



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Autoestima

Necesitamos conocer nuestra capacidad
para asumir el riesgo de vernos
y querernos tal como somos.

INTRODUCCION

El concepto de uno mismo es semejante a un par de lentes a través de los cuales se contempla la realidad. Basándonos en lo que vemos por dichos lentes, escogemos el comportamiento que consideramos apropiado para una situación particular. Si sus lentes distorsionan la mencionada situación, la conducta que elija no armonizará con la verdad. Cuanto más saludable sea el concepto que tiene de sí mismo, tanto más apropiado será el comportamiento con el que responda.

Es como es vieja ilustración de la manchita negra en una página blanca. Algunas personas ven la manchita y concentran en ella la atención; otras, por el contrario, reparan en el gran espacio blanco y enfocan su mirada en él. Todo depende de la perspectiva con que se mire.

Si se ve a sí mismo como un fracasado, encontrará algún modo de fracasar, sin importar cuanto desee el triunfo. Por otro lado, si se considera apto y capaz, hará frente a la vida con más optimismo y rendirá casi al máximo. Sea cual sea la opinión de sí mismo en la que decida concentrarse, ésta se convertirá en el ingrediente clave del éxito y de la felicidad o del fracaso que encuentre en la vida.

Este folleto tiene el propósito de ayudarle a reflexionar sobre la valoración que tiene de sí mismo, y brindarle pautas, sugerencias y ejercicios para que pueda lograr una adecuada valoración de su persona, que le permita enfrentar con confianza la vida.



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La palabra autoestima se compone de **auto** y **estima**. Ahora bien, aquí estimar, no tiene que ver con el afecto, como sinónimo de “querer” como lo usamos vulgarmente. En este terreno no importa la acepción afectiva de la palabra; aquí el **verbo estimar está relacionado con el valor**. Se usa relacionado con lo afectivo por extensión. Y está muy bien, porque se entiende que si uno quiere, valora. *En este contexto, estimación significa valoración*. Porque estimación viene de medir, y medir se vincula a la idea de darle a las cosas el valor que tienen. Cuando uno habla de algo estimativamente dice que más o menos tiene tal dimensión, tal medida, tal estructura, tal valor.

Como su nombre lo indica, entonces, **autoestima significa la capacidad de evaluarse o valorarse a sí mismo**. En consecuencia, **que alguien alcance un buen nivel de autoestima significa que se valora adecuadamente**.

Sin embargo, hay que aclarar lo siguiente: tener la autoestima alta no es pensar que yo soy lo que no soy; por ejemplo rico, lindo, perfecto. **La autoestima consiste en saber que soy lo que verdaderamente soy**, y decimos esto porque en la actualidad es común malinterpretar el concepto de autoestima sustituyéndolo por la hipocresía de decirle a un tonto que es un genio. Y no es así.

Para traer mayor claridad sobre lo que es la autoestima, utilizaremos la palabra VALOR como regla mnemotécnica, dado que tiene la virtud de dar una serie de pautas interesantes acerca de la autoestima. Nos dice que es importante que nos consideremos valiosos, más allá de las cosas que nos faltan aprender. Más allá de nuestras incapa-



ciudades e independientemente de lo que los demás quieran de nosotros. En fin, más allá y más acá de todo esto, que cada uno sepa que es un ser humano, un individuo y una persona valiosa, sea como sea, le falte lo que le falte, sepa lo que sepa y tenga la incapacidad o la discapacidad que tenga.

La letra V de la palabra valor sirve para recordarnos que para ser valioso hay que empezar por ser **VERDADERO**. Ser auténticamente quien uno es. Es la idea del concepto de auto aceptación. Aceptarse es un gran desafío, y significa: no pelearse con uno mismo por ser como es, no enojarse por no ser como los otros quieren que uno sea, no castigarse por no ser como a los demás les gustaría que uno sea.

La letra A de la palabra valor referido a la autoestima, está vinculada con la palabra autonomía. **AUTONOMIA** evoca el concepto de libertad. En este caso no exactamente libertad de acción. Si analizamos la etimología de la palabra vemos que este término viene del prefijo auto y de nomo, que significa norma. De esta manera, autónomo es aquel que es capaz de fijar sus propias normas, aquel que decide por si mismo qué es bueno y qué es malo para sí. Para ser más específico, alguien que no anda preguntándole al mundo: “Hice esto, ¿está bien? Hice aquello, ¿está mal?”.

La letra L de la palabra valor sirve para hacernos recordar **LIMITES**. Y esta palabra tiene por lo menos dos significados. El primero, vinculado a la idea de establecer claramente un territorio, un sector, una frontera que delimita una zona privada. El segundo significado, relacionado con la concepción de vecindad que hace que estos límites sean necesarios. ¿Qué quiere decir esto? Darse a uno mismo un lugar y establecer desde allí el



respeto de los demás.

Para que nuestra autoestima esté preservada, hace falta que nos sintamos **ORGULLOSOS** de ser quienes somos, que nos sintamos verdaderamente contentos y conformes con nosotros mismos. Esto es lo que recuerda la letra O de la palabra valor.

Dicho de otra manera, autoestima implica ser capaz de tamaña aceptación de nosotros mismos que no sólo aceptemos nuestras virtudes y defectos, sino que, además, podamos sentirnos orgullosos de estos y de aquellos. Ser conscientes de las propias incapacidades no alcanza, hablamos de sentirse orgullosos de alegrarse de ser la sumatoria y combinación de las capacidades e incapacidades de cada uno.

