



AYUNTAMIENTO DE  
MAJADAHONDA  
Servicio de Educación

# El camino hacia la autoestima



**LUCILA CHAVES.**  
**ASESORÍA PSICOPEDAGÓGICA**  
**MUNICIPAL.**



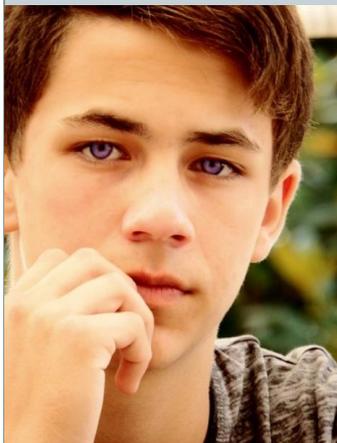


# Prestar atención a uno mismo...



Es necesario pensar en nosotros, tomar conciencia de lo que nos pasa, reconocer nuestros sentimientos.

*“Ser capaz de prestar atención a uno mismo es requisito previo para tener la capacidad de prestar atención a los demás; el sentirse a gusto con uno mismo es condición necesaria para relacionarse con otros”*



Erich Fromm “Ética y psicoanálisis”



# Sentir con el otro...



Aprender a estar solo con uno mismo es un buen ejercicio, pero solo tiene sentido si es un primer paso para la relación con el otro. La vida humana cobra sentido en la interacción con nuestros semejantes.

*“Se trata de sentir simpatía por el otro (...) ser capaz de experimentar, en cierto manera al unísono con el otro (...) reconocer que estamos hechos de la misma pasta, a la vez idea, pasión y carne. O como lo dijo más bella y profundamente Shakespeare: todos los humanos estamos hechos de la sustancia con la que se trenzan los sueños”*

**Fernando Savater “Ética para Amador”**





# Desarrollar la capacidad de amar...



Según E. Fromm, la **capacidad de amar** contiene cuatro elementos:

- **Cuidado:** preocupación activa por el crecimiento del que amamos.
- **Responsabilidad:** capacidad de respuesta a las necesidades de la otra persona.
- **Respeto:** desear que la persona amada crezca y se desarrolle por sí misma, en la forma que le es propia.
- **Conocimiento:** trascender la preocupación por mí mismo y ver a la otra persona en sus propios términos.





# Aceptar las limitaciones



**El crecimiento implica aceptar las limitaciones. Mantener la esperanza en lo imposible genera frustración y lesiona la autoestima.**

*“Es especialmente recomendable no tomarse a uno mismo demasiado en serio (...) Al fin y al cabo, no tenemos ninguna importancia. Hemos llegado a veces a recetar **un poquito más de humildad** y a hacer uso de la estrategia algo paradójica de indicar al sufridor que no trate de esforzarse más porque verdaderamente es una persona imperfecta, que nunca alcanzará el ideal, por mucho que lo intente”*

**M. D. Avia y C. Vázquez “Optimismo inteligente”**

