

AUTOESTIMA O VALORACIÓN PERSONAL
Ángela Carmona Alba
Psicóloga AJUTER

La autoestima se refiere a la experiencia y sensación de saberse y sentirse competente y valioso, lo que implica un sentido de confianza, aceptación y respeto por uno mismo.

Esta tiene un gran impacto en los desempeños, es fundamental para el éxito y la adaptación social, así como para el encuentro con los demás.

Conseguir esa imagen valiosa de uno mismo no es tarea fácil, aprender a quererse no surge con naturalidad. Estar conscientes y contentos con lo que somos, teniendo una clara visión de nuestras fortalezas y debilidades es fundamental para abordar con confianza las dificultades que la vida nos plantea, asumir desafíos, sentir que tenemos algo que entregar y que merecemos un buen trato.

Por lo tanto, detenerse y mirarse en el espejo es fundamental para observarse en profundidad, el hacer esta introspección es vital para conocerse, evaluarse y a partir de ahí, valorarse.

El intento desesperado por agradar siempre al resto, además que desgasta, tiene poco que ver con lo que realmente se necesita para vivir en equilibrio. Muchas veces el juicio social tiene más peso que nuestros propios sentimientos, y eso no ayuda. Sentirse bien con quien somos tiene que partir de uno.

Podemos tener características emocionales, intelectuales o incluso físicas, pero cada persona tiene su fuerte y la clave para potenciar esos puntos. Es esencial aclarar que para lograr hacer un uso efectivo de estas capacidades, no es suficiente poseer dichas cualidades, necesitamos estar conscientes de ellas, pero sobre todo valorarlas, sentir que son meritorias.

Confianza, seguridad y armonía consigo y el entorno, son algunos de los beneficios de conocerse, aceptarse y sobre todo quererse. La capacidad para disfrutar, desarrollarnos y crecer depende en buena medida de cuan en paz estamos con lo que somos y cómo nos vemos.

La tranquilidad de saber quien soy y cuanto valgo, contribuye a relajarse, disfrutar más de la vida, despojándose de inseguridades y limitaciones que por lo general son auto impuestas.

Algunas claves básicas para lograr querernos más:

Construir relación consigo mismo: Al igual que cuando se quiere a otra persona, el cuidar física y emocionalmente, ser más cálido con uno mismo, darle espacios a nuestros intereses, reconocer nuestros logros personales y felicitarnos por ello.

Explorar y encauzar nuestra voz interna: Escuchar realmente lo que necesito y quiero, no lo que otros creen que debería hacer.

Evitar las voces críticas (no constructivas): Alejarse de las críticas negativas e inconducentes, sobre todo las propias. Muchas veces se convierten en limitantes para desarrollarse como persona.

Tener un círculo social enriquecedor: Rodearse de una red de apoyo que sea positivo para su vida.

No buscar la perfección: Asumirse con virtudes y defectos, y tener consciencia que no existe la perfección, contribuye a la aceptación y valoración de imperfecciones propias.

Tener confianza: Apoyarse en el conocimiento de nuestros propios recursos y aquellas fortalezas y cualidades que son la esencia de los logros personales para adquirir la seguridad y confianza que necesitamos.