

La UPRL informa

Las fuentes de la autoestima

La autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, a medida que vamos comprendiendo y aprendiendo del mundo que nos rodea, adquiriendo experiencias que nos dictan cómo nos enfrentamos a las situaciones y de ahí, cómo nos definimos a nosotros mismos.



Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. **El resultado es un sentimiento generalizado de valía (o de incapacidad) que se llama Autoestima.**

Para desarrollar la autoestima positiva se necesita tener una **actitud de confianza frente sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros**, ser abiertos y flexible, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades...etc.

También incluye aprender de los errores, cuando una persona se equivoca y es capaz de reconocer y enmendar su equivocación, no se limita a auto-culparse, ni culpar a los otros.

Tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea y evitar la crítica destructiva nos preparará emocionalmente para fortalecer nuestra Autoestima.

Por tanto, **la autoestima se construye diariamente con nuestra propia percepción y la interacción con las personas que nos rodean.**

En muchas ocasiones los demás se encargan de validarnos o desconfirmarnos la idea que tenemos sobre nosotros mismos, por lo que pueden tener un aspecto positivo constructivo (nos analizamos, validamos nuestras fortalezas, mejoramos nuestros defectos...) y un aspecto negativo destructivo (nos comparamos, aceptamos la crítica sin cuestionar, nos venimos abajo, desciende nuestra autoestima)

Tres son las dimensiones básicas que agrupan a los diferentes factores que componen la autoestima:

1. Relación con uno mismo

La UPRL informa

Necesitamos conocernos, hacernos conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; conseguir amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, hacer cambios positivos independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas que estemos viviendo:

- Autoconocimiento, ¿Qué piensas de ti? ¿Reconoces tus necesidades, habilidades, cualidades, debilidades, limitantes, etc.?
- Autoaceptación, ¿Te aceptas tal y como eres? ¿Perdonas tus errores?
- Autovaloración, ¿Valoras tus cualidades? ¿Valoras tus esfuerzos?
- Autosuperación, ¿Lideras tu vida? ¿Sabes lo que quieres?
- Autorespeto, ¿Permites que te traten mal? ¿Aceptas tus emociones?

2. Relación con las experiencias vividas

Estamos influidos por diversos factores a lo largo de nuestro crecimiento (físico y emocional) por lo que **cada experiencia cuenta**, cada hecho y cada persona aporta su grano de arena en la concepción que tenemos sobre el mundo. Por lo que la relación que tengamos con nuestro pasado, presente, y planes de futuro influirá en cómo somos actualmente, y en cómo nos valoramos:

- Lo que se dice y se cuenta, ¿Cómo cuentas tu vida? ¿Cuál es tu carta de presentación?
- Vive en lo mejor de ti, ¿Comparto más mis fracasos que mis éxitos? ¿Soy capaz de ver el lado bueno de las cosas?
- Observa y rescata el aprendizaje de un pasado doloroso, ¿Tus experiencias dolorosas condicionan tu presente? ¿Eres capaz de sacar un aprendizaje de ello?
- Revive el pasado triunfal, ¿Recuerdas tus logros? ¿Estás orgulloso/a de ellos?
- Observa de forma neutral, ¿Qué cambios quieres o necesitas? ¿Estás creciendo?

3. Relación con los demás o espejo social

- Observa qué es tuyo y qué de los demás, ¿Quién puede llevar razón?
- Atrévete a recibir lo que hay bueno para ti, todos tenemos derecho a experiencias positivas sin desconfiar o ponerlas en cuarentena por considerarlas "anormales para nosotros".
- Ser asertivo/a, tu comunicación también es importante
- Aprende a gestionar las críticas, algunas serán constructivas y otras destructivas, hay que cuidarse de las últimas.

En definitiva, la autoestima está compuesta por una serie de elementos que pueden afectar más o menos a nuestra condición, y que tomados en consideración harán que logremos su clara mejoría y en consecuencia un mayor bienestar psicológico y personal con nuestra situación.

Fuente: Prevención Integral