

29 DE JULIO DE 2021.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

SAIDE SELENE VELAZQUEZ GALLARDO.

MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA.

DESARROLLO HUMANO.

M.V.Z ROBERTO GARCIA SEDANO.

ENSAYO SOBRE AUTOESTIMA.

Introducción:

La autoestima es la valoración que hace una persona de sí misma. Puede ser una valoración negativa, o positiva en función del valor que da a sus ideas, y pensamientos.

Desarrollo:

La autoestima hace referencia a la valoración, tanto positiva como negativa, que uno se hace sobre él mismo. En la autoestima entra en juego **la confianza y el respeto** que tenemos sobre nosotros, así como el sentimiento sobre la propia competencia. Esta es considerada uno de los aspectos más importantes de nuestra personalidad, pues nuestra autoestima influirá en nuestras conductas, decisiones, en la elección de nuestras metas y su planificación, así como en toda nuestra forma de ser y hacer.

Es la suma de la confianza, el respeto hacia uno mismo y la valía que le atribuimos a nuestra competencia, lo que acaba conduciendo al **juicio de valor que hacemos sobre nuestra persona**. En definitiva, es el amor que cada uno siente por él mismo.

La autoestima es un término muy ligado al [autoconcepto](#). Pero en este caso está más relacionada con la valoración subjetiva que tiene alguien sobre sí mismo.

La autoestima se origina a través de las experiencias vividas, del aprendizaje y de lo que opinan los demás respecto a uno mismo. No obstante, está relacionada con la valoración personal que uno hace, no con el poder adquisitivo que pueda tener.

Desde la niñez se va formando la autoestima. Es en esa época cuando uno se va adquiriendo el concepto de su propia persona, sus ideas, pensamientos y valoraciones.

Es una etapa de la vida muy importante y será de gran influencia en etapas posteriores. Esto, ya que habrán quedado almacenados eventos o circunstancias que marcarán en el futuro.

La autoestima se compone de todo aquello que pensamos sobre nosotros mismos, del juicio de valor que hacemos sobre ello y de cómo nos influye este a la hora de actuar.

Autoestima alta:

Las **personas que tienen una alta autoestima**, se sienten satisfechas con ellas mismas, **aceptándose tal y como son**, en sus virtudes y defectos. Sus defectos o limitaciones no causan que se menosprecien, pues se sienten queridas tal y como son, sabiendo identificar qué es aquello que se les da mejor y en qué deben mejorar, sin sentirse incómodas al hablar de sus fracasos o de sus logros y teniendo una **actitud más abierta** hacia las críticas, con una **mayor flexibilidad** para aceptar sus errores, lo que les conduce a aprender de estos errores, les mantiene en una actitud más abierta a nuevas experiencias y tienen **más facilidad para afrontar nuevas situaciones** o desafíos.

Además de ello, a nivel relacional, no sienten la necesidad de sobreponerse a los demás y se sienten cómodos recibiendo y dando cumplidos. Siempre **defenderán su postura** frente al resto, expresando su opinión, mostrándole más sinceras frente sus pensamientos y sentimientos, pues no tienen miedo de ser y demostrar quién son. Por ello, la alta autoestima ayuda a establecer **relaciones saludables**, debido a que el respeto y el valor hacia uno mismo es muy importante frente a las relaciones sociales.

La alta autoestima estimula **la autonomía, la independencia**, pues la seguridad en uno mismo permite que la persona encuentre y se sienta cómoda en su identidad, tratando de alcanzar los objetivos que se proponga y asumiendo la responsabilidad sobre sí mismo. Frente a la aparición de sentimientos de inseguridad, es menos probable que la persona se sienta abrumada por ellos y si lo hace, tendrá una mayor capacidad para sobreponerse a ellos.

Autoestima baja:

¿Qué es la autoestima baja? Las **personas con una baja autoestima** sienten un constante sentimiento de **insatisfacción hacia ellas mismas** y de falta de confianza o valor, creando con ello una **excesiva autocrítica** que mantiene el estado de insatisfacción. Al contrario de las personas con alta autoestima, tienden a dar mucha importancia a sus defectos, sobreponiéndolos a sus virtudes y magnificando su presencia. Además de ello, su focalización en sus defectos causa que no reconozcan quién son y cuáles son sus virtudes, que conducirían a que se valorasen a ellas mismas. Frente a ello, tienden a presentarse con una actitud más triste, derrotista, **perfeccionista** y con falta de espontaneidad.

Frente a la autocrítica constante, tienden a reaccionar desmesuradamente ante los errores, con una gran **intolerancia a la frustración**, por ello tienden a actuar sobre lo conocido y no corren riesgos, ya que un error en un hecho determinado se generaliza en una crítica sobre toda su persona.

