

Autoestima vs. Autocompasión

	autoestima	autocompasión
Definición	• Evaluación global de lo que uno vale. • Juicio positivo sobre nosotros mismos. • Requiere que la persona sea “especial” o que esté por encima del promedio.	• Darse amabilidad y compasión a uno mismo, especialmente en situaciones de incompetencia percibida, fracaso o sufrimiento. • Una manera amable de relacionarnos con nosotros mismos. • Basada en la conexión con la humanidad compartida.
Problemas asociados a tener demasiado poca	• La baja autoestima se ha vinculado al sufrimiento psicológico, incluyendo depresión, ansiedad y tendencia al suicidio.	• Los niveles bajos de autocompasión se han vinculado al sufrimiento psicológico, incluyendo depresión, ansiedad y tendencia al suicidio.
Problemas asociados a tener demasiada	• Posibles vínculos con mayor narcisismo, bullying, mayores comparaciones sociales, prejuicio/racismo, aumento de conductas de riesgo (ej.: manejar alcoholizado), problemas en el control de los impulsos y agresividad defensiva.	• ¡Ninguno!
Relación con otros	• Comparación, contraste y hacer distinciones.	• Conexión con una humanidad en común que compartimos.
Estabilidad / consistencia	• Frágil. • Contingente al éxito percibido. • Nos sentimos bien con nosotros mismos cuando creemos que estamos teniendo éxito en aquellas áreas de la vida en las que sentimos (o nos han dicho) que son importantes. • Nos sentimos mal con nosotros mismos cuando creemos que hemos fallado en estar a la altura de nuestro ideal (por encima del promedio) en estas áreas.	• Estable. • No está basada en el éxito o fracaso momentáneo percibido, sino más bien en un valor elegido sobre cómo quisiéramos tratar a los seres humanos y en el supuesto de nuestra humanidad en común. • La autocompasión precisamente empieza a hacer efecto cuando la autoestima falla, cuando estamos sufriendo o sentimos que estamos fallando de alguna manera.