

¿Qué es la autoestima? ¿Qué llevaría a una autoestima baja? ¿Cuál sería una buena forma de intervenir?

Todos nos formamos ideas de las cosas y de las personas. Cuando nos formamos una imagen de otra persona sintetizamos una muestra de sus comportamientos, información que nos da, experiencias vividas con ella, características, tendencias conductuales, ... y, con todo ello, abstraemos y construimos una representación de esa persona. Lo mismo hacemos con nosotros mismos. Tenemos una **representación de nosotros mismos** que puede ser más o menos precisa. En algunas ocasiones esta representación está claramente distorsionada. Pero esto no es la autoestima.

Esta **imagen la sometemos a evaluación**, de manera que nos gusta o no nos gusta, la valoramos como buena o mala, la aceptamos o la rechazamos, la respetamos o la denigramos. Esto es la autoestima.

Generalmente, esta valoración se efectúa de acuerdo a un **ideal** que hemos ido construyendo. Este ideal puede ser irrealmente elevado o inalcanzable, por lo que el balance será siempre negativo. Una gran discrepancia entre el autoconcepto real y el ideal predispone a una **autoestima baja**.

Aunque hablamos de la autoestima y el autoconcepto de una forma global, en realidad se pueden desglosar en diversos según los **diferentes contextos** e los que nos movamos: relaciones sociales, ámbito ético, contexto académico, profesional, familiar, ... Puede ocurrir que una persona tenga muy positivo en un ámbito y muy negativo en otro. En los casos en los que el autoconcepto es negativo en un ámbito en particular, hablamos de una baja autoestima situacional. En cambio, si las autoevaluaciones negativas se dan en todos los ámbitos hablamos de una autoestima negativa global.

Las personas con baja autoestima suelen ser muy críticas consigo mismas, elevada autoexigencia con miedo a cometer errores. Esto produce ansiedad cuando la persona se desempeña en los diferentes ámbitos, lo cual puede llegar incluso a deteriorar la propia actuación. El miedo a fracasar, disminuye aún más la autoestima.

Una vez entendido todo esto, ¿qué pretendemos con la **intervención**?

- 1) Que seas consciente y aprendas a corregir aquellos pensamientos sobre ti mismo, que llamaremos automáticos, que te producen malestar. Una vez se domine esto trabajaremos con otro tipo de cogniciones como las creencias, actitudes, pensamientos más generales, que son responsables de algunas de las manifestaciones de la autoestima baja (autoexigencia, miedo a cometer errores, excesiva sensibilidad a las críticas y necesidad de aprobación de los demás).

- 2) Que tengas un conocimiento más objetivo y preciso de tus puntos fuertes y favorecer un cambio de actitud hacia ti mismo, una actitud de aceptación. Este cambio deberá de reflejarse entre otras cosas en la mayor realización de actividades agradables y gratificantes para ti.