



**USAC  
CUNOR**

Centro Universitario del Norte  
Universidad de San Carlos de Guatemala

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO DEL NORTE - CUNOR  
UNIDAD DIDÁCTICA: PSICOLOGÍA - FASE I  
CARRERA: Médico y Cirujano

Responsable: Mgtr. Iris Olivares



## Unidad Didáctica – MC 431 Psicología

Docente: Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos  
Primer año 2023



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Médicas CUM  
Fase I Primer Año  
Unidad Didáctica Psicología  
Resumen Elaborado por Ms. Karla Aldana de Rodríguez



# Autoestima

Dentro del proceso de socialización se hace evidente la influencia de los padres, educadores, amigos y medios de comunicación en la formación de la personalidad y en consecuencia en la formación de la Autoestima.

En cada una de las distintas etapas del desarrollo, el ser humano pasa por procesos específicos y propios de cada una de ellas y se enfrenta a conflictos que debe resolver, según la teoría psicosocial de Erik Erikson, es en la adolescencia donde se logra la **“Identidad”** integrando una serie de roles: (hijo, estudiante, hermano, amigo, entre otros) en un patrón coherente que da al joven un sentido de continuidad o identidad interna. La incapacidad de forjar una identidad conduce a la **confusión de roles** y a la desesperación. (Para ampliar: Pág. 309 de Morris)

Al lograr la identidad se tiene un autoconcepto que permite sobre esa base, configurar la autoestima.

“Al conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y de nuestro carácter, configuran las actitudes que globalmente llamamos **AUTOESTIMA**” **También** puede decirse que Autoestima es la percepción evaluativa de uno mismo... (Bonet Pág.18)

Como hemos estudiado, la personalidad es el conjunto de elementos biológicos, sociales y psicológicos: *cognición, afectividad y voluntad*, en interdependencia y por lo tanto estos aspectos no pueden dejarse de lado y en el diario vivir observamos su interacción. Debemos recordar por tanto que:

“Todo ser humano sin excepción –incluido yo mismo- por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece que se le estime y que se estime”

En el momento que como seres humanos y médicos en formación comprendamos y analicemos lo que este pensamiento significa, en ese momento habremos logrado comprender la complejidad de la persona humana y valorarla en toda su dimensión.

El ser humano constantemente se percibe a nivel sensorial; piensa sobre sí mismo y sobre sus comportamientos; se valúa y los evalúa; siente, en consecuencia, emociones relacionadas consigo mismo; todo lo cual evoca en él tendencias conductuales coherentes con sus percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos.

Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos, desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alto o baja, aunque no nos demos cuenta. Importa por tanto desarrollarla de la manera más realista y positiva posible.

Es importante aprender a desarrollar o fortalecer la autoestima y la afirmación:

- Afirmación recibida
- Afirmación compartida
- Afirmación propia

**Afirmación recibida:** niños, jóvenes, adultos y ancianos deben habituarse a recibir y deleitarse en el aprecio, la aceptación, el afecto y la atención, que otros lo dispensan.

**Afirmación compartida:** Lo que no se da se pierde. Y aunque parezca paradójico, cuánto más se da, más se recibe. Si se da no compulsivamente, sino libremente de la abundancia del corazón. Y cuando la persona se autoestima tiende a propiciar la autoestima de aquellos con quienes se relaciona.

**Afirmación propia:** procurando:

- ✓ Pensar positiva y realistamente sobre nosotros mismos.
- ✓ Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes y débiles.
- ✓ Estar más dispuestos a comprendernos y perdonarnos que a culparnos.
- ✓ Expresar de manera abierta y apropiada opiniones y sentimientos. ✓ Cuidar nuestro bienestar físico, psíquico y mental.

### **AUTOACEPTACIÓN:**

Por autoaceptación entendemos:

- a) El reconocimiento responsable, ecuánime y sereno de aquellos rasgos físicos y psíquicos que nos limitan y empobrecen, así como de aquellas conductas inapropiadas y/o erróneas de las que somos autores.

- b) La consciencia de nuestra dignidad innata como personas que, por muchos errores que perpetraremos, nunca dejaremos de ser nada más y nada menos que seres humanos.

### **A..es de la Autoestima:**

1. **Aprecio** genuino de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se considera igual – aunque diferente – a cualquier otra persona. Un aprecio que incluye todo lo positivo que pueda haber en uno mismo: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales, espirituales... Le encantan sus cualidades manifiestas y sabe que es capaz de desarrollar otras todavía latentes, si se lo propone seriamente. Disfruta de sus logros sin jactancia ni fanfarronería, que, por cierto, suelen ser indicio de sentimientos de interioridad.

*<< ¡Todos tenemos dentro de nosotros mismos una Buena Nueva! La Buena Nueva es que no sabemos realmente lo grandes que podemos ser, lo mucho que podemos amar, lo mucho que podemos lograr y la magnitud de nuestro potencial.*

*No se puede mejorar una Buena Nueva como ésta>> (Anne Frank)*

2. **Aceptación tolerante** y esperanzada de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Se reconoce un *ser humano falible*, como todos los demás y no le extraña ni acongoja demasiado el hecho de fallar con mayor o menor frecuencia. Reconoce serenamente los aspectos desagradables de su personalidad. Se responsabiliza de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados. Sabe por experiencia que <<el horror al error es un error peor>>. No le asustan sus defectos, y prefiere triunfar, pero no se hunde cuando pierde.

