

Autoestima

Tipos de autoestima

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

| | |
|---------------------------------|---|
| Apuntes | 3 |
| 3.1. Qué es la autoestima | 3 |
| 3.2. Tipos de autoestima | 3 |
| 3.3. Referencias bibliográficas | 6 |

3.1. Qué es la autoestima

Según Olga Castanyer, psicóloga clínica especializada en autoestima y asertividad, la **autoestima** es: «el conjunto de sentimientos, pensamientos y conductas que hacen que una persona se considere digna de ser valorada y querida por sí misma, sin depender para ello de la valoración y el cariño de los demás» (Castanyer, 2014).

Tengamos en cuenta que nos referimos a ella como un **conjunto de pensamientos, sentimientos y conductas**. Nuestra conducta ante una situación será el resultado entre lo que nos decimos y lo que sentimos, y eso hará que nuestra autoestima sea baja o alta (sana).

3.2. Tipos de autoestima

Como acabamos de ver, hay dos tipos de autoestima:

► **La autoestima alta o sana** hará que la mayoría de nuestras **conductas sean auto afirmativas y seguras, lo que nos permitirá tomar decisiones que vayan encaminadas a lograr el equilibrio** en nuestra relación con nosotros mismos y con los que nos rodean. Tendremos unos buenos pilares para desarrollar una sana autoestima si:

- Hemos recibido atención y consuelo en momentos de inseguridad, de forma habitual en la infancia.
- Hemos desarrollado intimidad y confianza en nuestras relaciones afectivas.
- Nos hemos sentido valorados y respetados.
- Hemos aprendido a aceptar nuestros errores y nuestras debilidades.

- Hemos recibido mensajes de apoyo y aliento para conseguir nuestros retos.
- Hemos aprendido a escucharnos.
- Estamos dispuestos a conocer nuestras fortalezas y debilidades.
- Sabemos aceptar las opiniones de otros sin depender de ellas.
- Aprendemos a expresar nuestros sentimientos sin sentirnos culpables ni avergonzados.
- Hemos decidido auto conocernos y prestarnos atención.

Desarrollar este tipo de autoestima no significa que en algún momento no podamos sentirnos inseguros o débiles, pero la tónica general será más constructiva que destructiva. Además, influirá en que, cuando sintamos inseguridad o cualquier debilidad, seamos capaces de aceptarlo con naturalidad y como parte de nuestro proceso de desarrollo como personas.

Cuando hemos podido desarrollar una autoestima alta, por lo general:

- Nos relacionamos mejor con los demás.
- Conocemos y apreciamos también nuestra independencia.
- Tenemos confianza en nosotros mismos y sabemos lo que somos capaces de lograr.
- Somos capaces de afrontar nuevos retos, aunque corramos el riesgo de no alcanzarlos.
- Nos sentimos dignos de ser queridos, respetados y valorados, aunque en ese momento no sea así.
- Sabemos aceptar nuestros errores sin sentir que hemos fracasado. Sabemos perdonarnos a nosotros mismos.
- Nos resulta más fácil comprender y perdonar.
- Tenemos capacidad para expresar nuestras emociones y nuestros sentimientos con respeto y valoración.
- Nos sentimos en paz con nosotros mismos.
- Sentimos que somos capaces de cuidarnos y velar por nosotros.

- ▶ La **baja** autoestima hará que pensemos cosas como «qué desastre», «nunca lo conseguiré», «debería saber que no soy capaz», etc. Que, a su vez, **nos provocarán sentimientos como la culpa, la vergüenza y conductas inseguras buscando la valoración de los demás**. Es cierto que, en situaciones concretas, podemos sentirnos seguros y capaces, aunque no tengamos una autoestima equilibrada.

Sencillamente, se producirán con más frecuencia pensamientos, sentimientos y conductas más desagradables y nos costará aceptar nuestras fortalezas.

Desarrollamos una baja autoestima si:

- Nos hemos sentido humillados o ridiculizados de forma habitual en nuestra infancia.
- No se nos han reconocido nuestros logros, solo nuestros errores.
- Nos han hecho sentir culpables.
- No nos hemos sentido escuchados ni consolados.
- Nuestras ideas no han sido valoradas.
- Hemos recibido comparación negativa con otros.
- No se ha respetado nuestra evolución como personas.
- Nos han sobreprotegido.
- Hemos recibido etiquetas de no ser capaces, de inútiles, de inmaduros.
- Nos han pedido responsabilidad sobre asuntos para los que no teníamos recursos.

La baja autoestima es la causa profunda de mucha infelicidad, pues la autoestima es la base sobre la que nos construimos como personas. Trabajar sobre la aceptación y el amor por lo que somos contribuirá a que nos desarrollemos en múltiples áreas de nuestra vida.

- ▶ Existe también un estado intermedio que nos permite tener un **grado aceptable de confianza** en nosotros mismos: la **autoestima media o situacional**. Con este tipo de autoestima somos vulnerables a la opinión de los demás. Aparentemente nos presentamos seguros, sin embargo, en aquellas áreas en las que sentimos debilidades, tendremos tendencia a depender de la aprobación de nuestro

entorno. Oscilaremos entonces entre períodos de autoestima alta y otros de autoestima baja en función de las circunstancias y el valor que demos a la opinión de las personas que nos acompañan en ese momento.

Como estamos viendo, la autoestima tiene mucho que ver con cómo nos relacionamos con nosotros y con los demás. Si dependemos del exterior –ya sea queriendo obtener cariño, aceptación o reconocimiento– para sentirnos válidos, estaremos a expensas de cómo respondan los demás. Si no dependemos del exterior, y nos sentimos capaces de proporcionarnos a nosotros mismos el cariño, la confianza y el reconocimiento que necesitamos, podremos alcanzar la paz y coherencia interior que todos buscamos.

3.3. Referencias bibliográficas

Castanyer, O. (2014). *La asertividad, expresión de una sana autoestima*. Editorial Desclée de Brouwer.