

¿QUÉ ES AUTOESTIMA?



AUTOESTIMA

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma, en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

LA AUTOESTIMA ESTÁ RELACIONADA CON LA AUTOIMAGEN, QUE ES EL CONCEPTO PERSONAL, Y CON LA AUTO ACEPTACIÓN, QUE SE TRATA DEL RECONOCIMIENTO PROPIO DE LAS CUALIDADES Y LOS DEFECTOS.





La forma en que una persona se valora, está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra, por ello esta puede cambiar a lo largo del tiempo.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

Algunos elementos que nos permiten valorar nuestra autoestima tiene que ver con:

- **Auto respeto** ¿Respeto mí cuerpo, mí espacio, mí tiempo, mi forma de pensar, mí credo y no permito que nadie sobre pase esto?
- **Auto confianza** ¿Confío en mis aprendizajes, capacidades físicas, intelectuales y emocionales que tengo?
- **Auto seguridad** ¿Estoy segura de mis emociones de lo que quiero y de lo que anhelo, acepto mí físico tal cual?

EL AUTOESTIMA SE DESARROLLA EN DEPENDENCIA DE LOS ENTORNOS DONDE CRECEMOS Y NOS FORMAMOS.

1. ENTORNO FAMILIAR:

La percepción de cuidado básico, nuestro sentido de identidad, de pertenencia, así como también la percepción personal, todo ello a través de las interacciones que entablamos con las demás personas y que son significativas para nosotras/os.

De lo contrario un entorno familiar negativo (Violencia física, verbal, sexual), que incumpla los derechos de la niñez ocasiona inseguridad, falta de confianza y e irrespeto.

Si en este período sensible de nuestra infancia el niño/a siente valor, aceptación, apoyo y reconocimiento en su singularidad, evidentemente la percepción que tendrá de sí mismo/a en la edad adulta será adecuada y su tendencia apuntará a una buena autoestima.





2. ENTORNO SOCIAL:

Somos seres individuales que convive con otros seres, por lo que tendemos a ser influenciados. Es por ello que el ambiente económico, la cultura, la religión, la educación, la moda y el entorno donde crecemos o nos desarrollamos marca nuestras vidas, en dependencia si el entorno es positivo o negativo.

Como consecuencia de lo expuesto, nos encontramos con que la autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos y a nuestra forma de ser y comportarnos, que no dependerá exclusivamente de nosotros y de nuestro esfuerzo sino también de las respuestas que obtengamos de los demás cuando nos relacionamos con ellos/as.



Estos entornos determinan en gran medida el autoestima de la persona que puede ser adecuada o inadecuada:

AUTOESTIMA ADECUADA:

Una persona que ama la vida, piensa antes de hablar y actuar, es asertiva, responsable, se defiende sin agredir, controla su agresividad, acepta sus errores y aprende de ellos, activa, se adapta, corrige sin lastimar, confía en sí misma, se siente bien consigo misma, es comprensiva, reconoce lo bueno de los demás, se expresa libremente y lleva las riendas de su vida.

AUTOESTIMA INADECUADA:

Una persona que no se defiende, complace para ser aprobada, por lo general se mantiene triste, derrotista, no tiene metas, siente que ha vivido una vida sufrida, acomplejada, se aísla, pasiva, temerosa, insegura, se ofende fácilmente, no se siente cómoda en ningún lugar e inseguro.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA?



- **Visualízate positivamente.**
- **Mantén la mente ocupada con pensamientos positivos sobre ti y los demás.**
- **Comienza a desarrollar confianza en ti misma. Eres la persona más importante que existe sobre la tierra. No existe otra persona igual que tú en el mundo. Cree en ti misma y el mundo se enterará de los buenos resultados.**
- **Siéntete orgulloso/a de lo que haces, especialmente cuando las cosas las realizas bien. Por el contrario, no permitas que otros interfieran negativamente contigo. No puede cambiar la conducta de los mismos, pero sí la tuya. Entonces, obra bien y serás el ejemplo para otras personas.**
- **Siéntete orgulloso/a de lo que eres. Identifica y acepta tus destrezas y conocimientos. Todo el mundo posee talentos, usemos esos talentos para desarrollarnos al máximo. Tómate tiempo ocasionalmente para evaluar tus adelantos. Sobre todo: se tú misma. No imites a nadie.**



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA?

- **Establece metas realistas a corto plazo. Fija tu mente en las mismas y visualiza cómo puede realizarlas. Desarrolla nuevas destrezas y conocimientos si fuesen necesarios para alcanzar dichas metas.**
- **Adopta la actitud de “Yo Puedo”.**
- **Crea conciencia de que no somos perfectos. Por lo tanto, necesita madurar y crecer. Otras personas están en tu misma posición. Aprende a tolerarles y a ayudarles.**
- **Solicita y acepta la ayuda de otras personas.**
- **Mantén un diario de todo lo bueno y positivo que realices diariamente. Te ayudará a evaluarte periódicamente, a visualizar tus metas y a mejorar tus destrezas y conocimientos.**

