

“Claves para el desarrollo de una autoestima positiva”

Tanto en el ámbito de la educación como en el de la salud se considera a la autoestima como un componente fundamental para el bienestar de las personas. **Para ser feliz hay que estimarse.**

El desarrollo de la autoestima es un proceso continuo que debe ser alimentado con actitudes cálidas y amorosas, con presencia y atención de padres y madres.

Algunos conceptos a desarrollar:

- Definición de autoestima: “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 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
- Componentes de la autoestima: Algunos autores definen tres componentes que permiten evaluar la calidad de la autoestima de una persona:
 - 1- La mirada que posee sobre sí misma (su ser) y su actuar (su parecer) Por tanto, “verse”
 - 2- El diálogo interior que mantiene sobre sí misma en cuanto a su ser y resultados. Por tanto, “escucharse”
 - 3- 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...
- Actitudes de los padres y madres que favorecen el desarrollo de una autoestima positiva.
- 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.