

7ma. Clase

LA AUTOESTIMA

Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

DEFINICIÓN

Daremos una serie de definiciones de la autoestima:

- La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo.
- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Es el amor que cada persona tiene de sí mismo.

TIPOS DE AUTOESTIMA

La autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas:

A. Autoestima Alta (Normal)

La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.

Características:

- ✓ Se sienten bien consigo mismos.
- ✓ Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- ✓ Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo que implica dar y pedir apoyo.
- ✓ Les gusta los retos y no les temen.
- ✓ Son solidarios y cooperadores con las demás personas.
- ✓ Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.
- ✓ Luchan por alcanzar lo que quieren.
- ✓ Son organizados y ordenados en sus actividades
- ✓ Reconocen cuando se equivocan
- ✓ Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos
- ✓ Son responsables de sus acciones
- ✓ Son líderes naturales

B. Autoestima Baja

La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.

Características:

- ✓ Son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Solo toman una decisión cuando tienen seguridad en un 100 por ciento que obtendrán los resultados.
- ✓ Piensan que no pueden, que no saben nada o no hacen nada bien.
- ✓ No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.
- ✓ Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- ✓ Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.
- ✓ Son aisladas y casi no tienen amigos,
- ✓ Temen hablar con otras personas.

- ✓ Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- ✓ Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad.
- ✓ No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.
- ✓ Debido a que no tienen valor, les cuesta aceptar que las critiquen.
- ✓ Les cuesta reconocer cuando se equivocan
- ✓ Manejan mucho sentimiento de culpa cuando algo sale mal
- ✓ En resultados negativos buscan culpables en otros
- ✓ Creen que son los feos, ignorantes.
- ✓ Se alegran ante los errores de otros
- ✓ No se preocupan por su estado de salud
- ✓ Son pesimistas, creen que todo les saldrá mal
- ✓ Cree que causa mala impresión en los demás o es una persona poco interesante.
- ✓ Le cuesta obtener sus metas; porque no le gusta esforzarse

C. Autoestima Inflada

La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades

Características:

Tomando elementos básicos de Freud podemos hacer una aproximación, a las características de este tipo:

- ✓ Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- ✓ Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- ✓ Son seguros de sí mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.
- ✓ Hablan en extremo y son escandalosos.
- ✓ No toman en cuenta a nadie para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- ✓ Por lo general la gente los rechaza. Por sabelotodo.
- ✓ Se aman en forma enfermiza a sí mismo.
- ✓ Se siente atractivo (No necesariamente en el aspecto físico)
- ✓ Cree que le gana a cualquiera en todo
- ✓ Cree que impacta a cualquiera que lo conoce
- ✓ Le gusta que lo elogien
- ✓ Cree que todas las personas están obligadas a amarlo.
- ✓ Cree que nunca se equivoca, pero ataca a los demás cuando se equivocan
- ✓ Cuida en forma enfermiza de su salud.
- ✓ Optimista en extremo
- ✓ Siente que merece tener más que los demás.
- ✓ Quiere tener lo mejor en ropa, perfume, y objetos materiales.

FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA

Siguiendo a Campos y Muños, (1992) podemos explicar la formación de la autoestima a partir de los siguientes elementos.

A. Elementos Forjadores de una autoestima alta El niño y la niña desde pequeño:

- ✓ Es tratado con amor

- ✓ Se le da seguridad,
- ✓ Se le aplican normas conductuales firmes, no violentas, se le llama la atención con amor.
- ✓ Se le enseña a respetar a las personas
- ✓ Se le enseña que puede soñar
- ✓ Que logrará todo lo que se proponga
- ✓ Se le cuida su salud, en forma normal
- ✓ Se le ayuda a ser independiente

B. Elementos Forjadores de una baja autoestima

La autoestima se va desarrollando a diario en los primeros años de la vida de los niños y las niñas. Y entre los factores que producen una baja autoestima podemos describir:

- ✓ Amor condicionado a niños: "Si no sacas buenas notas en tus exámenes, no te voy a querer".
- ✓ La repetición constante del no: No hagas eso, no vengas tarde y otros.
- ✓ La inconsistencia en las reglas de conducta: papá da una orden y mamá da una orden contraria. Papá no me da permiso, pero mi mamá si...
- ✓ Regaño con alto grado de enojo, malas palabras, cólera...
- ✓ Indiferencia de los padres, no sabe si está enfermo, si come, por donde anda...
- ✓ Reglas familiares rígidas. ¡Quien no viene a las 12, sino después no almuerza en esta casa!
- ✓ Pérdidas importantes durante infancia: papá, mamá y otros.
- ✓ El abuso físico o sexual: golpes, violaciones, etc.
- ✓ Padre o madre alcohólicos o drogadictos.
- ✓ Padres sobre protectores y/o muy consentidores.
- ✓ Comunicación de doble vínculo: es el mensaje con doble fondo, una persona dice una cosa y actúa de otra forma diferente a la que dijo. Ejemplo: Le pide al niño que no mienta, y él miente.

C. Elementos Forjadores de una autoestima inflada, Desde niño se le trata así:

- ✓ Es tratado con amor enfermizo
- ✓ No se le aplican normas conductuales
- ✓ Se le enseña a que su opinión es mejor que la de los demás
- ✓ Que logrará todo lo que se proponga
- ✓ Que puede conseguir lo que quiera aunque para ello, tiene que utilizar a otros
- ✓ Se le complace en todo
- ✓ Se le enseña que es el más bonito o bonita
- ✓ Que es el más inteligente de todos
- ✓ A ser autosuficiente en extremo
- ✓ Se le enseñan que los más bonitos son los que consiguen las mejores cosas y que los que tiene mejor cuerpo consiguen mejor pareja.

En grado extremo se va desarrollando en el niño y niña una personalidad vanidosa y narcisista. Y busca estar delgada si es mujer, porque el modelo de mujer es el ser delgado, llegando a la anorexia, sentimiento en el que la persona se siente gorda y deja de comer. O a la bulimia, que come y después vomita para mantenerse delgada. Y en los hombres un culto al cuerpo.

CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

Es necesario conocer cómo funcionamos, es decir, cuáles son nuestras fortalezas y aspectos positivos y cuáles son nuestras limitaciones. A partir de esta valoración, decidiremos qué aspectos deseamos mejorar y cuáles reforzaremos. El plan de acción para cambiar determinadas características debe ser realista y alcanzable en el tiempo (por ejemplo, la edad que tenemos es inamovible, la altura es otro factor poco variable a determinadas edades, etc.). Es decir, tenemos características que tendremos que aceptar y con las que debemos convivir, intentando sacar partido y ver su aspecto positivo.

Veamos algunas claves para mejorar la autoestima:

1. No idealizar a los demás.
2. Evaluar las cualidades y defectos.
3. Cambiar lo que no guste.
4. Controlar los pensamientos.
5. No buscar obsesivamente la aprobación de los demás.
6. Tomar las riendas de la propia vida.
7. Afrontar los problemas sin demora.
8. Aprender de los errores.
9. Practicar nuevos comportamientos.
10. No exigirse demasiado.
11. Darse permisos.
12. Aceptar el propio cuerpo.
13. Cuidar la salud.
14. Disfrutar del presente.
15. Ser independientes.