

## LA AUTOESTIMA : CLAVE DEL ÉXITO

### LA SALUD Y EL BIENESTAR

*“Una baja o una alta autoestima pueden llevar a la pasividad o a la acción, al fracaso o al éxito”.*

*(Nathaniel Branden)*

Si recurrimos al significado etimológico para definir el término de Autoestima, nos encontramos que “estimar” proviene del latín “estimare”, que tiene una doble acepción : por un lado, “determinar el valor de”, y por otro, “tener una opinión sobre”. Por tanto Autoestima implica afirmarse como persona y confiar, valorar y respetar las capacidades de uno mismo.

La Autoestima es el resultado de la percepción evaluativa de la persona y el resultado de juicios de valor que hacemos sobre nosotros mismos, en términos de sentirnos capaces o incapaces, felices o infelices, agradables o desagradables...

Esta percepción evaluativa nos lleva a elaborar una imagen de nosotros mismos, imagen que no es innata, sino que es producto del aprendizaje y que estará influido por como se ha desarrollado nuestra historia afectiva, el tipo de educación que hemos recibido, las normas sociales que rigen el contexto en el que vivimos y el resultado de nuestras experiencias (éxitos o fracasos, aciertos o errores).

Una autoestima correcta debe comprender los siguientes aspectos :

- Aprecio por uno mismo.
- Imagen positiva de si mismo.
- Aceptación de la propia personalidad.
- Valoración de las capacidades.
- Asunción dinámica de las limitaciones.

**El aprecio o amor** por uno mismo, **la aceptación** y **la autoconfianza** en nuestras posibilidades, son los tres pilares fundamentales que nos servirán para tener una autoestima positiva y lo que nos va a permitir sentirnos bien con nuestra forma de SER de SENTIR y de ACTUAR, pudiendo experimentar satisfacción, sentirnos sanos, felices y capaces de afrontar las dificultades que nos encontramos a lo largo de nuestro camino.

La **falta de autoestima** es incompatible con una vida feliz y mentalmente sana, pues desemboca fácilmente en la depresión.

Este mal está demasiado extendido y afecta a personas de diferentes procedencias : cultas e incultas, ricas y pobres, niños, adolescentes, jóvenes y adultos ..., son personas que van comunicando su inferioridad y sus inseguridades, se rechazan a si mismos y los demás les desestiman y abandonan.

Las personas con esta falta de autoestima se caracterizan porque :

- Evitan situaciones que provocan ansiedad.

- Son inseguras y miedosas
- Responden con agresividad.
- Desprecian sus dotes naturales.
- Culpan a los demás de sus limitaciones.
- Se dejan influir por los demás.
- Tienen poca resistencia a la frustración.
- Se sienten incapaces de asumir retos y responsabilidades.
- Están poco dispuestos a establecer vínculos afectivos.
- ...

*“ Algunos se quieren tan poco que se cierran a los contactos con otras personas, prefieren no tener vida sentimental que sufrir por su causa”  
( Christophe André )*

Estas personas están cerradas a sentir con escasa capacidad de expresión e incapaces de crear.

Está demostrado que la falta de autoestima está relacionado con la mayoría de los problemas que afectan a nuestra sociedad : el aumento de la agresividad y violencia, la delincuencia, el alcoholismo, la toxicomanía, el fracaso escolar, y numerosas enfermedades físicas y psíquicas como la anorexia, la bulimia, el insomnio, la ansiedad y por supuesto la depresión. Y si queremos dar una respuesta a estas dificultades y enfermedades cada vez más numerosas, deberemos todos los implicados en la sanidad y en la educación observar el concepto que las personas tienen de sí mismas, ya que la autoestima es sinónimo de bienestar, quererse es, sin ninguna duda, un factor de prevención de la salud muy poderoso.

Por el contrario una persona con **alta autoestima** es autónoma, no vive en función de las expectativas de los demás, no representa roles o papeles que los demás le asignan, ni están pendientes de la aprobación de los otros, es independiente, se siente segura y puede alcanzar las metas que se proponga, sabiendo que de todas las opiniones, las suyas son las más importantes. Estas personas se caracterizan porque :

- Actúan con independencia.
- Asumen responsabilidades.
- Resisten a la frustración.
- Aceptan nuevos retos.
- Valoran sus capacidades y asumen sus limitaciones.
- Se sienten seguros.
- Se relacionan satisfactoriamente con los demás.
- Les gusta compartir.
- Aceptan y aman su cuerpo, su salud física y mental.
- ...

Quienes confían en sí mismos son abiertos a sentir, a expresarse y a vivir su vida de forma creativa.

Una autoestima favorable es como un seguro de vida, te hace resistente para poder dar respuesta a las dificultades y a los problemas que la vida te plantea y es la clave para el éxito en la salud, en el trabajo, en la amistad y en el amor.

La autoestima, como dijimos anteriormente, no es algo que nos viene dado por la herencia, es producto del aprendizaje, y en esta vida todo puede aprenderse.

Sí consideras que eres una de esas personas que deberían fortalecer su autoestima, tómatelo en serio, te juegas mucho en ello, y para empezar :

- Convéncete de su importancia.
- Conócete mejor.
- Acéptate tal y como eres.
- Actúa, márcate objetivos y responsabilízate con ellos.
- Expresa tus sentimientos.
- Establece relaciones.
- Comparte interese, sentimientos, ideas y proyectos.
- Practica la empatía.
- Busca situaciones y ocupaciones que te permitan disfrutar y experimentar placer.
- Considérate valioso, capaz de aprender y digno gozar de la felicidad.

Y sí sois padres, educadores, médicos o cualquier otro profesional de la salud o la educación no olvidéis que tenéis una responsabilidad social importante en la formación de autoestima y en la construcción de salud individual y colectiva.

Cada uno llegará a ser en la vida lo que su autoestima le permita.

#### **BIBLIOGRAFÍA :**

Argyle, M. ; “ Psicología del comportamiento interpersonal”. Ed. Alianza Universal. Madrid 1994.

Clemente, R. A. Y otros ; “ Desarrollo socioemocional”. Ed. Promolibro. Valencia 1991.

Smith, Eliot R. y Mackie, Diane M. ; “Psicología social” Ed. Panamericana. Madrid 1997.

M<sup>a</sup> Isabel Martín Requero.

Psicóloga del Equipo de orientación educativa y psicopedagógica.  
Segovia Sur.

Doctora en Ciencias de la Educación