

# *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



*Final*

## ¿Cómo se forma la Autoestima?

Ya hemos visto las características de una buena autoestima y una baja autoestima, en líneas generales para saber detectar al observar y escuchar a la gestante cuando llega a nuestra consulta y también aprender a vernos nosotros mismos para poder ser receptores y guías beneficiosos a la hora de tomar decisiones que impactarán en la de la gestante.

Veamos, según algunas investigaciones, que hemos seleccionado para comprender mejor la autoestima y a la vez saber cómo accionar al respecto, se resumen que los componentes de la autoestima son diversos, sintetizados en tres esenciales, que son:

- El auto concepto.
- El auto respeto y
- El auto conocimiento.

Conocer cada uno de los componentes de la autoestima nos permitirá, sin duda, entender mejor su desarrollo y reconocer la importancia de ella en nuestra vida.

Puesto que la autoestima, afecta a todo el comportamiento humano y recibe influencias determinadas desde antes de nacer y la infancia hasta el último momento de la vida; es indispensable identificar sus componentes, para así, elaborar estrategias que nos lleven a fortalecerla y mantenerla en estado elevado.

Con esta, se busca abordar el núcleo de la autoestima y su influencia trascendente en el desarrollo personal; a partir de la identificación de sus componentes, con el fin primordial de que se avance en la comprensión de ese que hasta hoy nos resultara tan desconocido; uno mismo.

### AUTO-CONCEPTO

El auto concepto es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su "identidad hipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. El auto concepto, es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma. Por ello, para la HaptoFonoEmbriología es fundamental trabajar la etapa inùtero donde se crean los cimientos de la personalidad, la predisposición hacia la seguridad y confianza.

El auto-concepto es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes. Aspectos diferentes del yo describen la personalidad total. Ejm: Una persona puede calificarse como marido o esposa, como profesional, líder, comunitario, pariente, amigo, etc.

*AUTORESPETO. Respetarse a uno mismo, es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás. Constantemente, nos quejamos de que otros nos faltan al respeto, sin atender a que es más frecuente que uno mismo se falte al respeto, siendo esto en ocasiones de maneras inconscientes. La autoestima, dice Dov Peretz, que es un silencioso respeto por sí mismo. Mientras que, según Mauro Rodríguez, el respeto a sí mismo, se manifiesta a través de las siguientes formas:*

- 1. Atender y satisfacer las propias necesidades y valores.*
- 2. Expresar y manejar, e forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.*
- 3. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo. Generalmente, las faltas de respeto, comienzan con faltas de respeto a uno mismo. Habría que comenzar por revisar detenidamente cómo y por qué yo lo permito y no tanto por qué el otro lo hace.*

*Maslow dice. "Sólo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos". Y, sin duda, de la misma manera que las relaciones humanas profundas se establecen sobre bases de respeto, también la autoestima se fortalece cuando aprendemos a respetarnos a nosotros mismos.*

*AUTO CONOCIMIENTO. Conócete a ti mismo es la máxima socrática de hace siglos, que expresa en cuatro palabras una tarea para toda la vida, la más seria de todas las tareas. Así, sólo se puede querer lo que se conoce; si uno es perfectamente desconocido para sí mismo, es difícil poder quererse uno. Algunas de las preguntas a las que, con frecuencia, es difícil encontrar respuesta son: ¿Quién soy?, ¿Por qué reacciono así?, ¿Qué me hizo sentirme así?, etc. Debiéndose esto a que no nos conocemos lo suficiente. Se dice que cuando aprendemos a conocernos, en realidad vivimos; y efectivamente, no podemos vivir con algo o con alguien que desconocemos (uno mismo); mucho menos emplear capacidades, recursos o habilidades desconocidas para nosotros de nosotros mismos. El conocimiento de sí mismo no sólo afecta positivamente a la autoestima, sino a las relaciones con los demás, y hasta la comprensión del mundo, del universo. Un físico contemporáneo, afirmó: "Hemos reunido pruebas suficientes que indican que la clave para la*

comprensión del universo eres tú". Llegar a un nivel óptimo de auto conocimiento, con lleva la comprensión de que se debe conocer a los demás, empezando por conocerse a uno mismo, e identificando la individualidad de cada ser, es decir reconocer la dependencia entre "yo y los otros"

