



## La Autoestima

El ser humano se diferencia del resto de los seres vivos en la capacidad para establecer una identidad propia y valorarla. Una buena autoestima, es la base para el bienestar psicológico ya que la mayoría de los problemas psicológicos como: ansiedad, depresión, bajo rendimiento escolar o laboral, abuso de sustancias, etc. están en parte generados por una baja autoestima.

La autoestima, es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida, eficacia personal, y sentirse merecedor de afecto y aceptación, respeto a uno mismo.



## Centro Psicológico Gran Vía

Branden (1994) define la autoestima como "La disposición a sentirse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad."

La manera en que nos vemos a nosotros mismos, condiciona nuestra manera de estar y actuar en las diferentes áreas importantes de la vida: personal, laboral, social, relación de pareja, aspiraciones, etc., de ahí la importancia de tener una alta autoestima.

La autoestima, está formada por factores internos (creencias, conductas, ideas, etc.) y factores externos (cultura en la que el individuo se desarrolla, experiencias vividas y mensajes recibidos de las personas significativas; familia, educadores, etc.).

Las etapas iniciales del desarrollo, son de vital importancia en el desarrollo de una autoestima "sana o positiva". Los bebés, a través de los cuidados y de la educación recibida, han de ir

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

saliendo de una relación de total dependencia con sus padres a una mayor autonomía e independencia. Para que este proceso sea exitoso, se ha debido afianzar de manera estable y segura una base de seguridad y confianza en sí mismo que a su vez, les proporcionara una alta autoestima.

Esta base, se irá formando a través del equilibrio entre la protección y la libertad, el respeto, un contexto definido con normas y límites claramente definidos, la aceptación de sus sentimientos y pensamientos y la consideración de su propia persona.

La persona que posee una **baja autoestima**, puede presentar dificultades a la hora de tomar decisiones, presentar miedo ante lo desconocido y nuevo, mostrarse rígido e irracional, mostrarse dependiente y complaciente en sus relaciones, venirse abajo ante las dificultades con mayor facilidad, recurrir a procedimientos defensivos (irritabilidad) o evitativos (no afrontamiento de las

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

situaciones, consumo de sustancias, etc.) para poder hacer frente a la inseguridad y ansiedad que experimenta.

Por el contrario, una persona con una **alta autoestima** posee sentimientos de confianza, autoeficacia y seguridad en sí misma, se muestra más flexible realista e independiente, posee mayor facilidad para adaptarse a los cambios, es perseverante ante las dificultades, es asertivo, es menos susceptible a la crítica y se muestra abierto a aprender de los errores.

El trabajo psicoterapéutico, es fundamental para que el paciente pueda mejorar su autoestima, obteniendo una mayor sensación de valía y capacidad personal, que le harán ir sintiéndose más seguro y libre en cada uno de los contextos en que el mismo interacciona; familiar, social, profesional, etc.

A través de la psicoterapia, se persiguen dos objetivos fundamentales; aliviar el malestar psicológico y fomentar el

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

bienestar del individuo. Atendiendo a las características individuales de cada persona, terapéuticamente, se trabajan tanto los factores internos como externos, que han propiciado dicho malestar, es decir se ayuda al paciente a cambiar la percepción que tiene de sí mismo.

Los problemas de autoestima, pueden ser situacionales o caracterológicos. Los situacionales, responden a momentos concretos, es decir la persona puede sentirse segura en algunos ámbitos: familiar, etc. y sentirse insegura en otros contextos; profesional, etc. Los caracterológicos, responden a experiencias vividas en etapas tempranas y sus consecuencias son más globales, afectando a casi todas las áreas. En ambos casos a través del trabajo terapéutico se ayuda al paciente a aumentar su sensación de estima y confianza en si mismo.

La psicoterapia, no solo se dirige a eliminar los aspectos negativos que han llevado a la persona a tener una autoestima

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

baja, si no que fomenta la adquisición de aspectos positivos estables. Es decir, a poseer un mayor nivel de consciencia para que la persona pueda vivir de manera más realista y racional.

El terapeuta ayudará a la persona a:

- Mayor aceptación de si mismo
- Fomentar la responsabilidad de uno mismo
- Reducir miedos irracionales y reacciones depresivas
- Aprendizaje de nuevas estrategias para enfrentarnos a uno mismo y a los demás
- Establecer una definición clara y realista de las metas

### ***SONIA DE LA PEÑA VALBUENA***

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39