

### **QUÉ ES LA AUTOESTIMA**

La autoestima podría definirse como el aprecio y valoración que uno tiene por sí mismo y es un aspecto muy importante en todo ser humano. La autoestima nos marca como personas y nos ayuda a definir nuestra personalidad. La autoestima que se tiene influirá en casi todo lo que uno hace, como por ejemplo; influirá en la toma de decisiones, podrá modificar acciones, aspiraciones, gustos y muchas otras cuestiones que forman el ser, la felicidad y la vida de una persona.

Explicado de otra forma, la autoestima es básicamente la valoración que nosotros hacemos de nosotros mismos; como nos vemos, como nos sentimos, como sentimos que estamos y encajamos en el mundo. Nuestro nivel de autoestima puede determinar nuestras actitudes, el cómo nos sentimos y encontramos [frente a los demás](#), el trato hacia mujeres y hombres y también cómo encaramos nuestros proyectos, sueños, ideales, problemas y frustraciones. De nuestro nivel de autoestima dependerá a qué aspiramos en la vida, lo que pretendemos lograr y ser y lo que podremos conseguir.

Es importante señalar que, aunque nosotros somos los responsables de definir nuestra autoestima, conseguir tener una [autoestima alta](#) no es sencillo. La autoestima conlleva diversos procesos internos a través de los cuales se debe llegar a la aceptación de todo lo que forma parte de una persona, es decir: su [imagen física](#), capacidades, defectos, valorar las virtudes, etc.

Si una persona consigue quererse y ser feliz como es, con sus defectos y virtudes, conseguirá tener una alta autoestima, un buen concepto de sí mismo y una valoración positiva. Estos aspectos pueden tener un papel fundamental para que esa persona triunfe en lo que se proponga y sobre todo, sea más feliz. Una autoestima alta también influirá en el concepto que las demás personas tendrán sobre esa persona.

De la misma forma, una [baja autoestima](#) seguramente se traducirá en fracasos, frustraciones y en no alcanzar las metas deseadas. La autoestima funciona como un termómetro que indica lo que somos capaces de lograr. Una percepción negativa de nosotros mismos nos limitará a la hora de lograr lo que nos propongamos y también influirá en cómo nos ven las demás personas. Si una persona no tiene confianza en sí mismo, difícilmente lo tendrán otras personas. De esta manera, es posible caer en una especie de círculo vicioso, ya que el hecho de que las demás personas no nos valoren, servirá para reforzar y acentuar aún más la valoración negativa que tenemos de nosotros mismos.

Por todos estos motivos, el amor y la valoración que uno tiene de sí mismo, son muy importantes para la formación de una persona, su desarrollo y su vida en sociedad.

### **AUTOESTIMA ALTA**

Se considera que una persona tiene una alta autoestima cuando tiene una valoración positiva de sí mismo. Sin embargo, esto no quiere decir que una persona con alta autoestima sea una persona perfecta, o que todo le salga bien. La [autoestima](#) depende de la valoración que uno tiene y hace de sí mismo. Por ejemplo, una persona podría hacer muchas cosas bien y pensar que debería hacer mucho más de lo que hace o hacerlas todavía mejor, mientras que otra persona podría aceptarse más fácilmente como es aun cuando algunas cosas no le salgan tan bien o no le resulten tan fáciles. Para tener una alta autoestima no hay que ser perfecto, sino saber aceptarse como uno es, con imperfecciones y todo. Pero tampoco hay que caer en el conformismo y no luchar por aquellas cosas que se quieren solo por aceptarse como uno o una es. Uno siempre puede mejorar, aprender y capacitarse, lo que no quiere decir que si a veces no se logra lo que se pretende sea motivo para deprimirse o para auto castigarse.

Tener una autoestima elevada es la capacidad de sentirse bien con uno mismo. Cuando una persona tiene una autoestima elevada, tiene una mayor probabilidad de alcanzar la felicidad, a la vez de conseguir lo que se propone.

Las personas con alta autoestima, por lo general:

- Son más felices.
- Se relacionan mejor con las demás personas pero también aprecian y saben estar solas.
- Suelen lograr lo que se proponen y las metas que se plantean.
- Tienen confianza en si mismos y saben lo que son capaces de lograr.
- Se sienten más capaces de enfrentarse a retos aun cuando saben que corren el riesgo de no lograrlos.
- Suelen ser apreciados y respetados por los demás.
- Saben plantear sus puntos de vista, sus gustos, mostrar su opinión y decir cuando están de acuerdo y cuando están

no lo están

- Son personas seguras que se muestran fuertes ante los demás por lo que difícilmente no serán tomados en cuenta.
- Pueden aceptar sus errores sin sentirse unos fracasados.
- Les resulta más fácil entender y perdonar a los demás.
- Son más independientes y más capaces de mantenerse e ingeniárselas por sí solos.
- Tienen menos dificultades para expresarse o dar a conocer sus sentimientos.

