

# Autoestima

## Estimarse a uno mismo

La autoestima es un aspecto central en nuestro desarrollo y equilibrio emocional. Es una necesidad básica; la propia insatisfacción produce trastornos.

Si hacemos una radiografía de esta vivencia psicológica encontramos que la autoestima se compone de dos sentimientos básicos: *respeto* + *confianza* en uno mismo. Se traducen en una serie de dificultades y comportamientos.

## Dime cómo te comportas y te diré cómo te valoras

Las personas que tienen una sana autoestima:

- **Se respetan y se hacen respetar.**
- **Se quieren y se sienten indignas de ser queridas.**
- **Tienen una percepción realistas de sí mismas.**
- **Conocen y desarrollan sus capacidades.**
- **Asumen sus limitaciones sin conformismo.**
- **Creen en sí mismas, en su recursos.**
- **Disfrutan de sus logros y buscan ser felices.**
- **Tienen tolerancia a la frustración.**
- **Se sienten competentes, eficaces.**
- **No necesitan sentirse superiores o ser los mejores**
- **Se reconocen tan valiosos como los demás.**
- **Sus exigencias son realistas y flexibles.**
- **Aprenden de los errores.**
- **Saben perdonarse y perdonar.**
- **Se hacen cargo de sus vidas, son responsables.**
- **Disfrutan relacionándose con los otros así como de sus momentos de soledad.**
- **Saben pedir y también saber dar.**
- **Son modelos de autoestima para los demás.**

## LAS PERSONAS QUE SE VALORAN CONSIDERAN QUE TIENEN DERECHO:

- ⇒ A vivir.
- ⇒ A ser tratadas con respeto
- ⇒ A ser escuchadas y tomadas en serio.
- ⇒ A tener sus propias opiniones, sentimientos, emociones y expresarlos apropiadamente.
- ⇒ A no saber algo o a no entenderlo.

- ⇒ A cometer errores y aprender de ellos.
- ⇒ A pedir lo que desean (teniendo en cuenta que los demás tienen el derecho de decir 'no').
- ⇒ A tomar las riendas de sus vidas.
- ⇒ A tener éxito y valorar sus logros.
- ⇒ A tomar sus propias decisiones y a cargar con las consecuencias.
- ⇒ A cambiar de manera de pensar, sentir y actuar.
- ⇒ A tener intimidad.
- ⇒ A ser autónomas.

## **Características de las personas con autoestima**

### **1) Cuidan de sí mismas**

'Generalmente' no tiramos a la basura lo que consideramos valioso, lo cuidamos, lo queremos, lo compartimos con otros... No lo abandonamos ni lo despreciamos.

Las personas que se valoran están comprometidas en su propio crecimiento. Se interesan en su propio crecimiento. Se interesan por ellas, reservan momentos para 'recargar pilas', y se tienen en cuenta a la hora de tomar decisiones, establecer relaciones o resolver problemas.

### **2) No se exigen perfecciones**

El perfeccionismo es uno de los grandes enemigos de la autoestima. Las personas que se ponen metas difícilísimas de alcanzar, pocas veces están satisfechas consigo mismas y acaban pasando la factura a los demás. Sus exigencias más que motivarlos se convierten en pesadillas que los paralizan y los hunden.

Quienes se valoran no caen en la trampa de exigirles imposibles. Aunque intentan dar lo mejor de sí mismas, saben que unas 'sanas' exigencias han de ser realistas y flexibles, y asumen que no siempre las cosas salen como a uno le gustaría.

### **3) Aprenden de los errores**

Las personas que se valoran no se machacan cada vez que se equivocan con frases como: 'soy un inútil', 'conmigo no se puede contar...', 'qué poca cosa soy...'... No se ceban consigo mismas cuando no cumplen con los objetivos propuestos.

Interpretan sus errores como una pieza más del aprendizaje de vivir, como avisos de que algo no va bien; como una condición necesaria para dominar una tarea.

### **4) Se comprenden y perdonan**

Cuando iniciamos una tarea es lógico y normal cometer errores y no dar de sí lo que uno es capaz. Si ante las equivocaciones te atacas y te pones verde, no sólo te haces daño y te desvalorizas, muy probablemente seguirás equivocándote, haciendo pagar a los demás tu soberbia.

Los errores son una información necesaria para realizar con precisión una tarea. Interpretarlos como una acusación de falta de valía no te ayudará a aprender de ellos.

Quien se valora, afronta sus equivocaciones desde una actitud comprensiva. Sabe perdonarse y darse una nueva oportunidad. No tiene listas interminables de reproches y castigos.

### **5) *Confían en sus capacidades***

¡Qué importante es para nuestra vida saber que somos competentes, que somos capaces de hacer cosas con sentido, que tenemos recursos para afrontar las dificultades que se nos puedan presentar!

Cada vez que descubrimos que podemos hacer algo con éxito, que tenemos capacidad para resolver una dificultad, confiamos más en nosotros mismos y nos sentimos más preparados para vivir.

### **6) *Lo que reboza del corazón...***

...Se expresa en nuestra relación con los demás. Cuando nos sentimos valiosos, valoramos y respetamos a los demás, no somos roñosos con el cariño, ni usureros con el perdón.

