)		
1. Autoimagen (autoconocimiento)	1. Conocerse (verse con claridad)	1. Autoengaño (inferioridad o superioridad)
2. Autovaloración (autoaceptación, autorrespeto)	2. Apreciarse (percibirse con agrado)	2. Autodevaluación (autorrechazo e indignidad personal)
3. Autoconfianza (seguridad personal)	3. Creer en sí mismo (sentirse capaz)	3. Inseguridad (sentir incapacidad o impotencia)
Dimensión conductual (observable)		
1. Autocontrol (autocuidado)	1. Manejarse (ejercer autodominio)	1. Descontrol (autodescuido y desorganización)
2. Autoafirmación (asertividad personal)	2. Manifestarse (conducirse libre y autónomamente)	2. Autoanulación (sobredependencia)
3. Autorrealización (autotranscendencia)	3. Proyectarse (desarrollar potencialidades y cumplir propósito vital)	3. Estancamiento (esterilidad existencial)
AUTOESTIMA	AMARSE A SÍ MISMO	AUTODESPRECIO (AUTODESTRUCCIÓN)

Figura 1. Mézerville (2004)

AUTOIMAGEN

Consiste en la capacidad de verse a sí mismo como realmente es.

CONCEPTUALIZACIÓN

Esta percepción realista de sí mismo incluye tanto las virtudes como los defectos, claridad sobre los sentimientos, pensamientos, motivaciones, actos, tanto en los éxitos como en los fracasos.

Debe estar abierta a la crítica, ya que una autoestima saludable no está ligada a una imagen de perfección. A este componente de la autoestima también podríamos asociarlo con autoconocimiento o autoconcepto. (Mézerville, 2004).



La forma en que nos vemos forma la base sobre la que interpretamos el mundo que nos rodea.

Como cita la escritora francesa Anais Nin en su frase célebre “No vemos las cosas tal como son, las vemos tal como somos”, Paul Torrance, psicólogo educacional comenta, “de hecho la imagen del futuro de una persona puede pronosticar mejor lo que consiga del futuro, que sus acciones del pasado” (Mézerville, 2004, p. 30). También es importante considerar que el objetivo de la autoimagen es preparar el terreno para un juicio valorativo como parte del componente de autovaloración.

AUTOIMAGEN

PROBLEMA

Autoengaño por superioridad o inferioridad. (Mézerville, 2004):

Una visión distorsionada de sí mismo, sea por inferioridad o por superioridad, termina por influir en los demás componentes de la autoestima y afectar el sistema completo.

A manera de ejemplo imaginemos a una persona frente al espejo haciendo una revisión de sí misma. Algunas personas van a admirar excesivamente sus cualidades físicas más favorables, ignorando algunos defectos.

Otras van a enfatizar sus rasgos menos deseables, sobre los más favorables. Sin embargo, una persona con una autoimagen adecuada buscaría ser consciente de ambos. Es importante recordar que la autoimagen hace referencia tanto a elementos externos como internos.



META

Percibir de forma equilibrada tanto los elementos positivos como los negativos.

Para trabajar en esta meta puedes escribir tu historia personal considerando tanto los éxitos como los fracasos, los momentos felices y los que no fueron agradables. En las relaciones con otras personas, valorar tanto la experiencia como el aprendizaje obtenido. También, se puede solicitar a personas de confianza que te conozcan y valoren que te describan tanto en lo positivo como en lo negativo, ya que la autoimagen se construye tanto con la reflexión personal como con la obtenida del medio que me rodea.

AUTOVALORACIÓN

Es apreciarse como una persona importante para sí misma y para los demás

CONCEPTUALIZACIÓN

En este caso se pasa de percibirse con claridad a hacerlo con agrado, de forma positiva, con aceptación y respeto. Es comprender que el mundo es un mejor lugar porque estamos en él, que tenemos derecho a vivir y ser felices.

A manera de ejemplo piensa en cómo valoramos a nuestros mejores amigos. Un amigo es alguien que consideramos valioso e importante y aunque con el tiempo llegamos a conocer tanto sus debilidades como sus fortalezas, no dejamos de disfrutar su presencia en nuestra vida.



