

Cómo desarrollar tu autoestima

Aprenda cómo puede lograr una mayor autoestima en su vida.

CLAVES
PARA
MEJORAR
LA AUTOESTIMA



Lázaro Castillo, Jr.

[Reflexiones y Alternativas | Salud Mental | United States \(lcastjr.com\)](http://Reflexiones y Alternativas | Salud Mental | United States (lcastjr.com))

La autoestima representa la base que sustenta la relación que tienes contigo mismo. Se traslada a todos los aspectos de la vida. Si está leyendo esto, probablemente valore esta relación y desee desarrollar su autoestima. Al final de este artículo, debería tener una mejor comprensión de la autoestima y las formas de mejorarla.

Comencemos con una definición simple. La mayoría de las teorías psicológicas coinciden en que la autoestima se refiere a la evaluación que haces de ti mismo (Mruk, 1995). La autoestima también se puede considerar como cuánto te gustas, apruebas o valoras a ti mismo. La autoestima se puede aplicar a usted globalmente (p. ej., “En general, estoy satisfecho conmigo mismo”; Rosenberg et al., 1995) o a dominios específicos de su vida (p. ej., “Soy bueno en mi trabajo y estoy orgulloso de eso”). La investigación muestra que, aunque la autoestima es relativamente estable a lo largo de la vida, de ninguna manera es fija o inmutable (Orth & Robins, 2014).

¿Qué es la baja autoestima?

Tener baja autoestima corresponde a valoraciones negativas de uno mismo. Dicho de otra manera, si tiene baja autoestima, generalmente no se considera positivo.

Tiendes a ser más crítico contigo mismo. Es posible que te quedes atrapado en bucles de diálogo interno negativo, diciéndote cosas como "No valgo nada", "Nunca podría tener éxito en esto" o "No soy lo suficientemente inteligente". Esto puede generar sentimientos de ansiedad, tristeza o desesperanza.

La autoestima se desarrolla a lo largo de su vida. Se cree que las creencias que tienes sobre ti mismo juegan un papel en el desarrollo de una baja autoestima. Cuanto más fuertes sean las creencias, más difícil puede ser romper con los patrones de pensamiento negativos asociados con la baja autoestima.

Inutilidad: "No valgo nada"

Inadecuación: "No soy lo suficientemente bueno"

Pesimismo: "No tengo un futuro brillante"

Fracaso: "Fallo en todo lo que hago"

Rasgos negativos: "Soy aburrido". "Soy feo"

Los signos de baja autoestima pueden incluir:

Tiende a ser autocrítico

Es sensible a las críticas de los demás.

Se centra en los fracasos

Se retira socialmente

es pesimista

¿Qué causa la baja autoestima?

Aunque hay una variedad de factores que juegan un papel en la autoestima, aquí hay algunos factores que pueden hacer que sea más probable que alguien desarrolle baja autoestima:

Experiencias de la primera infancia: Las experiencias de abuso, negligencia o intimidación a una edad temprana moldean poderosamente la autoestima. Un niño que pasa por estas experiencias traumáticas puede formar la creencia de que es una mala persona que merece este trato.

Expectativas de los demás: si siente que no cumplió con las expectativas de los demás (por ejemplo, los estándares de los padres), esto puede mantener la creencia de que es un fracaso. Es importante recordar que estas expectativas pueden no haber sido realistas en primer lugar.

Grupos de iguales: Durante la adolescencia, la presión por encajar es muy alta. Dado que este es un momento en el que se está formando su identidad, no encajar o sentirse excluido puede afectar la autoestima.

Falta de calidez o amor: aunque las experiencias traumáticas negativas juegan un papel importante en la baja autoestima, es posible que no tener experiencias positivas también pueda jugar un papel. Si no recibes afecto o aliento, especialmente a una edad temprana, es posible que se forme la creencia de que no eres lo suficientemente bueno.

¿Cómo desarrollar la autoestima?

1. Vive Conscientemente

La autoestima está arraigada en tu capacidad de vivir conscientemente y concentrarte en lo que está sucediendo en el momento actual, sin reflexionar sobre el pasado ni pensar demasiado en el futuro.

2. Practica la autoaceptación

Esto implica aceptarte a ti mismo incondicionalmente y mostrarte compasión en diferentes situaciones (por ejemplo, cuando cometes un error).

Un estudio examina el vínculo entre la responsabilidad ante Dios y el bienestar psicológico

Según un estudio de investigadores de la Universidad de Baylor, Westmont College y Hope College.



Resumen: Las personas que se consideran más responsables ante un dios reportan niveles más altos de tres de las cuatro variables de bienestar psicológico. La asociación fue más fuerte en las personas que oran con más frecuencia, lo que sugiere que la rendición de cuentas acompañada de oración mejora el bienestar psicológico de los creyentes.

