

## GUIA DE INTERVENCION EN AUTOESTIMA

### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



Para comprender la autoestima es necesario relacionarla con el autoconcepto o imagen que tiene la persona de sí misma, cogniciones que elabora, el problema es ¿qué tan real se ha formado esa imagen?, ¿qué tan cercana está de la realidad?, es decir, que puede darse un grado de objetividad y/o subjetividad en la forma de aceptarse y de autoevaluarse, además que el ser humano se mueve en distintas áreas en la vida y desde cada una se forma un autoconcepto, como es el área familiar, social, académico, corporal, emocional y psicológico.

La autoestima en cambio es el sentimiento de valía que el ser humano tiene de sí mismo, es una valoración que puede ser positiva o negativa en relación con su autoconcepto, es la conciencia cimentada de acuerdo a experiencias; es un requisito para vivir la vida con plenitud, es la confianza, seguridad y respeto de creer en sí mismo y en sus capacidades para dar respuesta a los retos, sentirse merecedor de ser feliz, todos ellos son juicios de valor que



hace cada ser en su forma de autoevaluarse, ya sea que se apruebe o desapruebe. Lo ideal por supuesto es una autoestima sana como producto de lo que construye internamente en sus pensamientos y permite un equilibrio psicológico de nuestro actuar.

Dado que somos el producto de lo que pensamos, vemos que la correcta formación y apreciación de cada ser y como se ha formado su autoconcepto y autoestima, dependen en gran manera del locus interno construido de lo que piensa sobre sí mismo y puede ser positivo si existe una adecuada estabilidad emocional, de una estructura y funcionamiento mental adaptados, sobre lo que piensa y cree, sobre quién es y cómo desea ser, el sentirse satisfecho de sí, sin embargo, estos esquemas formados pueden estar por encima del ser mismo, lo cual le puede generar frustración cuando coloca estándares que aprecia no logra, es decir, que la percepción de su autoconcepto se espera sea el producto de pensamientos positivos, ya que este lenguaje interno de autoverbalizaciones positivas y negativas tendrán efecto en sus emociones y formas de funcionar posteriormente.

Una auténtica autoestima surge de la valoración del sujeto de forma objetiva, esto quiere decir, que él o ella, son capaces de identificar sus verdaderas fortalezas y las debilidades están dispuestos a cambiarlas, son adaptables en todos sus ambientes y no requieren de reforzadores, felicitaciones, halagos para sentirse bien, simplemente se han autoevaluado de forma sensata y realista. Igualmente puede darse una confusión entre autoestima y orgullo, en la primera es el conocimiento, aceptación, confianza y seguridad en sí mismo, de que puede lograr sus propósitos en la vida, pero el orgullo es la presunción de un logro obtenido.

NACIMIENTO DE LA AUTOESTIMA

FOTOGRAFIA NIÑOS ENTRE 6 Y 12 AÑOS



Las investigaciones en psicología del desarrollo explican que la autoestima nace en la infancia intermedia, entre los 6 a los 12 años de edad, como resultado de las distintas interacciones con su entorno: en familia, con sus iguales, profesores; con el nacimiento del autoconcepto sobre ¿quién es? y el sentido del sí mismo. Por ello es de gran responsabilidad para la familia, los padres como las personas directas relacionadas con el niño y la niña, el sistema de crianza en la forma en que se expresaron en palabras del niño, cómo lo vieron, cómo le hicieron sentir. A veces los padres en un momento de crisis, dicen a sus hijos palabras que duelen y rompen el corazón de una criatura, pero algo tan sencillo como una palabra, dicha sin pensar, destruye su autoestima, por lo cual el niño y niña, no tiene de dónde construir en un sentido positivo ¿quién es él? y todo su valor. El niño se compara con un ideal y se juzga dependiendo de sus logros y del autoconcepto formado, las conclusiones propias de su autoconcepto inician y hacen parte de su personalidad.

Si el niño y la niña no reciben autoafirmaciones positivas en su hogar, al llegar al colegio, con sus iguales, también se sienten amenazados por otros amiguitos que hacen comentarios, como “No entras en el juego”, “tus zapatos son horribles” “eres feo (a)”. Si en su hogar no reciben información positiva, se les trata de brutos y otras ofensas que impiden construir una autoestima positiva, todo esto hará que les veamos tristes, bajos de motivación, bajo rendimiento, poca concentración, temor a ser evaluados, timidez, carecen de confianza en sí mismo, ocupan un papel pasivo dentro del grupo, presentan temor de expresar sus ideas y sentimientos, andan en la búsqueda de ser aceptado (a) y en ocasiones puede presentar una agresividad no justificada.

En otras palabras el entorno familiar es crucial para el desarrollo de la autoestima y los padres son el mejor modelo para sus hijos en el fortalecimiento de esta, la manera como les tratan, una crianza donde se enseñe independencia, seguridad. Sin embargo investigaciones de tiempo atrás resaltan como individuos que proceden de hogares criados de forma



equilibrada, finalmente se aprecian inseguros. Definitivamente la autoestima no la compramos en el supermercado, se construye desde dentro de nosotros mismos y el tipo de mensaje que nos enviemos tendrá efecto en las emociones que manejamos.