Autovaloración es la capacidad de apreciarme como lo hago con mis mejores amigos. Sin embargo, para algunas personas resulta más fácil apreciar a sus amigos que a sí mismos, lo que los hace rechazarse y devaluarse.

AUTOVALORACIÓN

PROBLEMA: AUTODEVALUACIÓN

Desde mi experiencia este componente del proceso de autoestima se ve muy afectado por la comparación y por la creencia de lo que debería ser o hacer. Los sentimientos de autorrechazo, de no ser suficiente, dificultan la capacidad de para apreciarse.

Para ampliar más sobre este tema te recomiendo ver el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=ZqyW9Bb6N2k> (Creativo, 2015).



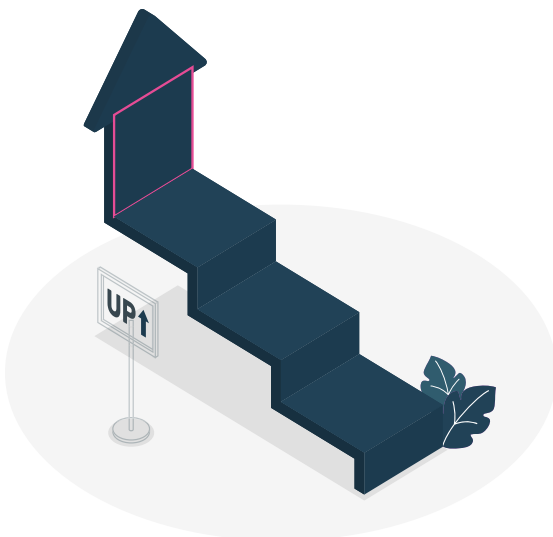
Somos seres únicos, singulares e irrepetibles con potencialidades físicas, psicológicas y espirituales valiosas y únicas.

META

Percibirse de forma positiva, con agrado.

En este caso es importante desarrollar las estrategias que me permitan percibirme con agrado, fomentar la vivencia de la espiritualidad, cultivar relaciones sanas y cercanas o estimularse con pensamientos positivos. Te recomiendo revisar el anexo 1 "Pensamientos para aumentar la autoaceptación".

(Leonor Lega, Ana Catalina Vargas, 2010)



Una sana autovaloración sienta las bases para el desarrollo de la confianza personal que sería el siguiente componente del proceso de la autoestima.

AUTOCONFIANZA

Es creer que puedo hacer bien las cosas y sentir seguridad al realizarlas.

Es importante aclarar que la confianza personal no significa que no podamos cometer nunca un error, por el contrario, es la certeza de que somos capaces de pensar, juzgar, reconocer y corregir nuestros errores.



Nathaniel Branden en su libro “Los seis pilares de la autoestima” señala que “nadie puede ser igual de competente en todas las áreas, ni tiene que serlo. Nuestros intereses, valores y circunstancias determinan las áreas en las que nos podemos concentrar” (Branden, 1995).

