LA AUTOESTIMA

(1ª parte)

Introducción:

En el tema pasado iniciamos la aventura de esta etapa de formación con una pregunta: ¿Quién soy? Insistimos en la toma de conciencia de que somos imagen y semejanza de Dios, (en palabras de Juan Pablo II, hemos sido constituidos otros CRISTO). Hoy continuamos la aventura por otro sendero de nuestra personalidad: LA AUTOESTIMA.

I. VER:

1. ¿Qué es la autoestima?

La valoración que hace una persona de sí misma, atañe a la dignidad de la persona y hace referencia a la índole del yo. No es otra cosa que la estimación de sí mismo, el modo en que la persona se ama a sí misma.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Ésta se aprende, cambia y la podemos mejorar.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Por tanto la autoestima se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Éste cúmulo de impresiones, evaluaciones y experiencias conjuntan un sentimiento positivo o negativo hacia nosotros mismos.

Características de una persona con baja autoestima:	Características de una persona con alta autoestima:
Muchos pensamientos negativos Domina la voz acusadora. Se siente mal consigo misma y con los demás. Rechazo de su propio cuerpo y mente. Dificultad para relacionarse con los demás. Distorsiona la visión de sí mismo y lo que le rodea. No desarrolla sus potencialidades. Duda de la capacidad para cualquier cosa. No se quiere a sí mismo ni a los demás.	Abundan los pensamientos positivos. Domina la voz sana. Se siente contento consigo mismo y con los demás. Acepta su cuerpo y su mente. Se abre confiadamente a los demás. Tiene una visión realista de sí mismo y sus limitaciones. Desarrolla bien sus potencialidades. Camina seguro por la vida. Se quiere a sí mismo y a los demás.

2. La génesis de la autoestima:

El auto concepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima. Las restantes dimensiones, afectiva y conductual, caminan bajo la luz que les proyecta el auto concepto, que a su vez se hace servir y acompañar por la auto imagen o representación mental que el sujeto tiene de sí mismo en el presente y en las aspiraciones y expectativas futuras.

La autoestima surge, claro está, de la percepción de sí mismo pero entreverada con la experiencia que cada persona tiene del modo en que los demás le estiman. Es decir, que un referente obligado y necesario con el que hay que contar aquí es, precisamente, la estimación percibida en los otros respecto de sí mismo o estimación social.

El tipo de relaciones que se establece entre padre e hijo constituye un importante factor en esta génesis que pueden condicionarla.

Create PDF files without this message by purchasing novaPDF printer (http://www.novapdf.com)

II. PENSAR: Iluminación Bíblica.

La Palabra de Dios tiene mucho que decirnos al respecto. Lee, reflexiona, medita y contempla estos textos bíblicos y aplícalos a tu vida.

- Jeremías 1,5:
- Mateo 10, 29-31:
- Salmo 8, 4-6:
- Isaías 43, 1:
- 1Juan 3,1:
- Proverbios 16, 5.18:

¿Qué te hacen pensar estos textos?
¿Cuál es el mensaje para ti en esta etapa de tu vida? ¿A qué te invita o mueve la Palabra de Dios?
¿Qué propósito consideras necesario llevar a cabo a partir de esta reflexión?

III. ACTUAR:

Te ofrecemos un test como instrumento de conocimiento respecto al tema de la autoestima y a la asertividad. Responde a él en un ambiente propicio y analiza los resultados desde la verdad de tu vida. Considéralo una oportunidad para descubrirte un poco mejor y tomar las decisiones pertinentes para tu desarrollo y felicidad. Todo va encaminado a lograr el objetivo de: *Alcanzar un mayor conocimiento de sí mismo y tu mejor valoración, desde la grandeza de ser persona.*

Bibliografía:
PALAINO-LORENTE, Aquilino. *En busca de la autoestima perdida.* Ed. DDB.

INSTITUTO CULTURAL SUCRE, A. C.

C. E. 2009-2010

PLAN DE FORMACIÓN

MISIONEROS DEL DIOS VIVO

Nivel 1

PERSONA Y SOCIEDAD

TEMA 2:

Create PDF files without this message by purchasing novaPDF printer (http://www.novapdf.com)