

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 3 AUTOESTIMA Y AUTOIMAGEN

1. DEFINICIÓN

La autoestima se define como lo que cada persona siente por sí misma. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación (alta o baja autoestima) e indica en qué medida las personas se sienten capaces, dignas y exitosas.

La autoestima, además, es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que éste nos brinda.

Las personas con alta autoestima no se sienten superiores a los demás, no buscan probar su valor comparándose con los demás. Disfrutan siendo quienes son. La autoestima positiva es algo muy diferente al engreimiento y la arrogancia, que indican, en la mayoría de los casos, un nivel de inseguridad que acompaña, usualmente, a la autoestima baja.

La autoestima como una de las metas del desarrollo humano integral y diverso, se fundamenta en el convencimiento de que el amor propio desempeña una función primordial en el desarrollo de los seres humanos. La autoestima es un sentimiento que se expresa siempre con hechos positivos.

La autovaloración lleva a la persona a no imitar modelos sociales inapropiados, conduce a tener una opinión equilibrada de sí, teniendo en cuenta las debilidades humanas, pero también las virtudes para vivir sanamente. Se aprende fundamentalmente en la familia, posteriormente intervienen otros factores como la escuela, el barrio, los amigos, entre otros elementos que refuerzan los sentimientos de valor o falta del mismo, es importante resaltar que las redes sociales, en muchos casos están afectando negativamente en particular a quienes la familia no ha logrado cimentar adecuadamente los valores.

La autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, le permitirá a la persona conocerse y ser consciente de sus cambios, crear su propia escala de valores, desarrollar sus capacidades, aceptarse y respetarse.

La autoestima es confianza, valoración y respeto por sí mismo. Incluye respetar a los demás pero también tener armonía y paz propia.

2. BUSCA DENTRO DE TÍ¹

Algunas pautas para adquirir o mejorar nuestra autoestima son:

¹ http://www.geocities.com/amirhali/_fpclass/AUTOESTIMA.htm



Escúchate a ti mismo antes que a los demás: Analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti; pero ten presente que sólo tú eres quien debe tomar la última decisión.

Convierte lo negativo en positivo: Piensa siempre en positivo, transforma los mensajes negativos en afirmaciones positivas.

Date una oportunidad y reconoce tus cualidades: Jesucristo nos habla de la parábola de los talentos (*Mt.25, 14-30*); el Espíritu Santo nos da a todos sus siete dones, diversidad de carismas para producir los frutos (*Gal 5,22*). Piensa en cinco cualidades que te hacen especial. Siempre habrá algo en lo que te destacas, es posible que hasta el momento no lo hayas descubierto.



Acéptate tal como eres, sin aprobar los comportamientos negativos: La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse y estar dispuesto a cambiar, si lo consideras necesario.

Acepta tus sentimientos: Todos tenemos luces y sombras; momentos alegres y tristes; virtudes y defectos, es importante aceptarnos tal y cual somos. Trata de disfrutar prácticamente de todo. Y si, a veces, hay cosas que te puedan poner triste, recuerda las palabras de Jesús: He venido para que tengan vida en abundancia. (*Jn 10,10*).

Cuida de ti mismo: Aprende a ser independiente, y a no depender de los demás.

Atiende tus necesidades: Alimento, agua, vestido, seguridad y techo, querer y pertenecer, autoestima y autorrealización. Saca tiempo para disfrutar, la vida no es sólo para trabajar. Los momentos de descanso, recreación y vacaciones no son un desperdicio de tiempo sino una inversión para la salud mental.

Alimenta tu cuerpo y tu espíritu: La salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es un bienestar emocional integral, como sonreír, evitar la tristeza, sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física está relacionada con la práctica de un estilo de vida saludable: no drogas, alimentación sana, entre otros. Luc 2,52, dice que Jesús crece en edad, sabiduría y en gracia, es decir, en espíritu igual debemos crecer todos. Estudios científicos demuestran que participar en la Iglesia reduce un 27% de sufrir cáncer o enfermedades catastróficas.

Mantente en movimiento: Dice el adagio: "Mente sana en cuerpo sano". El ejercicio te hace sentir bien, no está demás ir al gimnasio, realizar aeróbicos, practicar natación, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar. Para no olvidar: la acción positiva nos aleja de toda adicción.

El amor dentro de ti: Auto elógiate, es una manera de hablarte positivamente, es una forma de contemplarte y reconocer actuaciones adecuadas.



EJERCICIO PRÁCTICO:

Con el fin de evaluar nuestra autoestima, ubicaremos en el lado izquierdo de la balanza las cualidades, habilidades y todas aquellas cosas positivas que tenemos, y en el lado derecho las cosas por mejorar o debilidades que reconozcamos en nuestra vida. Será importante observar cuales de aquellas cosas por mejorar, puedo transformarlas en aspectos positivos, además de reconocer lo valiosos e inteligentes que somos.