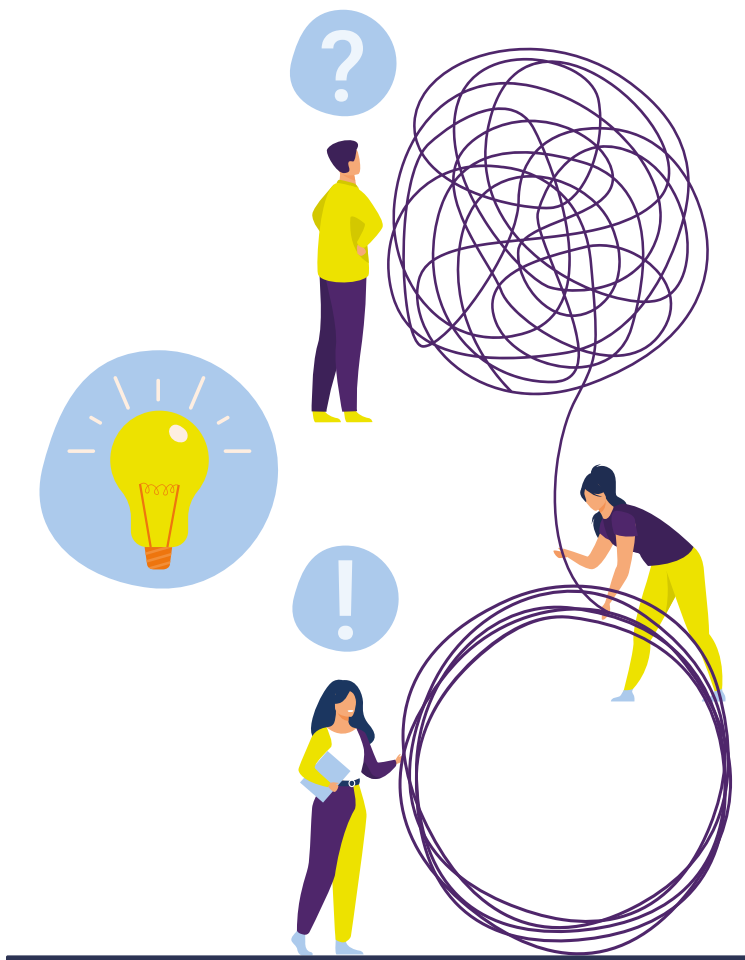
AUTOCONFIANZA

PROBLEMA

Inseguridad personal

Por lo general las personas con falta de confianza buscan la seguridad de lo conocido, evitan los riesgos y temen emprender nuevos proyectos.

Esto termina por debilitar su autoestima y promueve la aparición de sentimientos de incapacidad e impotencia.



META

Propiciar una actitud realista de fe en sí mismo.

Para fortalecer la autoconfianza es importante dejar de lado el temor al fracaso y emprender nuevos retos, aprende algo nuevo, habla con personas desconocidas, usa tu mano no dominante y en general fomenta la creatividad. Lleva un registro de tus logros sean grandes o pequeños. No temas fracasar, como dice Henry Ford en su frase célebre:

“El fracaso es a veces, más fructífero que el éxito”.

Aprende de tus errores y fomenta la disposición a seguirlo intentando, recuerda que no siempre se alcanza el éxito en la primera oportunidad.

AUTOCONTROL

Hace referencia a promover un estilo de vida saludable, la autodisciplina y la organización personal.



Este es el primer componente de la dimensión conductual u observable. Hace referencia al autogobierno que fomenta el bienestar. No se refiere a la represión, sino al adecuado manejo de los recursos personales, al autocuidado y la búsqueda de equilibrio que permita el óptimo desarrollo.

Al fomentar una sana autodisciplina que promueva el cuidado de la salud física, psicológica y espiritual, nos proyectamos al mundo de una forma más positiva y equilibrada.

PROBLEMA

DESCONTROL



AUTODESCUIDO

SOBRECUIDADO

El descontrol puede observarse en la dificultad para manejar las emociones, las relaciones interpersonales conflictivas, la falta de disciplina en el trabajo, el estudio o en la vida en general así como la falta de habilidad para organizarse en la búsqueda de las metas personales.



AUTOCONTROL

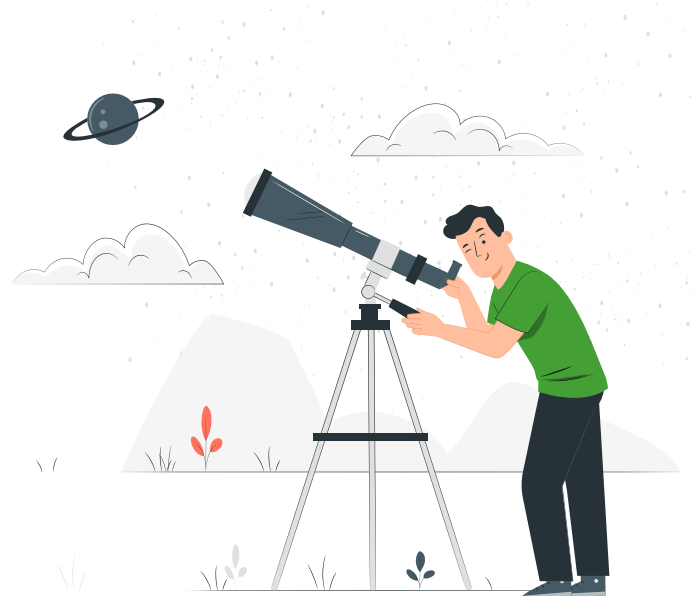
META Asumir un estilo de vida saludable

En este caso es el autocuidado, entendido como la búsqueda de equilibrio que promueve las condiciones para el funcionamiento y desarrollo óptimos de la persona. Incluye áreas como la higiene, la alimentación, el vestido, el sueño, el ejercicio, el trabajo, el descanso, la recreación, el manejo de la sexualidad, entre otros.

