

## “Claves para el desarrollo de una autoestima positiva”

### ¿Quién soy?

Somos seres bio-psico-socio-espirituales.

Es decir todas estas áreas, aspectos de nuestra persona están integrados y relacionados

Investigación para pensar:

- Sólo el 3% de las niñas entrevistadas se describió como “hermosa” aunque 1 de cada 5 cree que sería más feliz si lo fuera.
- 39% de las niñas reconoció haber evitado hacer alguna actividad a causa de su aspecto.
- 67% se siente presionada por ser bella.
- Las niñas argentinas señalaron que pasar tiempo con su familia y con sus amigos las hace sentir más confiadas.
- El 50% de las niñas citó a su madre como modelo a seguir
- Ahora bien hay mucha presión por parte de los medios profesionales y redes sociales para ser “bellos”

### Frente a las presiones del éxito, la belleza...

¿Qué hacemos frente a tanta presión?

#### **“confianza y seguridad”**

De esta manera desarrollamos un sentido de pertenencia que permite un desarrollo adecuado de la autoestima

#### **Para ser feliz hay que estimarse**

“La autoestima es la evaluación positiva de sí mismo, fundada en la conciencia de su propio valor y de su importancia inalienable en su calidad de ser humano. Una persona que se estima se trata con benevolencia y se siente digna de ser amada y de ser feliz. La autoestima está igualmente fundada en el sentimiento de seguridad que da la certeza de poder utilizar su libre albedrío, sus capacidades y sus facultades de aprendizaje para afrontar, de forma responsable y eficaz, los acontecimientos y los desafíos de la vida”

La autoestima está influenciada por la divergencia entre el conocimiento de sí mismo y el yo ideal. La autoestima consiste en un juicio que alguien elabora sobre si mismo.

#### **¿Cuál es la fuente de la autoestima?**

La autoestima tiene su origen en una relación de apego.

Cualquier persona que se ha sentido querido o que se siente querido puede pensar que es digno de ser querido y que posee un valor propio

Algunos autores definen tres componentes que permiten evaluar la calidad de la autoestima de una persona:

La mirada que posee sobre sí misma (su ser) y su actuar (su parecer) Por tanto, “verse”

El diálogo interior que mantiene sobre sí misma en cuanto a su ser y resultados. Por tanto, “escucharse”

Los sentimientos que vive en relación a si misma y a los frutos de la acción. Por tanto, “amarse”

La autoestima no proviene ni depende de la fortuna familiar, ni del nivel de educación, ni de la clase social sino **de la calidad de las relaciones que existen entre la persona y aquellos que desempeñan papeles importantes en su vida**, depende de los mensajes que ha recibido a lo largo de su vida, de los acontecimientos felices y no tanto...

Los padres somos espejos para nuestros hijos

#### **Personas con una buena visión de si mismos.**

- Seguridad y relajación
- Sentimiento general de bienestar
- Sentimiento de confianza ante los demás
- Capacidad de acordarse de sus éxitos
- Capacidad de percibir sus cualidades y sus habilidades
- Sentimiento de confianza ante sus propias capacidades.
- Capacidad de enfrentarse a hechos nuevos
- Motivación ante nuevos retos o aprendizajes
- Perseverancia ante las dificultades
- Capacidad de percibir sus diferencias
- Capacidad de percibir y aceptar las diferencias de los otros.
- Capacidad de hacerse respetar
- Capacidad de afirmación personal y de autonomía
- Capacidad de iniciativa
- Capacidad de imaginación y creatividad
- Capacidad de solucionar pacíficamente conflictos
- Capacidad de cooperación
- Sentimiento de bienestar en un grupo

Actitudes favorables y

desfavorables para la autoestima

Ser una presencia cálida.	No estar casi nunca presente físicamente No ofrecerle una presencia psicológica estable
Ser fiable en la respuesta a sus necesidades	No responder a las necesidades
Expresarle su amor incondicional	Tener expectativas poco realistas Condicionar el apego a las expectativas
Subrayar y valorar sus éxitos	Ignorar sus éxitos o no darles importancia
Subrayar sus dificultades sin herir su orgullo y proporcionarle los medios para mejorar	Culpar a la persona de su torpezas
Ofrecerle un marco de vida estable en el tiempo y en el espacio	No brindarle una vida ordenada
Establecer normas de conducta claras que le den seguridad	No establecer normas de conducta o ser inconstante en la aplicación de las reglas

Ser constante en la aplicación de las normas de conducta	Cambiar constantemente de humor en la aplicación de las normas de conducta
Ser firme respecto a determinados valores importantes y flexible en otros puntos	Mostrarse rígido o demasiado permisivo
Reducir los factores de estrés y prepararse para los cambios	Manifestar estrés de forma evidente Sobreestimar las capacidades

Ser un adulto en quien se puede confiar	No mostrarse acogedor ni disponible
Reactivar el recuerdo de sus éxitos pasados	Ignorar los éxitos o no darles importancia
Subrayar las capacidades	Poner el acento en los fracasos y no en las capacidades
Apoyar ante las dificultades	Sobreproteger
Alentarlo para que encuentre soluciones a los problemas	Encontrar soluciones en su lugar

Utilizar un lenguaje positivo y valorizador	Utilizar palabras hirientes Humillarlo y utilizar sarcasmos
Favorecer la expresión de los sentimientos y emociones	Reprimir la expresión de los sentimientos y de las necesidades o no darles importancia
Respetar el ritmo de desarrollo	Imponer aprendizajes precoces
Concederle más importancia al proceso de aprendizaje que a los resultados	Centrar la atención únicamente en los resultados
Reconocer el derecho al error	Imponer el perfeccionismo

Alentar los gestos de generosidad y de cooperación	Inculcarle el individualismo y la competición
Confiarle responsabilidades adaptadas a su nivel	Tener expectativas demasiado elevadas o no lo bastante importantes
<b>Divertirse</b>	No estar disponible o hacer sólo actividades centradas en los resultados y la competición

### **Una autoestima positiva:**

Previene desórdenes alimentarios (imagen real)

Previene conductas adictivas y delictivas (valor de la vida)

Previene dificultades de aprendizaje (seguridad y tolerancia a la frustración)

Posibilita vínculos sanos. (me quieren, me quiero, quiero a los otros)

Nos convierte en adultos capaces de trabajar constructivamente con la libertad necesaria para ser innovadores y constructores de paz.

La autoestima se construye, se edifica, a lo largo de toda nuestra vida, minuto a minuto. La autoestima es dinámica, cambia porque nosotros cambiamos, crecemos por dentro y por fuera, en compañía de amigos, compañeros, maestros, padres y madres, hijos, tíos, abuelos.....

¿Qué es crecer? Es recorrer paso a paso el camino de la vida para ser la mejor versión de nosotros mismos.

Uno de los pilares en este camino de crecimiento es la educación en la autoestima. Es decir desarrollar la capacidad de valorarnos a nosotros mismos y aceptarnos con nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Sentirnos seguros de nosotros mismos confiando en el poder de nuestra propia belleza.

Una autoestima positiva permite a las personas afrontar con seguridad los desafíos y responsabilidades que se les plantean.

Prof. Pía del Castillo