

Título: La Autoestima

Autor: Gloria Marsellach

La Autoestima

"La autoestima procede de uno mismo, no de las adquisiciones y la aceptación. Adopta la decisión personal de enamorarte de la persona más hermosa, incitante y digna... ¡TU!"

Wayne W. Dyer

Que es la autoestima?

Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos

Porqué es tan importante?

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquicos.

Cómo pensar de forma positiva sobre ud. mismo/a

Haga lo posible por ser su mejor amigo. Esto significa darse a sí mismo/a:

1. **Aceptación:** Identifique y acepte sus cualidades y defectos.
2. **Ayuda:** Planee objetivos realistas.
3. **Tiempo:** Saque tiempo regularmente para estar solo/a con sus pensamientos y sentimientos. Aprenda a disfrutar de su propia compañía.
4. **Credibilidad:** Preste atención a sus pensamientos y sentimientos. Haga aquello que le hace sentir feliz y satisfecho/a.
5. **Animos:** Tome una actitud "puedo hacerlo".
6. **Respeto:** No trate de ser alguien más. Este orgulloso de ser quien es.
7. **Aprecio:** Prémiese por sus logros, los pequeños y los grandes. Recuerde que sus experiencias son únicamente suyas. Disfrútelas!
8. **Amor:** Aprenda a querer a la persona tan única que es Ud. Acepte sus éxitos y fallos.

Cómo se desarrolla la autoestima

El concepto del Yo y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

En general, las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya la autoestima.

La importancia de una autoestima elevada

Sentirse bien con uno mismo facilita:

- Enriquecer su vida: Tener gente feliz a su alrededor es una cosa apreciada. Siendo feliz podrá encontrar más amigos. Sintiendo mejor consigo mismo y siendo más abierto, establecerá relaciones más estrechas.
- Aceptar los retos: Cuando ud. tiene una autoestima alta no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar cosas nuevas. Si no prueba, no podrá madurar.

Algunos efectos comunes de una baja autoestima

- Falta de confianza en sí mismo
- Bajo rendimiento
- Visión distorsionada de uno mismo y de los demás
- Una vida personal infeliz

Con una autoestima elevada Ud. podrá

- Ser la persona que quiere ser
- Disfrutar más de los demás
- Ofrecer más de sí mismo al mundo
- Mantener la confianza en sí mismo
- Permanecer tolerante

Preguntas y respuestas

- ¿ Es fácil cambiar la autoestima ?

No. Porque significa darse un vistazo profundo a uno mismo, y entonces cambiar las cosas que no le gustan. Esto lleva su tiempo, pero los resultados valen el esfuerzo. Si Ud. lo ha intentado pero no ha hecho ningún progreso, considere la posibilidad de pedir ayuda a un consejero.

- ¿ Garantiza la autoestima elevada el éxito ?

No. Pero garantiza el que Ud. se sentirá bien consigo mismo y con los demás. No importa lo que pase.

- ¿ Puedo ayudar a otros a sentirse mejor consigo mismos ?

Sí. Haga que sus actitudes positivas lleguen a los demás ofreciéndoles coraje y animándoles. Ayúdeles a abrirse. No los infravalore. Sea paciente con sus fallos y debilidades (todo el mundo las tiene).

- ¿ La autoestima elevada significa egoísmo ?

No, no es egoísmo o esnobismo. Estos son sentimientos falsos de inseguridad y baja autoestima. Tener una autoestima alta es apreciar su individualidad de manera que pueda responder a los demás de una manera positiva y productiva.

ASI ES QUE...

PIENSE POSITIVAMENTE SOBRE UD. MISMO/A

- Tenga aprecio a si individualidad
- Ayúdese a desarrollar su talento y sus habilidades
- Dese ánimos cada vez que los necesite
- Crea en su propios juicios
- Quiérase a sí mismo

UD. PUEDE INCREMENTAR SU AUTOESTIMA. VALE LA PENA EL ESFUERZO.

Gloria Marsellach Umbert - Psicóloga

Bibliografía consultada:

Matthew McKay y Patrick Fanning, "Autoestima. Evaluación y mejora", Ed. Martinez Roca

Clark, Clemes y Bean, "Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes", Ed. Debate

Kaufman y Raphael, "La Autoestima en los niños", Ed. Iberonet

Matthew McKay, Martha Davis y Patrick Fanning, "Messages: The communication Skills book", New Harbinger 1983