Algunas prácticas que pueden contribuir a desarrollar el autocontrol son:

Define con claridad tus metas: **“Si no se sabe a qué puerto se quiere navegar, ningún viento es favorable”**
(Seneca, filósofo romano).

- Planifica tus actividades. En el caso de las actividades más grandes divídelas en actividades más pequeñas de forma que puedas observar el avance.
- Inicia con metas pequeñas. Por lo general metas como bajar 10 kilos, correr 10 kilómetros, aprender a bailar, o aprender un nuevo idioma son metas muy grandes y pueden llegar a desmotivar. Inicia consultando a un profesional en nutrición, camina dos kilómetros, enfócate en un paso de baile o dedica 30 minutos al aprendizaje de un nuevo idioma.



Incluye la recreación en tu rutina, tiene múltiples beneficios en los ámbitos físico y psicológico.

AUTOAFIRMACIÓN

Es la libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez.

CONCEPTUALIZACIÓN

Este componente hace referencia a manifestarse con seguridad, poder decir “este soy yo, esto es lo que siento, pienso y quiero”, reconocer sus errores y ser capaz de disculparse y corregir su conducta, pero conservando su autorrespeto.

Al respecto Castanyer (2003) nos dice: “Quien se aprecia y valora a sí mismo, podrá relacionarse con los demás en el mismo plano, reconociendo a los que son mejores en alguna habilidad, pero no sintiéndose inferior, ni superior a otros.”



Podemos relacionar la autoafirmación con el concepto de asertividad, que se puede entender como la capacidad de hacer valer mis derechos sin violentar los derechos de los demás.



Te recomiendo revisar el anexo 2 “Derechos asertivos”.

AUTOAFIRMACIÓN

PROBLEMA

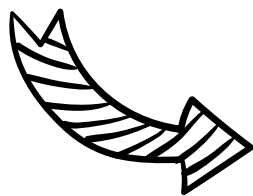
Autoanulación y sobre dependencia.



Imaginemos un salón de clase, se está produciendo un debate sobre uno de los temas vistos.

Una persona que no valora sus aptitudes y cualidades podría abstenerse de participar por temor a equivocarse, se anularía ante la posibilidad de manifestar sus opiniones y talentos. Esta necesidad de manifestarse como una persona competente para reafirmar su valor podría llevarle a ser perfeccionista, a no sentir satisfacción por lo que hace o reprocharse y culparse ante cualquier error.

En el otro extremo...



En el otro extremo tenemos a las personas que buscan en exceso la aprobación de otros, que ante la posibilidad de discrepar no son capaces de expresar lo que piensan y sienten y se dejan llevar por la presión social, al punto de llegar a autodevaluarse...

Para ejemplificar este aspecto te recomiendo que analices el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=G_P2GwuAtbE (Lozano, 2019).

AUTOAFIRMACIÓN

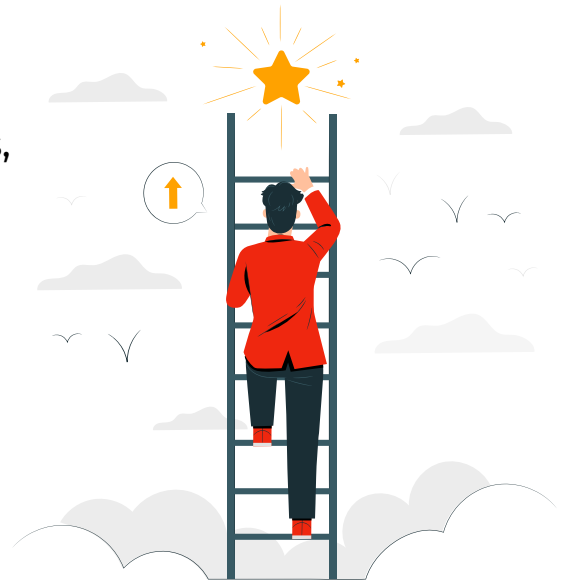
META

Conducirse con autonomía, evitando caer en la sobre dependencia o la autosuficiencia exagerada.

