

La Autoestima

¿Qué es la Autoestima?

Es el aprecio que se tiene de uno/a mismo/a, el concepto que tenemos de nuestra propia valía y se expresa en los sentimientos, emociones y experiencias de nuestra vida. **Constituye el núcleo básico de la personalidad.**

Cuando alguien nos alaba por algún motivo nos ponemos contentos; cuando hemos hecho un buen trabajo nos llena de satisfacción. Actuando así se aprende a valorarse y a sentirse bien. **El modo en que nos sentimos respecto a nosotros mismos nos afecta en las relaciones sociales.** En la medida en que tengamos sentimientos de valía personal mejoran nuestras relaciones con los demás.

Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. El concepto que tenemos de nuestras capacidades y nuestro potencial no se basa sólo en nuestra forma de ser, sino también en nuestras experiencias a lo largo de nuestra vida. Lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, etc.), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y por tanto en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

El autoconcepto deriva de la comparación subjetiva que hacemos de nuestra persona frente a los demás, así como de lo que éstos nos dicen y de las conductas que dirigen hacia nosotros. También los éxitos y los fracasos personales influyen en nuestra forma de valorarnos.

Una persona con baja autoestima suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter. Todo produce un sentimiento de inferioridad y timidez, a la hora de relacionarse con otras personas, cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado.

La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente.

Cuando se tiene la autoestima baja, se inhibe la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos.

Si algo funciona mal en una relación de pareja, de amistad, la persona con baja autoestima creerá que la culpa de esto es suya, interpretando mal en muchas ocasiones los hechos y la comunicación entre ambos.

Se siente deprimido ante cualquier frustración, se hunde cuando fracasa en sus empeños y por eso evita hacer proyectos o los abandona a la primera dificultad importante o pequeño fracaso.



Características de la persona con una autoestima positiva

Una persona con una autoestima óptima, en cambio, tiene las siguientes cualidades:

- Posee una visión de sí mismo y de sus capacidades realista y positiva.
- No necesita de la aprobación de los demás, no se cree ni mejor ni peor que nadie.
- Muestra sus sentimientos y emociones con libertad.
- Afronta los nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades.
- Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales, valora la amistad y toma la iniciativa para dirigirse a la gente.
- Sabe aceptar las frustraciones, aprende de los fracasos, es creativo e innovador, le gusta desarrollar proyectos y persevera en sus metas.

Para intentar aumentar nuestra autoestima debemos ante todo empezar por ser nuestros mejores amigos, saber que no hay nada ni nadie en este mundo más importante que nosotros mismos.



Cómo podemos mejorar nuestra autoestima

1. El hecho de querernos más y mejor está en nuestras manos, no en las de los demás, reside en la cabeza y **nosotros somos quienes debemos intentar cambiar nuestro autoconcepto.**
2. **Acéptate tal y como eres**, en tus cualidades y defectos. Todos tenemos defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.
3. **Desarrolla el sentido del humor**, no des tanta importancia a cosas que no la tienen, ni a posibles comentarios de los demás. Seguramente en la mayoría de ocasiones todo está en la imaginación.
4. **Préstate más atención**, dedícate tiempo a hacer aquello que te haga feliz y te satisfaga.
5. **No temas a las responsabilidades o a tomar decisiones**, si algo sale mal aprende de tus errores y ten coraje para volver a intentarlo.
6. Si una relación personal no acaba de funcionar, no pienses nunca que la culpa es sólo tuya. **Entre dos personas, ambas partes son responsables de su comportamiento.**
7. **Prémiate por tus logros**, aunque estos sean pequeños o pocos importantes, así te sentirás mejor.
8. **Simplifica tu vida y dirígete hacia objetivos realmente valiosos para tí**, dedicándote a ellos intensamente, sin miedos.

Consecuencias de tener una buena autoestima

1. Mayor aceptación de tí mismo y de los demás.
2. Menos tensiones y mejor posición para dominar el estrés.
3. Una visión más positiva y optimista respecto a la vida.
4. Una buena aceptación de las responsabilidades personales y la sensación de poseer mayor control de las cosas.
5. Más independencia.
6. Mejor capacidad de escuchar a los demás.
7. Un mayor equilibrio emocional.
8. Mayor capacidad de disfrute de las situaciones sociales pero también de la soledad.
9. Mayor autoconfianza, más humor y creatividad.
10. Menos temores ante los riesgos y fracasos, que se convertirán en oportunidades, retos y experiencias.
11. Un aumento de la capacidad para expresar los sentimientos.
12. Desaparecerán los sentimientos negativos como la envidia y el rencor.
13. Tendrás una mayor ilusión, motivación, entusiasmo y capacidad para disfrutar de los pequeños placeres de la vida.



¿Cómo favorecemos la autoestima de nuestro hij@?

AYUDÁNDOLE A:

1. Tomar decisiones sobre sus cosas: amigos, dinero, diversión, ropa, actividades, deportes, etc...
2. Ser responsable y tener seguridad en sí mismo/a.
3. Ser conscientes de quién es, cómo es, qué piensa, etc...
4. Ser optimista.
5. Sentirse orgullo, satisfecho, contento por sus logros, por lo que va consiguiendo, poco a poco.
6. Valorar lo positivo, y lo negativo que hay en él/ella.
7. Tolerar el no salirse con la suya cuando no puede ser.
8. Aceptarse a sí mismo como es e intentar cambiar aquellas conductas en las que no esté de acuerdo.
9. Expresar y comprender sus emociones: alegría, tristeza, enfado....

Para saber más

BORBA, M. (2001): **La autoestima de tu hijo**. Ed. Paidós.

CORKILLE BRIGGS, D. (2000): **El niño feliz. Su clave psicológica**. Barcelona. Ed. Gedisa.

HARTLEY-BREWER, E. (2006): **Eres genial tal como eres**. Ed. Debolsillo.