Por último, la R, la última letra de la palabra valor nos conecta con el **RECIBIR**. Porque parte de la autoestima significa sabernos dignos de recibir, como para permitirnos aceptar de Dios lo que éste nos conceda. Autoestima significa asumirse merecedor pleno de todo lo bueno que nos sucede; aceptar de buen grado los regalos, los halagos, las caricias, la presencia y el reconocimiento de quienes nos rodean, y sobre todo de Dios, el amoroso hacedor de la vida.

En suma, tener una buena autoestima, definida en relación a la palabra valor, cuyas letras han ido sirviendo como iniciales de otros conceptos, significa ser verdaderamente quienes somos, autónomos, capaces de poner límites, orgullosos de ser quienes somos y, por último, absolutamente abiertos a recibir lo que Dios y la vida nos conceda.



Dinámica de la autoestima

Por un lado los padres, los maestros, la sociedad nos dicen lo que deberíamos ser. Por otro lado existen quienes sienten que deberían ser el tipo de personas que su religión les señaló que sería correcto que fueran. Esto señala que existe un Yo ideal, un yo sublime. Pero también hay un Yo real, no el que deberíamos ser, sino el que somos. Aquí nace el conflicto. Fastidia tomar conciencia del déficit, que es el resultado de restarle al Yo ideal el Yo real.

Sea como fuere, esa conciencia empuja en nosotros una decisión: La decisión de cambiar. Para sostener esta decisión contamos con nuestra autoexigencia, que nos recordará todo el tiempo que “lo que cuesta, vale”. y entonces nos esforzamos por cambiar; por ser como se debe.

Sin embargo, tarde o temprano nos damos cuenta de que por mucho que nos esforcemos, no conseguimos ser el Yo ideal. Tomamos conciencia de que no podemos ser “como deberíamos”. Y entonces nos frustramos, nos sentimos unos fracasados.

De allí en más, el resultado es previsible: La autoexigencia, sumada al esfuerzo en vano más la continua frustración del fracaso, terminan por agotar nuestro deseo, nuestra energía y nuestra voluntad de hacer. *Esta situación en psiquiatría se conoce como depresión.*

Con ello aumenta aún más la distancia que hay entre el yo ideal y el yo real. Esto produce más conciencia de déficit, mas autoexigencia, más esfuerzo, etc., etc. Esto es un círculo vicioso, un callejón sin salida, un mecanismo neurótico por excelencia.



Si queremos escapar de este callejón, y lo más probable es que estemos apurados por salirnos de este círculo, lo que debemos hacer es deshacernos de la idea de un Yo Ideal. Fíjese lo que sucede. Si cancelamos la idea de que debemos ser de una manera determinada, el Yo ideal se desvanece. Sólo queda el Yo real, esto es: lo que somos. Si no hay con qué comparar, no hay conciencia de déficit, no hay necesidad de autoexigencia ni de esfuerzo. Sin estos dos mecanismos de auto tortura, la autoestima florece. Esto, por supuesto, mejora la imagen que tenemos de nosotros mismos y, en consecuencia, nos ponemos en las mejores condiciones para que salga el más iluminado de nuestro Yo interior, el que realmente nos acompañará en nuestro camino de desarrollo personal .

Génesis y formación de la autoestima

Es probable que muchos de nosotros no hayamos recibido de nuestros padres suficiente valoración, aceptación, autonomía, respeto, orgullo o reconocimiento. Hay que considerar que, muchas veces, los padres están ocupados por ejemplo, en buscar dinero para darnos de comer, y por este motivo descuidan algunos de aquellos aspectos. Esto es entendible, aunque muchas veces no nos alcance con la comprensión. Pero entonces, si no nos dieron ese reconocimiento, ¿estamos perdidos? Si la autoestima depende, en principio, del cuidado y de la valoración de nuestros padres, parecería que, si ellos nos descuidaron en ese sentido, realmente estamos perdidos. No, no lo estamos, porque si uno no ha recibido ese mensaje, puede aprenderlo.

Aquel aprendizaje que no se hizo en la infancia, puede y debe realizarse después. Es más, no hay ningún problema en que así sea. Eso sí, vamos a tener que ser nosotros los que busquemos los



lugares donde encontrarnos valiosos, aceptados, autónomos, respetados, orgullosos y reconocidos, para poder adquirir, a partir de allí, la conciencia de nuestro propio valor.

Si uno ha vivido en un entorno familiar en el cual no recibe nada de esto, y sigue luego viviendo en ese ambiente, es muy duro y sufrirá mucho. Este tipo de personas necesita encontrar espacios donde pueda encontrar compensación de estas cosas que no encuentra en su entorno habitual. La iglesia y los grupos de autogestión o de autoayuda sirven mucho en este sentido; son una manera de realimentar estos sentimientos, de recibir del grupo lo que puede no estarse recibiendo o no haberse recibido nunca desde el entorno familiar.

Cualquier grupo de pertenencia, si es un grupo, funciona como un gran aportador de valoración, de aceptación, de autonomía, de respeto, de límites en el mejor sentido. De aquello que nos une y nos diferencia del resto del mundo. Un grupo nos nutre de sensación de orgullo compartido, de respeto y reconocimiento mutuo. Por esta razón la familia y la iglesia son tan importante, porque la familia y la iglesia funcionan como grupos de pertenencia. Y son dos elementos vitales que Dios ha dispuesto para mostrarnos su amor.

El camino del crecimiento

Tenemos que aprender. Puede ser, pero, ¿qué pasa si no queremos aprender? ¿Por qué tendríamos que aprender? ¿Para que el resto de la gente no tenga que soportar nuestras incapacidades? Alguien puede afirmar que uno tiene que aprender, porque cuando uno aprende se siente mejor. Aquí es donde comienza el problema de la autoestima. Con la idea de que sería mejor que no fuéramos



como realmente somos. Qué bueno sería que tuviéramos capacidades donde tenemos incapacidades, que supiéramos lo que no sabemos. En definitiva, qué bueno sería que nos pareciéramos más a lo que los demás esperan que seamos.

