

## DISLEXIA Y AUTOESTIMA

Dislexia es una “diferencia en el aprendizaje”, lo cual significa que el cerebro trabaja de una forma diferente al de otra gente. La dislexia puede afectar a la forma en la que esa persona se comunica, y es diferente para cada una.

### Acerca de la autoestima y la ansiedad

Todo el mundo experimenta a veces sentimientos negativos, ansiedad y estrés. Se convierten en un problema mayor cuando persisten y tienen impacto en las habilidades de cada persona.

Cualquiera que esté experimentando baja autoestima o altos niveles de ansiedad puede acudir a su médico de cabecera en primera instancia – el médico de cabecera puede remitir esa persona a un terapeuta o prescribir medicación si fuera necesario.

### Ideas para ayudar en la autoestima durante la infancia y la juventud

- Habla con ellas para asegurarte que entienden correctamente qué es la dislexia. Enfatiza que no significa que sean personas tontas y que recibirán ayuda.
- Motívalas para que se centren en aquello en lo que son buenas (como un deporte u otro hobby), así como en trabajar sobre aquello en lo que encuentran dificultades.
- Utiliza aquello en lo que sean buenas para ayudarlas en lo que encuentran dificultades.
- Alábales sus esfuerzos, y no señales siempre sus fallos.
- Busca recursos para tomar ideas sobre cómo les puedes ayudar en temas como la organización, las habilidades de estudio, o en qué consiste la dislexia.

### Ideas para ayudar en la autoestima de personas adultas

- Habla con otras personas disléxicas.
- Algunas personas encuentran ayuda en la meditación.
- Recuerda tus éxitos y no te centres solamente en lo negativo.

Algunas personas cuya dislexia no ha sido reconocida pueden tener sentimientos que les produzcan angustia emocional y física. Podrían ser estos sentimientos:

**Confusión:** acerca de su mezcla de habilidades. No entienden completamente la dislexia y por qué experimentan esas dificultades. Creen que son tontos/tontas.

**Enfado:** por la frustración de que ellas mismas, y otras personas, no entienden la dislexia.

**Negatividad:** sienten que su esfuerzos no sirven y que sólo es cuestión de suerte si tienen éxito.

Su autoestima es baja y siempre predican lo peor. Sienten que la sociedad les juzga negativamente y se comparan desfavorablemente ante sus pares.

**Ansiedad:** su experiencia de fracaso les hace pensar que fracasarán de nuevo.

**Desesperación:** ¿Por qué debería molestarme?, piensan, posiblemente llevándoles a rendirse.

**Depresión:** la ira se interioriza. Las personas pueden sentirse solas porque no son comprendidas. Muchas personas pueden aislarse por su baja autoestima y sentimientos de no ser “suficientemente buenas”. Desconectar y renunciar conduce a más pensamientos negativos.

Traducido por:



de un documento original elaborado por:



## ¿Cuáles son los efectos de estos sentimientos?

Hay quienes experimentan altos niveles de estrés, problemas de comportamiento o baja salud mental.

- En la infancia pueden sufrir bullying o acoso.
- La baja autoestima puede derivar en una falta de coraje para probar nuevas formas de resolver los problemas.
- Pueden no alcanzar su potencial sin un soporte apropiado y diferentes maneras de trabajar.
- Tener que trabajar más duro que el resto para lograr lo mismo puede llevar a un cansancio excesivo.

La Plataforma Dislexia trabaja duro para reducir cualquier asociación negativa y estigma que exista sobre la dislexia, y promueve las habilidades positivas que tienen muchas personas con dislexia.

Existen web y recursos de autoayuda que pueden ser útiles:

- Libros comprometidos con el bienestar disléxico.
- Recursos de autoayuda para personas con dislexia.
- Libros para personas adultas con dislexia sobre condiciones de salud mental.
- Recursos de autoayuda amigables con la dislexia.

Algunas personas adultas que buscan empleo o que están trabajando pueden no haber dicho a sus colegas que tienen dislexia y pueden sentirse estresadas acerca de “ser descubiertas”.

Esas personas pueden trabajar más que otras, o intentar ocultar aquello que encuentran difícil. Pueden intentar compensarlo haciendo más cosas en aquellas áreas en las que son más fuertes.

### Busca más recursos en:

<http://plataformadislexia.org/recursos>

<http://dislegi.eus/eu/dyslexia-scotland/>

<https://www.facebook.com/PlataformaDislexia/>

Puedes conectar con otros adultos en Facebook en el grupo [Adultos con Dislexia](#)

Busca la asociación más cerca en <http://plataformadislexia.org/quienes-somos/>

Traducido por:



de un documento original elaborado por:

