



Vitaminas De Autoestima

Autoestima



Conceptos Claves

Autoestima: es el resultado de la opinión que una persona tiene de sí misma. resulta del equilibrio entre diferentes áreas de la vida (trabajo, familia, ocio, pareja).

Aumenta cuando vivimos respetando nuestros valores y disminuye cada vez que nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos.

Confianza En Una Misma: se da internamente cuando se hace la predicción realista y puntual de que se tienen los recursos necesarios para hacer frente a una situación concreta.

Autoafirmación: capacidad de abrir un espacio entre las demás personas con firmeza y amabilidad, de hablar claro, de aceptar y rechazar.

Imagen De Una Misma: lo que la persona percibe de sí misma.

Yo Ideal: lo que la persona desearía ser.

Concepto De Una Misma: es la visión global, la imagen de una misma, yo ideal y autoestima.

Dos (2) grandes puntos de lo que es la autoestima:

- la percepción de una aptitud personal,
- la convicción íntima de tener valor como persona.

Esta autoestima exige que una pueda:

- aceptarse a sí misma tal y cómo se es,
- gestionar las emociones,
- negociar con otras personas,
- hacer frente al conflicto,
- aceptar lo que sucede (la realidad),
- afirmarse frente a las demás personas,
- confiar en una misma.

Evaluación

¿Cómo Anda Mi Autoestima?

Afirmación	Nunca - 0 puntos	A Veces 1 punto	Muchas Veces - 2 puntos	Siempre - 3 puntos
Me acepto como persona				

Tengo confianza en mí misma				
Sé afirmarme				
La mayoría de las personas me quiere				
Me expreso fácilmente en un grupo				
Merezco ser feliz				
Creo que mi opinión es tan importante como la de las demás personas				
“Todas las personas cometen errores ¿te decís esta frase cuando te equivocás?”				
¿Te es fácil escuchar una crítica justificada que se te haga?				
¿Eres capaz de decirle a otra persona adulta que no aceptás su comportamiento?				
¿Cuándo una relación se hace insoportable ¿eres capaz de dejarla?				
¿Tienes la capacidad de decir no cuándo es necesario?				

0 a 15 puntos: hay obstáculos para vencer.

16 a 25 puntos: estás en el camino. Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar.

26 a 36 puntos: tenés ya una autoestima respetable. Comprobar en qué aspectos has de progresar y así obtendrás un gozo mayor de vivir entre la gente.

¿Cómo Se Construye La Autoestima?

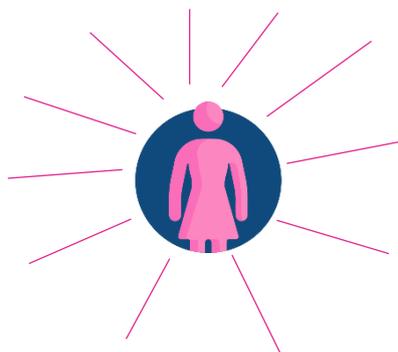
Se construye en el contacto con las personas: madre (s), padre (s), familia, amistades, docentes. Todas las personas a su manera tienen influencia sobre la percepción que la persona tiene de sí misma. En la *adulthood*, el entorno adquiere un papel importante que se suma a las influencias experimentadas durante la infancia, como los éxitos, los errores o fallidos.

¿Quién Ha Participado En La Construcción De Tu Autoestima? (Ejercicio)

Dibujar las personas significativas que te han transmitido mensajes positivos de los que te acuerdes. Escribir sus mensajes al comienzo de cada línea.



¿Quién Te Ha Transmitido Mensajes Negativos, Destructivos Para Tu Autoestima?
(Ejercicio) Poner nombre y frases de las personas que nos han dado mensajes negativos. Luego tacharlos.



Según los mensajes recibidos se tendrá una percepción negativa de una misma pues lo que sucede es que estos mensajes, escuchados a una temprana edad temprana, se graba en nosotras y se transforman en nuestro diálogo interior.

