



FUNDACIÓN SAN RAFAEL
Para la investigación y el desarrollo
*Investigación y Capacitación al servicio de la
excelencia personal y profesional*

¿Cómo está su autoestima?

Kathy Parolín

Dra. En Hipnosis Clínica y Psicoterapia
presidencia@fundacionsanrafael.org.ar

Valeria Mazzei

Diplomada en Inteligencia Emocional
academica@fundacionsanrafael.org.ar

Ante una pregunta como ésta, la mayoría de nosotros responderá: “bien” o tal vez: “normal”. Pero ¿qué significan en este caso estas palabras con las que estamos calificando y cuantificando el nivel de nuestra autoestima?

Básicamente que somos capaces de reconocer de manera objetiva nuestras cualidades, como así también de asumir nuestros defectos y de trabajar sobre ellos para superarlos y no para usarlos como recurso de victimización, justificando lo que somos o lo que hacemos.

Un buen nivel de autoestima incluye también la capacidad de aceptar y de valorar las virtudes de los demás, aceptando también sus defectos para poder poner límites ecológicos cuando las circunstancias lo requieren y convivir de manera saludable.

La falta de autoestima puede ser con frecuencia tan sutil que padecemos y sufrimos sus consecuencias como si se tratase de una enfermedad crónica, pero sin saber que está. Sin embargo, la baja autoestima tiene algunos indicadores puntuales que la hacen inconfundible.

Consideren una escala del 0 al 3, en la cuál 0 = nunca; 1 = A veces; 2 = frecuentemente y 3 = siempre. Teniendo en cuenta esta escala hagan la siguiente autoevaluación:

- 1) Me siento mal conmigo mismo.*
- 2) Me siento atacado por los demás.*
- 3) Cuando tengo que tomar decisiones, me cuesta tomarlas o tengo miedo a equivocarme.*
- 4) Cuando me invitan o me piden que haga algo, me cuesta decir “no” aunque decir “sí” me perjudique.*
- 5) Hago cosas para que me quieran.*
- 6) Me condeno o me critico a mi mismo.*
- 7) Me siento agresivo o exploto con facilidad.*
- 8) Soy hipercrítico con los demás.*
- 9) Me siento desanimado sin razón aparente.*



FUNDACIÓN SAN RAFAEL

Para la investigación y el desarrollo
Investigación y Capacitación al servicio de la
excelencia personal y profesional

Mientras mayor sea el puntaje, menor será el nivel de autoestima. Las puntuaciones iguales o mayores a cuatro, ya indican una baja autoestima.

La autoestima es el resultado de un proceso interior que parte de nuestra manera de percibir los mensajes y las situaciones que nos tocan vivir y de nuestra interpretación de las mismas. Si bien es cierto que este proceso comienza en nuestra infancia, también lo es que ya en la adultez podemos elegir si queremos seguir cómodamente aferrados a viejos condicionamientos, aunque nos causen sufrimiento y frustraciones; o si por el contrario, estamos dispuestos a hacer lo necesario para cambiar y sentirnos plenos. ¿En qué nos beneficia tener una buena autoestima?

Un buen nivel de autoestima es necesario para sentirnos realizados; o lo que es igual, sentirnos bien con nosotros mismos. No podemos lograr que nos respeten si no nos respetamos. No podemos lograr que nos valoren si no nos valoramos. Ni podremos lograr que nos amen si no nos amamos a nosotros mismos.

Cuando carecemos de autoestima, todo esto que buscamos en los demás (amor, valoración, ser tenido en cuenta) nos lleva a:

- ✚ Convertirnos poco menos que en alfombras.*
- ✚ Soportar lo insoportable.*
- ✚ Vivir en la impotencia de dar y de darnos sin límites... recibiendo a cambio nada.*

Hacer lo imposible esperando que el otro cambie es una experiencia agotadora... y por lo general frustrante; porque el cambio tiene en realidad su punto de partida en lo profundo de cada uno de nosotros:

- ✚ En el darnos cuenta, descubriendo y confrontando con valentía y objetividad cuales son nuestras creencias y las emociones que nos generan.*
- ✚ En el análisis de los orígenes de las mismas y de las causas por las cuales, pese al tiempo transcurrido, aún siguen vigentes y activas en nosotros.*

La observación atenta de nuestra tendencia frente a determinadas situaciones nos permitirá descubrir los aspectos puntuales de nuestra manera de relacionarnos, como así también las motivaciones sutiles de nuestras actitudes. Sobre todo, nos permitirá detectar cuáles son sus sentimientos y emociones frente a esas situaciones.

Así como una conducta repetida se convierte en hábito (la tolerancia al maltrato por ejemplo) los sentimientos dolorosos que éste nos causa pueden tener el poder de generar en nosotros la voluntad de cambiar, para que el sentirnos bien ya no dependa del humor o del carácter ajeno sino de nosotros mismos.