

## Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal

Hilary Pérez Villalobos<sup>6</sup>

*Universidad ALVART, Puebla*

*"La autoestima es el factor que decide el éxito o el fracaso de cada niño como ser humano."*

*D. C. Briggs*

### Resumen

Este ensayo explica a detalle cada uno de los conceptos ligados al tema de la autoestima. Mediante revisiones bibliográficas muestra sus bases teóricas las cuales afirman que el autoestima es cuestión del ser interior, además es innata y fundamental, asimismo, expone las actitudes y consecuencias de la baja autoestima para de este modo poder comprender la importancia de la misma, ya que para obtener una extensa cantidad de logros en la vida es esencial desarrollarla.

**Palabras clave:** Autoestima, Baja autoestima, Desarrollo personal.

### Abstract

This essay explains in detail each of the concepts related to the subject of self-esteem. Through bibliographic reviews shows its theoretical bases which affirm that self-esteem is a matter of the inner being, It is innate and fundamental, also exposes the attitudes and consequences of low self-esteem in order to understand the importance of the

<sup>6</sup> Hilary.Villalobos1998@gmail.com

same, so to obtain an extensive amount of achievements in life it is essential to develop it.

**Keywords:** Self-esteem, Low self-esteem, Personal development.

## Conceptos básicos

### 1. ¿Qué es autoestima?

La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo.

Es la predisposición a saberse apto para la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y merecedor de felicidad.

La autoestima se define por dos aspectos fundamentales:

- Sentido de eficacia personal "autoeficacia": es la confianza en el funcionamiento de la mente en la capacidad de pensar en los procesos por los cuales se juzga, se elige y se decide. Confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en el campo de los intereses y necesidades, y en ser capaz de conocerse a sí mismo (Orduña, 2003).

En resumen, es la predisposición a experimentarse competente para afrontar los retos de la vida; en consecuencia, confianza en la propia mente y en sus procesos.

- Sentido de mérito personal o auto dignidad: es la seguridad del valor propio, una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz. Comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es el derecho natural.

Por tanto, es la tendencia a sentirse digno de éxito y felicidad; en consecuencia, la percepción de uno mismo como una persona para quien el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados.

Autoeficacia y auto dignidad son las características fundamentales de la autoestima, la falta de cualquiera de ellas la deteriora.

## 2. ¿Qué es autoconcepto?

El autoconcepto es el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma.

Este se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona, es un conjunto de representaciones y de juicios referidos a uno mismo en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social (Rojas, 2017). El autoconcepto conlleva al autoco-  
nocimiento; éste presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales, podemos llegar a conocernos casi por completo, aunque siempre van a surgir nuevas facetas desconocidas.

*“Si te amas a ti mismo, amas a todos los demás como a ti mismo.” (Eckhart)*

## 3. ¿Qué es autoimagen?

Autoimagen puede ser consecuencia y también la causa de muchos trastornos psicológicos.

La autoimagen va más allá de la apariencia física, ya que incluye tanto lo que sientes y piensas sobre ti mismo como las actitudes y las cosas que haces. Ésta se forma a lo largo de la vida y dependen en gran parte de las relaciones que

hayas tenido desde pequeño con las personas importantes que han estado en tu vida formando así tus impresiones y actitudes hacia ti y hacer lo que está a tu alrededor.

### a) Importancia de la autoestima

La autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. La autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante de conocimiento interno.

Se ha llegado a un momento en el que la autoestima ya no es sólo una necesidad psicológica sumamente importante, sino que se ha convertido también en una necesidad económica de la misma importancia, atributo para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos. Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima.

## b) Bases teóricas

### William James

El primer intento de definir la autoestima se encuentra en *Principios de la Psicología* (1890), del padre de la psicología norteamericana, William James. La autoestima cobró fuerza en la década de los ochenta no solo con la publicación de este libro, sino que comenzaron a aparecer estudios científicos: numerosas investigaciones psicopedagógicas sobre la autoestima destacan su decisiva importancia para el pleno desarrollo del potencial dinámico de la persona; tener autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Cada persona posee naturaleza interna de base esencialmente biológica que es hasta cierto punto natural, intrínseca, innata e inmutable. Es recomendable sacar a la luz esta naturaleza interna.

