A AUTOESTIMA

Marita Vilar Armas....Orientadora

A IMPORTANCIA DUNHA AUTOESTIMA POSITIVA

A autoestima é unha actitude cara a si mesmo que se traduce nunha forza que motiva o propio comportamento. Está vinculada ao feito de valorarse a si mesmo de aceptación e respecto por se mesmo e polos demáis.

IMPLICACIÓNS DA AUTOESTIMA

O que unha persoa faga na vida e a súa participación na sociedade, depende da valoración que faga de si mesma.
Quen é posuidor dunha boa autoestima ten unha gran probabilidade de ser unha persoa exitosa e feliz.
O grao de autoestima ten profundas consecuencias en moitos aspectos da vida, como no ámbito laboral, escolar, social, nos logros en xeral, no aumento de probabilidades de conseguir as metas propostas, nas relacións de parella, etc.

CARACTERÍSTICAS DA AUTOESTIMA

A autoestima non é innata, senón adquirida e pode mellorarse ou debilitarse. É dicir, a autoestima é algo que se aprende e é susceptible de cambio e progreso. As persoas que teñen consolidada e ben asentada a autoestima non lles afectan tanto as experiencias negativas, mentras que aqueles que non a teñan tan consolidada poden sufrir alteracións importantes. Denominarase autoestima positiva cando represente unha actitude sa e beneficiosa tanto para o individuo como para os demais e para a relación co seu medio físico e social.

Será negativa cando represente unha actitude destrutiva e daniña ou simplemente que non signifique un benestar para a persoa nin para o seu medio.

A persoa con autoestima positiva:
- Está contenta e satisfeita consigo mesma: coñécese, acéptase e valórase con todas as súas virtudes, defectos e posibilidades.
- Outórgalle suficiente importancia ao coidado de si mesmo.
- Asume riscos e enfronta os fracasos e frustracións como oportunidades para aprender a crecer
- Avalía os riscos e as consecuencias sen depender dos demais para que lle axuden.
- Logra aprender dos erros cometidos tratando de non repetilos.
- Acepta os seus logros e aspectos fortes, así como non ten inconveniente en aceptar os seus erros e imperfeccións.
- Intenta mellorar o seu comportamento e o seu rendemento, acepta tamén o consello e as críticas construtivas.
- Busca constantemente o desenvolvemento persoal.
- Caracterízase por ser unha persoa aberta, expresiva, positiva, optimista, enérxica, resolta e chea de vida e emprende as súas actividades con entusiasmo e motivación.
- Séntese segura de si mesma.
- É sociable e cooperativa, pero non busca chamar a atención. Agrádalle tanto escoitar como ser escoitada.
- Non lle molesta o éxito e a felicidade allea, incluso facilita o benestar nos demais.
- Defende os seus dereitos.
- Acepta e valora aos demais tal como son.
- Permite que os seres queridos sexan o que eles elixan, sen presionalos para inducilos nas súas preferencias.
- Pode ser amable sen sacrificarse a si mesma. Pode cooperar cos demais sen traizoar as súas normas e convicción.

A persoa con autoestima negativa:
- Este tipo de persoas séntese descontenta consigo mesma, considérase de pouco valor.
- Tende a sobredimensionar os seus defectos.Está convencida de que non ten aspectos positivos para enorgullecerse.
- Tamén manifestan a necesidade compulsiva de chamar a atención e de aprobación, senten a necesidade imperioso de gañar.
- Teñen medo excesivo a equivocarse: prefire dicir «non sei».
- Evita os desafíos por temor ao fracaso.
- Ten un marcado sentido do ridículo.
- Busca o apoio e aprobación dos demais.
- É unha persoa cunha gran necesidade de sentirse querida e
- A súa reacción fronte a un erro particular transfórmase nunha crítica xeneralizada a todo o que é como persoa.
- Polo xeral, séntese unha persoa incompetente e pensa que todo faio mal.
- É pesimista
- Carece de habilidades sociais. Resúltalle difícil crear e manter relacións sólidas e frutíferas.

En resumo, nestas descricións pódese observar que quen posúe unha autoestima positiva, manifesta un estado xeral de benestar. Estas persoas séntense seguras de si mesmas, teñan control sobre os seus actos e emocións, mentras que as que posúen autoestima negativa manifestan medo, Inseguridade, dependencia etc.

EVOLUCIÓN DA AUTOESTIMA

A autoestima comeza a formarse desde o nacemento e constrúese constantemente ao longo de toda a vida.
O neno aprende do que observa, primeiro na familia e logo na escola. Aceptarase se se sinte aceptado e respectarase se se sinte respectado
Logo, o neno comeza a integrarse na sociedade. Dá familia obtén as primeiras experiencias sociais e, con elas, unha gran cantidade de información coa que o neno deberá enfrontarse ao mundo. Isto enriquécese na súa posterior incorporación ao proceso educativo e as diversas interccións que se xeran nela.
E importancia que a maior cantidade de experiencias, críticas e cualificacións que un neno reciba teñan un carácter positivo para que teña boas referencias sobre si mesmo para que poida verse como alguén valioso, querido, aceptado e respectado, pero que tamén lle ofrezan a posibilidade de autonomía na súa opinión, os seus pensamentos, as súas apreciacións, etc.

ACCIÓN PEDAGÓXICA PARA O DESENVOLVEMENTO DA AUTOESTIMA

Ao neno non se lle pode pedir que se respecte e se acepte, se non recibe respecto e aceptación por parte dos demais. Tampouco se as exixencias son moi distantes ás súas posibilidades ou se están centradas en satisfacer as expectativas dos demais.
É conveniente que a autoestima comece a estimularse o máis pronto posible
A educación formal apoiará esta acción da familia, na medida que obteña dela achegues positivos, críticas construtivas, palabras de agarimo e lle revelen a importancia que ten a súa presenza fronte aos demais, sobre todo fronte a quen representan para el a principal fonte de estimación e cos cales teña unha relación afectiva importante