

Herramienta: autoestima

Cristina Giménez y Juana M. Bretón

Colaboración: Iván Domínguez

Junio 2023

Aquest document s'ha creat en el marc del projecte [ProDigital](#) i es publica amb una llicència [Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#) de Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0).



ÍNDEX

01 Qué es la autoestima.	1
02. Una puesta en práctica	2
03 Referencias	6

01 Qué es la autoestima.

La autoestima se basa en la capacidad del ser humano, con respecto a otros animales, de establecer una identidad y después juzgar si esta le gusta o no. Esta capacidad de juicio es imprescindible, pero cuando lleva a rechazar parte de nosotros mismos, empuja a crear barreras distanciándonos de aquellos aspectos que se perciben menos agradables, impide trabajar sobre ese juicio negativo.

Los cimientos de la autoestima se fundamentan en el autoconocimiento, es decir, ser consciente de cuáles son aquellas características que componen a la persona ya que después se valoran como positivas o negativas con el fin de generar un autoconcepto, como se concibe la persona a sí misma.

La primera cuestión que se encuentra al pedirle a alguien que piense en sus propias características es la facilidad o dificultad con las que estas aparecen, sin valorar si son positivas o negativas. El autoconocimiento, como se decía, es fundamental en la autoestima, de manera que es lo primero que debe desarrollarse. Si se tienen dificultades, es positivo explorar los diferentes ámbitos de la vida, como la familia, el trabajo, la vida social, el deporte, las aficiones en general, con el fin de ver qué características se pueden aplicar a las destrezas, comportamientos, pensamientos y/o sentimientos de la persona. Este análisis llevará a conocerse un poco más a fondo, a poner palabras a aquello que ya estaba ahí y que no era perceptible a primera vista.

Si a la hora de pensar en las características personales se encuentran más o menos fácilmente aquellas que son positivas, es porque la persona tiene un buen autoconcepto positivo de sí mismo, es decir, piensa en sí misma en términos positivos, sabe que cosas son las que hace bien o lo bueno que tiene para aportar en las diferentes áreas de su vida.

Si, por el contrario, es más fácil o más abundante el listado de características negativas, es posible que la autoestima esté resentida y que la persona se esté centrando más en aquellos aspectos negativos de sí misma, ignorando los positivos o incluso valorando de

manera negativa cuestiones que son realmente inexistentes, neutras o pueden ser percibidas por otras personas como positivas.

Los humanos tendemos a habituarnos fácilmente a las cuestiones positivas, dándolas por sentadas, aceptándolas como cuestiones intrínsecas de la persona o la situación, sin valorar que estas son existentes y tienen la misma importancia que las negativas, a las que si se les da un mayor peso, identidad o visibilidad. De esta manera, es bueno poder cambiar el foco y comenzar a ver también características, comportamientos, actitudes o sentimientos que siendo positivos suelen pasar por alto.

Por otro lado, como se ha dicho, “no todo lo malo es tan malo” y se debería hacer un cuestionamiento de aquellas características que se han considerado negativas, ponerlas en tela de juicio y ver si realmente son tal y como se conciben, es decir, flexibilizar la manera de apreciarlas.

Tener en cuenta las características personales es complicado. Cuando se acostumbra a ver la realidad de una manera, ver las cosas desde fuera o con otro prisma puede ser difícil. De la misma manera que cuando no se sabe hacer algo se le pide ayuda a expertas, para saber que es fundamental en cada persona, se puede recurrir a la gente que está en contacto continuo y sabe lo que es fundamental en uno mismo.

02. Una puesta en práctica

Como hemos visto, la autoestima procede del autoconocimiento, de esas características que creemos que son fundamentales o que hablan de nuestra persona. Para ello, vamos a comenzar explorando qué es lo que pensamos que nos caracteriza.

Para ello, debes rellenar la tabla que tienes a continuación, comienza haciendo una lista de las características que consideras positivas sobre ti. Cuando la finalices, rellena la columna de características que te gustaría cambiar sobre ti.

Características que consideras positivas sobre ti	Características que te gustaría cambiar de ti

Una vez hayas completado ambas listas, piensa en los siguientes aspectos:

¿Te ha costado el mismo tiempo realizar ambas listas? ¿Cuál te ha llevado más tiempo?

En términos de esfuerzo, ¿Cuál te ha resultado más complicada?

¿Cuál de las dos tiene más elementos? ¿Qué crees que dice eso de ti?

Como hemos visto anteriormente, en algunas ocasiones desatendemos aquellas características positivas dándolas por hecho o como conceptos intrínsecos al ser humano, sin embargo, aquellas que concebimos como negativas o no favorables, son tenidas en cuenta y presentes de manera continua. Para ello es bueno pedir a otras personas que nos conocen que nos digan que piensan de nosotros.

Pide a 5 personas de tu entorno que te digan 5 características de ti. Intenta que sea gente que te conozca bien, en profundidad, de manera que pueda decirte cómo eres de una manera íntima. Es preferible o muy edificante que estas personas formen parte de diferentes esferas de tu vida, como la familiar, social, laboral, etc.

Una vez tengas todas las características, analízalas.

¿Cuáles de ellas se repiten?

Es posible que aquí encuentres aquellos aspectos que son fundamentales en ti y que, al ser tan fuertes, se trasladan a todas las relaciones que tienes con las personas. Debes explorar cómo te sientes con esto.

¿Cuáles de ellas te sorprenden?

Hay veces que no nos damos cuenta de los sentimientos y reacciones que despertamos en los demás, como decíamos, hay cosas tan interiorizadas y automatizadas que pasan desapercibidas. Cosas que hacemos por, para o con los otros y no somos conscientes pueden ser de gran relevancia para los demás.

¿Con cuáles estás en desacuerdo?

Tienes aquí un motor de cambio. Y el desacuerdo es porque no te agrada, pide que te expliquen cuándo y cómo esto sucede. Si es algo positivo, pero crees que realmente no lo presentas, tal vez es el momento de analizar si estás siendo muy autoexigente y debes ejercitar la autocompasión.

Con el ejercicio anterior has podido descubrir cosas positivas que amplían la lista y esto amortigua el daño o la influencia de aquello negativo que pensamos. Pero tal vez hay una manera de minimizar o reducir la lista de las características negativas.

Retemos esos pensamientos

Toma una de las características que te gustaría cambiar y hazte las siguientes preguntas.

- ¿Qué evidencia tengo a favor y en contra de este pensamiento? En dos columnas, una para las evidencias reales a favor de ese pensamiento y otra para las evidencias en contra de ese pensamiento.
- Lo que estás pensando sobre ti, ¿se basa en la realidad o en lo que sientes?
- Analiza si ese pensamiento tiene palabras como “siempre”, “nunca”, “todo” o “nada”, ya que suelen demostrar que ese pensamiento es erróneo. Es mejor pensar en

probabilidades o posibilidades, como por ejemplo “muchas veces...”, “en muy pocas ocasiones...”

Tal vez, tras verlo de esta manera, ya no son tan negativas. Esto no significa que hayan pasado a ser características positivas de ti, pero puede que ya no tengan el mismo peso o no te “atormenten” tanto. Flexibilizar nuestro pensamiento no significa cambiarlo, significa poder contemplar otras posibilidades y tienes otro apartado enteramente dedicado a este aspecto.

03 Referencias

Mckay, M. Y Fanning, P. (2002). Autoestima: evaluación y mejora. Martínez Roca.

