

Insights Neuropsicología

Autoestima

La autoestima es la “auto apreciación”, indispensable para la adaptación social y desenvolvimiento en la vida. Tiene sus bases los primeros 4 años de vida, sin embargo, no es algo que sea estático. Va cambiando a lo largo de la vida dependiendo de diversos factores sociales, físicos, emocionales, entre otros. (Araujo, Lagos 2023)

En esta corta guía, encontrarás las bases del autoestima y algunas estrategias básicas para fomentar una sana autoestima.

Elementos	Qué es	Estrategias	Evitar
Autoconcepto	Cómo se siente sobre sí mism@.	● <u>Siempre nombrar las emociones.</u> ● Llamarle por su nombre. ● Responder a sus necesidades. ● Cuidar cómo tú te relacionas con los demás. ● <u>Actividades para conocerse a sí mismo.</u>	● Uso de etiquetas “eres un grosero” mejor intentar “eso es una grosería” ● <u>Amenazar con tu amor “si no haces esto, ya no te voy a querer”</u> ● Ignorarl@ cuando presenta una emoción.
Autoimagen	Cómo se siente sobre su físico.	● Nombrar todas las partes de su cuerpo. ● Nombrar semejanzas y diferencias con los demás. ● Fomentar que se vista o arregle como quiera (cuando sea posible). ● <u>Aceptar sus gustos.</u>	● <u>Hablar sobre el cuerpo de los demás. No importa si es bueno o malo.</u> ● Comparar con los otros.
Auto reforzamiento	Cómo se siente sobre su esfuerzo y logros.	● <u>Utilizar frases como “veo que te estás esforzando”, “lo lograste”</u> ● <u>Ponerle retos, dejar que resuelva solo.</u> ● No forzar a intentar cosas nuevas, dejar hasta que se sienta segur@. ● <u>Límites firmes</u> ● <u>Enseñarle a pedir ayuda cuando la necesite.</u>	● <u>Reforzamientos como “lo hiciste bien” o “lo hiciste mal”</u> ● Comparar con los demás “mira que buen lo hace Pedro” ● <u>Dar premios por algo que debe hacer.</u>
Auto eficacia	Confianza en sí mismo para enfrentar situaciones nuevas.	● <u>Dejar que hagan las cosas solos.</u> ● Poner actividades de labores domésticas. ● <u>Enseñar acciones de reparación como “lo ensuciaste, puedes limpiarlo”</u>	<u>Transmitirles miedos propios “te vas a caer” mejor decir “asegúrate de que sea seguro lo que vas a hacer”</u>

Fuentes:

Ditzfeld, Showers, Zeigler. (2016) Self-Concept structure and the Quality of Self- Knowledge. PubMed.

Vazire S, Wilson TD, editors. (2012) Handbook of self-knowledge. New York, NY: Guilford Press

Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 144(10), 1045–1080.

De Araujo, Lagos. (2013) Self-esteem, education, and wages revisited. Journal of Economic Psychology.

Hosogi M, Okada A, Fujii C, Noguchi K, Watanabe K. (2012) Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. Biopsychosoc Med.

Sigue Aprendiendo



Contáctanos

Para agendar asesorías personalizadas escríbenos aquí: [+52 55 1379 1755](tel:+525513791755)

Para obtener más información, escríbenos a parenthinkmx@gmail.com

Síguenos en nuestras redes sociales

IG: [@parenthinkmx](https://www.instagram.com/parenthinkmx)

FB: [parenthinkmx](https://www.facebook.com/parenthinkmx)

TT: [parenthinkmx](https://www.tumblr.com/parenthinkmx)

Sitio web: www.parenthink.com.mx