

## Claves para el desarrollo de una autoestima positiva

Es importante reflexionar acerca de lo que es la autoestima. Podemos encontrar muchas definiciones pero básicamente la autoestima es:

- Es el sentimiento del propio valor
- Es el silencioso respeto por uno mismo
- Es la evaluación positiva de uno mismo
- Es sentirse digno de ser amado y ser feliz
- Es la aceptación de uno mismo con nuestras fortalezas y nuestras debilidades

La autoestima tiene su origen en una relación de apego. Es decir vamos construyendo nuestra autoestima a partir del vínculo que establecemos fundamentalmente con mamá y papá. A partir de los mensajes que recibimos de las personas significativas para nosotros.

No nacemos con una imagen prefabricada de nosotros mismos y por ende con una autoestima sino que aprendemos a vernos primero en los ojos de quienes cuentan para nosotros. Y es ese reflejo el que nos ayuda a respondernos esta pregunta: **¿Quién soy?**

La respuesta a esta pregunta es la base de nuestra identidad, es el concepto de uno mismo, es la imagen que cada uno tiene de sí mismo. Y sobre esta respuesta se desarrolla la autoestima

Cuando hablamos de autoestima entonces tenemos en cuenta:

La mirada que tenemos sobre nosotros mismos es decir: **VERNOS**

El diálogo interior que mantenemos en cuanto a nuestro ser: **ESCUCHARNOS**

Los sentimientos que vivimos en relación a nosotros mismos: **AMARNOS**

La autoestima no proviene de la fortuna familiar, ni del nivel de educación, ni de la clase social, sino de la calidad de las relaciones que existen entre las personas y aquellos que desempeñan papeles importantes en su vida. La autoestima proviene de la calidad de las relaciones y vínculos que establecemos a lo largo de nuestra vida

Hay muchas actitudes que favorecen el desarrollo de una autoestima positiva:

- Ser una presencia cálida
- Ser fiable en las respuestas
- Expresar amor incondicional
- Subrayar éxitos
- Acompañar en las frustraciones

Pero podemos resumirlas en dos palabras: Presencia y Mirada

**En estas dos palabras y junto a ellas es que crecemos por dentro y por fuera**

**¿Qué es crecer?**

Es recorrer paso a paso el camino de la vida para **ser la mejor versión de nosotros mismos.**