

## ESCALONES DEL AUTOESTIMA EN LA PERSONALIDAD

10 de Junio de 2013

*Lic. Braulio Ricardo Alvarez Gonzaga*  
[braulio\\_ricardo@hotmail.com](mailto:braulio_ricardo@hotmail.com)  
[www.braulioedunet.webcindario.com](http://www.braulioedunet.webcindario.com)

### Introducción

Cuando escuchamos hablar de autoestima tendemos a considerarlo como un estado final de la personalidad sin conocer que para llegar a este nivel hemos tenido que ascender por diversos escalones como son el autoconcepto, la autoaceptación y el autonocimiento, es decir la autoestima es el resultado de un conjunto de etapas que moldeamos durante nuestro desarrollo, la autoestima conlleva a tener en cuenta dos componentes fundamentales: La confianza y el auto-respeto, lo cuales finalmente terminan definiendo el nivel de autoestima de la persona en la cual mediante un evaluación típica y estandarizada podemos determinar si una autoestima es baja, regular o buena y en base a ello buscar en cual o cuales escalones está fallando y de qué forma influye en su vida social. El objetivo del presente artículo es dar a conocer aquellos escalones y componentes de la autoestima y de qué manera influyen en la personalidad así mismo dar a conocer estrategias para la superación de estas deficiencias.

### La Autoestima

Empezaremos diciendo que la palabra autoestima en cuanto a su formación es una palabra compuesta que proviene de la unión de dos lexemas: **auto** que significa propio y **estima** que significa aprecio o afecto, por ello podemos dar una definición simplemente semántica diciendo que autoestima es el amor propio que cada persona tiene sobre sí mismo. La autoestima es también un conjunto de actitudes y comportamientos que estrechamente depende de las posturas, percepciones y evaluaciones

dirigidas hacia nosotros mismos a nivel físico, actitudinal, afectivo, etc., en términos generales la autoestima es una percepción evaluativa y valorativa de nosotros mismos la cual influye en nuestra vida pues a través de ella nos proyectamos, una aproximación similar nos da Miguel Ángel Montoya (2001) quien manifiesta lo siguiente:

*“En definitiva, su importancia reside en que ella constituye la plataforma desde la cual proyectamos diversas áreas de nuestra vida”.*

Por esta razón la autoestima constituye la fuente principal en la formación de nuestra personalidad pues una autoestima positiva conllevará al desarrollo de una vida sana y sin prejuicios la cual nos ayudará a afrontar problemas, por otro lado una baja autoestima o una autoestima negativa traerá consecuencias catastróficas en nuestra vida diaria, así mismo depende de la autoestima la capacidad para adaptarnos a nuevas situaciones, al respecto López Fuentes (2001) nos dice lo siguiente:

*“La autoestima sana es esencial para el funcionamiento, motivación, comportamiento y adaptación eficaz del individuo a su medio ambiente”.*

En este sentido con respecto a la autoestima podemos concluir lo siguiente, primero que la autoestima es el amor propio basado en una valoración de nosotros mismos y segundo que a través de la autoestima nos proyectamos hacia todo lo que hacemos por lo cual nuestro comportamiento y los resultados de nuestra vida estará en función del estado de nuestro amor propio.

### **Escalones de la Autoestima**

De acuerdo con los autores y teorías humanistas, la autoestima es una parte fundamental de nuestra vida la cual garantiza que el hombre alcance la plenitud y autorrealización a nivel físico y mental, entendiendo la autoestima como el nivel más alto o el último escalón al cual llegamos, debemos de comprender también cuales son los escalones inferiores: ***El autoconocimiento*** implica conocer las partes que integran el yo, sus

manifestaciones, habilidades, necesidades, pues difícilmente alguien puede amar aquello que no conoce. **El Autoconcepto** es la visión o imagen psíquica que tengo de mí mismo como persona, es un conjunto de creencias que tiene cada individuo basada muchas veces en las valoraciones que recibimos del exterior, al respecto Miguel Ángel Montoya (2001) en su libro “La Autoestima” dice lo siguiente:

