

Autoestima saludable: clave para ser feliz

Raúl Justiniano y Joaquín Ardaya

La autoestima, la autovaloración, el concepto de sí mismo equilibrado, saludable, es fundamental para alcanzar la felicidad, para llegar a ser una persona contenta, estable, de éxito, que ha logrado armonía interior y exterior.

Por eso necesitamos saber cuándo tenemos problemas de autoestima, cómo podemos construir una autoestima saludable y cómo son las personas que se aceptan a sí mismas.

¿Cuándo tenemos problemas de autoestima?

1. Cuando empiezo a compararme con otros.

Si es una persona que permanentemente está viendo lo que otros logran o tienen y quiere obtener lo mismo o algo mejor, usted se está comparando mucho con los demás. Cuando se compara con otros, pierde identidad, pierde autenticidad.

Si se compara puede estar viviendo una vida prestada, ajena. Su enfoque debe ser usted, no los demás. Cuando el enfoque está en otras personas, hay problemas de autoestima y lo que dicen ellos (as) va a pesar mucho en su vida emocional. Al fin y al cabo va a terminar haciendo lo que otros quieren y no va a vivir según su criterio, sus valores o principios. ¡Evite estar comparándose con los demás!

En nuestro medio es muy corriente que las personas estén comparándose, observándose unas a otras para no quedar atrás. Asimismo, quien se compara con los demás puede llegar a enfermarse de envidia, de celos.

2. Cuando no me valoro o me sobrevaloro (me veo superior a los otros).

Hay problemas de autoestima cuando no valoro lo que hay en mí o lo que tengo. Las personas que no valoran lo que tienen, no están enfocadas en sus fortalezas o virtudes, están enfocadas en sus debilidades, en sus defectos.

El enfoque de un campeón, de una persona con autoestima saludable, está en los aspectos positivos que tiene, sin olvidarse de gobernar los puntos negativos (porque si das oportunidad a las debilidades pueden sobrepasar u opacar todas tus habilidades o virtudes).

Pero cuando tú te sobrevaloras, cuando tienes el ego inflado, cuando miras de arriba para abajo, hay un problema de autoestima que se observa en la altivez, la petulancia, el orgullo. Esas personas caen pesadas.

3. Cuando no me acepto

Una clave para la autoestima saludable es que la persona aprenda a aceptarse en su yo físico, en su yo intelectual, emocional, espiritual. Recuerde que el ser humano es tres en uno: cuerpo, alma y espíritu. ¡Acéptese como es!. Si nació con alguna falla o defecto, olvídese del mismo y concéntrese en las cosas buenas que tiene.

Una forma de no aceptarse es no valorar lo que Dios ha hecho por ti, en ti y ha puesto en ti. Para Dios tú eres perfecto. Él te ve en tu potencial. Ve una persona virtuosa porque Él ha puesto muchos dones, talentos, habilidades en ti.

En resumen un problema de autoestima es no ver lo que

Dios ha hecho en ti, lo que Él te ha dado, no valorarlo. Esto deriva en la no aceptación de uno mismo (porque no aceptas como Dios te hizo, no te aceptas a ti mismo). Es muy importante que valores y agradezcas la obra de Dios en tu vida porque éste es un factor fundamental para consolidar una autoestima saludable.

4. Cuando solo veo una dimensión de mi persona (por ejemplo sólo me valoro por mi cuerpo o mi intelecto)

Esta sociedad enfatiza mucho en el yo físico, especialmente en el caso de las mujeres. Hay muchas jóvenes que se sienten mal porque no nacieron con un cuerpo de modelo, de "magnífica". Se exalta la belleza física que es significativa, pero no es lo más importante porque en unos años decae. Recuerde el concepto del apóstol Pablo: Mientras la persona exterior decrece, se deteriora, la persona interior crece, se fortalece, se hace más sabia (2ª Corintios 4:16). ¡Cuídate de fijarte, medirte y catalogarte como persona observando sólo tu aspecto físico!

Si hay algunas partes de tu cuerpo que no te gustan, no te sientas menguado, desanimado, en la lona. ¿Qué hay de tu yo espiritual, intelectual, emocional, de tus habilidades, talentos, de la madera que Dios ha puesto en ti?

5. Cuando me proyecto en otra (s) persona (s)

Si se proyecta en otra persona o la copia, viene a ser caricatura, alguien que no es usted mismo. Recuerda: ¡Tú naciste original, no mueras copia! No necesitas verte a ti en otra persona o querer ser como otra persona. Uno puede aprender lo bueno de otras personas pero ser tal y como es la otra persona, te desfigura, te despersonaliza, pierdes tu identidad.

6. Cuando me critico negativamente

La crítica negativa, el lenguaje negativo con uno mismo, el tratarse mal a uno mismo, afecta mucho. Gran parte de los problemas de autoestima del ser humano provienen de una comunicación intrapersonal (consigo mismo) negativa. Hay quienes se auto-reprochan, auto-critican, se bajonean, se burlean o se tratan de tontos a cada rato. Otros dicen: "Yo nunca voy a poder". "Todo me sale mal". "Yo nací para perdedor". ¡Cuidate de emplear ese lenguaje en tu cotidianidad!

