



## VIDEO 4

# Bienestar emocional: la autoestima

### ¿Por qué hablar de autoestima?

Los programas preventivos más eficaces son aquellos que nos entrenan en habilidades que nos permitan afrontar adecuadamente la vida cotidiana.

La OMS menciona 10 habilidades sociales entre las cuales se encuentra el autoconocimiento, base de la autoestima.

Habilidades sociales son capacidades, destrezas que nos permiten vincularnos mejor con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

Autoconocimiento, Empatía, Comunicación asertiva, Manejo de la tensión y el stress, Relaciones interpersonales, Toma de decisiones, Manejo de problemas y conflictos, Pensamiento creativo, Pensamiento crítico, Manejo de emociones y sentimientos

La autoestima es el sentimiento del propio valor. Es el silencioso respeto por uno mismo.

Si me valoro, me cuido y puedo valorar y cuidar a los demás.

¿Nos cuidamos entre todos?

## CLAVES PARA EL DESARROLLO DE UNA AUTOESTIMA POSITIVA

### ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la evaluación positiva de sí mismo, fundada en la conciencia de su propio valor y de su importancia inalienable en su calidad de ser humano. Una persona que se estima se trata con benevolencia y se siente digna de ser amada y de ser feliz. La autoestima está igualmente fundada en el sentimiento de seguridad que da la certeza de poder utilizar su libre albedrío, sus capacidades y sus facultades de aprendizaje para afrontar, de forma responsable y eficaz, los acontecimientos y los desafíos de la vida.

### ¿Cuál es la fuente de la autoestima?

La autoestima tiene su origen en una relación de apego. Cualquier persona que se ha sentido querido o que se siente querido puede pensar que es digno de ser querido y

El apego es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos.

Winnicott habla de “una madre suficientemente buena”, es decir aquella persona que desarrolla la función materna, captando los sentimientos del niño, comprendiéndolo y respondiendo a sus necesidades físicas y afectivas.

Nuestros hijos necesitan sentir el amparo del mundo adulto que le brinde la experiencia de que puede ser un mundo bueno y habitable, con buenas personas que vale la alegría explorar y descubrir.

Hoy hablar de familia puede resultar más complicado, pero... “Lo que no ha variado con el tiempo es la relación que todo niño necesita tener con adultos responsables, pertinentes y afectuosos que lo legitimen, lo acojan y sobre todo les aporten los vínculos afectivos necesarios para su crecimiento e identidad”. - *Marta Schorn*

### ¿Qué actitudes son favorables y desfavorables para el desarrollo de una autoestima positiva?

- Ser una presencia cálida.
- Ser fiable en sus respuestas.
- Expresar amor incondicional.
- Subrayar y valorar los éxitos.
- Mencionar sus dificultades sin herir el orgullo y proporcionarle los medios para mejorar.
- Ofrecerle un marco de vida estable en el tiempo y en el espacio.
- Establecer normas de conducta claras que le den seguridad.
- Ser constante en la aplicación de las normas de conducta.
- Ser firme respecto a determinados valores importantes y flexible en otros puntos.
- Reducir los factores de estrés y prepararse para los cambios.
- Ser un adulto en quien se puede confiar.
- Reactivar el recuerdo de sus éxitos pasados.
- Subrayar las capacidades.

- No estar casi nunca presente físicamente.
- No ofrecerle una presencia psicológica estable.
- No responder a las necesidades.
- Tener expectativas poco realistas: Condicionar el apego a las expectativas.
- Ignorar los éxitos o no darles importancia.
- Culparlos por sus dificultades.
- Ofrecerle un marco de vida estable en el tiempo y en el espacio.
- No establecer normas de conducta claras o ser inconstante en la aplicación de las normas de convivencia.
- Cambiar constantemente de humor en la aplicación de las normas de conducta.
- Mostrarse rígido o demasiado permisivo.
- Manifestar estrés de forma evidente.
- Sobreestimar las capacidades.
- No mostrarse acogedor ni disponible.
- Ignorar los éxitos o no darles importancia.

- Apoyar ante las dificultades.
- Alentarlo para que encuentre soluciones a los problemas.
- Utilizar un lenguaje positivo y valorizador.
- Favorecer la expresión de los sentimientos y emociones.
- Respetar el ritmo de desarrollo.
- Concederle más importancia al proceso.

- Poner el acento en los fracasos y no en las capacidades.
- Sobreproteger.
- Encontrar soluciones en su lugar.
- Utilizar palabras hirientes.
- Humillarlo y utilizar sarcasmos.
- Reprimir la expresión de los sentimientos y de las necesidades o no darles importancia.
- Imponer aprendizajes precoces.

### Una autoestima positiva brinda:

- Seguridad y relajación.
- Sentimiento general de bienestar.
- Sentimiento de confianza ante los demás.
- Capacidad de acordarse de sus éxitos.
- Capacidad de percibir sus cualidades y sus habilidades.
- Sentimiento de confianza ante sus propias capacidades.
- Capacidad de enfrentarse a hechos nuevos.
- Motivación ante nuevos retos o aprendizajes.
- Perseverancia ante las dificultades.
- Capacidad de percibir sus diferencias.
- Capacidad de percibir y aceptar las diferencias de los otros.
- Capacidad de hacerse respetar.
- Capacidad de afirmación personal y de autonomía.
- Capacidad de iniciativa.
- Capacidad de imaginación y creatividad.
- Capacidad de solucionar pacíficamente conflictos.
- Capacidad de cooperación.
- Sentimiento de bienestar en un grupo.

## Una autoestima positiva:

Previene desórdenes alimentarios (imagen real); previene conductas adictivas y delictivas (valor de la vida); previene dificultades de aprendizaje (seguridad y tolerancia a la frustración); posibilita vínculos sanos. (me quieren, me quiero, quiero a los otros); nos convierte en adultos capaces de trabajar constructivamente con la libertad necesaria para ser innovadores y constructores de paz.

La autoestima no proviene ni depende de la fortuna familiar, ni del nivel de educación, ni de la clase social sino de la calidad de las relaciones que existen entre la persona y aquellos que desempeñan papeles importantes en su vida, depende de los mensajes que ha recibido a lo largo de su vida, de los acontecimientos felices y no tano.

### ¿Qué es crecer?

Es recorrer paso a paso el camino de la vida para ser la mejor versión de nosotros mismos.

Uno de los pilares en este camino de crecimiento es la educación en la autoestima. Es decir, desarrollar la capacidad de valorarnos a nosotros mismos y aceptarnos con nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Sentirnos seguros de nosotros mismos confiando en el poder de nuestra propia belleza.

Una autoestima positiva permite a nuestros hijos afrontar con seguridad los desafíos y responsabilidades que se les plantean.