

Autoestima

Naturaleza e importancia de la autoestima

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
3.1. Naturaleza e importancia de la autoestima	3

3.1. Naturaleza e importancia de la autoestima

La autoestima se adquiere en el núcleo familiar. Nuestros padres se convierten en el reflejo de nuestras capacidades, habilidades, logros. Nos ayudan a crear confianza en nosotros y en los demás.

Si nuestros padres creen en nosotros, producirán la convicción de que nuestras conductas, nuestros sentimientos e incluso nuestros pensamientos tienen un sentido. Nos sentiremos comprendidos, respetados y valorados. Se estará construyendo una buena base para nuestra autoestima.

La **autoestima** se desarrolla por acción de los estímulos que recibimos en nuestra infancia o lo que es lo mismo, necesitamos sentir que nuestras necesidades básicas de seguridad, afecto incondicional y reconocimiento se ven satisfechas.

Todos nuestros esfuerzos en la infancia irán encaminados a desarrollar esa autoestima que nos permita avanzar en la vida.

Una educación basada en el amor incondicional, el respeto y la aceptación del niño potenciará el desarrollo de una autoestima sana. Una educación basada solo en las normas y la consecución de estas, sin respetar ni aceptar al niño, creará el desarrollo de una autoestima baja.

Si esta necesidad innata de desarrollar la autoestima se ve truncada, coartada, maltratada por acción del entorno que rodea al niño, etc., aparecerán mecanismos como la culpa, la vergüenza, la agresividad, el ocultismo, y conductas evasivas de todo tipo. Cuando en la infancia, no cubrimos las necesidades de una forma satisfactoria,

de adultos buscaremos la aprobación de los demás y dependeremos de nuestro entorno para cubrirlas.

La autoestima nos hará estar en contacto con nuestra esencia más interna. **Una autoestima sana no necesita del reconocimiento de fuera**, sino que se alimenta de la confianza y el respeto por nosotros mismos. Valorar y querer lo que somos, nos permitirá desarrollar la capacidad de dar y recibir. La autoestima es una base fundamental para nuestro desarrollo como personas, para relacionarnos con nosotros y con los demás.

Según **Bonet** (1997), la autoestima está formada por «**las siete aes**»:

- ▶ **Aprecio** de ti mismo, independientemente tus capacidades, hechos, posesiones o logros.
- ▶ **Aceptación** con tolerancia de nuestras debilidades, errores y limitaciones.
- ▶ **Afecto**: Sentimiento de bienestar con uno mismo.
- ▶ **Atención** y cuidado de las necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.
- ▶ **Autoconsciencia** y escucha a uno mismo. Tomar conciencia de nuestro mundo interior.
- ▶ **Apertura** hacia los demás. Reconocer la existencia del otro, respetarla y afirmarla, tomando conciencia de que vivimos relacionándonos unos con otros.
- ▶ **Actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás**. Confiar en nuestra capacidad y la capacidad de los demás de afrontar las circunstancias.

«Todos tenemos dentro de nosotros mismos una Buena Nueva. La Buena Nueva es que no sabemos realmente lo grande que podemos ser, lo mucho que podemos amar, lo mucho que podemos lograr y la magnitud de nuestro potencial. No se puede mejorar una Buena Nueva como esta» (*El diario de Ana Frank*, 1929).

Si nos sentimos bien con nosotros mismos, desarrollaremos todo nuestro potencial y nuestras capacidades de crear sabiendo de esta forma afrontar los retos que aparezcan en nuestro camino.