Si uno de verdad quiere rellenar ese hueco de incapacidad capacitándose, es bárbaro. Pero que esto sea porque uno lo quiere hacer, no a partir del reclamo de los demás. Por eso, cuidado con que la autoestima dependa de lo que uno sepa o no sepa, cuidado con hacer pasar la valoración de uno mismo por las capacidades que se supone que debemos tener.

Si realmente me valoro, me acepto, me respeto, me siento orgulloso de mí mismo y reconocido, inevitablemente las cosas que haga van a redundar en crecimiento personal y, sin duda, voy a querer superarme; pero no a causa de sentirme inservible, sino como resultado de sentirme bien; sentirme bien sin descartar la idea de que puedo ser mejor. Porque superarse quiere decir: hoy estoy bien y mañana voy a estar mejor, y no: hoy estoy mal y mañana voy a estar bien. Esto es muy importante; *superarse no debe implicar nunca desaprobación hacia uno en el presente.*

¿Quién se autoestima?

Como hemos visto autoestima es lo que siento y pienso de mí. La manera de verme, de quererme, de expresarme, de relacionarme con el mundo. Autoestima es valorarme y valorar, reconocermelo y reconocer que merezco ser tomado en cuenta.

Autoestima es una energía, una fuerza interna que se inicia desde la concepción; y que da sentido, guía, orientación, importancia. Es la fuerza



que hace que uno este vivo, que crezca, que se desarrolle en múltiples direcciones, y que muera con respeto y dignidad.

Quien se quiere, se respeta, se valora y se siente importante por lo que es, se autoestima. Quien se autoestima asume los riesgos de la vida, se enfrenta a las dificultades con entereza, sabiendo que es capaz de valerse por sí mismo, y de salir fortalecido de esos encuentros.

Se autoestima el que se comunica, expresando lo que quiere, sin dejarse manipular por la posibilidad del rechazo ajeno. El que escucha al otro, maneja diferencias, las propias y las que ve afuera, en un mundo complejo y aprende a negociar sin eliminar al otro, sin descalificarlo.

Todo ser humano alguna vez se ha planteado las siguientes preguntas ¿Quién soy? ¿Qué soy? y ¿Para qué soy? Al tratar de responder a estas preguntas tan sencillas y profundas, se confronta con la imagen que tiene de sí mismo.

¿Quién soy? Nos lleva a las señales o elementos que nos identifican y nos diferencian legal y físicamente de otros, tales como: nombre, fecha de nacimiento, peso, estatura, sexo, educación, nacionalidad, habilidades, logros, etc.

¿Qué soy? Identifica el rol que tenemos en la sociedad: casado, soltero, maestro, padre, profesional. Así como también los valores como personas: bueno, malo, imperfecto, ordenado, desorganizado.

¿Para qué soy? Es la pregunta que nos lleva a reflexionar la razón de nuestra existencia: razón de estar aquí, y de hacer lo que estamos haciendo



y no otra cosa, de vivir la vida que estamos viviendo, de descubrir cuál es el plan de Dios para nuestras vidas.

De acuerdo a cómo respondamos a estos interrogantes, formamos una imagen de nosotros mismos que puede estar de acuerdo a la realidad o muy alejada de la misma. Lo que sí es seguro, es que si excluimos a Dios de nuestra reflexión, difícilmente logremos tener una valoración adecuada de nuestra persona. Dios es el creador de la vida, el creador del ser humano, y quien, a pesar de la rebeldía del hombre, ha mostrado en Jesucristo, todo el amor que tiene por todos y cada uno de los hombres. Quien se autoestima, acepta sus capacidades y discapacidades, y acepta que Dios es el amoroso Señor de la vida, y por ende de su vida.

AUTONOMIA PERSONAL, EL DIFICIL ARTE DE AMARSE

Desde que el hombre es hombre, el tema de la libertad está situado en el centro de la vida. Romper todas las ataduras es un antiguo deseo del individuo y de los pueblos. Es un viejo deseo y también una antigua lucha. El ser autónomo es una utopía, no existe como hecho factible. Sin embargo, la autonomía como objetivo para acercarse a la felicidad y a la libertad es un elemento personal por el que se merece luchar. La autonomía es un punto de referencia al que todo ser humano ha de aspirar para ser cada vez más el mismo.

¿Qué es la autonomía personal? *Se define como autonomía personal aquella situación íntima por la cual el individuo se siente capaz de afrontar su propia existencia.* Cabe aclarar que afrontar no



quiere decir superar, resolver o menospreciar las dificultades que se puedan encontrar en el camino.

El ser humano vive condicionado desde su nacimiento. Su propia estructura genética, la educación que recibe y la realidad social que lo presiona así lo confirman. Sin embargo, a pesar de esta triple programación, existe una pequeña parcela de libertad que le permite modificar su propia realidad. Si cuando se lanza un proyectil, se modifica un grado su dirección, puede que se desvíe muchísimo en su punto de destino. Del mismo modo, un pequeño giro al timón que guía el rumbo de la vida puede llegar a modificarla por completo. Vivir de una u otra manera depende de que una persona tome conciencia de que es ella la que lleva el timón de su propia realidad y no los acontecimientos.

Existen elementos inhibidores de la autonomía personal que son de tipo individual. Estos son:

- **Las ideas establecidas:** En principio, no son negativas, como tampoco lo son las normas, en la medida en que el individuo no se vuelve un esclavo de ellas. Cuando una persona está en actitud de revisar las ideas que a la víspera podrían parecerle inamovibles, no es víctima de sus ideas. Tener una ideología es normal, forma parte de la estructura psíquica personal, pero el que estas ideas sean inamovibles atenta contra la dinámica que el ser humano necesita para evolucionar.