*“Si me considero valioso puedo lanzarme a ser más creativo, más productivo, mantener relaciones más saludables y, en consecuencia disfrutar más de la vida”.*

Evidentemente tener una buena imagen de nosotros mismos ayudará en nuestra determinación para actuar de forma correcta. **La Autoevaluación** es aquella capacidad interna de evaluar las cosas como buenas o malas, El “darnos cuenta” según la teoría de la GESTALT es dar atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia. **La Autoaceptación** consiste en admitir cada parte de nosotros mismos como un hecho, pues solo a través de la aceptación podemos moldearnos o transformarnos, la autoaceptación es negarse a enfrentarnos con nosotros mismos. **El Autorespeto** es hacer caso a nuestras propias necesidades para posteriormente poder satisfacerlas y vivir según nuestros propios valores y expresar nuestros sentimientos. **El Autoestima** es el escalón superior pues es como dijimos la valoración que tenemos de nosotros mismo que configuran los aspectos de nuestra personalidad. Sobre el impacto de la autoestima en nuestra vida Ivonne Gonzales (2001) manifiesta lo siguiente:

*“De hecho la autoestima presenta consecuencias sociales. Por ejemplo: una autoestima saludable es fundamental para una percepción vital, y una competencia emocional, que se refleja en la calidad de las relaciones. En cambio una baja autoestima se encuentra presente en*

*una buena parte de diagnósticos psiquiátricos, y por lo tanto en relaciones disfuncionales con el entorno”.*

Como se puede observar, la autoestima es el último escalón que se debe alcanzar, es decir una buena autoestima es el resultado de un conocimiento, concepto, evaluación, aceptación y respeto adecuado sobre nosotros mismos.

### **Componentes de la Autoestima y Personalidad**

La autoestima siendo el último escalón configura una serie de valoraciones basadas en los resultados de cada uno de los escalones, de esto se desprende que la Autoestima tendrá dos componentes fundamentales que influirán de forma directa en la personalidad de cada individuo, la confianza para poder hacer determinadas acciones y el respeto propio que permitirá que la persona se aleje o decida hacer o no determinadas acciones, evitando en todo momento aquello que lo pueda lastimar o perjudicar, en este sentido es necesario entender a la Personalidad como un conjunto de pautas de pensamiento, percepciones y comportamiento relativamente fijas, por lo cual la configuración de una autoestima positiva o negativa influye de forma directa en ella.

### **Conclusión:**

El estado y la condición de cada uno de los escalones de la autoestima terminarán por determinar el estado de la Autoestima en general, de dichos escalones el Autorespeto constituye uno de sus componentes fundamentales, por lo cual determinar en qué estado se encuentra dicho escalón ayudará a que podamos mejorar de forma progresiva, por otro lado la personalidad debe ser entendida como un conjunto de posturas de nuestra psique, por lo cual la personalidad es moldeable y perfectible, es necesario conocer como evaluar cada uno de los escalones de la Autoestima para poder conocer en cual o cuales estamos teniendo dificultades, esto ayudará a poder buscar ayuda y ejercicios de superación de dichas deficiencias que ayudarán a desarrollar nuestra autoestima y por ende nuestra personalidad.

---

**Bibliografía:**

- BARRETO, Alfonso (2006). ***“Autoestima y autoimagen”***. Bogotá: MORRIS.
- CANEIRO REYES, García (2003). ***“Autoestima Académico Y Percepción Familiar”***. A Coruña: GALEGO.
- GONZÁLEZ CEBALLOS, Rubén (2002). ***“Guía para la formación y conocimiento personal del Joven”***. México: COLIMA.
- HERRERA, Francisco (1999). ***¿Cómo interactúan el autoconcepto y el rendimiento académico, en un contexto educativo pluricultural?*** Granada: ESO.
- LÓPEZ FUENTES Arratia (2001). “La Autoestima”, Universidad Autónoma Del Estado De México,
- MONTOYA, Miguel; SOL Carmen (2001). ***“Autoestima”***. MEXICO 2001.
- SHERROD SINGER, Jane. (1980). ***“Test para Conocerse a sí Mismo”***. México: DF.