7. Cuando me siento víctima

Evita que las circunstancias adversas te resten en el papel fundamental que Dios te dio: el papel de protagonista, arquitecto. Dios te ha dado la facultad, el poder, de gobernar tus situaciones. Al contrario, víctima es aquel que se deja gobernar por sus situaciones, circunstancias, aprisionar por sus problemas. Tú naciste protagonista, Dios te hizo poco menor que los ángeles, dice la Biblia (Salmos 8:5). Él ha puesto mucho poder en nosotros. ¡Cuidémonos de estar viviendo como víctimas, por debajo del potencial que Él nos ha dado, no usando la madera que ha colocado en nosotros!

¿Cómo son las personas que se aceptan a sí mismas? El aceptarse a sí mismo trae autoestima saludable, trae felicidad. Quienes se aceptan a sí mismos poseen 7 características que los identifican:

1. Aceptan a las demás personas con facilidad

Quien tiene autoestima saludable saluda (abraza) sin mirar la ropa, o las ideas. Eso no quiere decir que no tiene problemas, pero él (ella) entiende que es enfrentando las dificultades que las va a superar. Por ejemplo, me peleo con mi hija y no voy a buscarla. Estoy en esa lucha porque tengo temor que mi imagen caiga ante ella, que vea que soy débil como ella. Eso es autoestima enferma, no saludable. Tengo que bajar esas barreras. El que tiene autoestima saludable, al relacionarse con las otras

personas, ve procesos en su vida, no ve el momento. Por algo estás viviendo esas situaciones o circunstancias.

2. No son individuos quejosos

¿Qué es lo que más hacemos al relacionarnos con nuestros semejantes? Quejarnos. Decimos: "Él me provoca", "Ya estoy cansado", "Siempre es lo mismo"... La queja compra un lote a crédito en tu corazón, espiritualmente planta estaca, se apropia de un espacio de tu corazón. Y la queja aparece ni bien ocurre algo que no es de nuestro agrado y se establece en la persona.

La queja no se identifica con un sexo específico, pero las madres son más quejosas y por eso pierden relación, bendición, gratificación, cercanía... La queja después se convierte en una cultura en tu vida (la cultura de la queja). Esto no quiere decir que no puedes observar, evaluar lo que está sucediendo, sino que no te debes quejar de todo sin analizar inicialmente. La cuestión es decidirse a dejar la queja. Los seres humanos somos como árboles. Un árbol tiene que echar buenas raíces para dar buenos frutos y cuando así ocurre empieza a "robar" riquezas de la tierra -si está plantado en un buen terreno-. ¿En qué terreno está su vida plantada? ¿Qué savia está "robando"? ¿Queja? ¿Y qué fruto cree que va a dar? ¿Qué árbol está construyendo en su vida?

3. No son fácilmente derrotados

¿Por qué no es fácilmente derrotado quien tiene autoestima saludable? Porque él sabe quién es y de donde viene. Por eso difícilmente lo "bajonean". ¿Quién eres tú? Cuando usted sabe quién es, vive de acuerdo a lo que sabe que es.

4. Saben cómo proceder adecuadamente con su enojo

Las personas con autoestima saludable también se enojan,

no son de fierro., pero No se dejan gobernar por el enojo. El enojo maltrata, tiene consecuencias fuertes. Con el enojo se destruyen relaciones.

6. No viven en el pasado

La gente dice: "Uh, antes era más tranquilo todo...", "En mi época el fútbol era mejor", "Los enamorados visitaban y se sentaban en la sala...", pero eso era antes. Cada época tiene su razón. Protagonice su vida pensando en hoy, no en lo de antes. No viva en el pasado, no se agarre de él porque el pasado te condena. Peor aún si le han hecho daño en el pasado, no viva con eso.

Pero, también si te quedas solamente con los recuerdos buenos del pasado, no avanzas nada. Tienes que adecuarte, no vivir del pasado, menos aún de lo negativo. ¿Qué te daña del pasado? ¿Qué no te deja salir del pasado? Cuando el pasado nos ha hecho daño y no lo queremos soltar, caminamos con una mochila enorme en la espalda –como la que llevan algunos turistas- que sobrepasa la cabeza y cubre las nalgas. Debemos soltar esa mochila para poder avanzar de acuerdo al camino que se nos ha trazado y a las aspiraciones que tenemos. Cuando uno está cargando –espiritualmente- cosas negativas, no puede caminar, crecer como persona. Hay que cambiar su cultura de vida, su estilo, su forma de vida, y ser feliz.

7. No esperan que los demás los hagan felices

El que tiene autoestima saludable no espera que otra persona lo haga feliz.

La felicidad es lo que generas tú, lo que sacas de tu interior, lo que fluye de tu persona. Tú eres un árbol. Limpia tu raíz, trabaja tu savia, desarrolla el tallo, cuida el follaje para que dé buenos frutos. Pero si sigues enfermo, y dependiendo de lo que otros hagan o dejen de hacer para ser feliz, vas a dar malos frutos.

Tampoco podemos ser felices cuando vivimos con sentimientos de culpa o culpamos a otras personas