- **Los fanatismos:** Cuando se habla de fanatismo como elemento inhibidor, se lo menciona como capacidad de defender apasionadamente ideas o personas con excesiva intransigencia. Las personas autónomas respetan su capacidad de iniciativa y tienen la suficiente confianza en que sus impulsos



no atentarán contra su dignidad y su línea de conducta. Esta capacidad de modificación se traduce en un ser humano completamente tolerante con las otras personas o circunstancias.

- **La afectividad posesiva:** Todo ser humano tiene cierto grado de capacidad afectiva, que se expresa a través de su posibilidad de amar, de darse a los demás y de la necesidad de que los demás se den a él. Pero, en determinadas ocasiones, este amor converge con un mezquino intercambio de afectos. Se transforma en un frío cálculo de lo que se puede dar o recibir, convirtiendo el amor en una mercancía, y el objeto de este amor, en una propiedad personal.

- **Las necesidades primarias:** Indudablemente, es muy difícil establecer el límite entre las necesidades primarias y las no primarias. El hombre es tanto más libre cuanto menos necesarias son para él las cosas accesorias. A medida que aumentan las necesidades, el individuo pierde la capacidad de decir “no”, de rebelarse contra determinados presupuestos y, en definitiva, de adoptar una postura que sea realmente autónoma.

Muchas pequeñas y grandes necesidades, que el hombre va adquiriendo a lo largo de su culturización, le van empobreciendo y limitando en su libertad e independencia.

- **Los prejuicios personales:** Cabe detenerse en las situaciones en las que una persona es víctima de los juicios que tiene sobre sí mismo y sobre los demás. Éstos se convierten en prejuicios, impidiéndole el desarrollo crítico de su personalidad. Todos, en algún momento, hemos limitado nuestra capacidad de creación porque nuestro prejuicio respecto a ese comportamiento no lo teníamos claro.



Muchas personas tienen la sensación de que su vida viene marcada exclusivamente por las circunstancias. Esperan que sean los elementos externos o los golpes de fortuna los que proporcionen nuevos alicientes y atractivos. En cualquier caso, creen que sólo desde fuera pueden producirse situaciones novedosas.

Otras personas, lamentablemente las menos, tienen conciencia de que, a pesar de soplar vientos que llevan la nave de un lado a otro, son ellas quienes, en última instancia, manejan su vida. Dentro de un margen de posibilidades no muy amplio, pero suficiente, llevan su existencia hacia donde les apetece a les parece oportuno dirigirse.

SEGURIDAD PERSONAL Y AUTOESTIMA

Podría definirse la seguridad como el sentimiento que equivale a la posesión de certeza, garantía y confianza de que, ante las circunstancias o situaciones en las que una persona puede ponerse o es puesto a prueba, obtendrá el resultado deseado.

La seguridad personal es la seguridad en uno mismo. Es la capacidad de dominar una situación, de poder entender y controlar las propias reacciones, o sea, de confiar en las propias posibilidades para desempeñar un trabajo. Para algunos individuos, la seguridad personal significa tener garantizadas un mínimo de situaciones sociales, y una cierta tranquilidad de que no se le van a presentar situaciones de riesgo y desconfianza. El individuo tiene, por sí mismo, una capacidad, una fuerza personal importantísima. Es por esa capacidad de enfrentarse al futuro y confiar en él por lo que se hace posible vencer las situaciones de riesgo. Por todo esto, merece la pena buscar no sólo la seguridad situacional que viene de afuera,



del mundo exterior, sino la seguridad que viene de adentro de uno mismo.

Existen diferencias fundamentales entre ambos tipos de seguridad. Las características de la seguridad personal surgen de que, en ésta, es el individuo con su fuerza interior quien busca la solución a las diferentes situaciones que se le presentan. La seguridad situacional en cambio, como su nombre indica, le está dada por las circunstancias en las que él se mueve.

El riesgo es una circunstancia, un elemento psicológico concerniente al ser humano. Con él convive el ser humano. Y es este fenómeno lo que posibilita la supervivencia del hombre, el descubrimiento de América, la llegada a la Luna, el vivir experiencias amorosas, el engendrar hijos, el disfrutar y el gozar. En definitiva, lo que posibilita toda experiencia vital.

Riesgo equivale a vida. Quien no sepa asumirlo y programe su vida con la obsesión de suprimirlo o disminuirlo, cada vez vivirá una vida menos atractiva, más pobre, menos viva, pues todo aquello que tiene vitalidad profundidad de sentimiento, proyección de futuro, todo lo que realmente importa, entraña implícitamente un riesgo.

INVENTARIO DE AUTOESTIMA

En una escala de 1 a 10, evalúese a sí mismo en cuanto a las afirmaciones que siguen. Nadie verá los resultados de modo que no tiene que esforzarse en presentarse mejor o peor de lo que es.

1. Mi estado general de salud actual es
2. Mi relación con personas del sexo opuesto es
3. Mi relación con mi padre cuando era niño/a era



4. Mi grado de satisfacción con mi carrera y o trabajo diario es
5. Mi relación con mis colegas es
6. Mi relación con mi madre cuando era niño/a era
7. Puedo perdonarme a mí mismo
8. Estoy libre de ansiedad
9. Mi situación financiera es
10. Siento que Dios me ha perdonado
11. Mi capacidad de amar es
12. Mi capacidad de aceptar elogios sin sentir vergüenza es
13. Estoy libre de sentimientos de inferioridad
14. Puedo perdonar con facilidad
15. Estoy libre de sentimientos de culpa en relación con mis relaciones sexuales
16. Puedo expresar mi ira con libertad
17. Mi amor y reverencia a Dios es
18. Estoy libre de sentir depresión
19. El grado en que demuestro las virtudes cristianas en mi vida es
20. Mi autodisciplina es

Total

Dividir por 2

Mi índice de autoestima es.....

