

Buenas noticias

SANITAS
PARA LO QUE DE VERDAD IMPORTA

#2

Septiembre
2006

... y alma > Autoestima, motor de cambio



Dedícate una sonrisa

Aceptarse a uno mismo es la mejor manera de afrontar la vida con optimismo.

La imagen que una persona tiene de sí misma, lo que se conoce como autoestima, actúa como uno de los principales motores de su vida. Esta imagen "le impulsa a actuar y marca, en gran medida, la calidad de sus relaciones con los demás", afirma **Guillermo Ballenato, psicólogo del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad Carlos III**. "La construcción de la autoestima es fruto de la valoración que hacemos de nosotros mismos, nuestro comportamiento, los resultados y de cómo creemos que nos ven los demás", asegura el psicólogo.

Beneficios de una autoestima elevada

Los expertos coinciden en que tener una buena autoestima reporta muchos beneficios para la salud: proporciona una visión más optimista del día a día, un correcto equilibrio emocional y la posibilidad de disfrutar de las relaciones sociales, entre otros. Guillermo Ballenato afirma que las personas de elevada autoestima "gozan de mayor estabilidad, independencia, iniciativa, autocontrol, optimismo, seguridad y tolerancia a la frustración. Una autovaloración negativa puede aumentar la vulnerabilidad a determinados trastornos y tener repercusiones importantes en la salud, tanto física como psicológica". Esa visión negativa de uno mismo no tiene por qué convertirse en un trastorno, ya que puede afectar a cualquiera puntualmente.

“Una alta autoestima motiva a alcanzar metas”

¿Cómo mejorarla?

Para mantener una buena autoestima, el profesor Ballenato recomienda "profundizar en el autoconocimiento, reconocer las cualidades y los defectos personales, modificar los aspectos mejorables y aceptar aquellos que no son modificables". También hay que procurar reducir la dependencia de la aceptación de los demás, evitar las comparaciones y la idealización de modelos sociales y reducir los niveles de autoexigencia. El miedo al fracaso tampoco es un buen aliado: "Hay que afrontar los problemas, sin postergarlos, y ver los errores como oportunidades de aprendizaje", asegura el psicólogo. Y conviene premiarse por los logros y valorar el propio esfuerzo.

Tu familia

EL PERIÓDICO DE SANITAS PARA LOS PADRES

P.2. PSICO

Un buen ambiente de estudio, sinónimo de concentración.

P.3. PREVENCIÓN

Como plantar cara a la bronquiolitis.

P.4. TODOS JUNTOS

El juego en familia como instrumento pedagógico.

#1
Septiembre
2006



ESTUDIAR CON ESPÍRITU DE INVESTIGADOR



TÍTULO: Técnicas de estudio.
El aprendizaje activo y positivo
AUTOR: Guillermo Ballenato
EDITORIAL: Pirámide

>> Este manual ofrece una visión positiva del estudio, entendido como un reto y una oportunidad de desarrollo personal. El estudiante no es un mero receptor pasivo que lee y memoriza, sino un investigador capaz de descubrir, explicar y crear, el auténtico protagonista.