

La autoestima según Virginia Satir

Ana E. Giorgana

Terapeuta

La autoestima: la olla que nadie vigila.

La autoestima es un concepto, una actitud, un proceso y un sentimiento.



La olla como **Virginia Satir** lo establece puede estar llena de infinidad de vivencias, palabras, imágenes, sentimientos que dictan la manera en cómo la persona se siente acerca de sí misma.

Por tanto, **la autoestima** un proceso interno que se encuentra dentro de una olla que solo nosotros sabemos de qué manera podemos llenarla, quitarla o qué meter y qué sacar de ella.

Al ser **la autoestima** un proceso interno, único y personal somos nosotros que ahora al estar a cargo de él es necesario tomar el control del mismo. La autoestima la podemos elevar o bajar según permitamos. Al mismo tiempo Virginia Satir hace una declaración de autoestima en la que pone de manifiesto sus pensamientos acerca de esta cuestión tan importante en nuestra vida psicológica.

La vida de los seres humanos se encuentra cifrada por esta fotografía interior como es **la autoestima**. Todo lo que las personas o realizan sea positivo o negativo ante sus ojos es solo suyo.

Llega un momento en la vida en la que tenemos que hacernos responsables de nuestra autoestima y forma de vivir. Porque dentro de mi experiencia una de las situaciones que más lacera la autoestima es [la dependencia emocional](#).

- Responsables de nuestros sentimientos y valorarlos.
- Responsables de nuestros pensamientos y apreciarlos.
- Responsables de nuestras acciones y estimarlas.

- Responsables de nuestras relaciones y respetarlas.

Para Virginia Satir, la autoestima es:

“La capacidad de valorarnos, amarnos y respetarnos”

Toda persona que reciba un trato amoroso siempre estará abierta al cambio, a la apertura.

Toda persona que reciba un trato digno y amoroso sentirá integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión, pero sobre todo, competencia.

La autoestima cuenta nos permite sentir la certeza de que somos importantes, valorados y nos llena de energía personal.

Una **autoestima** bien cimentada permite ayudar a otros desde la confianza, la aceptación y el crecimiento personal.

La autoestima se concreta en el respeto a otros y a nosotros mismos. Por tanto, los límites aquí juegan un papel importante.

Consecuencias de la autoestima baja:

- Maltratos.
- Abusos.
- Desprecios.
- Aislamiento.
- Soledad.
- Una fuerte sensación de fracaso.

Esta baja en la autoestima pone un muro psicológico de desesperanza ante los vaivenes de la vida y de las relaciones con otros y consigo mismos. La inalterable sensación de no poder resolver problemas y la vida propia. Por tanto, en casos graves se experimenta depresión, sensación de fracaso y una baja valoración y concepto de sí mismo.

Ante una situación semejante Virginia Satir propone revisar la olla que seguramente está vacía de contenidos positivos acerca de la persona.

Ventajas de una autoestima alta

En esta parte la Virginia Satir es muy clara en su planteamiento. Y establece que las personas con una autoestima alta también sufren cuestiones negativas o depresiones, pero aceptan sus sentimientos y no culpan o responsabilizan a otros por ello.

- Buscan la solución a sus problemas.
- Modifican su actitud hacia situaciones más positivas.
- Promueven el cambio a su favor.
- Escuchan sus sentimientos y los aceptan.
- Confían en las personas y en sí mismos.

Cuidando la autoestima de los niños

- Valorar su existencia.
- Apreciar su presencia.
- Avalar sus sentimientos y pensamientos.
- Ser claros y precisos en lo que se les dice acerca de sí mismos.

Virginia Satir al ser una gran estudiosa de la autoestima y la familia considera que las familias conflictivas cuentan con un deterioro en la comunicación hacia los adultos y los niños. No promueven la autoconfianza y valoración personal.

No es posible hablar de una estima sin fracturas dentro de un medio familiar conflictivo, por tanto, los adultos son los responsables de la integridad y valoración de los menores.

La familia cuenta con la responsabilidad de hacer que esa olla de la autoestima sea lo suficientemente sólida y los niños dependen de nuestros actos, formas de educarlos y amarlos. [Los hijos y la autoestima.](#)

Una esperanza liberadora es la terapia familiar, la terapia para mejorar la autoestima. Pero sobre todo, trabajar diariamente en tu crecimiento personal y mejorar las relaciones humanas en el núcleo familiar.

Para conocer más sobre este tema, puedes consultar el libro de la autora: [Las nuevas relaciones humanas](#) en el núcleo familiar.

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [CeCreTo](#).

Tenemos el compromiso de prestar un servicio altamente calificado hacia la calidad de vida emocional. Y, nos dedicamos al cuidado y calidad de vida de las parejas y las familias. Y, contamos con [terapia en línea](#).

[Terapia para fortalecer la autoestima](#)

Visita nuestro blog sobre: las mil y un maneras de [mejorar la autoestima](#).