



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

AUTOCONCEPTO

Uno de los componentes más importantes de la autoestima es el autoconcepto.

El autoconcepto se refiere a la imagen que el/la niño/a o el/la joven va creando acerca de sí mismo/a.

Las asociaciones mentales que hacemos de pequeños/as al referirnos a nosotros/as mismos/as derivan en gran parte de la forma en que hemos sido tratados en el pasado. Nuestras reacciones emocionales y nuestras conclusiones sobre nosotras/os mismas/os, dependen de la interpretación de nuestras vivencias y de nuestras circunstancias desde la primera infancia.

Como dicho, desde la primera infancia creamos las bases de nuestras estrategias vivenciales que nos acompañarán posiblemente durante toda nuestra vida.

Reasoner (1991) plantea que el niño o niña, frente a la actuación de sus padres, construye un sistema de comportamiento, de defensa y de supervivencia, que le permite superar el sufrimiento



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

o la incomodidad de las situaciones negativas a las que tenga que enfrentarse.

En la mayoría de los casos se ha confirmado que el ejemplo de los padres, la falta o insuficiencia de interacción o la práctica de interacciones negativas, han sido el factor de motivación más importante de un autoconcepto negativo.

Si el niño o la niña ha sido tratado con afecto y en general como alguien importante, si se le ha respetado, si se le ha ayudado a darse cuenta de sus habilidades más que de sus debilidades, y si los padres le han dedicado la necesaria atención, su autoconcepto será básicamente positivo. Se sentirá importante en el ámbito familiar y escolar primero, y en la vida después, y sus estrategias vivenciales se fundarán sobre estas bases.

Esto le ayudará a enfrentarse con ventajas a posibles situaciones de carácter desmotivador o negativo.

De igual forma, si se ha adquirido un sistema positivo en nuestra infancia, se hace mucho más difícil que nos dejemos influir por situaciones negativas, hasta el punto de modificar nuestro sistema de estrategias positivas.

Una de las fuentes de autoconcepto positivo en el niño que resalta Robert Reasoner, es la validación por parte de sus padres



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

de sus propias emociones y sentimientos, cuales partes fundamentales de la maduración de la persona.

El niño/a o joven que no haya tenido esta oportunidad tenderá a basar su autoconcepto en la opinión de los demás durante toda su vida, y tendrá mucha dificultad para aceptarse a sí mismo/a como es y a mejorar de forma constante, sin presiones externas.

Su vida y su crecimiento dependerán de su decisión de atreverse a mejorar.

www.sanate.info
sanate@sanate.info