

La Educación para la Autoestima

¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

El término **autoestima** es complejo de analizar, es curioso, incluso, que el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española no lo defina.

Lo más fácil es empezar diciendo que todos y todas tenemos momentos en que nos sentimos fatal y expresamos que tenemos nuestra autoestima por los suelos mientras que, en otras ocasiones nos sentimos plétóricos y capaces de todo.

Pero el concepto de autoestima que queremos definir en este apartado es mucho más amplio que unos cuantos momentos en los que nos sentimos mejor o peor. Queremos hablar de esa **actitud** que desarrollamos todos y todas y que nos ayuda a enfrentarnos a todos los acontecimientos que nos van ocurriendo a lo largo de nuestra vida.

Esa actitud esta muy relacionada con el **autoconcepto** . pero.. ¿qué significa este término?

El **autoconcepto** comprende las percepciones, sentimientos, imágenes, autoatribuciones y juicios de valor referentes a nosotros/as mismos/as. Todo esto se construye en relación con los otros/as y con el entorno en el que estamos integrados.

De manera sencilla se puede decir que es **la imagen que cada uno/a adquiere de si mismo/a**.

¿Cuándo se comienza a desarrollar el **autoconcepto**?

Es a partir de las **primeras experiencias** que interiorizamos como nuestras y diferentes de nuestro entorno y de los otros/as, cuando se comienza a desarrollar el autoconcepto: "Soy niño" "Soy niña", "Soy simpático" "Soy mala", "Me siento culpable" "Me siento bien", "Los otros me admiran" "Los otros me odian". **La niñez** tiene como cometido principal el desarrollo de la **identidad**. Esta identidad será revisada en la **adolescencia** para incluir los cambios físicos y psíquicos que se dan en esta etapa. A partir de este periodo estará construida la identidad positiva o negativa aunque el autoconcepto se siga desarrollando durante toda la vida.

Autoconcepto y autoestima están íntimamente ligados pero hay algo que les diferencia, veamos que es:

El **autoconcepto** se refiere al conjunto de percepciones, actitudes y sentimientos que tenemos sobre nosotros/as mismas mientras que, **la autoestima** tiene que ver con la valoración que hacemos de nuestras capacidades y logros.

En general los dos términos se relacionan con la imagen que tenemos de nosotros mismos, pero mientras que autoconcepto es lo que vamos acumulando en nuestra cabeza, la autoestima es el valor que damos a todo ese conjunto de cosas que nos hemos echado a nuestra espalda.

Ahora prueba con este ejercicio

Imagínate que te dan la capacidad de convertirte en un objeto. ¿Con que objeto que reúna todas las características que tu posees te identificarías?

Si vendieras ese objeto en el mercado, cuánto pedirías por él en el mercado . A la hora de hacer el cálculo ten en cuenta el coste real que ese objeto tiene en el mercado..

La Educación para la Autoestima

La respuesta a la primera pregunta se expresa en términos de autoconcepto y la respuesta a la segunda en términos de autoestima.

Por ejemplo: puedes identificarte con un jarrón serio, clásico, que se puede mover a todas partes o por el contrario con un jarrón divertido, social, que elige dónde quiere estar, etc.

Y el precio que das al jarrón puede variar de 200 pesetas a 2.000.000 de pesetas en función de que ese jarrón sea de barro o sea un tipo de jarrón muy valorado en el mercado.

Si pruebas a realizar este ejercicio hazlo en términos reales, no sirve lo que queramos ser o lo que nos gustaría, sino como nos vemos en este momento

La **autoestima** puede ser alta-media-baja o positiva-negativa, también se expresa en términos de tener autoestima o no tener autoestima.

La **autoestima positiva** o alta expresa, manifiesta o denota en diferentes formas que uno es "lo suficientemente bueno" o "lo suficientemente capaz".

Si nuestra autoestima es alta, estaremos más dispuestos a establecer relaciones positivas con los demás y a rechazar las relaciones que nos pueden hacer daño.

La **baja autoestima** implica insatisfacción, rechazo o desprecio por el sí mismo, significa que todo aquellos sentimientos, conocimientos, etc que hemos ido consiguiendo no son bastante válidos en comparación con los de otros/as..

La baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y poco exigente o por el contrario busca lo demasiado exigente.

