

AUTOESTIMA

La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad que tenemos de tratarnos con dignidad, amor y realidad.

Las personas que tienen una elevada autoestima tienen facilidad para ser íntegras, sinceras, responsables, compasivas y saludablemente competitivas. Pueden pedir ayuda a los demás porque aceptan sus limitaciones. Se aceptan completamente.

Cuando la gente siente que vale poco el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás. Esto le abre a la posibilidad de convertirse en víctima. Cuando alguien espera lo peor baja la guardia y permite que lo peor suceda. Para defenderse, tendrá que ocultarse detrás de un muro de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento. De esta forma, al verse separado de los demás, se vuelve apático, indiferente hacia sí mismo y quienes le rodean. Para estas personas es difícil ver, escuchar o pensar con claridad ya que las percepciones están "teñidas" por sus sentimientos de poca valía, Están permanentemente con una actitud defensiva. El temor es la consecuencia natural de esta desconfianza y aislamiento.

El temor nos limita y ciega, impide que probemos nuevos medios para solucionar los problemas.

Los sentimientos de valía sólo pueden florecer en un ambiente en el que puedan apreciarse las diferencias individuales, donde el amor se manifieste abiertamente, los errores sirvan de aprendizaje, la comunicación sea abierta, las normas flexibles, la responsabilidad sea modelada y practicada la sinceridad. Esta es la clase de ambiente que observamos en una familia con sanos patrones de interacción. No es un accidente que los hijos de las familias que practican todo esto se sientan bien consigo mismos y sean individuos sanos, saludables y competentes.

Por el contrario, los hijos de familias conflictivas a menudo tienen sentimientos de inutilidad, crecen como pueden con una comunicación "torcida", reglas inflexibles, críticas por sus diferencias, castigos por sus errores y sin experiencia alguna en el aprendizaje de la responsabilidad. Estos niños tienen el riesgo de desarrollar conductas destructivas sobre sí mismos y sobre los demás.

Atendiendo a lo anterior podemos decir que los arquitectos de nuestra autoestima nuestros padres.

Gracias a Dios, es posible levantar la autoestima de una persona sin importar su edad o condición. Debido a que el sentimiento de baja valía fue aprendido, es posible desaprenderlo e integrar un nuevo conocimiento en su lugar. El cambio puede ser lento, pero todos somos educables. Lo importante es aceptar la idea de que un cambio es posible.

El primer y gran cambio que deberíamos hacer es aprender a expresar nuestros sentimientos. Hay un tabú cultural que prohíbe hablar de lo que uno siente. Expresar lo que sentimos es una de las cosas que mayor paz nos da. Hay algo muy importante que conseguimos con esto y es: controlar nuestras reacciones. Por ejemplo, si estoy enojado, y puedo decirlo. "estoy enojado, ¿por qué será? ¿Qué me habrá afectado?", entonces tengo la posibilidad de pensar: "como estoy enojado y nadie tiene que ver con esto, me voy hasta que se me pase". Un buen ejercicio es analizar las cosas que me ponen triste, contento, enojado, melancólico, etc.

Mientras más nos conocemos, más capacidad tenemos para mejorar, más nos aceptamos, más nos queremos y nuestras actitudes son más seguras. Sentirnos algo muy bonito que se llama autoestima saludable.

Ahora voy a dejar con vos una declaración de autoestima. Cada vez que sientas que es difícil expresarse, lé esto. Te dará una nueva perspectiva de por qué debes insistir en el camino y por qué vale la pena esforzarse.

Mi declaración de autoestima

Yo soy especial. Me hizo Dios
En todo el mundo no hay otra persona que sea igual a mí. Hay personas que tienen algunas partes
semejantes a las mías, pero nadie es exactamente como yo.

Dios ha modelado mi cuerpo Y todo lo que hay en él:
mi mente, incluyendo sus pensamientos e ideas, mis ojos, mis sentimientos, cualesquiera que sean,
ira, alegría, frustración, amor, desencanto, emoción,
mi boca y todas las palabras que salgan de ella, amables,
dulces o ásperas, correctas o no.

Dios me hizo capaz de fantasear, de tener sueños, de lograr triunfos y de soportar fracasos. Dios me ha dado la capacidad de conocerme y quiere que me acepte
Y me quiera porque soy alguien único para Él

Sé que hay aspectos de mí que me crean duda, no sé qué hacer con ellos, pero Dios me ayuda a tratarme con amor y termino entendiendo que tengo esperanza,
que siempre Dios me da una nueva oportunidad.

Es hermoso saber que estoy hecho para amar y amarme.
Si me cuido y me amo, puedo hacer lo mismo con los demás. (Porque
si no sé cuidarme y quererme yo, muy poco puedo hacer con respecto a mis prójimos.)

Cada día Dios me ayuda a construirme y me da la posibilidad de
elegir lo que quiero ser. Por eso amo a Dios.