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. |