



La realidad nos indica que existen seres humanos que logran vivir una vida equilibrada, satisfactoria, capaces de resistir a las críticas y abiertos a los demás.

Estos individuos comunican en forma adecuada sus necesidades y logran vivir una vida gratificante llena de satisfacción. Son personas que respetamos y que nos preguntamos dónde está el secreto de su confianza, seguridad, alegría.

La respuesta la encontramos en una correcta autoestima o valoración del propio ser.

También conocemos individuos con baja autoestima que suelen sufrir por sentimientos de inferioridad, inseguridad, ansiedad. Estas personas viven comparándose constantemente con los demás, o buscando su aprobación. Les falta propósito y dirección, con frecuencia tienen dificultad para eliminar sus pensamientos de auto-devaluación.

Esta situación que viven les distrae y no permite que entren en un diálogo constructivo consigo mismos (as). Una conversación que les permita descubrir y valorar sus fortalezas, cualidades, la belleza de su ser único, irrepetible, y todo el potencial para diseñar su propia vida.

Las primeras experiencias de la infancia marcan el nivel de autoestima, es decir la forma en que el hombre o la mujer se ven así mismos. Sin embargo, todos pueden lograr una autoestima sana, independientemente de la historia que les haya tocado vivir. Para ello es necesario reconocer, los factores que los han llevado a tener una baja autoestima, revisar las heridas de la infancia (abandono, rechazo, descalificación) y procesarlas para sanarlas.

Una correcta autoestima se puede adquirir, fortalecer, conservar. Es de vital importancia ya que sirve como punto de arranque para enfrentar los retos diarios de la vida. Impulsa a crecer a fijar metas y proyectos, y a dar pasos firmes en la consecución de objetivos.

La autoestima adecuada tiene como base la auto-aceptación, la cual nos facilita la

aceptación del otro, al igual que nos ayuda a crear vínculos con los demás y nos permite vivir con alegría y en clave positiva.

El individuo con una autoestima adecuada se siente bien consigo misma y el semejante. Ha aprendido a aceptar su identidad, su cuerpo, pensamientos, sentimientos, necesidades, emociones y sabe contactar con ellas, procesarlas y expresarlas, de forma adecuada y en el momento oportuno.

Elementos que fortalecen a uno mismo y a los hijos:

- **Auto-conocimiento.-** Reflexionar y responder a las preguntas: ¿Quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿qué me hace sentir alegre, triste?, ¿qué me da miedo, enojo?, ¿cuáles son mis fortalezas, virtudes, dones, mis debilidades o limitaciones, mi apariencia, mis sueños y hobbies?
- **Auto-aceptación.-** Valorar agradecer y festejar lo que se tiene. No hacer comparaciones. Ningún ser humano es perfecto, apreciar nuestra apariencia y no permitir que nos quieran imponer los modelos de belleza que imperan en la sociedad y que por cierto no son los que dan la auténtica valía al hombre. Todos tenemos cualidades para salir adelante, lograr metas, sortear adversidades, y convertir los infortunios en algo positivo, aprendiendo de los fracasos.
- **Auto-cuidado.** Satisfacer las necesidades físicas: comida, descanso. Saber escuchar a nuestro cuerpo. Alimentar nuestra mente con pensamientos positivos.
- **Amor.** El amor, el respeto y la aceptación incondicional dan seguridad y fortalece también la autoestima de los hijos.
- **Poner límites a los hijos, y ayudarlos a que pongan límites a los demás,** es decir que sean asertivos. Si yo me respeto me amo. No puedo permitir que nadie atente contra mi persona, a través de críticas, descalificaciones, malos tratos.
- **Fijar metas razonables y acompañarlos,** permitiendo que ellos se hagan cargo de realizarlos. No resolverles las tareas; sus logros fortalecerán su seguridad.
- **Permitir que cometan errores y corrijan** esto fomentará su autoconfianza y les ayudará a aceptarse como personas vulnerables, imperfectas al mismo tiempo que facilita la comprensión ante la fragilidad de los demás.
- **Reconocer nuestra procedencia.** Venimos del amor de Dios, somos creaturas suyas y si somos bautizados tenemos la dignidad de ser hijos de Dios.
- **La fe y la relación con Dios.** Fortalecen nuestra personalidad. Dios es la persona que más nos conoce nos ayuda al autoconocimiento, a lograr la madurez, el crecimiento continuo con paz y apertura hacia los demás.

Llegamos al mundo con la una gama de posibilidades para vivir la vida. Lo más importante es contactar con nosotros mismos, cuestionarnos sobre lo que queremos hacer con el tiempo que Dios nos regala.

Una sabiduría mayor es dialogar y dejarnos asesorar por la persona que más nos

conoce, que nos ha creado para que con su guía podamos hacer maravillas.

Si nos apropiamos de las palabras de Nuestro Creador: “No temas que yo te he rescatado, te llamé por tu nombre, y eres mío. Si cruzas las aguas, yo estoy contigo, si pasas por los ríos, no te hundirás, si andas sobre brasas, no te quemarás, la llama no te abrasará. Eres precioso a mis ojos, valioso y te amo... no temas que yo estoy contigo”
Isaías 43. 4

Nadie podrá quitar ni disminuir tu autoestima, nadie podrá con su trato o comentarios hacer que decrezca nuestro valor, ya que nos sabemos estimados a los ojos de Dios.