Así como en la alta autoestima predomina la independencia, en la baja hay un predominio de dependencia, donde la persona **teme sentirse rechazada** y por ello, oculta sus pensamientos y sentimientos cuando cree que no serán los mismos que los del resto. La persona se muestra constantemente indecisa por **miedo a cometer un error** y tiene mucho miedo a hacer el ridículo. Todo ello conduce a que establezcan **relaciones de dependencia**, evitando con ello exponerse al error o a la crítica.

Cuando hablamos de autoestima tendimos a situarnos frente a los dos polos opuestos o niveles de autoestima: la baja y la alta. No obstante, como todo en la vida, existen diferentes tintes, no todo es blanco y negro. Por ello, distintos autores han elaborado una clasificación que comprende **5 tipos de autoestima**, los cuales abarcan más fácilmente la posición en que una persona puede encontrarse. Dentro de estos 5 tipos de autoestima encontramos:

1. Autoestima alta estable
2. Autoestima alta inestable
3. Autoestima baja estable
4. Autoestima baja inestable
5. Autoestima inflada

1. Autoestima alta estable

La persona que mantiene una alta autoestima y además estable, mantiene todas las características citadas previamente de una alta autoestima. Se muestra como una **persona segura de sí misma**, que confía en sus capacidades. El término estable implica que los factores externos, tales como la opinión de los demás o las circunstancias negativas con las que puedan encontrarse, no condicionarán el valor que se dan a ellos mismos. Por ello, no necesitan defender su persona y pueden manifestar su opinión sin desestabilizarse a ellos mismos.

2. Autoestima alta inestable

En esta categoría, la persona mantendrá las características de una alta autoestima, pero a diferencia de la autoestima alta estable, en este caso **los factores externos condicionan su autoestima**, es decir, si todo su entorno está bien, se sienten bien consigo mismos, pero frente a un fracaso se derrumban y dejan de confiar en ellos. Por este motivo, les es **muy difícil aceptar las críticas**. Frente a ello, responden con poca **tolerancia al fracaso**, percibiéndolo como una amenaza y por este motivo, tienden a reaccionar con conductas más agresivas y con cierta superioridad. La importancia que atribuyen a los errores y a las críticas, causan que puedan sentirse inseguros e inválidos, provocando fluctuaciones en la autoestima y de aquí, su inestabilidad.

3. Autoestima baja estable

Las personas con este tipo de autoestima mantienen las características de una baja autoestima de forma estable y los factores externos que puedan aparecer no condicionan esta percepción negativa que tienen sobre ellos mismos. Las personas con este tipo de autoestima **tienden a mostrarse siempre indecisos** y no se ven capaces de defender su opinión, pues tienen miedo a no ser suficientes para los demás y ser rechazados. Piensan constantemente que no podrán lograr aquello que se propongan, pues **confían muy poco en sus capacidades**. En este tipo de autoestima tienden a predominar los sentimientos pesimistas y negativos.

Este tipo de autoestima tiende a manifestarse en varios trastornos psiquiátricos, como podría ser una **depresión, ansiedad** o niveles muy elevados de estrés.

4. Autoestima baja inestable

A diferencia de la autoestima baja estable, este tipo de autoestima se ve **condicionado por los factores externos**. La persona mantiene habitualmente niveles bajos de autoestima, pero frente a logros o éxitos, su autoestima sube. Sin embargo, cuando termina la emoción que ha comportado dicho logro, su autoestima vuelve a descender.

De modo que este tipo de autoestima se caracteriza por su fluctuación e inestabilidad, lo cual conlleva a que la persona sea **altamente vulnerable a los eventos** a los que se encuentra, aunque desde fuera puedan parecer irrelevantes. De modo que, cuando la persona siente que las cosas funcionan bien, su autoestima mejora, sin llegar a ser considerada una alta autoestima, siendo muy sensibles a los factores externos.

5. Autoestima inflada

Este tipo de autoestima puede a primera instancia ser confundida con una alta autoestima. Sin embargo, la persona no se muestra hacia el resto como una persona segura que se quiere y se respeta, sino muestra una **actitud de prepotencia**, incluso sintiéndose superior a los demás. Las **personas con autoestima inflada** necesitan destacar sus logros y virtudes, con el objetivo de obtener reconocimiento y **buscan tener la razón** en todo aquello que

hacen y dicen, considerando siempre la opinión de los demás como la errónea. Tienen tendencia a considerarse mejor que el resto en todo aquello que hacen y les es difícil reconocer los errores y las críticas, de modo que optan por culpar al resto de ellos. No obstante, aunque se muestren frente a los demás con un complejo de superioridad, estas actitudes buscan **esconder sus inseguridades y baja autoestima**.

Conclusión:

En conclusión La autoestima es uno de los factores más relevantes de nuestra personalidad, pues nos permite valorarnos y querernos a nosotros mismos, aceptando y descubriendo nuestros defectos y nuestras virtudes. La autoestima se relaciona directamente con el bienestar personal y por ello es muy importante para poder llevar una vida sana, plena y feliz, permitiéndonos también relacionarnos con el entorno de una forma sana y positiva.