## **AUTOESTIMA BAJA**

Cuando una persona tiene **problemas de autoestima**, o una baja autoestima, esto se traduce en una gran cantidad de problemas en diversos ámbitos de su vida. Una persona con baja autoestima suele sentirse más infeliz y mucho más limitada en cuanto a lo que puede o debe hacer.

Las características de una persona con autoestima baja son diversas:

- Las personas con baja autoestima tienen una **mayor tendencia a la depresión y a sufrir ante las adversidades**.
- Las personas con baja autoestima **no se sienten seguras de sí mismas**.
- Tienen **miedo de expresar sus gustos u opiniones**. Prefieren quedarse callados antes que opinar ya que consideran que “no tienen derecho” o que los demás considerarían que no lo tienen.
- Las personas con baja autoestima son **mucho más vulnerables y suelen tomarse a mal cualquier crítica o queja hacia su persona**, debido a que siempre tienen miedo sobre si serán o no aceptados por los demás.
- Las personas con baja autoestima tienen **mayor dificultad para relacionarse con los demás**. Siempre suelen estar pensando cómo se interpretará aquello que dicen o hacen y si caerán bien o mal a los demás.
- Las personas con baja autoestima sienten una **gran necesidad de ser aceptados por los demás** ya que **no se aceptan** a sí mismas. Por este mismo motivo, suelen sentirse **muy presionados** cuando están con otras personas.
- Las personas con baja autoestima, tienen **miedo de arriesgarse por miedo a fracasar**.
- Tienen **menos probabilidad de lograr lo que se proponen** porque siempre están pensando de antemano que no lo lograrán.
- Las personas con baja autoestima **suelen dejarse atropellar por los demás** o ser maltratados por miedo a resistirse y quedarse solos.
- Les **cuesta expresar sus sentimientos**.
- **Suelen creer que siempre los demás están por encima de una o uno**, son superiores, valen más y por lo tanto sus problemas también son más importantes.
- Tienen **mayor dificultad para enfadarse con las demás** personas por miedo a que la otra persona “no acepte el enfado”.
- Pueden ser **muy autoexigentes** y nunca valorar sus propios logros.
- No tienen confianza en sí mismos **ni creen que puedan lograr lo que se proponen**.
- **Suelen excusarse y justificarse por todo**. Siempre tienen miedo de estar molestando o quitándole tiempo a los demás.
- Cuando una persona tiene problemas de autoestima, o una baja autoestima, esto se traduce en una gran cantidad de problemas en diversos ámbitos de su vida. Una persona con baja autoestima **suele sentirse más infeliz y mucho más limitada** en cuanto a lo que puede o debe hacer.

## **MEJORAR LA AUTOESTIMA**

A pesar de que la autoestima está compuesta por múltiples factores y de que existen muchas técnicas específicas para mejorarla, vamos a explicar una serie de consejos que siempre deberíamos tener en mente si queremos tener una **autoestima alta** y saludable. Son los siguientes:

- **Intenta convertir los pensamientos negativos en positivos**: Si consigues detectar esos pensamientos negativos, **detenerlos** y buscar la parte positiva de la situación, habrás evitado un daño a tu autoestima.
- **Sé concreto y no generalices**: Todos podemos cometer errores en un momento dado. Debemos evitar generalizar esos errores y convertirlos en **descripciones negativas de nuestra persona**.
- **Céntrate en las partes positivas de tu personalidad**: Busca tus cualidades y siéntete orgulloso de ellas. Reflexiona sobre tus logros del pasado y extrae de esas experiencias las cualidades positivas que causaron esos éxitos.
- **No te compares con los demás**: Todos tenemos cualidades y limitaciones. No debemos sentir que somos inferiores a alguien porque esa persona destaque en algún aspecto. Seguramente nosotros destaquemos en otros muchos.
- **Confía en ti mismo**: Debes conocer tus capacidades y opiniones y confiar en ellas. Toma tus decisiones basándote en ti mismo más que en la opinión de los demás.
- **Acéptate a ti mismo**: Se consciente de que eres una persona valiosa por ser quien eres y acepta todas tus características, tanto positivas como negativas.
- **Esfuérzate por mejorar**: Intenta **superar esos aspectos** con los que no estés a gusto. Establece unas metas, ponlas en práctica y esfuerzate para lograr esos cambios.