Después de haber realizado el test inventario de autoestima y tener su concepto de sí mismo, y saber donde se encuentra. ¿Está satisfecho/a con



quién es en este momento de su vida? ¿Espera un mayor crecimiento personal en el futuro? ¿Tiene una opinión exagerada de su persona cuando se compara con otros? ¿Le disgusta la idea mental que tiene de sí mismo/a?

¿Qué preguntas le han llevado más tiempo contestar? ¿Le dice esto algo acerca del concepto que tiene de sí mismo?

CONSECUENCIAS DE UN AUTOCONCEPTO DEFICIENTE

Uno de los efectos más profundos de tener una opinión deficiente de uno mismo, se puede ver en la actitud que desarrolla la persona hacia su propio mundo. Los individuos con un concepto malsano de sí mismos tienen una visión errónea del mundo, y de su propia capacidad para enfrentarse a los desafíos de la vida. Consideran las situaciones inesperadas o novedosas como amenazas, como ataques, a su felicidad y seguridad personal. Ven al mundo cercándolos, empujándolos y aplastándolos. Se consideran víctimas impotentes, atrapadas en un mundo hostil.

Por otro lado, las personas que tienen una sana autoestima ven al mundo como un desafío al que hay que enfrentarse, una oportunidad para ejercitar la fortaleza personal y la confianza en Jesucristo.

Tener un concepto deficiente de uno mismo afecta de maneras diversas, pero entre algunas personas existen algunas similitudes. En el caso de ciertos individuos, los efectos son conscientes, en el de otros, inconscientes.

Las personas con un concepto de sí mismas



débil o malsano, funcionan en la vida partiendo de cualquiera de estos factores y motivaciones:

- * Una perspectiva pesimista de la vida.
- * Falta de confianza en sus habilidades sociales.
- * Sensibilidad extrema a las opiniones de los demás.
- * Timidez en cuanto a su apariencia, actuación o condición.
- * Una idea de otra gente como competidores a aventajar, y no como amigos de los cuales disfrutar.
- * Un sentido de masculinidad o feminidad que sólo se experimenta a través de las conquistas sexuales.
- * Un esfuerzo por llegar a ser algo o alguien en vez de relajarse y disfrutar de la persona que se es.
- * Una actitud hacia el presente como algo que ha de dejarse a un lado, para concentrarse en logros pasados o sueños futuros.
- * Miedo a Dios, o creencia de que Él no tiene interés en ellos o está enojado con ellos.
- * Un hábito de repetir mentalmente una y otra vez conversaciones o situaciones pasadas, preguntándose lo que quería decir la otra persona.
- * Una manera de ver a los demás crítica y condenatoriamente.
- * Actitud defensiva en el comportamiento y las conversaciones.
- * Actitud resentida.
- * Uso de la ira como defensa para no ser herido.
- * Una tendencia a formar relaciones de dependencia.
- * Incapacidad de aceptar la alabanza.
- * Hábitos y comportamientos contraproducentes.
- * Costumbre de dejarse pisotear.



* Miedo a estar solo.

* Miedo a la intimidad, ya que ésta puede conducir al rechazo.

* Dificultad para creer en el amor de Dios o de otra persona.

* Dependencia de las posesiones materiales para sentirse seguros.

* Incapacidad para expresar emociones.

* La costumbre de utilizar calificativos negativos al referirse a sí mismo.

* Expectación o ansiedad en cuanto a que sucederá lo peor.

* Una tendencia a seguir a la gente y evitar el comportamiento independiente.

* Conducta perfeccionista con respecto a los detalles.

* Preferencias perpetuas, rígidas, legalistas y ritualistas.

* Interpretación del mundo como hostil y abrumador.

* Un traspaso de la responsabilidad de ciertas situaciones y pensamientos indeseables o negativos a los demás o a Dios.

* Necesidad de mucha estructura y control externo en la vida.

Una palabra de precaución

No reaccione exageradamente a la lista anterior. El concepto deficiente de uno mismo no es la única causa de todos estos factores; puede haber otras. Por ejemplo: muchas de las tendencias mencionadas pueden ser producidas por rebeldía, o por pecados sin confesar, como dice la Biblia: *“Mientras no confesé mi pecado, mi cuerpo iba decayendo por mi gemir de todo el día”* Salmos 32:3



Para la reflexión

Cuando tiene problemas ¿cómo los resuelve?
¿Busca la ayuda de Dios y de otros?

Piense en tres metas que puede establecer en su vida para desarrollarse como persona.

Tome 5 minutos y piense ¿cuál es su valor? Debe ser bastante, para que Dios enviara a su único Hijo para morir por usted, ¿no?.

Agradézcale a Dios por haberle dado la vida y por haberlo hecho como es.

¿QUIENES SOMOS? ¿DE DONDE VENIMOS?

Es muy fácil afirmar que nuestro comienzo es gracias a un sencillo proceso biológico que da origen a nuestra existencia física. Pero aún ese proceso tan increíble nos lleva a pensar en algo más profundo. ¿Cómo es posible que de dos pequeñas células ahora seamos una persona, dotada con tantas características, habilidades y cualidades? ¿Quién está detrás de todo esto? ¿Es acaso una casualidad o el resultado de un destino desconocido?

