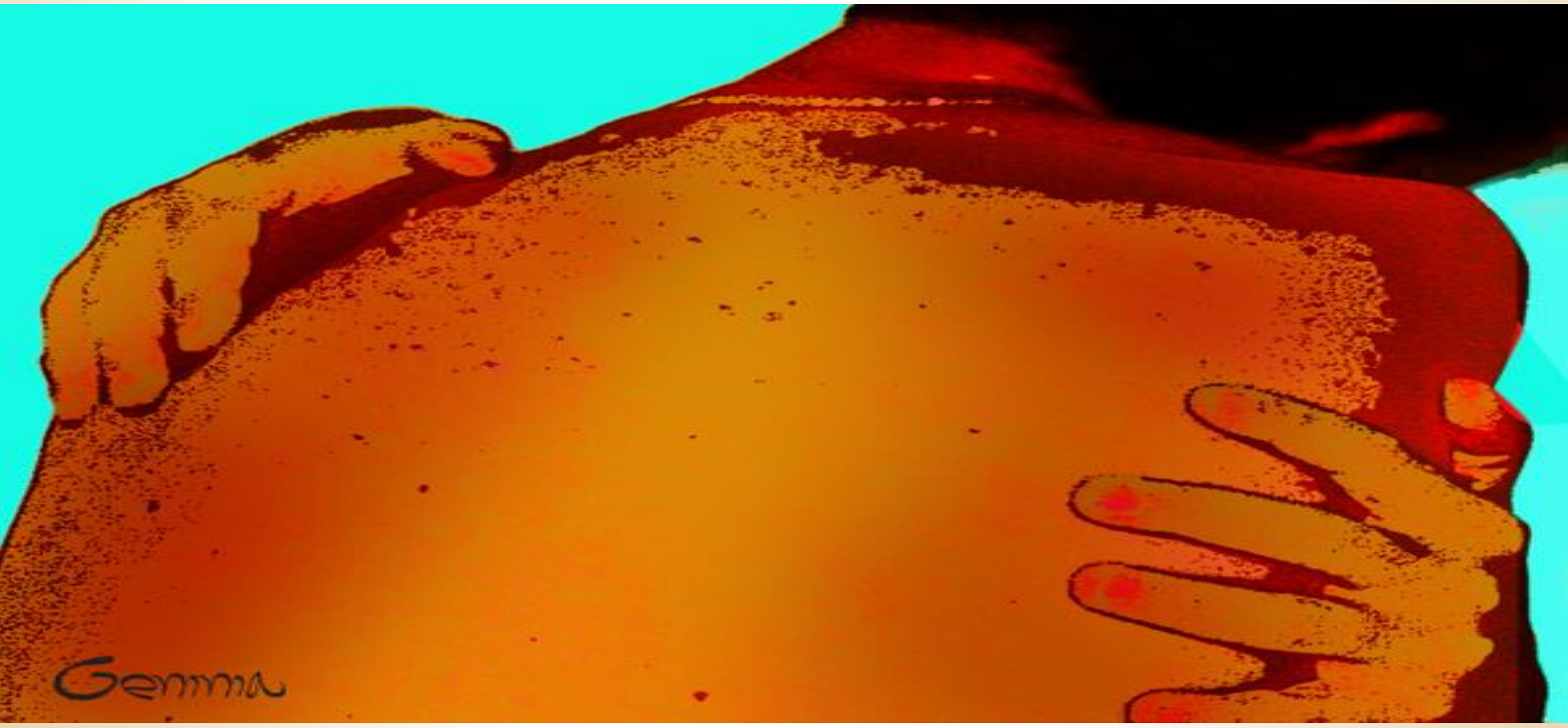


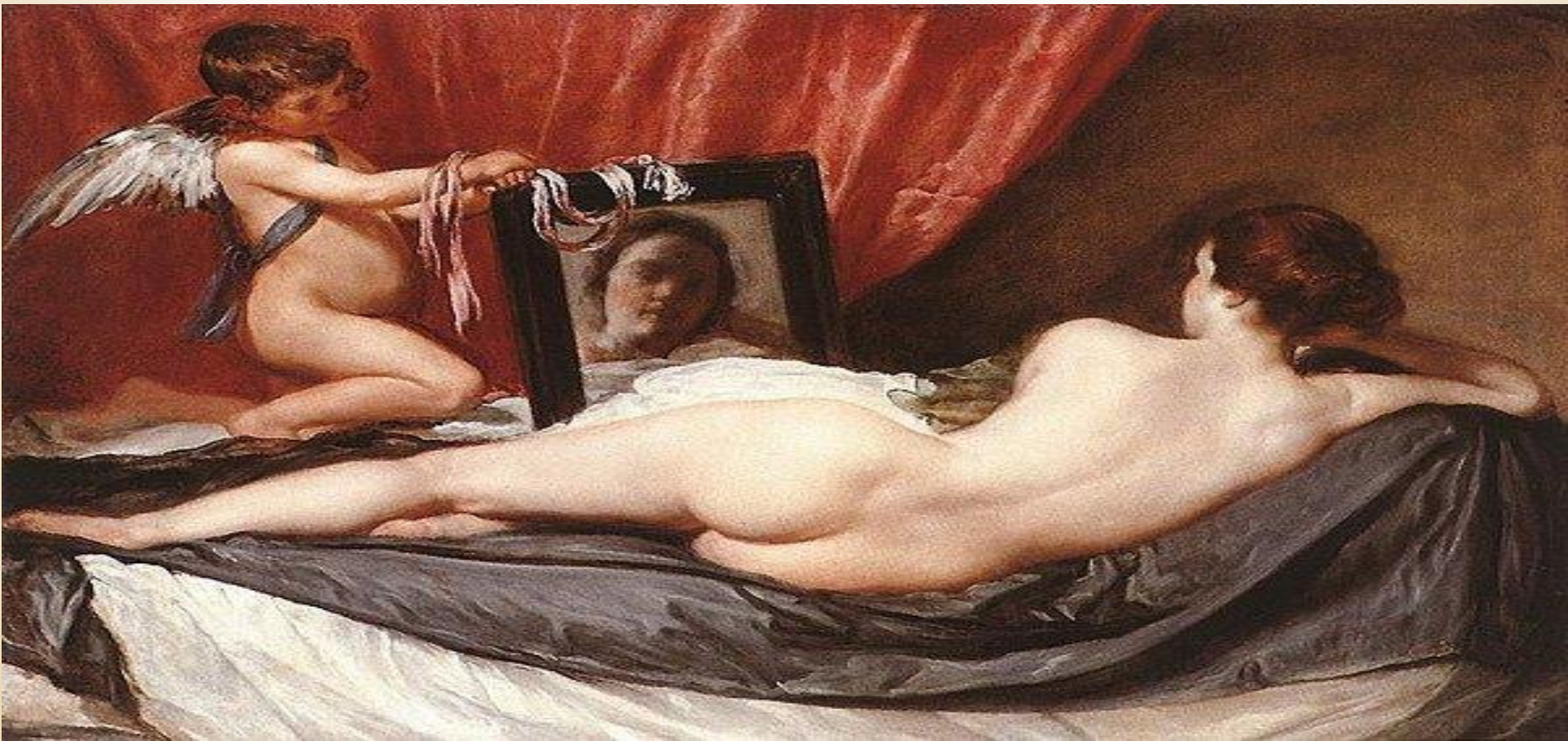
Autoestima

Programa de formación
docente, grupo de
emprendimiento

Podemos definir a la autoestima como una evaluación que hacemos de forma habitual, con respecto a nuestro «sí mismo», aquella puede expresarse a través de comportamientos, pensamientos y percepciones que nacen del juicio personal, de la inquietud de sí, y de la consolidación de la ética.



