

EL DERECHO A TENER UNA AUTOESTIMA POSITIVA



IPEDEHP

K I O S
THE FINNISH NGO FOUNDATION FOR HUMAN RIGHTS

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la valoración positiva que tenemos de nosotros mismos. Quererse a sí mismo, saberse valioso, estar satisfecho consigo mismo, eso es autoestima.

Es la conciencia de ser una persona valiosa lo que nos permite asumir la vida, las actitudes para con uno mismo y las relaciones con los demás, con responsabilidad.

Permite también aceptar, reconocer y manejar las propias limitaciones y transformarlas.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La autoestima es la base de la personalidad sana. Cuando las personas tenemos una buena autoestima, somos capaces de dialogar con los demás.

Su ausencia es el origen de las desigualdades que se aceptan, del abuso y el maltrato, de la confrontación violenta. Cuando hay autoestima se busca la solución pacífica, equitativa y satisfactoria para todos los conflictos.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

Se forma desde niños, pero de adultos podemos modificar algunas de nuestras limitaciones adquiridas en la infancia, como: la falta de fe en uno mismo o en los demás, la falta de motivación para aprender, la incapacidad para aceptar nuestros errores, etc.



¿DE QUÉ DEPENDE?

Nuestra autoestima depende de cómo somos tratados. Un ambiente de cariño, aceptación y comprensión, da seguridad. En cambio el rechazo, la agresión y la falta de comprensión, son el origen de inseguridades personales.

Si se nos respeta, se nos presta atención, y se valoran positivamente nuestras habilidades, tendremos una buena imagen de nosotros mismos.

UNA BUENA AUTOESTIMA ES COMO UNA
VACUNA CONTRA EL IMPACTO DE LAS
ADVERSIDADES

LA FAMILIA ES MUY IMPORTANTE

Es en nuestra familia donde descubrimos que somos valiosos e importantes o, por el contrario, que no servimos ni valemos, lo que generará vergüenza, resentimiento y miedo.

Los adultos que están cerca a los niños y niñas como padres, madres, abuelos, hermanos, maestros, etc. son decisivos para desarrollar o impedir el desarrollo de una buena autoestima.

Influimos positivamente cuando las relaciones familiares son adecuadas: les hacemos sentir a los niños nuestro amor incondicional, les damos seguridad y apoyo permanente.

Influimos negativamente cuando en nuestra forma de relacionarnos con los niños y niñas, los humillamos y les hacemos sentir que no son valiosos. El insulto, la amenaza, el maltrato, van destruyendo la autoestima y no permiten que ella se desarrolle.



¿CÓMO SE COMPORTAN LAS PERSONAS CON AUTOESTIMA POSITIVA?

- Aceptan los desafíos.
- Son seguros y estables.
- Se comportan como son.
- Son auténticas.
- Son entusiastas.
- Se sienten respetadas y respetan a las demás.
- En su vida diaria ponen en práctica sus valores.
- Dirigen su propia vida.
- No aceptan prejuicios.
- Saben escuchar activamente.
- Tienen sentido del humor.
- Cuidan su propio cuerpo.
- Aceptan los errores propios y los de los demás como una experiencia para aprender.
- Se aceptan como son, con defectos y cualidades.
- No se sienten derrotados ante las dificultades.
- Son solidarios y sensibles.



¿CÓMO SE DESTRUYE LA AUTOESTIMA?

En la mayoría de los casos, el maltrato de los padres maestros y las relaciones negativas cargadas de agresión, son factores importantes que destruyen la autoestima.

La falta de autoestima positiva es un factor central que explica los actos de delincuentes, terroristas, drogadictos, chismosos, de gente frustrada.



¿CÓMO SE COMPORTAN LAS PERSONAS CON AUTOESTIMA NEGATIVA?

- Hacen críticas destructivas.
- Son inseguras.
- Son envidiosas y siempre están descontentas.
- No respetan a los demás.
- Consideran que no tienen nada valioso que aportar.
- Creen que los problemas no pueden resolverse.
- Echan la culpa a los demás o a las circunstancias de los problemas, y siempre encuentran excusas para justificar sus conductas.
- Actúan como si fueran siempre las víctimas.
- Dependen permanentemente de la atención de otras personas.
- Viven con miedo a la crítica de los demás.
- Están buscando constantemente seguridad.



LOS COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

1 Seguridad en uno mismo.

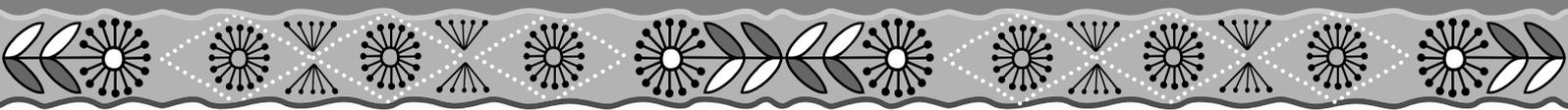
2 Concepto positivo de uno mismo.

3 Sentimiento de ser reconocido y valorado por los demás.

4 Capacidad de diálogo y escucha.

5 Saber lo que se quiere y hacer lo posible por conseguirlo.





6 Convicción de ser capaz de resolver problemas.

7 Capacidad de dar y recibir afecto.

8 Consideración por los otros y otras.

9 Ser solidarios con los demás.

10 Capacidad de valerse por uno mismo.

11 Capacidad de gozar de las cosas buenas de la Vida.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

1. Dar amor y expresar cariño a las personas que nos rodean, en especial a los niños y a las niñas.

2. Hacer sentir a las personas que nos rodean que son valiosas y capaces.



3. Respetar a cada ser humano como persona importante, escuchándolo y teniendo en cuenta sus opiniones.