Haciendo un pequeño resumen podemos decir que la **autoestima** :

1.- Es una evaluación que cada persona efectúa y mantiene de sí mismo/a e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito.

2.- Es la actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo.

Esta actitud que desarrollamos nos da un sistema de filtro que nos ayuda a ordenar y valorar todas nuestras experiencias, dentro de nuestro yo personal.

3.- Se genera a partir de:

1.- La observación propia que nos hacemos a nosotros/as mismos/as.

2.- La asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen de nosotros/as y nos proyectan

Esto es como un círculo difícil de romper lo uno lleva a lo otro y lo otro a lo uno. Mostrar desprecio por nosotros/as mismos/as va a llevar a que los demás lo sientan y alimenten el que nosotros/as nos despreciemos un poquito más.

La Educación para la Autoestima

La autoestima positiva o negativa se forma en el seno de la **familia**. Este contexto pondrá obstáculos al crecimiento de la misma si:

1. Le transmiten que no es "suficiente".
2. Le castigan por expresar sentimientos "inaceptables".
3. Le ridiculizan o le humillan.
4. Le hacen sentir que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
5. Le sobreprotegen
6. Le educan sin normas o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas.
7. Le estimulan a dudar de sus pensamientos
8. Le enseñan a negar lo real, como si eso nunca hubiera ocurrido.
9. Le aterrorizan con violencia física o con amenazas, inculcando temor permanente.
10. Le tratan al niño como un objeto sexual
11. Le enseñan a que es malo, indigno o pecador por que ha nacido así y esto no puede cambiar.

Haber pasado por vivencias de este tipo nos puede conducir a adquirir un déficit o desventaja en términos de no suficiencia, vergüenza o culpa, desconfianza en nosotros/as mismos/as. **El autoconcepto** que se está desarrollando es negativo y, de adultos/as sentiremos que nos falta algo pero no sabremos como remediar esta ausencia.

La autoestima es una experiencia única, es lo que nosotros pensamos o sentimos de nosotros/as mismos/as, no lo que los otros piensan o sienten respecto a mí. Puedo ser admirado y sentirme indigno, pueden quererme en mi familia y no sentirme querido, proyectar una imagen de seguridad y aplomo u temblar secretamente por sentirme inseguro e inadaptado, satisfacer las expectativas de los demás pero no satisfacer las mías propias, conseguir los honores y sentir que no he conseguido nada., ser adorado por miles de personas y sentirme con sensación de engaño y vacío.

El mayor indicador de la autoestima es: **El yo puedo.**

Las personas con una autoestima alta no se ven impulsados a mostrarse superiores a los demás, no buscan probar su valor, sencillamente se alegran de ser como son y no de ser mejores que otras personas.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN PARA LA AUTOESTIMA?

Después de todo este apartado para intentar definir este término tan confuso decirte que la **Educación para la Autoestima** es sencillamente llevar a cabo una practica educativa que facilite que niños, niñas y jóvenes adquieran el valor y la importancia que como personas se merecen.

Pero recuerda que para educar para la autoestima tienes que empezar por ti mismo por el contrario no conseguirías transmitir a los demás ese respeto por su propia dignidad, estarías emitiendo mensajes contradictorios *"Que se Aprendan a querer sin sentir que tu eres lo suficiente importante para trasmitir este mensaje porque en realidad no te lo crees"*.

Para **educar la autoestima** tenemos que enseñar a :

1. Cuidar la manera de cómo hablamos de nosotros/as mismos/as: no desvalorizarnos y hablar con mensajes yo para pedir lo que queremos y lo que necesitamos
2. Hacernos regalos en todos los sentidos de la palabra
3. Cuidar nuestro cuerpo
4. Respetar nuestros sentimientos

¿Podrías aportar más ejemplos?

La Educación para la Autoestima

¿PORQUÉ TENEMOS QUE EDUCAR LA AUTOESTIMA?

