

PROBLEMAS DE AUTOESTIMA, INSEGURIDAD

La **autoestima** no es sino el sentimiento de valía personal, que resulta fundamental para disfrutar de la vida. Es la forma en que una persona se valora a sí misma y a lo que es capaz de hacer y refleja el sentimiento de satisfacción o insatisfacción que deriva de dicha valoración. La autoestima es positiva cuando una persona se adapta con éxito a las dificultades de la vida cotidiana y es negativa cuando una persona se siente incapaz de hacer frente a los problemas diarios.

La **autoestima** es la valoración que hacemos de nosotros mismos. El ser humano se percibe a nivel sensorial; piensa sobre sí mismo y sobre sus comportamientos; se evalúa y los evalúa; siente, en consecuencia, emociones relacionadas consigo mismo. Todo ello evoca tendencias de actuación acordes con sus percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos. Puede ocurrir, por ejemplo, que una persona se vea con unos kilos de más, y piense de sí misma que es fea y poco atractiva, y que su aspecto "no da la talla" para ser apreciada por los demás; lo cual puede provocar sentimientos de vergüenza y una tendencia a evitar la compañía de otras personas. Esta actitud formaría parte de su autoestima, negativa en este caso. Todo ser humano tiene unas actitudes, positivas o negativas, hacia sí mismo. Nadie puede dejar de pensar sobre sí mismo ni de evaluarse. Todos, pues, desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, aunque no seamos conscientes de ello. Ocurre que es necesario un entorno facilitador de la toma de conciencia y el desarrollo de esas potencialidades.

La **autoestima** se articula en torno a la congruencia de tres ejes: el yo real ("cómo me veo a mí mismo"), el yo ideal ("cómo me gustaría verme") y los otros ("cómo creo que los demás me ven").

Un elemento clave de la autoestima es la comparación de uno mismo con las personas que tiene alrededor en aspectos que resultan significativos para la persona; atractivo físico, inteligencia, salud, éxito social, logros alcanzados, etc.

Cuando una persona tiene una autoestima positiva, se siente capaz y satisfecha consigo misma, mantiene unas relaciones adecuadas con los demás y acepta las críticas sin ver intenciones ocultas en las conductas del resto de las personas.

Por el contrario, cuando una persona tiene una autoestima negativa, se siente inútil, no se acepta a sí misma, está irritable, es poco espontánea en las conductas sociales, tiene un temor exagerado a las críticas y desconfía profundamente de los demás. Los pensamientos negativos contribuyen a minar la autoestima de una persona.



JEANNETTE RUIZ GOIKOTXETA

Monasterio de la Oliva 9-1º Of. 6 (Edif. telefónica en San Juan)
31011 Pamplona | psicologia@ederki.net | 948 27 13 80

Reglas de oro en relación con la autoestima.

- ** Aceptarse a sí mismo.
- ** Abordar sólo los temas que pueden solucionarse.
- ** Recordar los éxitos pasados, no los fracasos.
- ** Plantear las metas en forma de conductas que dependen del esfuerzo personal,
- ** Fijarse pequeñas metas positivas que estén al alcance de los recursos de uno.
- ** Fomentar el contacto social con personas agradables y rehuir el contacto con personas desagradables.
- ** Mimarse una a sí mismo y evitar vivir sólo en función de deberes y de obligaciones.