### Abraham Maslow

Para Maslow, impulsor de la psicología humanista, la autoestima es una teoría sobre la autorrealización. Afirmando que cada uno de nosotros posee una naturaleza interna, Maslow menciona las necesidades humanas (vida, inmunidad, seguridad, pertenencia, afecto, respeto, autoestima y autorrealización).



Figura 1. Pirámide de Maslow.

*“En realidad, las personas auto realizadas, las que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y autosatisfacción, tienen tanto que enseñarnos que, a veces, casi parecen pertenecer a una especie diferente de seres humanos.”  
(Maslow, 1968)*

### Carl Rogers

Carl Rogers, fundador de la psicología humanista, expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados. Rogers entiende que cada quien posee un yo positivo, único y bueno; pero, ese verdadero yo con frecuencia permanece oculto y enmascarado, sin poder desarrollarse.

El objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue inconscientemente, es llegar a ser él mismo.

Cada persona posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica que es hasta cierto punto natural, intrínseca, innata y en cierto sen-

tido inmutable y es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que inhibirla y sofocarla. Si se le permite que actúe como principio rector de la vida, el desarrollo será saludable.

*“Cada persona es una isla en sí misma, en un sentido muy real, y sólo puede construir puentes hacia otras islas si efectivamente desea ser él mismo y está dispuesto a permitírselo.” (Rogers, 1992)*

### Morris Rosenberg

El Dr. Morris Rosenberg, profesor de sociología en la Universidad de Maryland, desde 1975 entiende a la autoestima como un fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales.

Rosenberg la define como “la totalidad de los pensamientos y sentimientos de la persona con referencia a sí misma como objeto”. Además de la autoestima, la autoeficacia y la auto-identidad son una parte importante del concepto de sí mismo. Para esto, Rosenberg elabora una escala que consta de 10 preguntas:

que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Tabla 1. (Rosenberg, 1965; Antieza, Balaguer, & Moreno, 2000)

### Nathaniel Branden

Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, dice: "La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias" (Branden, 1995).

Podemos decir que la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, así como la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros princi-

pios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos. "La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser". (Rojas, 2001)

### c) Baja autoestima

#### ¿Qué es la baja autoestima?

Se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás.

Las personas con autoestima baja buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás y suelen tener

dificultad para ser ellas mismas y poder expresar con libertad aquello que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir “no” al otro sin sentirse mal por ello.

Las personas con baja Autoestima suelen experimentar ansiedad ante situaciones de intimidad y afectivas. Las causas que explican una baja Autoestima son muy variables y numerosas, para esto, la psicoterapia hace construcción de hipótesis sobre los motivos que desencadenaron estos sentimientos.

### Principales afectados

Los principales afectados por una baja autoestima son sin duda alguna los adolescentes, esto como consecuencia de diversos factores, tales como falta de comunicación, respeto, apoyo, amor y afecto por parte de sus padres y entorno en general.

La baja autoestima es un trastorno serio que afecta a millones de personas, tanto hombres como mujeres, destruyendo sus relaciones, paralizándolas por el miedo y creando vidas que nunca alcanzarán su potencial completo. Dejándolas desequilibradas, necesitadas, y frustradas.

### d) Consecuencias de una baja autoestima

La baja autoestima desarrolla angustia, dolor, indecisión, desánimo, vergüenza y un sinfín más de malestares.

Lleva a una persona a sentirse desvalorada y, debido a ello, a estar siempre comparándose con los demás, subrayando las virtudes y las capacidades de otros y viéndolos como seres superiores a ella.

La persona afectada se convence de que es incapaz de lograr cualquier cosa que se proponga.

Además, esto también perjudica la salud de la persona:

- Insomnio: la frustración y la insatisfacción vital por sentirnos personas poco competentes y de escasa valía es una fuente de problemas para dormir.
- Hipertensión: entre las causas de la hipertensión se encuentran la obesidad, el sedentarismo y el estrés emocional. Los problemas de autoestima se suman a esta lista de causas de la hipertensión, especialmente, por el pesimismo vital que produce la autoestima baja, reduciendo las actividades al mínimo.