- Porque muchas de las desventajas que encuentran las personas por pertenencia a determinado colectivo pueden tener cierta base en una falta de autoestima producida por la discriminación vivida.
- Porque no hace falta pertenecer a un colectivo determinado para tener una autoestima baja. Podemos poseer mucho dinero, pertenecer a la alta burguesía, ser hijos/as de ingenieros y despreciarnos por múltiples motivos.
- Porque está prácticamente demostrado que no querernos facilita no querer ni respetar a los demás. La tolerancia y el respeto pasa por la adquisición de una buena autoestima.
- Porque no tener autoestima es sinónimo de ausencia de habilidades e instrumentos para afrontar las diferentes situaciones que nos ofrece la vida.
- Porque la violencia estructural, instrumental y expresiva se ceba con aquellos que tienen una baja autoestima.
- Porque aquellos/as que tienen una baja autoestima utilizan la violencia expresiva e instrumental frecuentemente.

¿PARA QUÉ EDUCAR LA AUTOESTIMA?

- Para ser más y mejores personas
- Para conocer nuestros derechos y reivindicarlos cuando la injusticia se ceba con nosotros/as
- Para desarrollar el espíritu crítico
- Para percibir que somos importantes en nuestra sociedad
- Para superar cualquier tipo de desventaja siendo conscientes de que somos capaces de hacerlo y que nos merecemos algo mejor
- Para ser conscientes de que somos capaces de elegir aquello que nos enriquece personalmente

Sencillamente porque trabajar la autoestima es bueno en cualquier momento y en cualquier caso.

La Educación para la Autoestima

¿CUÁNDO HACERLO?

La autoestima es algo que se trabaja en grupo o de manera individual, cualquier momento es bueno para realizar un trabajo de este tipo, teniendo en cuenta de que si se trabaja en grupo es importante que el grupo este lo suficientemente cohesionado como para practicar los ejercicios que la autoestima requiere. Debe existir conocimiento, confianza, distensión o lo que se llama un buen ambiente de grupo.

Por otra parte este estilo educativo requiere todo su valor en el apoyo o refuerzo individual ¿Te has dado cuenta que todavía no habíamos hablado de como trabajar este tipo de medida?, evidentemente lo hemos hecho con toda la intención queríamos llegar a este apartado para recoger todas aquellas situaciones individuales que no nos dejan dormir "Chavales demasiado agresivos" "Chicas demasiado tímidas" "Aquella niña que huele mal y que nadie sabe como decírselo"

¿Serías capaz de poner más ejemplos?

¿CÓMO TRABAJAR LA AUTOESTIMA?

1. Debemos aprender a trabajarla **individualmente** y en **nuestro equipo**, debemos practicarla y sobre todo tener cuidado con los mensajes que ofertamos a los niños y niñas y que pueden poner en peligro esta adquisición.
2. Cuando detectamos que nuestros grupos están lo suficientemente cohesionados para trabajar este tema, siempre será un buen momento para hacer una **intervención grupal** para todos y todas a través de dinámicas, habilidades.
3. Cuando detectamos que determinados niños y niñas son rechazados por su carácter, su actitud, su timidez, se falta de habilidades para relacionarse, su falta de higiene, su aislamiento, su agresividad, impulsividad. Entonces es el momento de trabajar a través **del refuerzo o apoyo individual**

Todos los instrumentos que te ofrecemos en el siguiente manual te pueden ayudar a educar para la autoestima sea de manera grupal o individual. Sigue leyendo y empieza a practica este estilo educativo

Y para finalizar recuerda:

LA EDUCACION PARA LA PAZ PUEDE CONSISTIR EN

- Decir no a la Indiferencia
- No estar en paz ante la injusticia
- Generar empatía hacia el otro
 - Evitar el conformismo
- Aprender a resolver conflictos de forma positiva
 - Aprender a valorar la diferencia
- Investigar los obstáculos y las causas para lograr condiciones de justicia y reducida violencia.

EL MONITOR/A DE EDUCACION PARA LA PAZ

- Promotor/a de los D.D.H.H., capaz de identificar situaciones que atenten contra estos, analizar sus consecuencias y proponer acciones en favor de su promoción.
- Generador de relaciones e interacciones humanas y mediador/a y facilitador/a del conflicto.
 - Previene la aparición de distintas discriminaciones (racismo...) y educa en la igualdad de oportunidades
 - Su instrumento más eficaz es la actitud que tiene hacia sí mismo (autoestima) y la que tiene hacia los demás ya que es modelo de imitación por excelencia.
- Promotor/a del desarrollo entendido este como un proceso que a través de la participación permite a la persona alcanzar una mayor y significativa autonomía y solidaridad.