¿Cuál Es Tu Percepción De Ti Misma?

	Si	No
¿Te duelen las críticas de los-las demás?		
¿Te asustan las nuevas experiencias?		
¿Hablás a las demás personas de tus triunfos personales?		
¿Intentás hacer a las demás personas responsables de tus errores?		
¿Tenés tendencia a ser demasiado tímida o agresiva?		
¿Intentás ocultar lo que sentís?		
¿Te avergonzás de tu apariencia física?		
¿Te tranquiliza que las demás personas fracasen?		
¿Te sentís cómodo en las relaciones personales?		

¿Siempre encontrarás excusas para no cambiar?

--	--	--

Responder SI implica que hay que mejorar la percepción de una misma.

¿Cómo Se Adquiere Una Mala Autoestima?

Entre los elementos que perturban la construcción de la autoestima, se pueden citar:

- la sobreprotección,
- las palabras que hieren,
- el dejar hacer,
- las críticas constantes,
- el desánimo y el abandono ante las dificultades,
- las expectativas demasiado -o nada- elevadas,
- la inconstancia en la disciplina,
- el abuso,
- el fracaso escolar.

De los elementos que perturban la construcción de la autoestima (la sobreprotección, las palabras que hieren, el dejar hacer, las críticas constantes, el desánimo y el abandono ante las dificultades, las expectativas demasiado -o nada- elevadas, la inconstancia en la disciplina, el abuso, el fracaso escolar) ¿has reconocido alguno en tu infancia? ¿cuáles?

¿Si has conocido elementos perturbadores en la construcción de tu autoestima? ¿Qué has acabado haciendo con ellos? ¿Has podido utilizarlos para aumentar tu comprensión de las otras personas o para perdonar? ¿Quizá para algo semejante?

Atreverse A Ser Una Misma: según la importancia de las perturbaciones sufridas durante la educación, una persona puede llegar a intentar esconder al resto de personas quién es en realidad, por miedo a no ser aceptada. Puede también suceder que no llegue a saber verdaderamente quien es.

Un mejor conocimiento de una misma facilita las relaciones con las demás personas y mejora la autoestima.

Relaciones Con Las Otras Personas: (Berne, Ernst) existen 4 cuatro formas de comprender el modo en que nos situamos frente a los demás y que son reflejo directo de nuestro nivel de autoestima, se las denomina <<posiciones de vida>>:

1-no me acepto, pero acepto a las demás personas,

2-me acepto, pero no acepto a las demás personas,

3-no me acepto, ni acepto a las demás personas,

4-me acepto, reconozco mi valor y acepto a las demás personas reconociendo el suyo.

No Me Acepto, Pero Acepto A Las Demás Personas: esta posición es resultante de dificultades en la infancia: modo de educación en exceso permisivo y sobreprotector, o demasiado rígido y exigente. Una vez adulta, esa persona no confía en sí misma ni tampoco en las demás. Admira a las demás personas y se cree incapaz de hacer lo que los otros (as) hacen.

Me Acepto, Pero No Acepto A Las Demás Personas: cuando una niña no ha tenido la seguridad y el apoyo necesario para un crecimiento amoroso y ha debido “luchar para existir”, sucede que, una vez adulta, se hace dura y despreciativa hacia las demás personas. Esto también puede ocurrir cuando la niña no se le han puesto límites con firmeza y tacto. Entonces, trata a los (las) demás como si fueran esclavos. Esto revela una profunda perturbación de la autoestima.

No Me Acepto, Ni Acepto A Las Demás Personas: esta posición refleja una profunda falta de autoestima. Se almacena en el interior mucho odio contra el mundo en general. Y no se ve que la vida tenga sentido. Se trata de una actitud que revela una profunda perturbación de la autoestima.

