



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

COORDINACIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS

UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

AUTOESTIMA

**“Tu vida es importante. Respétala.
Lucha por alcanzar tus más altas posibilidades.”
Nathaniel Branden,
Los seis pilares de la autoestima.**

La autoestima es la confianza de la eficacia de la propia mente, la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Nathaniel Branden da una su definición de autoestima. “La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es:

- La confianza en nuestras capacidades de pensar, de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
- La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, dignos y tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Enrique Rojas dice que la autoestima se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente baso en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. Así es como va creciendo la propia satisfacción, al igual que la seguridad en uno mismo y ante los demás.

Existen claves para alcanzar una buena autoestima.

1. **El juicio personal.** Comprende el haber y el debe, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar. Debe culminar con una **AFIRMACIÓN POSITIVA**, que le de valor a las ganancias sobre las pérdidas.
2. **La aceptación de uno mismo.** Alcanza un estado de paz relativo: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones (expectativas no cumplidas). Uno está de acuerdo con una persona cuando asume las aptitudes y las limitaciones.
3. **El aspecto físico.** Comprende la morfología corporal (belleza, estatura, etc.) y las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas). Hay que integrar el aspecto físico a la aceptación de nuestra personalidad.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

COORDINACIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS

UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

4. **El patrimonio psicológico.** Involucra la afirmación de un estilo de personal integrado por: pensamientos, inteligencia, conciencia, fuerza de voluntad, lenguaje verbal y no verbal, interpretación de la vida, etc. La vida debe ser percibida como positiva en su totalidad.

5. **El entorno socio – emocional.** Es el ámbito en donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva. Tener relaciones sociales saludables es indicativo de una autoestima buena.

6. **El trabajo.** Es importante la identificación con el trabajo que se realiza y con compromiso, amor y dedicación. El trabajo debe ser fuente de satisfacción personal, tanto por el trabajo en sí o por las ventajas que el trabajo nos proporciona (superación, tener familia, etc.).

7. **Evitar la envidia o compararse con los demás.** Compararse con los demás es cotejar superficies, no profundidades y si la interpretación de la vida del otro nos agrada entonces se debe transformar en referente a emular. Tener un proyecto de vida propio y satisfactorio, hace que la persona tenga confianza en sí mismo.

8. **Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro.** Es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás. Es un signo de madurez la capacidad para saber perdonarse y perdonar a quienes nos rodean.

9. **Hacer algo positivo por los demás.** El acto de entregar hacia los demás, dar algo por propia voluntad que el otro necesita, motivo de cierta armonía interior. Esto logra una mezcla de generosidad y de satisfacción personal, es otro indicador de buena autoestima, esto no implica un autosacrificio o anulación personal.

Lagarde dice que sin la soledad no hay desarrollo de la autoestima, ya que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, autoconocimiento, mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, es un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros. Con la soledad experimentamos un estado de autonomía.

Branden cree que más que esperar la valoración de las personas para elevar nuestra autoestima, más bien necesitamos la valoración de nuestro interior. “Si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismo; pasamos de la exterior a los interior”.

El camino hacia una autoestima sana es sinuoso, con dificultades que hay que sortear, pero merece el esfuerzo y sobre todo entender el proceso personal, una trayectoria que parte de una decisión íntima cuando es iniciada en la adultez.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

COORDINACIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS

UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La autoestima verdadera, se logra a partir de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

- **La autocrítica.** El proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, aceptarlos, perdonarlos y por fin superarlos. La igual que reconocer que se hace bien, genera satisfacción y sentido de utilidad.
- **La responsabilidad.** Aceptar la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víctimas. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de la insatisfacción y actuar en consecuencia, creando la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.
- **El respeto hacia sí mismo y hacia el propio valor como persona.** El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, a la recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica. El respeto de uno mismo también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices.
- **El límite de los propios actos y el de los actos de los demás.** En el respeto está el principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el no permitir que el otro nos dañe.
- **La autonomía.** La búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia.

El camino hacia la autoestima es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia.