Todos tenemos una imagen de nosotros mismos, de lo que nos gusta, de lo que nos incomoda, de cual es nuestro aspecto, de nuestras fortalezas, de nuestros puntos débiles, de lo que deseamos y de aquello que tememos, aquellas imágenes constituyen el foco central de la autoestima, pues se trata de percepciones construidas por nuestra experiencia de vida con nuestro interior y con lo que pensamos del exterior.



Esa experiencia de vida es la que nos genera ese estrépito progresivo de aprendizaje, construimos relaciones con los demás y con nuestra imagen especular, se produce entonces una estimación de nuestros recursos y de nuestras necesidades como persona



Pirámide de las necesidades humanas.
Maslow (1943)

«Juicio personal»



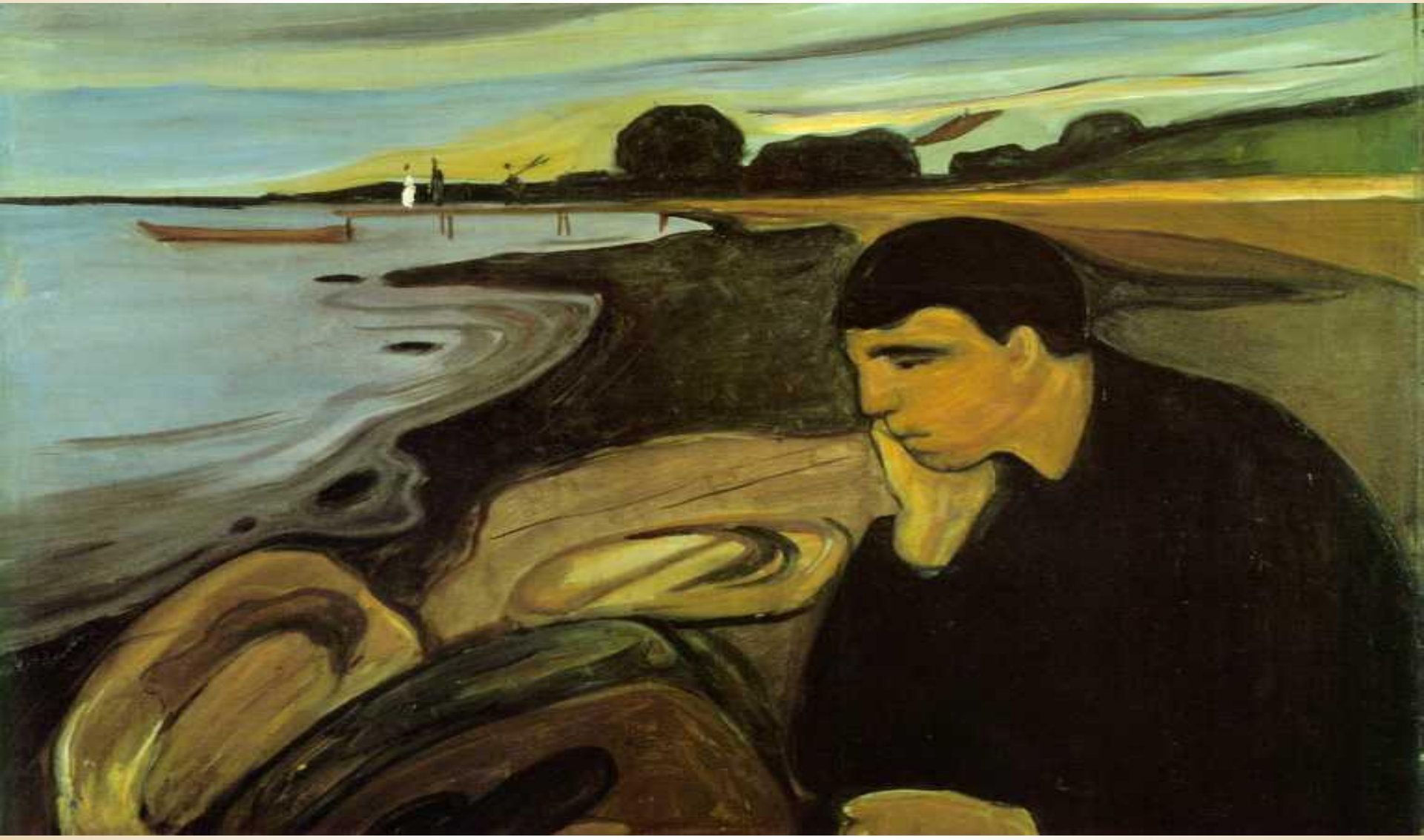
Realizar un juicio personal implica adjudicarse un valor, es mirarse con actitud, ya sea positiva o negativa