Apostamos por el crecimiento de los otros, y no nos sentimos amenazados por dejar de ser imprescindibles. Por el contrario, ayudamos a que los demás tengan confianza en sí mismos y nos esforzamos para que descubran sus capacidades y tengan oportunidades para que puedan desarrollarlas con éxito.

En tus manos tienes una gran labor, ser modelo de autoestima para los demás. Muchas personas no se valoran ni confían en sí mismas porque no se les ha valorado ni se les ha enseñado a pensar, a decidir, a desarrollar todo lo que llevan dentro.

# PAUTAS FORTALECEDORAS DE LA AUTOESTIMA DOCENTE.

Pautas para una reflexión (auto)transformadora del docente de baja autoestima en este sentido:

a) **Nadie es más que nadie:** todos somos existencialmente distintos (como el exterior de las manzanas) y esencialmente idénticos (como el interior de las manzanas).

b) Con relación a los demás, somos seres que **podemos aprender a colaborar o cooperar** desde y para el respeto didáctico y profesional.

c) **El ser más y mejor no depende** mayoritaria ni principalmente **de los demás**. Podemos y debemos valorarnos por y desde nosotros mismos, y afirmar nuestra dignidad como personas.

d) **Es importante sentirse importante**. Pero lo es aún más aceptarnos dinámica y evolutivamente: ni rechazarnos ni apoltronarnos: podemos ser profesionales en evolución

e) Esa evolución personal y profesional -eje de la formación inicial y continua del profesorado-, está muy relacionada con la **madurez personal y social**, que hemos conceptualizado como proceso o transcurrir desde el egocentrismo a la conciencia

f) **Es posible y conveniente:**

- 1) Abandonar la actitud de estar predominantemente a la defensiva.
- 2) Reconocer las propias cualidades positivas y negativas.
- 3) Reconocer que no se es perfecto, ni falta que hace.
- 4) Evitar la recurrencia a sentimientos e ideas negativas.
- 5) Tender a valorar lo positivo o las coincidencias con los demás, más que lo negativo o las discrepancias.
- 6) Entrenarse en habilidades comunicativas, especialmente en técnicas de asertividad y otras habilidades sociales.
- 7) Aceptar gradualmente retos y responsabilidades, ampliando con ello la propia zona del próximo desarrollo (Vigotsky).
- 8) Influir en otros, desde el respeto a las tomas de decisiones ajenas, en las situaciones en que lo deseemos y creamos conveniente.
- 9) Aprender de otros: practicar la receptividad, la escucha activa y la constatación de que se va aprendiendo y cambiando paulatinamente.
- 10) Ser uno mismo, quitarse la máscara que podemos estar utilizando para representar papeles que en lo más profundo de nosotros mismos no nos satisfacen: no temer a ser cada vez menos rol y más persona, para sí y para los demás.

g) Los cambios afectivos son lentos, **los logros no son inmediatos**. No es sensato querer cosechar a toda costa. Las mejores maderas crecen

despacio. Mientras las cosas se cultivan bien, casi siempre lo más urgente es esperar.

**CONCLUSIONES.** Para cualquier profesional de la enseñanza, su propia autoestima es un tema relevante, sobre todo si ésta es insuficiente o frágil. Se desprende de esto que la formación del profesorado y la Didáctica misma, en algunos casos, ha de ser tan profunda como sea necesaria. La práctica educativa requiere de la mejor formación docente posible. Pero esa formación entronca necesariamente con algunos factores de la personalidad que pueden ser especialmente relevantes en la práctica de la profesión: la autoestima docente es uno de ellos, y de notable importancia, porque su satisfacción pudiera comprenderse como buena condición para emprender procesos didácticos, de desarrollo profesional y personal con mayores garantías de éxito. Un docente con una autoestima bien articulada está en muy buenas condiciones iniciales para favorecer la formación de sus alumnos, en cualquier etapa y sin solución de continuidad.

#### Bibliografía

Gavilán, F. (2001). Toda esa gente insoportable. Una guía de supervivencia para tratar con esas personas que nos hacen la vida imposible. Madrid: EDAF (e.o.: 1997).

Gil Martínez, R. (1997). Manual para tutorías y departamentos de orientación. Educar la autoestima-Aprender a convivir. Madrid: Editorial Escuela Española, S.A.

Herrán, A. de la (1997). El ego humano. Del yo existencial al ser esencial. Madrid: San Pablo.

Herrán, A. de la (1998). La conciencia humana. Hacia una educación transpersonal. Madrid: San Pablo.

Herrán, A. de la (2003). El siglo de la educación. Formación evolucionista para el cambio social. Huelva: Hergué.

Herrán, A. de la (2003b). Sobre el deterioro de la creación científica en el ámbito educativo: El (d)efecto corro de la patata. En El siglo de la educación. Formación evolucionista para el cambio social. Huelva: Hergué.

Herrán, A. de la, y González, I. (2002). El ego docente, punto ciego de la enseñanza, el desarrollo profesional y la formación del profesorado. Madrid: Editorial Universitas.

Herrán, A. de la, y Muñoz Díez, J. (2002). Educación para la universalidad. Más allá de la globalización. Madrid: Dilex.

Maslow, A.H. (1963). Motivación y personalidad. Barcelona: Sagitario (e.o.: 1954).

Maslow, A.H. (1982). La personalidad creadora. Barcelona: Editorial Kairós, S.A. (e.o.: 1971).

Vallés Arándiga, A. (2000). Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas. Madrid: EOS.