A continuación te presentamos un test que puedes contestar para saber que tanto auto – concepto tienes.

Y al final te damos algunas recomendaciones para elevar la autoestima.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

COORDINACIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS

UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

AUTO-CONCEPTO

INSTRUCCIONES: Marque con una "X" aquellos malestares que ha padecido durante los últimos 6 meses. Utilice la siguiente clave:

0.-NUNCA1.-CASI NUNCA2.-ALGUNAS VECES3.-FRECUENTEMENTE

Nº	MALESTARES	0	1	2	3
1	Que tan frecuentemente sientes que tu bienestar o tu tranquilidad depende únicamente de lo que hagan o sientan las personas que conviven contigo en el hogar, en el trabajo o en tu tiempo libre, sin que importe lo que tú haces o sientes				
2	Que tan frecuentemente sientes que lo que haces no tiene ningún valor frente a tus ojos o frente a los ojos de los demás				
3	Que tan frecuentemente sientes que la aprobación de las personas que conviven contigo te es indispensable				
4	Que tan frecuentemente sientes que no puedes hacer nada para mejorar imagen física(tu tamaño, tu cara, tu cuerpo, etcétera) y te sientes frustrado por ello				
5	Que tan frecuentemente sientes que no tienes habilidad para enfrentar las cosas, para resolver problemas, por desconfiar de tu capacidad intelectual o practica				
6	Que tan frecuentemente sientes que las personas que conviven contigo en la casa, en el trabajo, o en tu comunidad, te rechazan				
7	Que tan frecuentemente te sientes impotente para mejorar tu vida y para darte el bienestar y la tranquilidad que necesitas				

Evaluación

Puntaje obtenido

Evaluación

Alto Riesgo

21-13

Es necesario elevar tu nivel de autoestima

Mediano riesgo

12-6

Hay muchas cosas que puedes hacer para adquirir más seguridad.

Bajo riesgo

5-1

Tienes un nivel de autoestima satisfactorio.

0

Disfruta y sigue así.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ

COORDINACIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS

UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

ACTIVIDADES

Técnica 1

Piensa en 5 logros que hayas conseguido a lo largo de tu vida: Terminar tu carrera, trabajar en el sector que querías, aprender un tercer idioma, tocar un instrumento musical, aprender a cocinar solo, lograr seducir a tu pareja, etc.

Si te cuesta encontrarlos es porque no estás siendo generoso contigo mismo, así que imagínate que ese éxito lo hubiera conseguido un amigo, ¿qué le dirías?, ¿cómo se lo reconocerías?

Luego piensa qué características personales positivas son necesarias para conseguir cada uno de esos logros: la curiosidad, la iniciativa, etc.

Ya lo tienes, ¡ÉSTAS SON TUS FORTALEZAS!

Técnica 2

La gratitud es una fortaleza muy relacionada con la autoestima, pon a prueba esta técnica para practicarlas.

- Carta a una persona muy querida: La actividad consiste en escribirte a ti mismo una carta describiéndote en tercera persona. Solo tienes 20 minutos para completarla.
- Sigue escribiéndote en tercera persona como si la carta la escribiera una persona que te quiere mucho.
- Termina escribiendo textual el siguiente párrafo: “yo creo que se sorprendería si supiera lo importante y especial que es para mí, porque la verdad es que es la persona con la que tengo la relación más estimulante, apasionante y duradera de mi vida”.

Técnica 3

HAZ EJERCICIO

Los resultados del mayor estudio realizado sobre ejercicio y autoestima demostraron que, siempre que sea de mediana intensidad, hacer deporte incrementa la autoestima a corto plazo.

Treinta minutos de ejercicio aeróbico moderado al día son suficientes para reducir los niveles de cortisol y aumentar tu bienestar gracias a la liberación de endorfinas. ¡Muévete!

Bibliografía

Castro, S. (marzo de 2020). <https://www.iepp.es/que-es-autoestima-tecnicas-para-mejorarla/>.

El desarrollo de la autoestima. (s.f.). 43 - 69.