

## **AUTOESTIMA "El escarabajo que se dio cuenta que era un león"**

Podríamos definir la autoestima como la percepción que tenemos de nuestra valía personal creada a partir de nuestras experiencias, sentimientos, pensamientos y comentarios y valoraciones externas (familia, compañeros, amigos...) acaecidos a lo largo de nuestra vida.

La autoestima es un elemento importante en el desarrollo interno de la persona, ya que a través de los distintos factores que la componen determina como nos vemos y sentimos tanto a nosotros mismos, como también la imagen que proyectamos a los demás. Nos ayuda a auto superarnos, **porque la persona no tiene límites sino los impuestos por nosotros mismos**. La autoestima se crea y se destruye en los colegios, en el trabajo, en nuestras casas...

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una imagen adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, **potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades** y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La autoestima se **aprende, cambia y la podemos mejorar, no es algo inmutable**, hay que trabajarla para mantenerla en "buena forma". Como la persona que hace ejercicio y se alimenta equilibradamente para mantenerse físicamente en buenas condiciones. Se puede decir que **la autoestima es un indicador claro de nuestra salud mental**.

**La familia** es el primer ámbito del que cogemos referencias personales y emocionales. Nos dice como somos y lo que somos. Es a partir de los 2 años (e incluso antes) cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos vemos a nosotros mismos. Lo hacemos a través de lo que nos dicen nuestros mayores (padres, maestros, compañeros, amigos, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo.

Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño niña cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc. Estas actitudes se completan con otras totalmente opuestas, demostrándole al niño que es "querido y bonito" creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rótulo a su identidad, que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades.

La autoestima y la comunicación (no solo verbal) están muy relacionadas, porque según como se diga o se haga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro. El manejo del auto concepto y su variación influyen poderosamente en el cambio de conducta de una persona. Los ejemplos se pueden multiplicar en forma indefinida: una madre o un padre trata a su hijo como tonto y se lo repite con frecuencia, acaba por convertirlo en un verdadero tonto, aún cuando las potencialidades permanezcan en ese niño. Por esta razón, se entiende que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que en muchas ocasiones no saben como hacerlo de forma diferente.

La mayoría de las veces, nuestras deficiencias están "enganchadas" a ciertas experiencias tempranas (archivadas subjetivamente), que tienen relación como miembros de nuestra familia. Esto es lo que se llama *barreras de la autoestima*. Tales barreras, con frecuencia mantienen ciertas cargas emocionales perjudiciales.

Me refiero a la culpa, al rencor, por lo que creemos que nos hicieron; miedo, miedo a ser nosotros mismos, a conseguir lo que nos proponemos, y a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores; estados emocionales todos ellos, que bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.

**Todas las personas valemos por nosotras mismas.** No es necesario ser el o la mejor. Lo importante es hacer nuestro mejor esfuerzo y sentirnos satisfechos con nuestros logros. Tenemos que recordar siempre que **nadie nace fracasado.**

### ***Cómo mejorar la autoestima***

Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron, y sanar a ese niño(a) que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras. Repetir estas afirmaciones con frecuencia es manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos (también las podemos utilizar con los niños). A modo de ejemplo:

“Me aplico a mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso sino que todavía tengo que aprender más.”  
“Tengo confianza en poder resolver lo mejor posible cualquier situación. Aunque para ello necesite la ayuda de otras personas”. “Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta que no eran correctas.” “Soy una persona valiosa, capaz, creativa.”

Hay muchos ejercicios sencillos para trabajar la autoestima. Este es uno que utilizamos tanto para adultos como para niños.

### ***Ejercicio***

Hacer 2 columnas en un papel. En una hay que poner las cosas que se me dan bien o en las que soy hábil y en la otra las que considero que se me dan mal y no soy bueno (también se pueden incluir aspectos de la personalidad). No hace falta poner muchas, con 3 o 4 son suficientes. Después de escribirlo contesto y reflexiono teniendo en cuenta estas preguntas:

Columna de lo que se me da bien:

¿Porque se me da bien? ¿Cuándo la realizo como me ven los demás? ¿Cómo me hace sentir esas opiniones? Ese sentimiento ¿hace que siga haciéndolo? ¿El hacerlo más veces hace que vaya mejorando?

Columna de lo que NO se me da bien:

¿Porque NO se me da bien? ¿Cuándo la realizo como me ven los demás? ¿Cómo me hace sentir esas opiniones? Ese sentimiento ¿hace que siga haciéndolo? ¿El hacerlo menos veces hace que vaya mejorando o empeorando en esa actividad? si alguien que sabe me enseña ¿no mejoraría en esa habilidad aunque fuese solo un poco? ¿Eres objetivamente capaz de hacerlo mejor? ¿Cambiaría esto la imagen de los demás y la tuya propia?

### **Ejemplo real:**

Ana, de 38 años, escogió una actividad de cada columna. De la primera: "soy buena preparando comidas familiares". De la segunda columna: "no se me da bien el bricolaje".

¿Porque se me da bien? "empecé un día a organizarlas y a la gente le gustó y se lo pasaron todos muy bien".

¿Cuándo la realizo como me ven los demás? "Como alguien que es buena preparándolas."

¿Cómo me hacen sentir esas opiniones? "Orgullosa y bien conmigo misma".

Ese sentimiento ¿hace que siga haciéndolo? "Sí"

¿Hacerlo mas veces hace que vaya mejorando? "sí".

¿Porque NO se me da bien? "La primera vez que intenté arreglar algo se estropeó más."

¿Cuándo la realizo como me ven los demás? "como alguien torpe"

¿Cómo me hace sentir esas opiniones? "mal"

Ese sentimiento ¿hace que siga haciéndolo? "no"

¿El hacerlo menos veces hace que vaya mejorando o empeorando en esa actividad? "empeorando"

Si alguien me enseña ¿no mejoraría en esa habilidad aunque fuese solo un poco? "sí"

¿Eres objetivamente capaz de hacerlo mejor? "sí"

¿Cambiaría esto la imagen de los demás y la tuya propia? "sí"

Esto nos ayuda a ver que nuestras fuerzas o debilidades dependen de momentos o situaciones muchas veces casuales, pero que han determinado nuestra autoestima, lo que nos creemos capaces o no de hacer. Pero en realidad, distan mucho de tener que ver con nuestro verdadero potencial.

### **El cuento**

"Desde que nació, alguien le dijo, sin querer, que era un escarabajo. A partir de ahí todos los animales de la selva le veían como un escarabajo grande, torpe y raro que no sabía hacer nada de lo que hacían los escarabajos y efectivamente, así era. Esto le hacía estar todo el día enfadado, triste y solo. Un buen día caminando por la selva se encontró con un lago que tenía la particularidad de reflejar la verdadera imagen de uno mismo. Tenía miedo de mirar en él, porque los escarabajos se asustan del agua, pero su curiosidad era mayor que su miedo y finalmente se acercó. Vio el reflejo de su imagen y sorprendido, se dio cuenta de que siempre había sido un poderoso, grande y hábil... LEÓN."