

AUTOESTIMA

Contraloría General



VERACRUZ

GOBIERNO DEL ESTADO

AUTOESTIMA

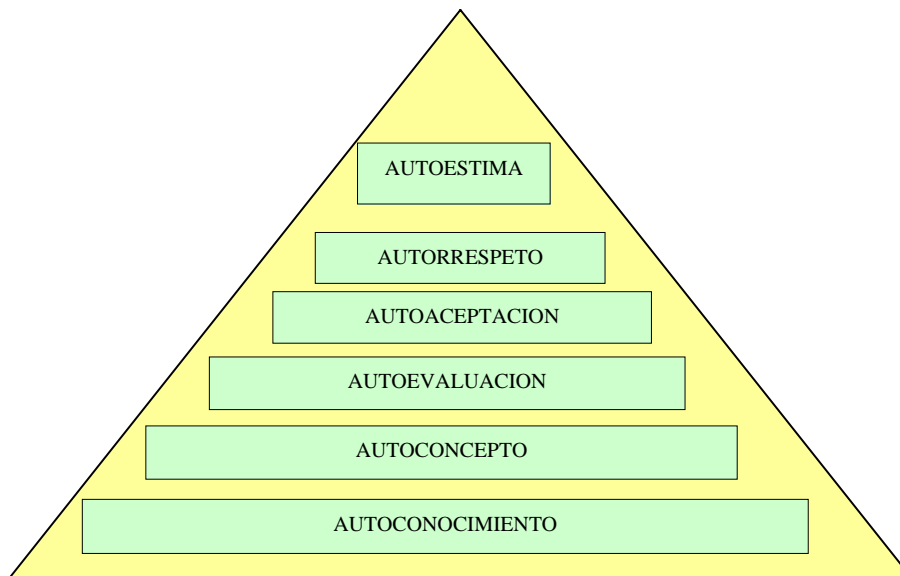
La autoestima es un elemento de la personalidad determinante en las relaciones humanas y en la comunicación, afirman científicos del desarrollo humano, que es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, la plena expresión de sí mismo. Es el marco de referencia de donde se proyecta hacia las relaciones interpersonales.

“El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo. Se ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese “sí mismo”, a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia.”

*Mauro Rodríguez Estrada * 1*

La pirámide de autoestima representa el crecimiento y desarrollo personal del individuo en donde la comunicación y aceptación de uno mismo son fundamentales. La pirámide está conformada por cuatro bloques en donde la cúspide representa la autoestima, el punto máximo de aceptación y dignidad del ser humano.

Jesús Díaz Ibañez describe los elementos que integran su Pirámide de autoestima.



*1 Rodríguez, Estrada Mauro, 10ª. Reimpresión 1998, Autoestima: Clave del Exito Personal, El Manual Moderno, México.

Autoconocimiento. Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, habilidades y debilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales **es**. En otras palabras, autoconocimiento es: Conocer por qué y cómo actúa y siente el individuo.

Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes no funciona de manera eficiente, las otras se verán modificadas y su personalidad será insegura, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración

"Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos".

R. Schuller *2

Autoconcepto, Autoimagen. Es una serie de creencias y valores acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.

Si alguien se cree tonto, actuará como tonto, si cree que es inteligente o apto, actuará como tal, y así se relacionará.

"Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo un siervo".

R. Schuller *3

Autoevaluación. Refleja la capacidad interna de calificar las situaciones: si el individuo las considera "buenas", le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender, por el contrario si las percibe como "malas", entonces no le satisfacen, carecen de interés y le hacen sentirse devaluado, mal, incompetente para la vida, no apto para una comunicación eficaz y productiva.

"El sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos"

Carl Rogers *4

Autoaceptación. Es admitir y reconocer todas las partes de nosotros mismos como una realidad, un hecho, reconocer nuestra forma de ser y sentir.

Al aceptarse tal como es, la persona puede transformar lo que es transformable.

**2*3*4 Rodríguez, Estrada Mauro, 10ª. Reimpresión 1998, Autoestima: Clave del Exito Personal, El Manual Moderno, México.*

"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valjuegan un papel de primer orden en el proceso creador".

Mauro Rodríguez *5

Autorrespeto. Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Tiempo para atenderse, cuidarse, protegerse y darse a sí mismo.

"La autoestima es un silencioso respeto por sí mismo".

Dov Peretz Elkins *6

Autoestima. Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; se acepta y se respeta.

El tener la autoestima alta es sentirse bien, valioso, apto para entablar relaciones humanas adecuadas y una comunicación productiva.

"Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos"

Abraham Maslow *7

A continuación se relacionan algunas reflexiones sobre la autoestima:

1. Es la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad, amor y realidad. Cualquier persona que se ama, está abierta al cambio.
2. La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión y la competencia, todo surge con facilidad en personas que tienen una elevada autoestima. Tenemos la sensación de ser importantes, de que el mundo es un mejor lugar porque nos encontramos en él.
3. Si respetamos nuestra valía, podremos percibir y respetar el valor de los demás; irradiamos confianza y esperanza.

Con la autoestima, nos valoramos realmente, sentimos un absoluto respeto por nosotros mismos y tenemos un sentido de dignidad; el cual transmitimos a los demás.

****5*6*7 Rodríguez, Estrada Mauro, 10ª. Reimpresión 1998, Autoestima: Clave del Exito Personal, El Manual Moderno, México.***

Las personas con autoestima alta tienen confianza en sí mismas, poseen un poder de decisión, tienen un sentido de propósito, se sienten importantes, tienen una visión acerca de su futuro y de lo que ellos pueden ofrecer al mundo.

Están conscientes de sus habilidades especiales y están comprometidos para realizar algo que valga la pena. Cada uno de nosotros es capaz de alcanzar la autoestima para contribuir a la creación de un mundo más productivo que nos permita vivir felices y satisfechos.

AUTOESTIMA EN EL TRABAJO. En las relaciones interpersonales en el trabajo, la relación y el desarrollo entre la persona y su trabajo es mutuo para alcanzar el éxito.

Es necesario manejar la autoestima a través del papel que se desempeña en el trabajo, reconocer su función, si se trabaja solo o en grupo, cómo se reciben instrucciones y cómo se responde a ellas, si se maneja adecuadamente el liderazgo, cómo se delegan responsabilidades, el manejo de la autoridad, etc., darse cuenta si en el grupo, la persona es una influencia negativa o de causas de mejora.

Evitar la rutina y la costumbre en el desarrollo de las relaciones, crear, actuar en formas motivadoras, con entusiasmo, para acrecentar la propia autoestima.

Para mejorar las relaciones y la productividad en el trabajo es necesario respetar el tiempo propio y el de los demás, responder hábilmente a las necesidades y valores de los demás y de la institución.

Desarrollar capacidades como la perseverancia y la disciplina.

Si se realiza todo lo anterior con energía y entusiasmo ¿quedará tiempo para crear situaciones negativas?

“En el trabajo se imprimen las huellas de la individualidad existencial de cada ser humano”.

Mauro Rodríguez Estrada*8

****8 Rodríguez, Estrada Mauro, 10ª. Reimpresión 1998, Autoestima: Clave del Éxito Personal, El Manual Moderno, México.***



EJERCICIO
ESCALA DE AUTOESTIMA

Con este test se pretende evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Contesta las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada, haciendo una marca en el círculo que le corresponda.

Respuestas:

A = Muy de acuerdo

B = De acuerdo

C = En desacuerdo

D = Muy en desacuerdo

No.	Preguntas	A	B	C	D
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	O	O	O	O
2	Me inclino a pensar que, en conjunto soy un fracasado/a.	O	O	O	O
3	Creo que tengo varias cualidades buenas.	O	O	O	O
4	Puedo hacer cosas tan bien como la mayoría de la gente.	O	O	O	O
5	Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	O	O	O	O
6	Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.	O	O	O	O
7	En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.	O	O	O	O
8	Desearía valorarme más.	O	O	O	O
9	A veces me siento verdaderamente inútil.	O	O	O	O
10	A veces pienso que no sirvo para nada.	O	O	O	O



VALOR DE LAS RESPUESTAS

MARQUE EL VALOR DE CADA UNA DE SUS RESPUESTAS

PREGUNTA	A	B	C	D
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4

TOTAL DE PUNTOS:

INTERPRETACION DEL EJERCICIO

DE ACUERDO A TU RESULTADO BUSCA LA INTERPRETACION.

Puntuación de 10 a 14 AUTOESTIMA DEMASIADO BAJA

No te sientes bien contigo mismo/a y tienes la autoestima por los suelos. Deberías mejorarla con algún tipo de terapia.

Puntuación de 15 a 20 AUTOESTIMA MUY BAJA

Deberías de mejorarla un poco, intentar tener una mejor imagen propia. Pueden ayudarte leer artículos y libros al respecto.

Puntuación de 21 a 25 AUTOESTIMA NORMAL BAJA

Deberías de mejorarla un poco. Pueden ayudarte leer artículos y libros al respecto.

Puntuación de 26 a 34 AUTOESTIMA DENTRO DE PARAMETROS NORMALES

La imagen que tienes de ti mismo/a es buena.

Puntuación de 35 a 40 AUTOESTIMA BASTANTE ELEVADA

La imagen que tienes de ti mismo/a es muy positiva.