

LA AUTOCONFIANZA VERSUS LA AUTOESTIMA DURANTE LA GESTACIÓN Y EN LA VIDA DEL NIÑO POR NACER.

Informe realizado por Sandra Arias, fundadora
de la HaptoFonoEmbriología e investigaciones
del CIIDH Centro Internacional de
Investigación y Desarrollo de la
HaptoFonoEmbriología

2016



Primera Entrega

INTRODUCCIÓN

La autoestima está relacionada principalmente con la autoconfianza que se presentan en nuestras formas de conducta.

Cada mujer que transita por el período de gestar un nuevo ser, entra en un mar de emociones y sensaciones que necesita canalizar, ¿Cómo lo hará? El primer paso a través de la información, el segundo, a través de un reconocimiento de ella misma preparándose y preparando ese suelo fértil que es todo su ser para su hijo por nacer. Esto es una maternidad llámémosle respetada, humanizada yo la llamo íntegra. Y esta Maternidad Íntegra es esa Maternidad que es expansión y crecimiento hacia la visión que somos de ser seres multidimensionales, somos la perfecta mezcla de interrelación y armonía entre diversos orígenes y planos. Ninguna puede existir sin la otra porque son complementarias, integradoras y coautoras de nuestra presencia corpórea y espiritual.

Las gestantes con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las gestantes con una autoestima baja.

Las gestantes con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés, y cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

La época importante para el desarrollo de la autoestima es el período entero. El niño, aquí, gracias al vínculo con su madre, establece los cimientos por un lado, dependiendo del cómo su madre experimente su embarazo y por el otro por supuesto de lo genético y del entorno de estimulación que reciba así forma sus patrones de conducta y las expectativas de sí mismo. TAN IMPORTANTE ES SU MADRE EN ESTE PERÍODO que lamentablemente en nuestra sociedad actual tanto de profesionales como en la mayoría de las personas piensan que este período es solo de cuidados fisiológicos que podemos conectarnos con ese nuevo ser solo después de nacido, que aprende después de nacido, que memoriza después de nacido, que sufre después de nacido... cuando en realidad la etapa MAS IMPORTANTE es la ETAPA GESTACIONAL.

Por esto, es fundamental trabajar los patrones de conducta de la gestante que la lleven a establecer una autoestima elevada, que le permita una mejor vivencia del embarazo, parto y nacimiento y por ende un mejor desarrollo del niño por nacer.

Por tanto, la autoestima, es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Millares de impresiones, evaluaciones y experiencias, todas ellas se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Insisto todo profesional dedicado a la vida del niño por nacer debería ampliar su consciencia respondiendo a la sociedad actual a lo que necesita para transformarse en una sociedad constructiva, saludable, sustancial y plena en beneficio de la humanidad. Tan esencial es esta loable labor.

Ahora, ¿Qué es la AUTOESTIMA?

Hay múltiples aspectos, y otras tantas definiciones de la autoestima. Una dice que es la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actividad de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Otra explica que la autoestima es “la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una evaluativa actitud de aprobación que él siente hacia sí mismo”.

Un tercer enfoque señala que es “la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.”

La autoestima es un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo.

El conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Ahora bien vallamos al tema que nos compete.

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra “imagen personal” o “autoimagen”. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o nos sentimos tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida.

De este modo, las gestantes que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de empoderarse, de tomar las riendas de esta etapa que vive con las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, las que tiene una autoestima baja suelen

autolimitarse y perder el control ante el parto o dejar que los demás decidan sobre ella y su hijo.

Hay un gran acuerdo en torno a que “La autoestima elevada no consiste en un engrimiento ruidoso”. Es, en cambio, un silencioso respeto por uno mismo, la sensación del propio valor. Cuando uno la siente en lo profundo del ser, se alegra de ser quien es. El engrimiento no es más que una delgada capa que cubre la falta de autoestima. Aquel cuya autoestima es elevada, no pierde el tiempo en impresionar a los demás: sabe que tiene valor.

Por lo tanto, cuando hablamos de autoestima hablamos de aquella que nos impulsa a actuar desde el fortalecimiento interior y es así que una gestante tiene más libertad para ser ella misma, y para trabajar en el descubrimiento de sus deseos y sus fortalezas.

PRÒXIMA ENTREGA:

¿Cómo detectar a una gestante con buena autoestima que llega a tu consulta?

Ante cualquier duda o sugerencia escribe a:
centrodeformacion.ciidh@gmail.com

Hasta pronto!