- Depresión: la depresión es una de las enfermedades más duras, que demuestra que lo que ocurre en el ámbito emocional se traslada inmediatamente al plano físico. Tener una autoestima baja, pensar que no somos capaces de hacer nada, incluso que no nos merecemos ser felices, es un billete seguro con destino a la depresión.
- Trastornos alimentarios: los problemas de autoestima muchas veces se refieren al aspecto estético. Es frecuente verse fea o verse gorda cuando no se goza de una buena estabilidad emocional. El paso siguiente es obsesionarse e intentar cambiarlo hasta que nos encontramos con algún trastorno alimentario. Esto ocurre principalmente a las personas que sufren bullying al respecto de su físico.

Y finalmente...

- Suicidio: el riesgo de suicidio entre las personas con baja autoestima es alto. Una persona que no es consciente de lo que vale, que no se siente querida, que se ha encerrado en el pesimismo, puede querer acabar con esta vida tan negativa y frustrante.

## e) Sentimientos de una persona con baja autoestima.

### Celos

El amor y los celos están íntimamente relacionados, ya que quien ama permanece habitualmente en estado de alerta hacia la otra persona. Los celos en pequeñas dosis son saludables; pero cuando son excesivos pueden resultar enfermizos y llegar a causar irremediable dolor. Como en muchos de los problemas psicológicos, los celos son el inicio y el desenlace de una situación personal o familiar.

Es normal que en toda relación se produzcan los celos por temor a perder al ser querido; pero hay que ser capaces de controlarlos para lograr ser felices, pues la persona celosa difícilmente llega a serlo, ya que sus deseos de controlar a su pareja y la sospecha ante todos sus actos le imposibilitan conseguir esa felicidad.

*“Quiero amarte sin asfixiarte, apreciarte sin juzgarte, unirme a ti sin esclavizarte, invitarte sin exigirte, dejarte sin sentirme culpable, criticarte sin herirte y ayudarte sin menospreciarte. Si puedo obtener lo mismo de ti, entonces podremos realmente encontrarnos y enriquecernos mutuamente” (Virginia Satir)*



## Envidia

La envidia es la emoción que ocurre cuando una persona carece de algunas cualidades con respecto a otra, logros o posesiones. En la envidia existe una comparación social que amenaza la autoestima de otra la persona: alguien tiene algo que la persona envidiosa no posee. Por lo tanto, la envidia se refiere a sentirse amenazado por alguien que creemos tiene algo importante para nosotros.

Las personas con baja autoestima siempre se están comparando con los demás. Ellos creen que no tienen buenas cualidades, por lo tanto, se sienten inferiores a los otros. También sienten que los demás son más importantes que ellos.

Sentimos envidia porque no nos aceptamos a nosotros mismos, no nos amamos lo suficiente. La envidia y los celos son emociones tóxicas, sin embargo, podemos utilizar estas emociones y transformarlas en saludables, para esto, necesitamos amarnos y respetarnos como somos y estar agradecidos con quien somos.

## Perfeccionismo

El perfeccionismo puede ser el resultado de una baja autoestima. Es un intento de demostrarnos y demostrarles a los demás que sí somos capaces y

dignos de ser valorados y apreciados; pero al mismo tiempo es uno de los principales obstáculos para aumentar nuestra autoestima.

El perfeccionismo está relacionado con:

- La necesidad de tener la aprobación de los demás y de nosotros mismos.
- El temor al rechazo.
- Una actitud autocrítica, muy negativa.
- Un pensamiento extremista, en donde sólo existe todo o nada, bueno o malo y no vemos puntos intermedios.
- La percepción equivocada de nosotros mismos y de la realidad, al creer que es posible que todo lo que una persona hace, salga siempre bien.

*"En la persona hay más cosas dignas de admiración que de desprecio." (Albert Camus)*

## Impulsividad

La impulsividad o conducta impulsiva es un mecanismo de defensa que evita que la persona se pare a reflexionar sobre los aspectos y motivaciones de su comportamiento y, por lo tanto, sobre las emociones que este le genera.

