

Mejora tu autoestima

¿Cómo eres?, ¿cuáles son tus defectos y tus cualidades? Si te resulta difícil saber para qué eres buena, las siguientes líneas podrán ayudar.

La autoestima se construye día con día, reconociendo aquello en lo que somos buenas y buscando mejorar en lo que nos cuesta. Invierte en fortalecerla a cada instante.

Por: Lucía Legorreta de Cervantes | Fuente: yoinflujo.com



¿Cómo eres?, ¿cuáles son tus defectos y tus cualidades? Si te resulta difícil saber para qué eres buena, las siguientes líneas podrán ayudar. Observa y anota tus principales cualidades. Por ejemplo, tal vez seas prudente, simpática, ordenada, colaboradora, amigable, buena cocinera, excelente conversadora, bondadosa, puntual, observadora, simpática, comprensiva, responsable, perseverante, controlada, constante, dulce, disciplinada, discreta, entusiasta, estudiosa, fiel, sociable, honrada, humilde, inteligente, recta, activa, ingenua, jovial, líder, pulcra, creativa, piadosa, razonable, paciente, generosa, perceptiva, respetuosa, servicial, sincera, caritativa, segura de ti misma, tierna, trabajadora, justa, alegre, valiente, elegante...

Seguramente notarás que la mayoría de nosotras cree tener pocas cualidades y nos reconocemos poco, lo cual afecta negativamente nuestra autoestima. La buena noticia es que contamos con numerosos recursos para ser mujeres plenas y aceptarnos como tales.

¿Qué es autoestima?

La autoestima es la percepción que tenemos de nuestro valor. Es alta, si te aprecias como persona; o baja, si no te quieres o no te reconoces a ti misma.

El término proviene del griego autos, que significa a sí mismo y del latín aestimare, referente a valorar. **La autoestima es el valor que doy a mi persona; es el resultado de sucesivas auto-valoraciones y constituye el núcleo base de la personalidad.** No ignora nuestras limitaciones y defectos, los considera como carencias contra las que hay que luchar para quitarlas o disminuirlas y lleva a descubrir y apreciar lo bueno que tenemos.

También se forma a través de la interacción con otras personas y la perspectiva que adoptemos ante los sucesos, cosas, acontecimientos y situaciones que tienen que ver con la realidad que vivimos y la manera en que la vivimos.

Si yo programo mi mente con base en pensamientos positivos, podré sentirme más feliz que si lo hago en forma negativa y me expongo a una permanente angustia e insatisfacción existencial.

Esa voz o conciencia positiva podrá favorecernos al ayudarnos a ver el mundo desde una perspectiva altruista, esperanzada y positiva. Por el contrario, si es negativa y destructiva, generará en nosotros desánimo, desasosiego y desajuste íntimo.

Un hombre o mujer con alta autoestima, generalmente goza de gran seguridad emocional. Tiene en sus manos el antídoto contra la ansiedad; normalmente se controla y

vive relajada, sin tensiones y buscando un equilibrio emocional. **Con una autoestima positiva no dependo de otros para sentirme valiosa y digna;** es decir, mi seguridad no depende de la opinión de los demás, sino de lo que yo aprendo a ver en mi interior. Así, me doy a mí misma el valor que me corresponde.

Tiempo atrás

Un punto importante también es la relevancia que le damos al pasado, donde nos acordamos de lo que nos ha ocurrido, pero no de las cosas buenas, sino únicamente de las malas: cuando tu marido se emborrachó, cuando tu hijo te insultó, cuando perdiste el empleo, por mencionar algunas.

Por supuesto que hay personas que nos han hecho daño; sin embargo, **todo evento pasado será tan triste, doloroso o duradero como decidas que sea.** Esto no quiere decir que olvides lo sucedido, pero sí puedes restarle peso para conferirle un menor grado de importancia y vivir mejor.