Sin lugar a dudas, desde el momento de nuestra concepción, se inicia nuestro potencial como personas. La formación de nuestro cuerpo físico obedece a las leyes de la naturaleza, pero nuestra personalidad es una combinación dinámica de una herencia genética, una formación familiar, así como también de las influencias del medio ambiente que nos rodea. Los expertos afirman que esta serie de factores juegan un papel vital en



lo que somos: física, psicológica y mentalmente.

En las Sagradas Escrituras podemos leer: *"Tú fuiste quien formó todo mi cuerpo; tú me formaste en el vientre de mi madre. Te alabo porque estoy maravillado, porque es maravilloso lo que has hecho. ¡De ello estoy bien convencido! No te fue oculto el desarrollo de mi cuerpo mientras yo era formado en lo secreto, mientras era formado en lo más profundo de la tierra. Tus ojos vieron mi cuerpo en formación; todo eso estaba escrito en tu libro. Habías señalado los días de mi vida cuando aún no existía ninguno de ellos."* Salmos 139:13-16

Dios, nuestro Creador, está presente en todo desde el instante que se forma un nuevo ser humano. Negarlo es una insensatez; admitirlo es reconocer que nuestra persona es una creación especial y única de Dios, quien nos da a cada uno de nosotros, el privilegio de tener una vida, tener nuestra propia personalidad y ser responsables de nuestro crecimiento y desarrollo.

La ciencia ha comprobado que el 85% de nuestra personalidad se desarrolla en los primeros 6 y 7 años de edad. Esto significa que durante el resto de la vida necesitamos edificar sobre lo ya construido, mejorando y modificando actitudes y conductas. Esto destaca la importancia de darle a los hijos, desde el momento de la concepción, y aún más, una vez nacido, el amor y el afecto que todo ser humano necesita para madurar, por eso la Biblia recomienda: *"Dale buena educación al niño de hoy, y el viejo de mañana jamás la abandonará."* Proverbios 22:6

Aún cuando las Sagradas Escrituras lo afirmaban hace más de dos mil años, hoy los psicólogos reconocen que la vida humana funciona en un



conjunto de cuatro áreas: física, mental, social y espiritual.

Hemos sabido desarrollar los tres primeros aspectos, pero lamentablemente, no el espiritual. Nos alejamos de Dios, tanto en el ámbito personal como social. Por esta razón hay tantas personas hoy en día sin identidad, o viviendo una vida confusa. Quizás por eso todos nosotros tenemos un orgullo exagerado, o un concepto, demasiado bajo de nuestra persona.

¿Dónde se comprueba este desequilibrio? Observando los muchos hogares sin armonía ni entendimiento; viviendo la dramática realidad social de nuestro pueblo; admitiendo que los medios de comunicación a menudo nos bombardean con valores distorsionados y desde una perspectiva exagerada que alienta el consumismo y la trágica realidad del consumo de alcohol y drogas, ¿qué podemos hacer para mejorar nuestras vidas y las de quienes nos rodean? ¿Cómo podemos poner en práctica valores tales como la honradez, el amor y el respeto mutuo?

LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA

Hay tres necesidades emocionales básicas que son comunes a todo el mundo:

- La de sentirse amado y aceptado; experimentar una sensación de pertenencia a algún grupo.
- La de sentirse aceptable; tener un sentimiento de valor personal.
- La de sentirse apto; experimentar una convicción de competencia.



Estas necesidades parecen ser fundamentales en toda personalidad, y sirven como tres pilares alrededor de los cuales se estructura la información que recibimos desde la niñez y se desarrolla el concepto que tenemos de nosotros. Dichos pilares - el sentimiento de ser aceptados, de valor personal y de suficiencia - son los soportes sobre los cuales descansa un concepto saludable de uno mismo. Si alguno de ellos está subdesarrollado o dañado, la opinión entera que se tenga de la propia persona será desequilibrada o inestable.

El sentirse amado y aceptado

El pilar fundamental de una opinión saludable de la propia personalidad es sentirse aceptado o amado. La sensación de seguridad que uno experimenta cuando otra gente nos reconoce, cuando nos sentimos parte de una relación, amados al menos por otro individuo. Es saber que “alguien se interesa realmente por mí”. Me siento aceptado cuando conozco que alguien me ama tal como soy.

La Biblia recuerda: *“Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él. El amor consiste en esto: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que Él nos amó a nosotros y envió a su Hijo, para que, ofreciéndose en sacrificio, nuestros pecados quedaran perdonados.”* 1 Juan 4:9-10

El sentimiento de valor personal

El sentirse aceptado produce una sensación de valor personal. Si los demás nos aceptan, será más probable que nosotros nos aceptemos. El ser aceptado tiene que ver con un sentido de seguridad, el valor personal se refiere a sentirse interiormente completo, a estar contento con uno



mismo, y pensar: “me agrada mi persona; me respeto; no me avergüenzo de cómo soy”. Es una sensación de estar bien, limpio, correctamente y como es debido; y sentir que uno vale la pena, o que es digno de la aceptación de otras personas.

La Biblia recuerda: *“Soy lo que soy porque Dios fue bueno conmigo; y su bondad para conmigo no ha resultado en vano.”* 1 Corintios 15:10

“No es fácil que alguien se deje matar en lugar de otra persona. Ni siquiera en lugar de una persona justa; aunque quizá alguien estaría dispuesto a morir por la persona que le haya hecho un gran bien. Pero Dios prueba que nos ama, en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros. Y ahora, después que Dios nos ha hecho justos mediante la muerte de Cristo, con mayor razón seremos salvados del castigo final por medio de Él.” Romanos 5:7-10

El sentido de competencia

El tercer pilar de nuestro concepto de nosotros mismos es un sentimiento interior de competencia. La actitud confiada de los individuos que tienen una opinión saludable de su propia persona, cuando se enfrentan a una nueva tarea, es “¡Puedo hacerlo!” Esta perspectiva optimista infunde esperanza y valor. Perspectiva que está íntimamente relacionada con el éxito al resolver problemas pasados. Son personas que se enfrentan a cada nuevo día sin miedo, tienen alegría y entusiasmo por las oportunidades que les esperan.