## **UNA SANA AUTOESTIMA ¿CÓMO SE FORMA?**

- Sentirse merecedor de todo lo positivo
- Creer en sí mismo
- Sentir respeto por sí mismo
- Lenguaje interno en positivo, la forma de pensar
- Aceptarse como es e identificando donde debe cambiar
- Corregir sus cogniciones erradas
- Autoafirmarse en un sentido positivo
- Locus interno

## LA AUTOESTIMA POSITIVA Y BAJA AUTOESTIMA.

AUTOESTIMA POSITIVA	BAJA AUTOESTIMA
Niños Alegres, seguro de sí, independiente, inicia proyectos, adaptable, admite sus errores y los corrige sin problemas.	Depresión, baja energía, retraimiento, inseguridad, no acepta ser evaluado, baja tolerancia a la frustración
Locus de control interno	
Cree en sí mismo	Tiene capacidades más no cree en ellas

### ¿Realmente es importante la autoestima?

Ciertamente si, se hace cada vez más necesaria en la medida que somos conscientes que es primordial como una razón valedera para existir y funcionar, como un custodio de nuestra salud mental y estabilidad emocional; como resultado de dar un perfecto manejo a nuestra mente sin embargo no se le tiene en cuenta, está relacionada con el desarrollo del ser, contribuye de forma esencial y primordialmente al crecimiento a sentirse persona, nos prepara para la felicidad, se puede entender como una especie de motor que nos impulsa y nos motiva hacia un desarrollo, para emprender lo necesario en la vida y como motor produce vitalidad para promover proyectos, desde distintos niveles de afrontamiento en todo sentido.



## **LA AUTOESTIMA Y AFRONTAR LOS RETOS**

Una autoestima positiva le permite afrontar los obstáculos que la vida le presenta, también es el sentirse merecedor de todo lo que el universo le ofrece, pero al cerrarse a través de sus pensamientos negativos, no observa las oportunidades que se le pueden estar ofreciendo, dado que en su pensamiento ha interiorizado ideas irracionales sobre sí, puede tener la creencia que otros son mejores, son más inteligentes, más felices.

Cuando hay una terminación de una relación, por lo general quien posee buena autoestima, - sin el desconocimiento de que es una etapa de duelo y muchos cambios-, esta persona tiene más claridad y objetividad para continuar en la vida, es decir, se ama y esta experiencia la toma como un crecimiento, tiene formas de afrontar y analizar su situación, por el contrario quien tiene una estima muy pobre, repite una y otra vez que le ama a este ser querido y puede manifestar que se acaba su vida, le ama más que su propia vida, lo cual es un error, dado que para amar es preciso primero amarse y valorarse.

Una autoestima baja detiene el desarrollo del ser, su crecimiento psicológico e impide afrontar con éxito las adversidades de la vida, por el contrario una buena autoestima trabaja como un motor, dando vitalidad y energía; haciendo posible todo lo que desea lograr. A mayor autoestima, será mayor el nivel de afrontamiento en todas las situaciones de la vida, mayores serán sus logros y se apreciará mayor estabilidad emocional.

## **RESPETARSE A SÍ MISMO**

El creer en sí mismo, sentirse merecedor y digno de recibir felicidad, ya de por sí hace parte de un respeto hacia sí mismo, en esa medida obtiene valores del entorno y valores personales; pero debe manejar su mente racionalmente en toda su capacidad, pensando y razonando, buscando descubrir como funcionar para abrir los caminos de la felicidad.

## **EL LENGUAJE INTERNO**

Posiblemente los seres humanos no advierten que continuamente manejan un lenguaje interno, que explica su forma de actuar y comportarse, esto para manifestar que somos el producto de lo que pensamos, pero estos pensamientos nos pueden traer seguridad versus inseguridad, hacernos sentir felices o infelices y la forma de corregirlos es dar orden a nuestro lenguaje interno, discernir cómo manejar los pensamientos en sentido positivo. En ocasiones



las personas manifiestan y se describen como “Soy tonta”, “Soy una bestia”, “Soy bruta” y otras expresiones negativas, como “Soy un fracaso total”... si así es el lenguaje interno y la forma de tratarse ¿Cómo podrá ser el resultado de nuestras actuaciones? si damos la orden todo el tiempo en negativo, realmente no se conseguirá nada; muy contrario se estas autoafirmaciones fueran “Soy feliz”, “Merezco el éxito”, “Puedo lograr lo que me propongo”, “Soy inteligente”, “Logro mis metas”... es decir, que adquirir una buena autoestima en un porcentaje alto depende directamente de este lenguaje interno de autoverbalizaciones en positivo.