*La Autoestima produce seguridad en uno mismo. Por tanto, es buen hábito emocional. (Para vivir plenamente)*

*También es el combustible más potente para obtener altos rendimientos personales. En nuestros días, la autoestima puede ser el recurso psicológico más importante que tenemos para ayudarnos a afrontar los desafíos del futuro. Estos son especialmente evidentes en el período gestacional, en donde empieza a verse claramente que la autoestima de la gestante no es un lujo emocional, sino un requisito para empoderarse de la maternidad en toda su planificación ya sea en el cómo llevará el embarazo respecto de su vínculo con su hijo, su estimulación, cómo desea parir, con la guía de quién, dónde etc. etc.*

*Porque la alta autoestima es también el resorte principal de la motivación. Las investigaciones recientes contribuyen a esclarecer el importante rol que ella juega en nuestra capacidad para asumir riesgos, adquirir nuevas aptitudes, ser creativos, recibir realimentación, relacionarnos con los demás con justicia y benevolencia, ser productivos y positivos. Necesitamos cultivar estos rasgos tan importantes para funcionar beneficiosamente no solo en la etapa gestacional sino a lo largo de toda la vida.*

*Por otro lado, en la profesión los desarrollos en el lugar de trabajo en esta época de cambio acelerado, elecciones y desafíos, exigen una mayor capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal e independencia, todas ellas cualidades de la autoestima positiva.*

### LA AUTOESTIMA Y LA SALUD

*Las gestantes con estima baja tienen mayores probabilidades que el promedio de que disminuya la eficacia de su sistema autoinmune. El stress puede ayudar en esto, ya que la gestante de baja autoestima generalmente se siente ineficiente, y los problemas que debe afrontar le preocupan más de lo normal. Los análisis de sangre confirman esto: las gestantes con mecanismos*

de defensa psicológica bajos tienen niveles mayores de circulación de hormonas del stress que aquellos que tienen mayor confianza en sí mismos.

Esta relación entre el pensamiento destructivo y el mal cuidado de la salud es fácilmente comprensible. Las gestantes que tienen muy baja autoestima, que creen que tienen poco control sobre lo que les sucede en la vida, o no tienen un compromiso concreto con objetivos futuros, no se preocupan por cuidar de sí mismos.

## ¿Por qué su presencia o ausencia marca tan diferencia tan enorme en una gestante a la hora de parir?

La Autoestima legítima es lo que uno piensa de sí mismo en privado, y no el poder presentar una buena fachada. Ese sentimiento, el del nivel de nuestra propia estimación, es una de las estructuras de actitudes más fundamental de todo el sistema de nuestra realidad.

Un nivel elevado de la propia estimación es un común denominador casi universal de la excelencia, un mecanismo liberador que permite que nuestro potencial fluya fácil y libremente.

El que la gestante no tenga una autoestima positiva impide su crecimiento psicológico. Cuando lo posee, actúa como sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Si es baja, disminuye su resistencia al dolor. Se derrumba, que un sentido más positivo de ella misma podría vencer.

### LA AUTOESTIMA ES LA BASE DE LA CONFIANZA PARA LA GESTANTE

Es difícil imaginar que una gestante posea confianza en sí misma si antes no cuenta con una autoestima alta. El Dr. Wayne Dyer, dice al respecto: "La palabra seguridad suele referirse a las garantías externas, a las posesiones como el dinero, una casa y un coche, a baluartes como un buen empleo o una elevada posición en la sociedad. Pero hay un tipo de seguridad diferente que sí vale la pena buscar; y es la seguridad interior que te brinda el tener confianza en ti mismo y en tu capacidad de solucionar cualquier problema

que se te presente. Ésta es la única seguridad duradera, la única verdadera seguridad. Las cosas se pueden deshacer; una depresión económica dejarte sin dinero, quedarte sin casa, pero tú, tú puedes ser una roca de autoestima" Este pensamiento aplicable por supuesto a todas las personas, pero cuánto poder tienen para una gestante a la hora de parir.

La confianza en sí mismo., un producto de la autoestima, permite tomar las amenazas como desafíos, y hace posible disfrutar buenas épocas con ánimo distendido, otorgando fuerza de carácter en los malos momentos.

LA AUTOESTIMA EN CUALQUIER CAMPO QUE NOS DESENVOLVAMOS, MEJORA NUESTRA MANERA DE MANIFESTARNOS.

