

La autoestima

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que una persona tiene respecto a sí misma o a las actividades que realiza. Principalmente va dirigido a nuestra manera de ser, los rasgos de nuestro cuerpo y a nuestro carácter.

Es la evaluación perceptiva de nosotros mismos.

Los estereotipos y estándares que promueven los medios de comunicación, los ámbitos familiares, educativo, laboral y social, condicionan la vida de todas las personas, influyendo en la concepción de la autoestima, valoración que una persona hace de sí misma.

La percepción que tengan la persona de sí resulta un aspecto muy importante para mantener una adecuada salud psicológica.

Tipos de autoestimas

La valoración, positiva (**autoestima alta**) o negativa (**autoestima baja**) que una persona hace de sí misma, condiciona, de forma general, los tipos de autoestimas que podemos establecer:

- **Autoestima alta**, personas que se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades.



- **Autoestima baja**, personas que se pueden sentir insegura, insatisfecha y sensible a las críticas.

Características de la autoestima alta

- **Autoconfianza.** Tener confianza en sí misma.
- **Actitud más positiva** ante la vida y, sobre todo, ante las adversidades.



- **Aceptación.** Aceptarse a sí misma sin condicionarse por las opiniones de los demás.
- **No dejarse manipular** con facilidad.
- **Compasiva** consigo misma ante un error o fracaso.
- **Empática** con las demás personas al comprender sus sentimientos y modos de pensar.
- **Esforzarse** por alcanzar sus metas a corto y medio plazo.
- **Expresar sus emociones** y sus sentimientos sin vergüenza.

Por otro lado, puede aparecer la autoestima demasiado alta o **alta autoestima negativa**, personas que tienen demasiada admiración por sí mismas llegando a tener relaciones poco satisfactorias y respetuosas con los demás. Las características de estas personas serían las siguientes:

- Piensan que no se equivocan.
- Creen que todo lo hacen perfectamente.
- Se sienten superiores a los demás.

Características de la autoestima baja

- **Autocrítica constante.** La persona tiene un perpetuo estado de insatisfacción, disminuyendo o viéndole el lado negativo a todo lo que se hace o recibe.
- **Hipersensibilidad a la crítica.** La persona tolera poco las críticas y se muestra hostil ante quienes lo cuestionan, y es fácil de resentirse.



- **Deseo compulsivo de complacer.** La persona pone por encima de sus propias necesidades la de los demás, con tal de recibir aprobación de ellos, y es incapaz de decir que no.
- **Perfeccionismo.** La persona se exige a sí misma hacer las cosas perfectamente, lo cual a menudo es imposible, y el menor fallo representa para ella una catástrofe.
- **Culpabilidad constante.** La persona reacciona ante la vida como bajo un constante ataque, y es incapaz de pactar del todo con el goce de vivir o la alegría.

Consejos para mejorar la autoestima

- **Ser realista.** Tener metas alcanzables y a corto y medio plazo, pero también a los defectos y las virtudes, sin agrandarlos ni minimizarlos.
- **Evitar la comparación.** Entender que cada persona hace lo que puede con lo que le tocó en suerte.
- **Practicar la gratitud.** Incorporando el hábito de apreciarnos, valorarnos y cuidarnos.
- **Hacer las paces.** Es indispensable dejar ir para poder vivir en el presente.
- **Defender lo propio.** No ceder a las peticiones ajenas que contradigan lo que deseamos o queremos, ni renunciar a lo que buscamos por simplemente recibir aprobación ajena.
- **Dejar de tener pensamientos negativos** sobre uno mismo.
- Ponerse de **objetivo el logro** en vez de la perfección.
- Considerar **los errores como** oportunidades de **aprendizaje.**
- **Hacer ejercicio** ayuda a disminuir el estrés para estar más sano y feliz.



¡juntos para mejorar nuestra salud!