### **MEJORA LA AUTOESTIMA, SI CAMBIA LA FORMA DE PENSAR:**

- Corrige el lenguaje interno
- Se consciente de tu vida, sin esperar adulaciones y la aprobación de los otros.
- Cada día vive consciente sobre quién eres y para dónde desea encaminar la vida
- Locus de control
- Creer en sí mismo, el respeto por sí mismo.
- La forma de mirar la vida desde un aspecto positivo
- Superar la depresión
- Solucionar, liberar, perdonar las heridas del pasado
- Empoderarse en su Proyecto de Vida
- Su vida es integral y para mejorar se analizan todas las áreas
- Resolver aspectos de la vida que produjeron un trauma, de los cuales se tiene cuidado de no tocarlos por temor a remover heridas.
- Aceptarse tal cual

- Utilizar autoafirmaciones.
- Desarrollar la independencia, emancipación y autonomía.
- Creer en sí mismo, eliminando todas las ideas irracionales.

## **FORTALECER LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL LENGUAJE INTERNO**

- ✚ Ser consciente de la realidad, sobre quién soy
- ✚ Soy consciente de la realidad y responsabilidad con mi vida
- ✚ La responsabilidad consigo mismo, favorece el entorno cercano
- ✚ Dedico tiempo y espacios en mis necesidades y manejando prioridades
- ✚ Acepto que tengo inseguridades, que afectan mi crecimiento y entorno
- ✚ Soy consciente de mi vida y mis inseguridades
- ✚ Consciente de mi vida y aceptando mis errores para corregirlos
- ✚ Desde este momento, no hago evitación de los problemas
- ✚ Consciente de mi entorno, participo y doy soluciones
- ✚ Me afirmo en el derecho de ser feliz
- ✚ Soy benevolente con los otros
- ✚ Al creer en mí, aumenta mi autoestima, corrijo mis pensamientos y soy capaz de lograr todo lo que me propongo.
- ✚ Acepto que hay pensamientos intrusos que no me ayudan.
- ✚ Me acepto a mí mismo y sin vergüenza interiorizo: soy inteligente
- ✚ Soy el responsable absoluto de mi existencia



- ✚ Trabajo por mi felicidad
- ✚ La felicidad me pertenece y soy consciente de ella
- ✚ La felicidad la construyo desde mi lenguaje interno
- ✚ Hago autoafirmaciones que favorecen mis pensamientos
- ✚ Soy consciente del manejo que doy a mis pensamientos
- ✚ Mi proyecto de vida marca una línea en mi vida
- ✚ Hago nuevos propósitos por mi vida
- ✚ Me acepto y soy consciente de los cambios que debo realizar
- ✚ Hago las paces con mi vida
- ✚ Soy consciente de la relación con mis padres desde mi infancia y disculpo toda inconformidad para traer bendición a mi vida
- ✚ Mis padres me educaron de acuerdo a la información que poseían
- ✚ Viviré desde ahora la vida plenamente siendo consciente de todo el cambio que soy capaz de generar.

## **AUTOAFIRMACIONES**

Tengo buen concepto de mí mismo
Soy inteligente y me comporto como tal
El universo es perfecto y hago parte de él
Soy afortunado (a)
Merezco el éxito

Puedo lograr todo lo que me propongo
Percibo el amor del Padre Celestial
Me acepto como soy
Tengo un buen autoconcepto de mí mismo
Mis padres son maravillosos y les perdono si sus puntos de vista difieren con los míos
Acepto mis errores y pido disculpas
Identifico claramente mis fortalezas y debilidades
Elijo estar feliz todos los días
Pongo todo mi esfuerzo en hacer bien lo que hago
Soy fuerte y valiente y puedo manejar cualquier situación
Disfruto lo que hago
Alcanzo mis objetivos
No temo a la inseguridad
Busco la armonía para mi vida
Me valoro a mí mismo
<b>No temo a las críticas</b>
Puedo modificar mi estado de animo
Mi hogar lo irradio de amor

Descubro que para sanar debo perdonar
Bendigo a todos y recibo bendiciones
Me preparo desde estos tiempos para una vejez alegre, feliz y en armonía
Merezco paz, felicidad, bienestar, armonía, prosperidad y el amor de toda mi familia
¡Soy feliz!

## LA AUTOESTIMA Y LAS HABILIDADES SOCIALES

- Las habilidades de comunicación se darán de forma natural para quienes posean una adecuada autoestima, se apreciarán mejores destrezas sociales como posibilidades de relacionarse con otros; por el contrario el hecho de no creer en sí mismo, impedirá el desarrollo de las habilidades sociales y se convierte en una dificultad.

## LA AUTOESTIMA Y LAS REACCIONES EMOCIONALES

- El creer en sí mismo, tener confianza de su valía, es decir, tener una adecuada autoestima hacen que se dé un desarrollo psicológico armónico; la falta de autoestima puede generar reacciones emocionales distorsionadas y desproporcionadas, sin que exista una situación amenazante, que se puede apreciar en ansiedad, depresión y nula asertividad en la forma de comunicarse en ese momento que pudo ser causado por ideas irracionales.

## AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

- Una autoestima sana favorece la defensa de nuestros derechos, sin requerir posiciones de pasividad o de agresividad, simplemente quien está seguro (a) de su valía hace valer sus derechos sin violentar los del otro.