A AUTOESTIMA

¿ CÓMO DESENVOLVELA?

As persoas que se sinten ben consigo mesmo, soen sentirse ben na vida e son capaces de afrontar con seguridade os retos e responsabilidades que ésta lles plantexa. De estas persoas dise que teñen gran autoestima.

"A autoestima é o punto de partida para o desenvolvemento positivo das relaciones humanas, da aprendizaxe, da creatividade e da responsabilidade grupal", comezan dicindo os autores de *"Cómo desenvolver a autoestima en nenos/ as e adolescentes"*, obra que recomendamos ós pais e nais, a pesar da súa mentalidade anglosaxona.

Un dos recursos máis importantes con que se pode dotar a unha nena/o, adolescente ou xoven, é o **sentimento da propia valía**, especialmente nestos tempos de cambios rápidos, de esixencias sociais competitivas, de chamadas de todo tipo de desorganización familiar.

Como educadores/as cremos que é posible influir nas áreas das actividades dos nenos/as e adolescentes axudando a aumetar a súa autoestima. E cremos tamén que é imprescindible orientar a acción social cara a formación da autoestima. Resumimos as liñas e estratexias que sinala para elo **J.A. Alcántar**, aínda que él o orienta cara á ensinanza.

Importancia da autoestima

“No reverso das nubes, sempre hai mil soles”

A autoestima é a forma habitual de pensar, amar, sentir e comportarse. É a actitude permanente coa que nos enfrentamos a nos mesmos, aprendida e incorporada o longo da propia historia.

Condiciona a aprendizaxe

A adquisición de novas ideas e aprendizaxes está subordinada ás actitudes básicas, que xeneran ou non enerxías máis intensas de atención y concentración. As experiencias negativas reforzan o autodesprezo. Aquí está a base de moitos fracasos escolares, familiares ou sociais e das consecuentes frustracións e conductas inadaptadas.

Axuda a superar fracasos e problemas

A autoestima fai reaccionar buscando a superación dos fracasos; o contrario, o recordo da incompetencia, deixanos o borde do desvalimento.

Fundamenta a responsabilidade

A responsabilidade non crece coa autodescalificación e o desprezo persoal. Só se compromete quen ten confianza en sí mesmo.

Apoia a creatividade

A persoa creativa só medra dende a confianza en sí mesma, na súa orixinalidade e capacidade, dende a autovaloración, e a vivencia da propia valía. Os grandes homes e mulleres creron sempre en sí mesmos, dentro dun gran sentido da realidade.

Determina a autonomía persoal

O que se acepta a sí mesmo, é capaz de tomar decisións con autonomía e seguridade. En vez de obedecer, actúa asertiva e autónomamente.

Facilita boas relacións sociais

Os que se aceptan a sí mesmos fan que se sintan cómodos quenes se relacionan con eles.

É garantía de futuro

Quen confía en sí, madura cada vez máis, vivindo intensamente o presente, reinterpretando o pasado e anticipando o futuro persoal. Á vez contaxia esperanza pois ten enerxía e non se conforma coa satisfacción, nin se instala no conformismo.

Leva á autorrealización.

Frente ás crisis de sentido, a persoa que se estima encontra tamén a súa autorrealización. E eso é educar.

¿Cómo educamos a autoestima?

Pautas

Desterrar das expresións a imaxe pexorativa dos educandos.

Non descalificar globalmente e menos en público (alabanzas en público, reproches en privado).

Non deixarse levar polos tópicos ou perxuícios e ser capaz de cambiar despois dunha atenta observación, consulta ou reflexión.

Recalcar os aspectos positivos (¡ Qué bonito!, ¡Qué interesante!) Desecar que realmente o adolescente chegue a interiorizar unha boa autoimaxe.

Ser capaz de ver sempre os mínimos aspectos positivos e reflexalo. Correxir a partir dos elementos positivos e ideais: o que pode ser e o que foi.

Facilitar tempo e lugar para os encontros persoais.

Subraiar as imaxes positivas que expresan os compañeiros/as e ser capaz de neutralizar as negativas.