

## thalithaquimi PLAZA MAYOR

# -----La importancia de la autoestima

*Marisol Laborda es licenciada en Psicología. Esposa y madre de familia, imparte clases de Religión en el Centro Rural Asociado de Azuara (Zaragoza), por lo que es una de esas profesoras que tienen que desplazarse permanentemente de una localidad a otra para enseñar la Religión en la escuela. Marisol es también catequista de Confirmación en Azuara.*

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva a todos los aspectos de nuestra existencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas a los acontecimientos dependen de qué pensamos de nosotros mismos, qué somos.

La autoestima es la clave para comprendernos y comprender a los demás, suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades, más ambiciosos seremos en el plano emocional, creativo y espiritual, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como una amenaza. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más alegría experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Profundizando en el concepto de autoestima, ésta es una experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí. Nadie puede respirar por nosotros mismos, nadie puede pensar por nosotros, nadie puede imponernos la fe y el amor por nosotros mismos.

Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, y sin embargo no amarme a mí mismo.

Puedo satisfacer las expectativas de los demás y no las mías. Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorrespeto en todas las partes menos dentro de sí mismas.

La verdadera autoestima no se expresa por la autoglorificación a expensas de los demás, o por el afán de ser superior a los otros. La arrogancia, la sobrevaloración de nuestras capacidades reflejan más bien una autoestima equivocada y no un exceso de autoestima. El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma, ni con los demás, es una de las características de una autoestima sana.

La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en los ámbitos en que nos movemos. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

El individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde, que es ella misma. Si todos hicieran esto, el mundo sería otro. Al menos cada uno debe hacer su parte. Dentro de la creación, el hombre es el único ser que tiene el poder de contemplar su vida, actividad y el privilegio de la conciencia. Ésta lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo.

El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo. Se ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese “sí mismo”, a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia.

Para poder conocer y desarrollar la autoestima se puede seguir ciertos pasos, a los que llamamos “*La escalera de la autoestima*”:

1. El **autoconocimiento** es conocer las partes que componen el yo, los papeles que vive el individuo, conocer por qué actúa y siente.
2. El **autoconcepto** es una serie de creencias acerca de uno mismo, que se manifiestan en la conducta.
3. La **autoevaluación** refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, le son interesantes; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, le hacen daño y no le permiten crecer.
4. La **autoaceptación** es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, ,. Sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.
5. El **autorrespeto** es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.
6. La **autoestima** es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; si se acepta y respeta, tendrá autoestima.

Y como somos seres sociales y nos relacionamos con los otros y con el medio, nadie se realiza solo, sino a través de otro, de razonar frente a otro y con otro. Según la autoestima, así van a ser las relaciones con los demás; autoestimarse lleva a estimar a los demás. En muchas religiones y filosofías se encuentra: “Ama al prójimo como a ti mismo”, “Haz con los otros lo que quieras para ti”, etc... Es en sus respuestas y actitudes como se va conociendo la persona; A través de todos los papeles que vive es como tiene que ir descubriendo, conociendo, aceptando, respetando, así como lo hace consigo misma. Todo esto la hace crecer, ya que tiene la oportunidad de desarrollar su persona y comprensión.

“Sólo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando nos hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos” (A. Maslow). Es hora de desaprender lo aprendido y de concedernos la oportunidad de descubrir lo bueno que hay en nosotros y de interpretar “justamente” cada situación que vivimos, sin arrogancia ni menosprecios, dando a cada cosa su justo valor.

*MARISOL LABORDA PERÚN*

Este artículo tiene su continuación en: [Cómo mejorar la autoestima](#)

[volver a índice](#)

thalithaquimi  
Zaragoza, agosto 2004