Fuente: Universidad de Baylor

El estudio también encontró que esta relación es más fuerte entre quienes oran con más frecuencia, lo que sugiere que la rendición de cuentas junto con la comunicación pueden ser una combinación poderosa para el bienestar.

The study, *Perceptions of Accountability to God and Psychological Well-Being Among US Adults*, appears in *Journal of Religion and Health* and relies on data from the 2017 Baylor Religion Survey, a national survey of American religious beliefs, values and behaviors.

“Una buena parte de la investigación examina cómo los aspectos de la vida religiosa, como la asistencia a la iglesia, la oración y la meditación, se asocian con el bienestar psicológico, pero nadie ha examinado cómo los sentimientos de responsabilidad ante Dios podrían desempeñar

un papel”, dijo el autor principal Matt Bradshaw. , Ph.D., profesor investigador de sociología en el Instituto de Estudios de Religión (ISR) de la Universidad de Baylor.

El estudio se centra en lo que los autores llaman responsabilidad teísta. Desde este punto de vista, aceptar la responsabilidad ante Dios de una manera virtuosa es distinto de la mera conformidad con las normas sociales del grupo religioso de uno, escribieron los investigadores. Más bien, las personas que dan la bienvenida a la responsabilidad ante Dios buscan discernir la voluntad de Dios con sabiduría para prosperar y comprender mejor su propósito en la vida.

“Las personas que adoptan la responsabilidad teísta se ven a sí mismas como responsables ante Dios”, dijo el coautor Blake Victor Kent, Ph.D., profesor asistente de sociología en Westmont College. “Acogen con beneplácito las responsabilidades asociadas con su fe y ven la responsabilidad ante Dios como un regalo que les ayuda a llevar una vida feliz y exitosa. La rendición de cuentas ha sido examinada filosóficamente como una virtud relevante para la vida espiritual, pero hasta ahora nadie la había cuantificado”.

Los investigadores utilizaron dos elementos de la encuesta para evaluar la responsabilidad ante Dios:

“Yo decido qué hacer sin depender de Dios”. (La pregunta se codificó a la inversa en los análisis).

“Dependo de Dios para recibir ayuda y guía”.

“¿Por qué deberíamos esperar que las percepciones de responsabilidad ante Dios estén asociadas con el bienestar?” dijo Bradshaw. “Es porque los humanos somos criaturas sociales y nuestra salud psicológica está ligada a relaciones positivas y constructivas, no solo con otras personas, sino también con Dios”.

El estudio agrega un nuevo enfoque a un cuerpo más grande de investigación en religión y salud que se ha estado construyendo durante varias décadas.

“Gran parte de la investigación examina la asistencia religiosa”, dijo Kent, “y ciertamente observamos eso. Pero después de confirmar que la asistencia a la iglesia estaba asociada con nuestros resultados, descubrimos que rendir cuentas a Dios ayuda a explicar mucho más lo que sucede en esa conexión entre la religión y el bienestar”.

Por ejemplo, los investigadores notaron que los resultados de felicidad fueron significativos cuando excluyeron otros elementos religiosos del análisis. Esto sugiere que la responsabilidad es importante, pero que también está relacionada con otras facetas de la vida religiosa, como

los aspectos sociales de la asistencia, que podrían ser más importantes para la felicidad como parte del bienestar psicológico de una persona.

“Además, puede ser que la felicidad varíe más diariamente en comparación con los otros resultados y, por lo tanto, puede estar más fuertemente correlacionada con factores sociales y psicológicos que cambian rápidamente de un día a otro en comparación con características relativamente estables como la responsabilidad ante Dios”, dijo el escribieron los investigadores.

Los investigadores planean producir más trabajo utilizando el marco de rendición de cuentas ante Dios, incluido el desarrollo de mejores formas de evaluar la rendición de cuentas, lo que posiblemente brinde una nueva vía para comprender cómo la religión y el bienestar pueden trabajar de la mano.

“Los sistemas religiosos pueden imponer presiones externas sobre las personas para que se comporten de una manera particular”, dijo el coautor Byron Johnson, Ph.D., Profesor Distinguido de Ciencias Sociales y director de ISR, “pero también operan a través de anhelos individuales, marcos morales e impulsos religiosos”.

Más tópicos

[Teoría Criminal de Cesar Lombroso](#)

[Tres tipo de personas en el mundo](#)

[Inseguridad](#)

[Eutanasia](#)

[¿Por qué mentimos?](#)

[¿El Mal Existe?](#)

[Presión de Grupo](#)

[Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)

La violencia es un comportamiento

[Motivaciones](#)

[Presión de Grupo \(Página 10\)](#)

[Naufregar](#)

[Las mentiras](#)

[Pensamiento, lenguaje y comportamiento](#)

[¿Cómo conseguir tener éxito en cualquier empresa? Página 10](#)

[La Familia](#)

[Aquí y ahora](#)

[¿Control u obsesión?](#)

[El éxito](#)