Este tema es muy amplio y puede abordarse de diferentes formas según sea el caso. Puede ir desde el desarrollo de habilidades, participando en actividades como un entrenamiento en habilidades sociales hasta recomendaciones concretas como:

Sea consciente de lo que siente, hace y piensa. Pregúntese si actúa de esa forma por un miedo excesivo a equivocarse o a fracasar, puede plantearse otras preguntas como:

1. ¿Qué sería lo peor que puede pasar?.
2. ¿De esta forma me ayuda convertirme en la persona que deseo ser?.



Al enfrentarse a una discusión con otra persona, pregúntese
¿qué es lo que deseo conseguir?.

Enfóquese en su objetivo y no en recibir la aprobación de otros.

- Tenga apertura a correr riesgos sensatos, atreva a tomar decisiones y asumir las consecuencias.
- Acepte tanto sus aciertos como sus errores y reconozca el aprendizaje en ambos casos.
- Aplicar los cuatro pasos de la comunicación no violenta de Marshall Rosenberg:
 1. **Observar los hechos sin juzgar, evaluar, comparar, suponer o distorsionar lo sucedido.**
 2. **Identificar mis sentimientos en relación con los hechos observados.**
 3. **Identificar mis necesidades.**
 4. **Pedir lo que necesito.**

Para profundizar más en este tema te recomiendo revisar el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=JS9Rfeq08bM> (Olza, 2020).

AUTOREALIZACIÓN

Consiste en el desarrollo y expresión adecuada de mis capacidades en la búsqueda de una vida con propósito.

Pensamientos como “quiero dejar mi huella en el mundo” o “deseo construir una mejor versión de mí”, se relacionan directamente con este componente, pero hay que diferenciarlo de otros como “tengo que alcanzar el éxito” o “debo ser reconocido por todos”.

“La autorrealización se asemeja al crecimiento de una semilla que, puesta en tierra, llega a convertirse en un árbol maduro, con la capacidad de florecer, fructificar y reproducirse.” (Mézerville, 2004, p. 45). En este caso la autorrealización es una fuerza que nos impulsa a actualizarnos, establecer proyectos y trabajar por ellos con compromiso y dedicación no por lo que debo ser sino por lo que quiero hacer.



PROBLEMA

Estancamiento y esterilidad existencial.

Es común escuchar en personas con problemas de autoestima que experimentan insatisfacción, aún en medio de sus logros y esto les impide disfrutarlos y les dificulta desarrollar al máximo su potencial.

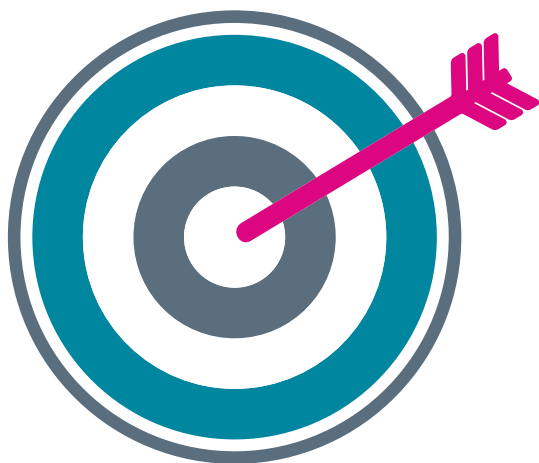


Por un lado, tenemos a las personas que por falta de fe en sí mismos no se dan la oportunidad de trabajar por sus metas y, en el otro extremo, están quienes ponen su confianza en el éxito a expensas de los demás y experimentan un vacío existencial que el dinero, el prestigio o el poder no logran llenar.

AUTOREALIZACIÓN

META

Proyectarse en áreas que le den sentido a su vida, desarrollando sus capacidades reales y potenciales mediante el establecimiento de metas a corto, mediano o largo plazo.



El camino que se ha recorrido para llegar a este momento ha pasado por diferentes escenarios: Conocerse, valorarse, tener fe en sí mismo, cuidarse y conducirse con autonomía. Vista la autoestima como un proceso es importante haber trabajado estos otros componentes para tener las herramientas necesarias para trascender.