Acuérdate de las cosas buenas que han pasado en tu vida y no sólo de lo malo, pues vas a ser muy infeliz y desdichada. La gran autora y psicoterapeuta Virginia Satir resume de maravilla este punto: **«Aprender a valorarse a sí mismo, tener una alta autoestima y tener confianza, son cosas que le suceden a cualquier persona a pesar de su pasado».**

Cuántas veces seguimos acordándonos no sólo de nuestros errores, sino de los de los demás. Hagamos a un lado lo malo del pasado y veamos lo bueno que ha de venir.

Muy relacionada con el pasado, está la actitud hacia los errores. Es totalmente normal cometerlos, sin que eso signifique que eres tonta o que vales menos como persona. **Somos seres imperfectos y fallamos. Lo que es de gran ayuda es aceptarlos, primero ante nosotras mismas y después ante los demás.** A veces pareciera que en una familia la única que no puede equivocarse es la mamá, recuerda siempre que no eres una súper mujer, y que como toda persona puedes llorar, reírte y, muchas veces, fallar.

Si te equivocas, acéptalo y trata de corregirlo si se puede; o bien, ofrece una disculpa. Vivir con un sentimiento de culpa hacia algo o hacia alguien es muy dañino. Si tienes un sentimiento de culpa, libérate y dícelo a quien tienes que hacerlo para dejarlo atrás; evita causarle un daño innecesario a la persona involucrada; incluso puede ayudarte un profesional: tu consejero o guía espiritual. **Es fundamental que no te quedes con esa atadura. Sentir culpa es inútil y no nos ayuda en nada, ya que con ella agredes tu propia estima.** No es lo mismo vivir con responsabilidad que con culpabilidad. Vivir responsablemente es responder en forma positiva ante las circunstancias de la vida, logrando elevar nuestra autoestima; vivir con culpas es sentirse inferior.

Otra reflexión se dirige a nuestras relaciones con otros y lo que esperamos de ellos. ¿Cómo son tus relaciones con los demás?, ¿te llevas bien o mal? Es muy común que pensemos que todos están mal y que nosotros estamos bien; que el mundo no nos entiende y que los demás deben portarse como esperamos. ¡Qué pensamientos tan erróneos!

Al relacionarnos con los demás, a menudo caemos en el error de compararnos con ellos: mi vecina tiene una casa más bonita, mi compadre tiene mejor trabajo que el de mi esposo, los hijos de mi hermana son alumnos más brillantes.

¿Sabes qué? Siempre van a existir personas que estén intelectual, económica, física y socialmente mejor que nosotras, como también las habrá con menos dinero, inteligencia, salud o amigos. **Lo importante es no compararte, no competir. Tu valor como mujer es totalmente independiente de otras personas. Cuando reconoces que eres única, con diferencias y semejanzas respecto a otros, dejas de juzgarte y de castigarte, y por ende, disfrutas mucho más la vida.**

Para combatir el egoísmo ayuda a los demás. En el lugar donde vives y en los sitios que frecuentas (trabajo, escuela, iglesia, etcétera.) existen muchas oportunidades para ayudar.

Tu apoyo no tiene que ser económico; hay necesidades mucho más importantes que las materiales, como dar tu tiempo, ánimo, alegría y convivencia. En la medida en que te des a los demás serás menos egoísta, mucho más feliz y con mayor autoestima. Cuando una persona se quiere a sí misma, no hará algo que pueda lastimar, devaluar, humillar o destruir su persona o la de quienes lo rodean.

Te propongo algunas acciones que contribuyen a la construcción de una autoestima alta:

1. Sé optimista ante los problemas.
2. Acepta que cometes errores y que puedes aprender de ellos.
3. Proponte metas que puedas cumplir.
4. Aprende cosas nuevas.
5. Alégrate y valora lo que has logrado en tu vida.
6. Permite ser reconocida.
7. No te compares con otras personas.
8. Cultiva la seguridad en ti misma.

La autoestima se construye día con día, reconociendo aquello en lo que somos buenas y buscando mejorar en lo que nos cuesta. Invierte en fortalecerla a cada instante.