

La Autoestima

Autoras:

Marta Romero Llort. Profesora Asociada de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá

Francisca Casas Martínez. Profesora Titular Interina de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá

Begoña Carbelo Baquero. Profesora titular interina de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá

<mailto:bcarbelo@sauce.pntic.mec.es>

- [¿Qué es la autoestima?](#)
- [Actitudes o posturas habituales que indican Autoestima Deficiente.](#)
- [Características de la autoestima positiva.](#)
- [Prevención.](#)
- [Autoevaluación. Ejercicios prácticos.](#)
- [Anexo I](#)
- [Anexo II](#)

¿Qué es la autoestima?

La percepción valorativa de mi ser, de mi manera de ser, de quien soy yo, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad.

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de como nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo.

El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares.

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La autoestima es importante porque nuestra manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas.

En la Adolescencia los mensajes se superponen.

Las personas que valoro me influyen en mí autoconcepto.

Si el concepto personal y social son fuertes no nos interesa tanto el Yo Material y Corporal (los adornos).

En la actual cultura, hay un culto a la belleza, el yo Corporal esta Hipertrofiado.

El yo material es muy importante en la sociedad industrial.
ej. el coche es un signo de poder.

La identidad hay que renegociarla en varios momentos de la vida principalmente en la Adolescencia .

El Autoconcepto no se consolida para siempre se cambia en las diferentes etapas de la vida de una persona.

Etapas de la Vida de una persona:

Cuanto más **POSITIVA** sea nuestra autoestima:

- más preparados estamos para afrontar las adversidades.
- más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo
- más oportunidades encontraremos de entablar relaciones enriquecedoras.
- más inclinados a tratar a los demás con respeto.
- más contentos estaremos por el mero hecho de vivir.

Branden, N. Afirma que: " Aparte de los problemas biológicos no existe una sola dificultad psicológica que no esté ligada a una **Autoestima Deficiente**:

| | | |
|--|------------------|----------------------|
| Depresión | Angustia | Miedo a la intimidad |
| Miedo al éxito | Abuso de alcohol | Drogadicción |
| Bajo rendimiento escolar Inmadurez emocional Suicidio etc. | | |

Actitudes o posturas habituales que indican Autoestima Deficiente

La persona que se desestima suele manifestar alguno de los síntomas siguientes:

Autocrítica rigorista y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.

Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada, herida; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos pertinaces contra sus críticos.

Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir **NO**, por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.

Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca monta, propia del **supercrítico** a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Características de la autoestima positiva

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
3. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
4. Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
5. Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
6. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
7. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
9. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.
10. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.

Prevención

Si se aprende autoestima desde pequeños es una defensa para las malas relaciones.

1. Reforzar lo positivo de la otra persona. Dar a los niños la oportunidad que exprese sus cualidades.
2. Escucha cálida y activa. Sin distracciones. Aceptación incondicional.
3. Feedback. Informaciones positivas de lo que percibo de tí.

4. Evitar los elogios embivalentes ej. Casi estás al nivel de tu hermano.
5. Fomentar un espacio de autonomía y libertad.
6. Dar responsabilidad, me fío de cómo lo hace.
7. Estimular la autoestima de los estudiantes, evitar las reprimendas en clase, el trato humillante, minimizar el estrés en la escuela.

Autoevaluación. Ejercicios prácticos

A continuación le proponemos un ejercicio para valorar el nivel de autoestima de sus alumnos.

La autoevaluación consta de un cuestionario de actitudes (Anexo I) que el alumno deberá responder y corregir una vez finalizado con la clave de corrección adjunta en el anexo II.

El profesor deberá comentar los resultados según la **escala de Coersmith**.

Ejercicio escala Autoestima: "Baremo"

- 0-10 Destaca signitivamente Baja.
- 10-15 Media- Baja.
- 15-16 Media.
- 16-22 Media alta.
- 22-25 Destaca Signiticativamente Alta.

Anexo I: Cuestionario de Actitudes

De las frases que van a continuación, algunas describen probablemente situaciones o estados que a usted le ocurren con frecuencia, otras, por el contrario situaciones que nada tienen que ver con usted. Señale a continuación cuáles de ellas "le describen a usted" con una cierta aproximación, y cuáles "no tienen nada que ver con usted". Conteste a **todas las preguntas**, y, por favor, hágalo con cierta rapidez.

| | Me describe aproximadamente | Nada tiene que ver conmigo o muy poco. |
|---|-----------------------------|--|
| 1. Más de una vez he deseado ser otra persona. | — | — |
| 2. Me cuesta mucho hablar ante un grupo. | — | — |
| 3. Hay muchas cosas en mí mismo que cambiaría si pudiera. | — | — |
| 4. Tomar decisiones no es algo que me cueste. | — | — |
| 5. Conmigo se divierte uno mucho. | — | — |
| 6. En casa me enfado a menudo. | — | — |
| 7. Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo. | — | — |
| 8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad. | — | — |
| 9. Mi familia espera demasiado de mí. | — | — |
| 10. En casa se respetan bastante mis sentimientos. | — | — |

| | | |
|--|---|---|
| 11. Suelo ceder con bastante facilidad. | — | — |
| 12. No es nada fácil ser yo. | — | — |
| 13. En mi vida todo está muy embarullado. | — | — |
| 14. La gente suele secundar mis ideas. | — | — |
| 15. No tengo muy buena opinión de mi mismo. | — | — |
| 16. Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa. | — | — |
| 17. A menudo me siento harto del trabajo que realizo. | — | — |
| 18. Soy más feo que el común de los mortales. | — | — |
| 19. Si tengo algo que decir, normalmente lo digo. | — | — |
| 20. Mi familia me comprende. | — | — |
| 21. Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás. | — | — |
| 22. Me siento presionado por mi familia. | — | — |
| 23. Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo. | — | — |
| 24. Las cosas no suelen preocuparme mucho. | — | — |
| 25. No soy una persona muy de fiar. | — | — |

Anexo II: Clave de corrección de la Escala de Autoestima de Coersmith

La máxima puntuación que una persona podría alcanzar sería de 25 puntos y la mínima de 0 puntos.

Puntúan con 1 punto las siguientes respuestas:

| Item nº | Puntúa si ha respondido: |
|---------|--------------------------|
| 1 | No me describe |
| 2 | No me describe |
| 3 | No me describe |
| 4 | Me describe |
| 5 | Me describe |
| 6 | No me describe |
| 7 | No me describe |
| 8 | Me describe |
| 9 | No me describe |
| 10 | Me describe |
| 11 | No me describe |
| 12 | No me describe |
| 13 | No me describe |
| 14 | Me describe |

| | |
|----|----------------|
| 15 | No me describe |
| 16 | No me describe |
| 17 | No me describe |
| 18 | No me describe |
| 19 | Me describe |
| 20 | Me describe |
| 21 | No me describe |
| 22 | No me describe |
| 23 | No me describe |
| 24 | Me describe |
| 25 | No me describe |