*<<Aspira a hacer las cosas bien, no a la perfección. Nunca renuncies al derecho que tienes a equivocarte, Porque, si no, perderás la capacidad De aprender cosas nuevas y de avanzar en tu vida. Recuerda que el miedo siempre se oculta bajo las ansias de perfección. Encarar tus miedos y permitirte a ti mismo el derecho a ser humano puede, paradójicamente, hacerte una persona muchísimo más fecunda y feliz>>*  
(D. Burns)

3. **Afecto** una actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma, de tal suerte que la persona se sienta en paz, no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos (aunque no le agraden), con su imaginación y con su cuerpo (con todas sus arrugas y verrugas). Y, así, sabe disfrutar de la soledad sin desdeñar la compañía. <<Se encuentra bien consigo misma dentro de su propia piel>>

(L. Racionero)

*<<Deberíamos aprender a mirarnos a nosotros mismos  
Con la misma ternura con que nos miraríamos  
Si fuéramos nuestro propio padre>>*

(J. L. Martín Descalzo)

4. **Atención y cuidado fraternal** de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales como espirituales (no hablamos de as <<necesidades innecesarias>> creadas artificialmente por una publicidad agresiva y engañosa). La persona se autoestima prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor, el gozo al sufrimiento. No busca el sufrimiento por el sufrimiento; protege su integridad física y psíquica; no se expone a peligros innecesarios... Pero también es capaz de aceptar el sufrimiento y la misma muerte por una persona o una causa con la que se sienta profundamente identificada. Por eso, una madre que se autoestime dona gustosamente uno de sus riñones para que se lo implante a un hijo que lo necesita.

Estas cuatro características, estas primera cuatro <<Aes>> de la autoestima, presuponen un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de *autoconsciencia*, es decir, de vivir dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestando atención a todas las voces interiores... Ya nos advirtió Sócrates que no vale la pena vivir inconscientemente.

## INDICIOS DE LA AUTOESTIMA:

### a) Indicios Negativos de la Autoestima:

- Autocrítica rigurosa, que tiende a crear un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacada y experimenta resentimientos.
- Indecisión crónica, por temor a equivocarse.
- Deseo excesivo de complacer, no se atreve a decir «NO»
- Perfeccionismo, dificultad para aceptar fallos.
- Culpabilidad neurótica: exagera la magnitud de sus errores.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, estalla fácilmente.
- Actitud supercrítica: casi todo le disgusta y decepciona.
- Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro... su vida, su futuro y sobre todo su «sí mismo»

### **b) Indicios Positivos de la Autoestima:**

- Cree firmemente en sus valores y principios.
- Es capaz de obrar según crea acertado.
- No pierde tiempo preocupándose en exceso por lo que ya pasó.
- Tiene confianza básica en su capacidad para resolver sus propios problemas.
- Como persona se considera y se siente igual a otra persona, ni inferior ni superior.
- Da por supuesto que es interesante y valiosa para otros.
- No se deja manipular por los demás.
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos.
- Disfruta diversas actividades: leer, estudiar, jugar....
- Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás.

### **AUTOMENSAJES:**

Llamamos AUTOMENSAJES a esas verbalizaciones mentales dirigidas a nosotros mismos.

Interiorizamos estos AUTOMENSAJES, a lo largo de nuestras vidas, desde que aprendemos a verbalizar. Al principio son introyecciones de los mensajes, verbales o no verbales, que recibimos de las instancias de socialización, por experiencia sabemos que nuestra cultura no siempre envía mensajes positivos o de aliento, por lo tanto, es necesario que nuestros AUTOMENSAJES, se dirijan a los aspectos positivos y acertados de nuestra conducta, más que a los errores y desaciertos que muchas veces nos quitan el sueño y la paz interior.

### **Para fortalecer la autoestima pueden practicarse ejercicios como:**

**Examen de conciencia:** reflexionar por las noches sobre las actividades del día y hacer énfasis en lo que se aprendió y en lo positivo, contemplando ese sentimiento de satisfacción.

**Escribir automensajes:** los negativos con el fin de destruirlos y los positivos para conservarlos y leerlos.

**Carta a nosotros mismos:** escribir una carta cariñosa y con mensajes positivos para nosotros mismos, autoenviarla de ser posible por el correo o bien, guardarla en un lugar donde podamos leerla cada vez que necesitemos.

## AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD:

La manera en que nos comunicamos influye en las relaciones interpersonales, por lo tanto es importante aprender a ser ASERTIVOS, dejando de lado los extremos de la sumisión y de la agresividad.

SUMISIÓN	ASERTIVIDAD	AGRESIVIDAD
<p>Consiste en expresar nuestras opiniones, sentimientos y deseos, o defender nuestros derechos, con insuficiente claridad y/o con excesiva timidez, o en no defenderlos ni expresarlos en absoluto, dando así ocasión a los demás a que no los tengan en cuenta o violenten.</p>	<p>Transmitir de manera verbal o no verbal, mensajes como:            “Esto es lo que siento”            “Esto es lo que opino”            “Esto es lo que deseo” ....            Sin dominar, humillar o degradar al otro y con gran consideración y cortesía.</p>	<p>Consiste en hacer valer derechos personales y expresar opiniones y sentimientos de manera irresponsable o irrespetuosa, por falta de sinceridad y claridad y/o por violar los derechos del otro.</p>

## BIBLIOGRAFÍA

Bonet, José-Vicente.  
**“SE AMIGO DE TI MISMO”**  
 Manual de Autoestima.  
 Editoria Sal Terrae Santander. 13ª. Edición. 1997.

KARDR/ngp