1. Autoestima versus 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.
 |