Me Acepto, Reconozco Mi Valor Y Acepto A Las Demás Personas Reconociendo El Suyo: son mujeres con una excelente autoestima. El diálogo interno es positivo. Frente a un nuevo reto una vos interior dice “lo vas a conseguir”. Para quienes viven en ésta posición, les es posible vivir plenamente con sus sombras y sus luces, siendo capaces de abrirse, de escuchar y de ser realistas.

La Autoestima Y La Manera De Pensar: los pensamientos filtran la información que proviene del medio y del interior. Algunas formas de pensar que nos hacen mal. Utilizar palabras tales como “debería, no debería, debo, hace falta”, colgarse una etiqueta no sabiendo diferenciar una conducta de la personalidad, autoinculparse, victimizarse no responsabilizándose de los actos. Una buena noticia es que la manera de pensar puede modificarse. Se trata de ver las situaciones de un modo global con los aspectos positivos y negativos.

(Ejercicio) identificar las frases negativas que forman parte del propio repertorio cotidiano y escribirlas, luego con un rotulador rojo tachar esas frases negativas.

Luego transformar esas frases negativas originadas por el propio modo de pensar y de percibir el mundo en frases positivas y escribirlas con un rotulador verde.

La autoestima es ante todo una cuestión de percepción y de interpretación. Suceso en curso, viene la interpretación (pensamiento) de este suceso, emociones experimentadas respecto del suceso, comportamientos, acciones.



Aumentar La Autoestima

(Ejercicio) Reforzar en una la convicción de que se tiene valor como persona. Con una visión positiva sobre una escribir a continuación cinco (5) cualidades que nos describan:

¿Qué cualidades reconocen los amigos y las amigas en una?

De todas las cualidades que han encontrado tus amigas y amigos ¿cuáles contribuyen más a la propia autoestima?

Describir una situación de una misma o un momento de la propia vida en que una se haya sentido orgullosa de una misma.

¿Cuál es el mensaje más positivo que te han transmitido tu madre (s), padre (s), abuela (o), o quienes has tenido cerca?

¿Qué piensas aportar de especial a la humanidad?

¿Cómo querés que te recuerden cuando dejes éste mundo?

¿Cuántas personas hay a tu alrededor que te comprendan y en quien puedas confiar sin temor? Escribir sus nombres al comienzo de cada línea.



Reconocer Los Elementos Más Importantes Del Diálogo Interior

Cuando te equivocás ¿qué te decís? _____

Alguien te halaga ¿qué te decís? _____

Alguien te pide algo, no tenés ganas de decir que sí, pero aún así aceptás ¿qué te decís sobre vos misma? _____

Una amiga íntima se olvida de tu cumpleaños ¿qué te decís?

¿Tu diálogo interior es positivo o negativo? ¿cómo podrías modificarlo?

Honra Tus Valores

Ponerse cómoda y enfócate en la respiración.

Ahora piensa en algo valioso para vos, que intentes encarnar en tu vida personal.

Visualizá ese valor, visualizalo en tu interior.

Observar el modo en cómo intentás llevarlo a la práctica. Pensá en una situación en la lo hayas vivido. Sentí el mismo bienestar que sentiste entonces.

Tomar consciencia de tu capacidad de concretar este valor.

Felicitate por poder hacerlo.

Volver a la respiración y abrir los ojos cuando estamos listas.

Se trata también de reforzar la convicción de tener aptitudes que permitan enfrentar a la vida:

-afrontar los cambios, afrontar los conflictos en vez de evitarlos, asumir riesgos calculados en vez de elegir únicamente seguridad, hacer hoy lo que hay hacer hoy, identificar fuerzas y recursos.

Anotar 10 fuerzas personales que reconozcas en vos:

Ser todo lo que una pueda ser es lo que permite una sana autoestima. Se trata del proyecto de toda una vida, pues cada nuevo día trae consigo retos que asumir, dificultades para superar y también alegrías que saborear.