En una prueba científicamente supervisada, se elogió a los estudiantes por su inteligencia y capacidad, y al comienzo de la prueba, se les aseguró que ésta sería fácil para ellos. Al elogio, respondieron trabajando mucho mejor que el término medio y obteniendo notas muy altas.

Luego, los mismos alumnos recibieron otra prueba, igualmente fácil, pero antes de ésta se los criticó y hostilizó, y se les dijo que era demasiado difícil para ellos, y que la harían pobremente. El resultado fue que la hicieron muy pobremente y obtuvieron notas muy bajas.

## Algunas maneras de proteger y aumentar la autoestima

Puede enfocarse como un proceso de ensayo y error. Recuerda que estas son prácticas que puedes adaptarlas a tu consulta. Dentro de la Formación en HaptoFonoEmbriología

<http://www.fundexistenciaplena.org.ar/index.php?pagina=vermas&idc=935>

capacitamos al alumno para crear adaptaciones teniendo en cuenta las necesidades e intereses, se utilizan visualizaciones adecuadas, con sonidos extraídos de las cartas prenatales entre tantos otros. Arma un posible diálogo teniendo en cuenta estos pasos si te encuentras ante una gestante con baja autoestima:

- *Primer paso: Al cometer un error, entiende que tú no eres el error. Esto se llama "distanciamiento estratégico". Saber que tú eres más que tus problemas. Por lo tanto, no escapes simplemente echándote la culpa. Tampoco echársela a los demás.*
- *Segundo paso: Encara el fracaso como algo temporal, circunstancial. Piensa de esta manera, "Lo he hecho lo mejor que he podido teniendo en cuenta como soy yo". La próxima vez, todavía lo haré mejor.*
- *Tercer paso: Cuando no se ha alcanzado un nivel determinado, refuerza tu motivación pensando: "Hasta ahora". Además, recuerda que un obstáculo o un traspie puede transmutarse en algo positivo. ¿Puede una experiencia que, en principio, es negativa, tener a la larga, un impacto favorable sobre el pensamiento constructivo del individuo? Los psicólogos Carl Rogers, Seymour Epstein y Abraham Maslow, hablan de un principio del crecimiento, según el cual una experiencia inicialmente destructiva, se vuelve constructiva cuando la persona acepta el desafío de superarla.*

#### AUMENTAR LA ESPIRAL DE AUTOESTIMA

*"Nadie puede hacernos sentir inferiores sin nuestro permiso". Eleanor Rossevelt*

*En cuanto a nuestro desempeño, cualquiera sea éste, comenzar gradualmente de menor a mayor dificultad, para evitar la frustración, experimentando, desde un principio, el éxito en pequeña escala.*

*No olvidemos que, la baja autoestima se encuentra ligada con el plantear, a uno mismo, exigencias imposibles de cumplir.*

*Las expectativas elevadas no realistas significan grandes decepciones. Y la decepción golpea la autoestima. Para evitar esta circunstancia es necesario evaluar nuestras habilidades y los logros objetivamente, sin negarlos, ni exagerarlos.*

#### TENER EN CUENTA QUE LA AUTOESTIMA ES CONTAGIOSA

*"De todos los juicios que emitimos en la vida, ninguno es más importante que el juicio que emitimos sobre nosotros mismos".*

*No es el único, también el medio ambiente hace lo suyo para la autoestima, y en medio ambiente son los demás. Por lo tanto, fomentar la autoestima en quienes nos rodean, y agradecer esta retroalimentación.*

Hemos llegado al final de este INFORME ESPECIAL creado pensando en Ti y en tu loable profesión esperamos te resulte útil.

*Recuerda que puedes acceder a la Formación On Line en HaptoFonoEmbriología y obtener herramientas poderosas que potenciarán tu profesión dedicada a llegada de un nuevo ser, con una mirada multidimensional. INFORMACIÓN COMPLETA AQUÍ*  
<http://www.fundexistenciaplena.org.ar/index.php?pagina=vermas&idc=935>

Ante cualquier duda o sugerencia escribe a:

[centrodeformacion.ciidh@gmail.com](mailto:centrodeformacion.ciidh@gmail.com)

¡Hasta pronto!

*“Por una Transformación Social desde el Inicio de la Vida”*

Sandra Arias y Equipo del CIIDH te saludan