Según Rosenberg (1973), el proceso principal de la autoestima consiste en la aprobación o la des-aprobación, es decir, si me veo como un ser valioso provoco seguridad y aprobación, pero si no me veo así, no me apruebo y por lo tanto provoco in-satisfacción, miedo, huida

«Inquietud de sí»

«Inquietud de sí»



Realizar un análisis completo de nuestra esencia, de sí, sobre sí y para sí, es como mirarse al espejo con inquietud



Según Jaques Lacan (1936), cuando el niño puede contemplar completamente su imagen corporal en el espejo, se desarrolla el «YO» como instancia mental y psicológica

«Ética»

«Ética»



La ética es uno de los ejes centrales en la autoestima, conocer nuestros estados y nuestro modo de ser individual implica realizar un ejercicio de verdad



Según Foucault (1982), el cuidado de sí se observa en el conocimiento de las propias verdades versus el conocimiento de un cierto número de reglas de conducta o de principios que son a la vez verdades y prescripciones. Cuidar de sí supone hacer acopio de estas verdades para beneficio propio.

«Seres del sí mismo»

Dentro de lo que somos internamente podemos destacar tres tipos de seres trascendentales en el ejercicio de la autoestima, y que se ven reflejados en cada una de las situaciones que debemos afrontar.

Ser espiritual (Verdad interior)

Ser material (Concepción de la imagen corporal propia)

Ser social (Reglas de conducta en la relación con el otro; imagen que tengo del otro y que supongo tiene de mí)

« Autoestima adecuada »

Tener una autoestima adecuada implica reforzar procesos psicológicos individuales relacionados con nuestra experiencia y nuestras expectativas, implica tres procesos principales

Auto-aceptación (Aceptarse de forma ecuánime y responsable, en lo psicológico, en lo físico y en lo social)

Auto-valoración (Valorar aspectos positivos de sí mismo sin desconocer sus propias faltas, valorar el aprendizaje propio pensando en el beneficio emocional)

Auto-superación (Al estar consciente de lo que se tiene y de lo que falta, podremos empezar a construir el cambio y la potencialidad de nosotros mismos)

Indicadores de la autoestima

Indicios positivos de autoestima

- * Cree con firmeza en ciertos valores y principios, y está dispuesto a defenderlos incluso aunque encuentre oposición. Además, se siente lo suficientemente seguro de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocado
- * Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien su proceder.
- * No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con intensidad el presente.
- * Confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.

- * Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro; ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- * Da por sentado que es interesante y valiosa para otras personas, al menos para aquellos con los que mantiene amistad.
- * No se deja manipular, aunque esté dispuesto a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- * Reconoce y acepta en sí mismo diferentes sentimientos y pulsiones, tanto positivos como negativos, y está dispuesto a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.

Tomado de « Encuentros con el ser». Rinehart (1991)

Indicios negativos de autoestima

- *Tiende a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo
- *Hipersensibilidad a la crítica, que lo hace sentirse fácilmente atacado y a experimentar resentimientos contra sus críticos.
- *Miedo exagerado a equivocarse.
- *Deseo excesivo de complacer: no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
- *Perfeccionismo, o auto-exigencia de hacer «perfectamente», sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarlo a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

- *Se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo
- *Hostilidad por cosas de poca importancia; propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- *Tendencias defensivas, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Tomado de J. Gill, *Human Development*, (1980)