La Biblia recuerda: *“Se lo que es vivir en la pobreza, y también en la abundancia. He aprendido a hacer frente a cualquier situación, lo mismo a estar satisfecho que a tener hambre, a tener de sobra que a no tener nada. A todo puedo hacerle*



frente, gracias a Cristo que me fortalece.” Filipenses 4:12-13

Sugerencias prácticas

Haga una lista de cinco personas que usted cree que lo aman; indique una manera en la que cada una de ellas le ha demostrado amor.

Reflexione. ¿Qué tendría que hacer Dios para demostrarle que lo ama? Recuerde que la Biblia dice: *“Pero Dios prueba que nos ama, en que, cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros”* Romanos 5:8

COMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

Hay aspectos positivos que refuerzan las posibilidades de que la persona mejore su autoestima. Entre ellos están:

- Saber con claridad con qué fuerzas, recursos, intereses y objetivos se cuenta, por ejemplo. La persona que conozca, y respete sus recursos personales, buscará y aceptará de buen grado las oportunidades que se le presenten para utilizarlos.

- Relaciones personales efectivas y satisfactorias. La persona que aprende cómo relacionarse efectivamente con los demás tendrá gran capacidad para satisfacer sus necesidades sociales y personales durante el resto de su vida.

- Claridad de objetivos. Cuando la persona desarrolla confianza en sí mismo será capaz de analizar y escoger objetivos para su vida.

- Productividad personal. Si la persona logra sentirse competente y valiosa querrá trabajar y aprender a usar su tiempo de forma efectiva.



Para desarrollar un mejor concepto de sí mismo le recomendamos tener en cuenta las siguientes propuestas:

- Procure cuidar la persona que hay en usted cada día. Si usted no se preocupa de sí mismo, ¿quién lo va a hacer?

- Cuando se sienta deprimido, tenga en cuenta que la depresión suele estar cargada de sentimientos de tristeza y enfado. Averigüe por qué está triste o enfadado para poder remediarlo.

- Cuando tenga que hacer algo que le produzca ansiedad, como hablar en público o enfrentarse con alguien, cierre los ojos, respire hondo y relájese. Luego imagínese realizando con calma y confianza en sí mismo eso que tanto le angustia.

- Cuando otros lo critiquen, escuche atentamente. Examine si le están proporcionando una información útil o si hablan movidos por sus propios temores y necesidades. Actúe en consecuencia.

- Cuando no consiga que otros comprendan su punto de vista, intente usted comprender el de ellos. Cabe la posibilidad de usted esté diciendo una cosa y ellos entiendan otra. El entendimiento puede venir por ambas partes.

- Si ha cometido un error, trate de enmendarlo. Si otra persona ha resultado perjudicada, pídale perdón y, si es el caso, compénsela. Reflexione sobre lo que ha aprendido y olvide el incidente.

- No intente motivarse criticándose a sí mismo, sólo conseguirá sentirse peor. Recuerde, en cambio, sus capacidades y sus habilidades.

- Cuando tenga demasiado trabajo, no malgaste su energía agobiándose por la cantidad de cosas



pendientes que tiene. Establezca prioridades y confíe en su capacidad.

- Cuando se de cuenta de que su comportamiento no es razonable haga un paseo, cambie de ambiente. Intente solucionar lo que le pasa y trate luego de empezar de nuevo.

- Cuando crea que está siendo demasiado exigente consigo mismo, procure descubrir los motivos que le inducen a ello. ¿Intenta satisfacer sus propias necesidades o simplemente adecuarse a las expectativas de los demás?

- Cuando trabaje demasiado duro o durante muchas horas, considere si es realmente necesario. Puede haber algunos sentimientos, tristeza, enfado, rencor, miedo, que está intentado evitar.

- Cuando alguien solicite su atención y no pueda atenderlo en ese preciso momento, no se sienta culpable por decir que no. Puede ser igualmente atento reconociendo sus propias limitaciones. “No” también puede ser una respuesta amable.

- Si alguien espera demasiado de usted, hable sobre lo que realmente puede hacer, y determinen juntos la forma más adecuada de satisfacer las necesidades de ambos.

- Cuando tenga miedo y no dependa de usted cambiar la situación, cuénteles a Dios lo que le está sucediendo, lo que está sintiendo, a través de la oración.

- Cuando experimente una pérdida no reprima sus sentimientos; láméntese, enfádese y llore si quiere.

- Si se siente vacío y experimenta tristeza, añoranza o soledad, procure llenar ese vacío con



buenos sentimientos: recuerde todo lo positivo que ha hecho, el amor que de tantas formas le han demostrado otras personas. Lea la Biblia, allí descubrirá las innumerables promesas de Dios que muestran su amor.

- Cuando tenga que hacer algo que le cueste, sea amable y comprensivo consigo mismo. Si realmente debe hacerlo, hágalo; luego recompense su esfuerzo de una forma especial y sencilla.

- Cuando esté avergonzado, admítalo. Sentir vergüenza es humano; no tiene por qué ocultarlo.

- Si está enojado con alguien con quien no puede hablar, porque no confía en él, no es posible localizarlo, o ha fallecido, escríbale una carta, que reservará para usted, explicándole como se siente.

- Si desea que alguien haga algo por usted, dígaselo. Lo que recibe de los demás no vale menos por habérselo pedido. El amor no se mide por la capacidad de leer el pensamiento.

