



**Conferencias
Fundación Familia Unida - BUIN**

Resumen de Junio 2007
LA AUTOESTIMA COMO FACTOR PROTECTOR
M. Isabel Recabarren

La gran mayoría de las veces asociamos el concepto de Autoestima al peyorativo término de "egocentrismo". Esta Conferencia pretende mostrarles el verdadero sentido de la palabra.

El Señor dijo: "Amarás a tu prójimo, como a ti mismo". Como vemos; aquí Cristo habla de autoestima, ya que resulta imposible amar al otro si no nos amamos a nosotros mismos como corresponde. Sólo si mi autoestima es sana podré amar al los demás.

Autoestima se entiende, como el grado de aprecio, aceptación o rechazo que tenemos hacia nosotros mismos.

La autoestima puede ser de dos formas:

- a) **Alta:** Siento alegría por ser quien soy
- b) **Baja:** Siento angustia, poca confianza en mi mismo. Una profunda inseguridad, que conlleva un factor de riesgo altísimo

La autoestima no se hereda, se construye a partir de experiencias tempranas propias del individuo y de la impresión que tienen los demás de él.

¿Qué gesta una mala autoestima? Las experiencias tempranas de críticas, castigos, reiterados fracasos, no cumplir expectativas de los padres y pares, etc. El individuo se va convenciendo de que es malo para casi todo y que no sabe actuar bien.

Una baja autoestima se puede sanar.

Para esto, los padres deben trabajar diferentes áreas:

- a) **Área Espiritual:** Amarse, sentirse amado.
- b) **Área valórica:** Soy honesto y confiable.
- c) **Área Cognitiva:** Soy libre, tengo voluntad y responsabilidad.

Muy importante es resaltar a los niños su responsabilidad académica.

Es su trabajo. Y en la medida que sean responsables irán apareciendo los logros.

- d) **Aspecto Físico:** Sentirse atractivo. Resulta muy importante desarrollar destrezas físicas hasta los 10 años.
- e) **Área Social:** Consiste en aprender a relacionarse con los pares y ver como ellos me ven. **La falta de pertenencia es muy dolorosa.**

¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene una lata autoestima? Viendo como relaciona con sus pares. Poner atención cuando un menor se relaciona muy bien sólo con adultos y animales porque podría ser una vía de escape de sus pares.

- f) **Área Afectiva:** Esta área es muy importante para niños y niñas porque de ahí salen los sueños, las heridas, los dolores, etc.

Consejo para los Padres

- **Apoyen las iniciativas de los hijos.**
- **Nunca los desacrediten.**
- **Felicítenlos por sus logros.**



Conductas que reflejan una Baja Autoestima

- a) **Timidez:** Ve y siente al otro como una amenaza. Es vital lograr que experimenten logros.
- b) **Necesidad de aprobación:** necesitan de un mayor reconocimiento positivo.
- c) **Temerosos de equivocarse:** Siempre es enriquecedor el equivocarse. Tenemos que enseñar a enmendar los errores.
- d) **Animo triste:** No se involucran.
- e) **Personas desafiantes, agresivas y derrotistas:** Se traduce en inseguridad.
- f) **Personas irónicas:** Encubren las descalificaciones.
- g) **Excesivo perfeccionismo:** Sienten que valen si ganan y dado que la aceptación es subjetiva, se transforma en una actitud que no da cabida al error.
- h) **Quejumbrosos:** Buscan que los vean
- i) **Poco creativos:** Pueden pasar desapercibidos.
- j) **Floreros:** Así encubren su inseguridad.

Conductas que reflejan una Alta Autoestima

- a) **Personas abiertas:** Saben escuchar al otro porque no lo ven como amenaza. Trabajan bien en grupo.
- b) **Autocontrol:** Pueden predecir lo que ocurrirá, no se descontrolan.
- c) **Capacidad de enmendar errores**
- d) **Personas empáticas:** Se reconocen tal como son; con sus defectos y virtudes
- e) **Son perseverantes y autónomos:** Como padres, cuidémonos de ser sobre protectores. Los hijos interpretan dicha actitud como una incapacidad personal.

¿De qué protege la Alta Autoestima?

1. **De malgastar energía en tratar de ser otro:** Tengan cuidado con los hijos "perfectos", ellos se moverán sólo por el éxito y una caída les puede traer nefastas consecuencias. Quieren ser como a sus padres le gusta.
2. **De dejarse faltar el respeto:** Se aprende a poner límites (hijos, marido, jefe, etc.) Se la juegan para no ser pisoteados.
3. **De descalificar a otros.**
4. **Del miedo a luchar por lo que se cree.**
5. **De caer en el alcohol o drogas.**
6. **De vivir una sexualidad precoz.**

En suma, quien se sabe valioso se acepta y está capacitado para amar y ser amado. No culpa a los demás por sus fracasos.

La clave para ayudar a las personas con baja autoestima es enseñarles que los demás no son necesariamente una amenaza.



FICHA DE TRABAJO

Como una forma de aproximación a tu autoestima, marca las siguientes frases que se identifiquen en **alguna medida** con lo que sientes, te pasa o piensas. (Será válido y útil en la medida que lo contestes con honestidad)

_____ Me siento insatisfecho conmigo mismo, inseguro

_____ Siento que otros me amenazan, soy susceptible y fácil de herir. Confío poco en mis juicios, por lo que normalmente pienso que las críticas que me hacen son correctas

_____ Evito las tareas que no me aseguran el éxito, no me arriesgo. No me permito fallas, me cuesta mucho ser espontáneo y me limito en mis actividades

_____ Busco la aprobación de los demás, aunque esto no siempre me agrade. Dejo de lado lo que yo quiero y me dejo atropellar. Me cuesta defender mis derechos por miedo a que me rechacen.

_____ Me quejo constantemente de los otros, me cuesta aceptarlos tal como son. Oculto mis sentimientos con ironías, descalificaciones o críticas exageradas. Me siento inseguro y necesito sentir que me quieren.

_____ Soy introvertido, tiendo a pelear, discutir o resistir a los demás. Mis críticas no son siempre directas ya que me da miedo que el otro se enoje conmigo. A veces prefiero estar solo, me cuesta tomar la iniciativa para unirme a un grupo.

_____ Busco conseguir cargos que me den fama en el grupo, soy autosuficiente y pesado con los otros

_____ Pretendo impresionar a los otros, ocultando mis verdaderos sentimientos, ya que los valoro poco

_____ Desconfío de los otros ya que ellos tampoco confían en mí

_____ Me gusta mucho la soledad

_____ Soy dócil y complaciente, me cuesta dominar y hacerme valer

_____ Me imagino un futuro con pocas posibilidades. Mis metas son bajas ya que así garantizo el éxito, o muy altas, ya que si fracaso puede ser por el exceso de exigencia.

Analiza los resultados. Si tienes más de 4 respuestas positivas es importante que pienses en que te inseguriza y como puede estar esto influyendo en la relación con tus hijos y con quienes nos rodean.