

Prof. M. Angeles de la Caba Collado
Orientación Educativa y Social. Campus Virtual. OCW. Universidad del País Vasco. UPV/EHU

M. Angeles de la Caba Collado

Departamento de MIDE (Sección de Orientación)

Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación

Universidad del País Vasco UPV-EHU

Correo electrónico: marian.delacaba@ehu.es

PRACTICA 3

André, C y Lelord, F (1999) (cap. XI). *Léstime de soi*. Paris Odile plantean nueve reglas básicas para mejorar la autoestima. Elige las tres que te parezcan más importantes para la autoestima profesional en contextos educativos y justifica por qué

1.- Conocerse, sobre todo en aquellos aspectos más públicos y menos conscientes para uno. Ayuda ser receptivo a las críticas, agradecerlas (“lo que me dices no me resulta agradable pero agradezco tu franqueza, porque es importante para mí estar al corriente...”). También ayuda, facilitando, además, la relación el manifestar asertivamente lo que se piensa (“no pienso en absoluto como tú

2.- Aceptarse. La clave de una buena autoestima no está en no tener fallos y limitaciones sino en asumirlos y actuar para controlarlos o cambiarlos

3.- Ser honesto consigo mismo y no engañarse en cuanto a los sentimientos y las situaciones. Esto es particularmente importante para las emociones negativas (enfado, decepción, inquietud o ansiedad); negarlas cuando se experimentan se vuelve en un potente enemigo personal. Asimismo, es fundamental buscar situaciones de cambio y tener cuidado con los automensajes que lo impiden “es la vida”, “es así”, “no se puede hacer nada”

4.- Mantenerse activo es la gimnasia para mejorar la autoestima. Los éxitos aumentan la confianza en uno mismo pero no podemos tenerlos todos los días. Sin embargo, la vida cotidiana ofrece múltiples posibilidades para establecer pequeños proyectos. Hace falta actuar. La mejora se inicia con una modificación concreta del comportamiento. Mientras los cambios permanecen en la cabeza o en las intenciones no hay mejora posible. Es preciso dejar de rumiar y actuar

5.- Controlar al crítico interior en sus intentos de disuadir de intentarlo (“es inútil”), perfeccionismo inútil (“no funcionará”), desvalorización (“no serviría de nada”).

6.- Aceptar la idea de fracaso. Nadie desea los fracasos pero para poder manejarlos hay que aceptar la idea de que los tendremos. Es preciso atajar algunas distorsiones que dificultan afrontarlos adecuadamente (ver las cosas en blanco y negro...)

7.- Autoafirmarse. La afirmación de uno mismo es la expresión de lo que se piensa, se siente con respecto a lo que otros piensan y hacen.

8.- Ser empático con las necesidades de las personas con las que trabajamos.

9.- Buscar apoyo social y diversificarlo

