



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

## CÓMO EVALUAR TU AUTOESTIMA

Ahora que tienes una idea un poco más definida de tu nivel de autoestima, seguimos viendo cómo evaluar la autoestima, tanto la propia como la de los demás.

La autoestima es *"la consciencia de la propia valía e importancia y la asunción de la propia responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia nuestras relaciones intra e interpersonales"*.

Maslow (1979), en su libro *"El Hombre Autorrealizado"* (**libro disponible para descargar en la carpeta 'Materiales'**), coincide también con la idea de que la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano. Al referirse a este concepto señala que: *" Solo 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 "*.

En ausencia de estos elementos, nuestro nivel de autoestima será evidentemente muy bajo.



Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Según los autores Nancy Curry & Cari Johnson (1991) en su obra *Beyond Self Esteem*, para identificar el nivel de autoestima, deben coexistir tres intuiciones básicas:

1. Qué tanto las personas piensan y sienten que son importantes.
2. Los sentimientos y autoconceptos positivos promueven la confianza, energía y optimismo para gobernar las tareas de la vida.
3. La autoestima es impulsada por auto-experiencias positivas.

Una persona con elevada autoestima se reconoce por ser:

- autoafirmativa sin ser agresiva
- inteligente sin ser pedante
- ambiciosa sin ser codiciosa
- humilde sin ser servil
- comprensiva sin ser tonta

Quien afirma 'pobre de mi, tengo mala suerte' así como quien dice 'Yo soy la/el mejor', tiene baja autoestima. Tanto quien viste el papel de víctima como quien viste el papel de súper héroe



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

tiene el mismo problema de fondo: una baja autoestima. La diferencia es el mecanismo de compensación: victimismo en el primer caso; fingir de cara a los demás que uno/a se gusta a sí mismo/a cuando no es así.

Ambas personas no superan las creencias negativas que absorbieron de pequeñas.

Te invito ahora a hacer un ejercicio sencillo y poderoso y que encontrarás en la pestaña materiales (Ejercicio 1.)