



## Estudiantil

Asunción, Paraguay, Viernes 24 de Junio de 2005

# ¿Qué es la autoestima?

La percepción valorativa de mi ser, de mi manera de ser, de quien soy yo, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran mi personalidad. La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo. El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos en la vida escolar. La autoestima es importante porque nuestra manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas.

En la adolescencia, los mensajes se superponen. Las personas que valoro, influyen en mi autoconcepto, si el concepto personal y social es fuerte, no nos interesa tanto el Yo material y corporal (los adornos).

En la actual cultura hay un culto a la belleza; el Yo material está hipertrofiado. El Yo material es muy importante en la sociedad industrial. Por ejemplo, el automóvil es un signo de poder. La identidad hay que renegociarla en varios momentos de la vida, principalmente en la adolescencia. El autoconcepto no se consolida para siempre; se cambia en las diferentes etapas de la vida de una persona.

## Cuanto más positiva sea nuestra autoestima:

- más preparados estamos para afrontar las adversidades
- más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo
- más oportunidades encontraremos de entablar relaciones enriquecedoras
- más inclinados a tratar a los demás con respeto
- más contentos estaremos por el mero hecho de vivir.

Branden N., afirma que: “*aparte de los problemas biológicos no existe una sola dificultad psicológica que no esté ligada a una autoestima deficiente: depresión, angustia, miedo a la intimidad, miedo al éxito, abuso del alcohol, drogadicción, bajo rendimiento escolar, inmadurez escolar, suicidio, etc*”.

## Actitudes o posturas habituales que indican autoestima deficiente:

-*Autocrítica rigorista y desmesurada* que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.

-*Hipersensibilidad a la crítica*, por la que se siente exageradamente atacada, herida; echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos pertinaces contra sus críticos.

-*Indecisión crónica*, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

-*Deseo innecesario de complacer*, por el que no se atreve a decir no, por miedo a desagradar y a perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.

-*Perfeccionismo*, autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

-*Culpabilidad neurótica*, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.

-*Hostilidad flotante*, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar, aun por cosas de poca monta, propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

-*Tendencias depresivas*, un negativismo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.