- Cuando esté irritable, sea su propio amigo. Busque un tiempo para estar solo y procure tomarse la vida con menos seriedad, realizando alguna actividad alegre y recreativa. Relájese y tome las cosas con calma.

- Si el éxito ajeno provoca en usted una actitud silenciosa, incómoda o crítica, examine lo que se oculta tras esa reacción. El éxito de los demás no lo rebajan en absoluto. Su vida no necesita competir con los demás. No se compare con otros. Usted es único; y a Dios le gusta su unicidad. Tenga usted la misma actitud hacia sí mismo.

- No se ponga etiquetas negativas como “soy



torpe”. Uno tiende a convertirse en lo que dice, la etiqueta que se pone.

- Cuando falle, admítalo y confíeselo a Dios, su Padre Celestial, luego no se condene a sí mismo: *“Así pues que no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús”* Romanos 8:1. Recuerde, crecer es un proceso que lleva tiempo.

- Concéntrese en la gracia, el amor y la aceptación de Dios, y no en las críticas de otras personas.

- Asóciese con amigos que sean positivos, y que disfruten la vida.

- Aprenda a reír; busque el lado humorístico de la vida y experimentelo.

- Tenga expectativas realistas acerca de los demás, tomando en cuenta los talentos, los dones, las aptitudes y el potencial específico de cada persona.

- Sea positivo. La Biblia aconseja: *“Piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene fama. Piensen en todo lo que es bueno y merece alabanza”* Filipenses 4:8. Pruebe cuánto puede aguantar sin decir algo negativo acerca de otra persona o situación.

- Ame en consonancia con el amor de Dios y equilibre ese amor con límites.

- Haga tuyas las palabras de la Biblia *“No digo que yo mismo ya lo haya alcanzado; lo que sí hago es olvidarme de lo que queda atrás y esforzarme por alcanzar lo que está delante para llegar a la meta y ganar el premio de Dios nos llama a recibir por medio de Cristo Jesús.”* Filipenses 3:13-14

CONCLUSION



Como hemos visto autoestima es lo que yo soy, lo que siento y pienso de mí. La manera de verme, de quererme, de expresarme, de relacionarme con el mundo. Autoestima es valorarme y valorar, reconocermme y reconocer que merezco ser tomado en cuenta.

Hay personas que creen firmemente en su capacidad para ser felices en la vida; y también existen, por desgracia, las que se han formado un auto concepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar, para aprender o progresar. El auto concepto negativo limita en forma poderosa. Y lo mismo ocurre, en forma contraria, con el auto concepto positivo.

Es necesario revisar el concepto que cada uno tiene de sí mismo. A veces pensamos que “así somos” y que ello es invariable. Lo dramático de esta situación es que la percepción del auto concepto fija la conducta acorde con las características de éste; y a su vez estas conductas lo reafirman. Si el concepto que uno tiene de si mismo es negativo, las conductas también lo serán, y esto creará un círculo vicioso de destrucción personal. Gracias a Dios, cada uno de nosotros puede cambiar, puede reconstruir su imagen, y así emprender el camino del desarrollo personal.

No tenemos porqué identificarnos con un auto concepto que sea limitante y produzca malestar o sea negativo. Tampoco necesitamos vivir tratando de sostener una imagen que no es lo que realmente somos. Ello genera estados de ansiedad, angustia, depresión y hasta desesperación.

Para valorarnos adecuadamente necesitamos reconocer a Dios como tal. Sólo así podremos entender el valor que en realidad tenemos. Muchas



veces nos creemos más importantes que Dios, pensando que somos dueños de nuestra vida, cuando en realidad lo es el Padre Celestial. Las consecuencias de tal actitud perjudican nuestra capacidad de valorarnos y valorar a los demás adecuadamente.

Dios envió a su hijo Jesucristo para mostrarnos lo mucho que nos ama. Cristo murió y resucitó para brindarnos perdón y paz, y esto hizo palpable la magnitud del amor de Dios. Y tamaño amor, manifestado en Jesucristo, restaura nuestra identidad y nos permite comprender el valor que tenemos.

El amor de Dios hace posible que podamos aceptarnos, querernos y vivir en paz con nosotros mismos, y con nuestros semejantes.

BIBLIOGRAFIA



- Hartman, Cherry. El valor de la autoestima. Editorial San Pablo. Madrid. 1998.
- Bucay, Jorge. De la autoestima al egoísmo, miedos culpa. Editorial del Nuevo Extremo S. A.. Argentina. Mayo de 1999.
- Tournier, Poul. Los fuertes y los débiles, el hombre y sus posibilidades. Editorial La Aurora. Buenos Aires. Mayo 1975.
- Narramor, Bruce. Você é alguém especial. Associacao Religiosa Editora Mundo Cristao. Sao Paulo.
- Enciclopedia Práctica de Psicología. Ediciones Orbis S. A. Distrib.: Hispamerica Edic. Arg. S. A. La seguridad personal. ¿La confianza mata al hombre.
- Enciclopedia Práctica de Psicología. Ediciones Orbis S. A. Distrib.: Hispamerica Edic. Arg. S. A. “La autonomía personal. El difícil arte de amarse”.
- Sociedades Bíblicas Unidas, “La Biblia de estudio” Dios Habla Hoy. E.E. U.U. 1995.
- CPTLN. Mejore su autoestima. Guatemala.
- Hockema, Anthony. Created in Gods Image. (Creado a la imagen de Dios). William D. EERDMANS Publishing Co. The Paternoster Press LTD. Michigan, U.S.A. 1986.
- Mc. Doweil, Josh. A la imagen de Dios. Editorial Vida, Miami, Fi. 1985. Wagner, Maurice E. La sensación de ser alguien. Editorial Caribe, Miami, Fi. EEUU. 1977.