Un ejemplo de comportamiento impulsivo puede ser el acto de abandonar una relación por temor al abandono, las compras compulsivas, o las adicciones. El individuo impulsivo no se para a sentir ni a pensar, solo se muestra reactivo para evitar reconocerse ante sí mismo qué está pasando de verdad.

#### f) ¿Cómo mejorar tu autoestima en 5 pasos?

1. Elimina las críticas negativas hacia ti mismo. La principal responsable de una autoestima baja es la voz interior con la que nos decimos cosas como:
2. Nunca lo harás bien, ella/él es mejor que tú, no puedo gustarle a esa persona...
3. Haz deporte y cuídate físicamente, esto hará que liberes endorfinas. La apariencia física influye en nuestra autoestima, con una buena forma te verás mejor y tu autoestima subirá.
4. Socializa con gente positiva, estas personas sirven como apoyo emocional, te ayudan, te divierten y aprendes de ellos.
5. Haz una lista de tus logros, con esta lista recordarás que tienes la capacidad de lograr lo que te propones.
6. Ya no seas perfeccionista, sólo esfuérzate.
7. Cuida tu lenguaje corporal, sonreír y mejorar tu postura te hará sentir más feliz y con la autoestima más alta.
8. No te compares, tú eres una persona única, sólo concéntrate en ti y en tu vida
9. Acéptate y perdónate, piensa en las cosas buenas que te ha traído el día.

#### Referencias

- Almudena Alonso Orduña. (2003). Factor Individual: Autoestima. (Salamanca, Ed.) Recuperado el 14 de Mayo de 2017, de [http://www.enfermeriasalamanca.com/TRABAJOS\\_SALUD\\_LABORAL/SEGURIDAD/AUTOESTIMA.PDF](http://www.enfermeriasalamanca.com/TRABAJOS_SALUD_LABORAL/SEGURIDAD/AUTOESTIMA.PDF)
- Bonet, J. V. (1997). Sé amigo de ti mismo. SAL TER-RAE.
- Brad J. Bushman, R. F. (1998). Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence? .
- Briggs, D. (s.f.). Sé amigo de ti mismo. Obtenido de <http://www.cpalsj.org/wp-content/uploads/2014/08/11CPM1T2-Bonet-1997-Se-amigo-de-ti-mismo.pdf>

- Camus, A. (s.f.). Obtenido de <http://www.cpalsj.org/wp-content/uploads/2014/08/11CPM1T2-Bonet-1997-Se-amigo-de-ti-mismo.pdf>
- Descalzo., M. (s.f.). Sé amigo de tí mismo. Obtenido de <http://www.cpalsj.org/wp-content/uploads/2014/08/11CPM1T2-Bonet-1997-Se-amigo-de-ti-mismo.pdf>
- Donaire, P. A. (s.f.). Obtenido de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3765/1/PowerPoint%20-%20TEMA4.pdf>
- Eckhart, M. (s.f.). Sé amigo de tí mismo. Obtenido de <http://www.cpalsj.org/wp-content/uploads/2014/08/11CPM1T2-Bonet-1997-Se-amigo-de-ti-mismo.pdf>
- Emagister. (s.f.). Curso-Taller Autoestima: Mi reencuentro. Campeche, Cam.,.
- Maslow., A. (1968). Hacia una Psicología del Ser.
- Nathaniel, B. (1995). Los seis pilares de la autoestima. En B. Nathaniel, Los seis pilares de la autoestima (págs. 21-22). Barcelona: Paidós.
- Rojas, E. (2001). ¿Quién eres? En E. Rojas, ¿Quién eres? (págs. 320-324). Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A.
- Rogers, C. R. (1992). El proceso de convertirse en persona. PAIDOS IBERICA.
- Satir, V. (s.f.). Obtenido de <http://www.cpalsj.org/wp-content/uploads/2014/08/11CPM1T2-Bonet-1997-Se-amigo-de-ti-mismo.pdf>