

## actualidad educativa

### Política Sociales

# Yo, la autoestima

**María Díaz Silva**

Secretaría de Políticas  
Sociales de FECCOO

SOY MUY COMPLEJA Y FUNDAMENTAL PARA LA VIDA. Estoy formada por una serie de pensamientos, conductas y emociones relacionadas con la evaluación que cada persona hace de sí misma. Cuando esta evaluación es positiva, estoy alta; si es negativa, estoy baja. Me voy formando a partir de lo que cada persona piensa en cada momento: cómo se trata, lo que hace cuando comete un error, cuando alguien le critica, cuando triunfa, cuando le felicitan, cuando fracasa...

Desde la infancia empiezo a actuar, variando en función de múltiples factores internos y externos: edad, desarrollo cognitivo y emocional, ambiente familiar y social... Soy tan importante que, si yo no estoy bien, nadie lo está. Así, durante la infancia, si estoy baja, pueden aparecer síntomas físicos (insomnio, dolores de cabeza...), cognitivos ("no hago nada bien", "no valgo para nada"... ) o conductuales (tristeza, agresividad, angustia, desánimo, indecisión...). Si estos sentimientos "malos" no se remedian, pueden provocar depresión, complejo de culpabilidad, crisis de ansiedad, miedos, impotencia... A veces, es necesaria ayuda profesional.

Me afectan mucho las experiencias y exigencias de la sociedad que, constantemente, me empuja para que tenga un comportamiento igual al de la mayoría. Además, no me mantengo igual en todos los aspectos de la vida, a veces estoy alta en aspectos laborales y baja en cuanto a la relación con otras personas, por ejemplo. También voy cambiando a lo largo de la vida, para bien o para mal, en función de los éxitos y fracasos de cada persona, de cómo la tratan las demás y de sus propios esquemas de pensamiento.

Es fundamental, desde la infancia, aprender a tener una autoestima positiva y sólida, para no sentirse inferior por ser diferente a la mayoría, independientemente que le agrade o no al resto. En esto, la familia y círculo cercano tienen un papel fundamental. Por supuesto, una educación en valores, que facilite el desarrollo de las capacidades, que no discrimine, que respete la diferencia, que sea inclusiva..., me ayudará, en gran medida, a ser sólida y fuerte, que es de lo que se trata.