Para trabajar este componente es importante:

1. Definir prioridades vitales y establecer metas claras y realizables a corto, mediano y largo plazo

2. Desarrollar las capacidades reales y potenciales aprendiendo cosas nuevas, fomentando la curiosidad y la creatividad.

3. Poner las capacidades al servicio de otras personas, no buscando su aceptación, sino reconociendo que los demás también tienen necesidad de autorrealización y forman parte importante en la construcción de una vida con propósito.

CRÉDITOS

Esta guía fue elaborada desde la Orientación y contiene estrategias que buscan contribuir a la construcción de una sana autoestima.

NO SUSTITUYE AL ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL.

Si su situación se complica no dude en buscar ayuda profesional.

Para obtener más información y estrategias para la promoción de la salud mental, le invito a visitar la página web y redes sociales del Departamento de Orientación y Psicología.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Branden, N. (1995). Los seis Pilares de la Autoestima. España: PAIDÓS.

Castanyer, O. (2003). La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer S.A.

Creativo, C. (Dirección). (2015). Quisiera ser [Película].

Leonor Lega, Ana Catalina Vargas. (2010). Manual práctico Terapia Racional Emotiva Conductual TREC: Materiales y artículos de ayuda psicoterapéutica. San José: Vargas & Lega.

Lozano, H. (Dirección). (2019). Merly: Sapere Aude [Película].

Mézerville, G. d. (2004). Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. México: Trillas.

Olza, X. (15 de junio de 2020). El poder de la comunicación. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=JS9Rfeq08bM>



ANEXO 1

Pensamientos para aumentar la autoaceptación

Bill Borchard (citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)

1. Yo no soy una mala persona cuando actúo mal, yo soy una persona que ha actuado mal.
2. Yo no soy una buena persona cuando actúo bien y logro cosas, yo soy una persona que ha actuado bien y logró cosas.
3. Puedo aceptarme a mí mismo incluso si gano, pierdo o empato.
4. Yo sería mejor, no definiéndome por completo por mi comportamiento, ni por las opiniones de los demás, ni por cualquier otra cosa “bajo el sol”.
5. Puedo ser yo mismo, sin tratar de probarme nada.
6. Yo no soy tonto por actuar tontamente.
7. Tengo muchos defectos y puedo trabajar en la corrección de ellos sin culparme, condenarme o maldecirme a mí mismo por tenerlos.
8. ¡Corrección, sí!. ¡Condena, no!.
9. Yo no puedo probarme ni como buena ni como mala persona. Lo más inteligente que puedo hacer es simplemente, aceptarme a mí mismo.
10. Yo no soy “gusano” para actuar como tal.
11. No puedo “probar” el valor humano o falta de valor. Es mejor que no trate de hacer lo imposible.
12. Aceptarme a mí mismo como un ser humano, es mejor que tratar de probarme como un “superhombre” o calificarme como “subhumano”.
13. Puedo detallar mis debilidades, mis desventajas y los fracasos, sin juzgarme o definirme por ellos.
14. Yo no soy estúpido por actuar estúpidamente. Más bien, soy una persona no estúpida que, a veces, produce un comportamiento estúpido.
15. Puedo reprender mi comportamiento sin reprenderme a mí mismo.
16. Puedo alabar mi comportamiento sin elogiarme a mí mismo.
17. Evalúe su conducta, no su totalidad como persona.
18. Puedo reconocer mis errores y ser responsable de ellos, sin reproches a mí mismo por efectuarlos.
19. Es una tontería juzgarme, favorablemente, por lo bien que impresiono a los demás, por ganarme su aprobación y por mis logros.

ANEXO 2

Derechos asertivos

Castanyer, O. (2003)

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. Derecho a tener y expresar mis sentimientos y opiniones.
3. Derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. Derecho a decir “NO” sin sentir culpa.
6. Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir “no”.
7. Derecho a cambiar.
8. Derecho a cometer errores.
9. Derecho a pedir información y ser informado.
10. Derecho a obtener aquello por lo que pagué.
11. Derecho a decidir no ser asertivo.
12. Derecho a ser independiente.
13. Derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. Derecho a tener éxito.
15. Derecho a gozar y disfrutar.
16. Derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
17. Derecho a superarme, aún superando a los demás.

