EL VALOR DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es el aprecio que tenemos de nosotros mismos y lo expresamos en nuestras actitudes con nosotros y con los demás. Podemos decir que es la mezcla entre confianza y respeto hacia uno mismo. No tiene tanto que ver con nuestra dotación; ser guapo, feo, alto o bajo, sino en cómo nos valoramos.

Es importante que desarrollemos nuestra autoestima para enfrentarnos al mundo, la vida en muchas ocasiones es un pulso entre plantar cara a los problemas o rendirse ante ellos. Confiar en uno mismo y en que podemos vencer las dificultades nos dota de una dosis extra de fuerza que al final nos hace triunfadores.

Se construye día a día

Tener una buena autoestima no se consigue de la noche a la mañana, todos los días hay conflictos que hay que resolver y problemas que afrontar, enfrentarnos a ellos y superarlos nos refuerza y hace que la imagen que tenemos de nosotros mismos se vea mejorada. Se puede decir que nos admiramos por haber actuado de una determinada forma y psicológicamente nos sentimos muy satisfechos, entre otras cosas gracias a los refuerzos propios y ajenos.

Como valoramos nuestras experiencias a lo largo de la vida influye en nuestra autoestima, aprender de estas experiencias sin caer en la crítica destructiva hará que en próximos conflictos estemos más preparados para afrontarlos.

Como vemos, es un trabajo continuo e individual, esto quiere decir que está sólo en nuestras manos el querernos cada vez más y mejor, tenemos que ser responsables de nuestro propio bienestar. El apreciarnos, el valorarnos, parte de nosotros mismos, si lo hacemos podremos enfrentar todo tipo de conflictos y presiones sin que nuestra autoestima se vea disminuida.

En la medida en que nos veamos seguros y nos gustemos, gustaremos a los demás, ya que se transmite en todo lo que hacemos, lo que decimos y cómo lo hacemos y decimos.

Hay que ser realista

Tenemos que aceptar que todos tenemos defectos y virtudes, valorar nuestras cualidades y reconocer nuestros defectos nos ayudará a aceptarnos tal y como somos. La clave está en potenciar aquello que tenemos, o hacemos muy bien y aceptar aquello que no nos gusta tanto. Todos tenemos algo, sólo hay que descubrirlo y explotarlo al máximo.

Sexualidad y autoestima

En sexualidad es muy importante la autoestima por la sencilla razón de que es un aspecto muy íntimo de nosotros mismos, sentirnos seguros y aceptados hace que nos abramos más a la

experiencia. Por un lado, si me gusta mi cuerpo no tengo reparos a la hora de acariciarlo y disfrutar con él, por otro, no me sentiré incómodo cuando esté con una pareja sexual y tenga que mostrarme desnudo. Si me envuelvo en complejos y me escondo, no podré dejarme llevar; una pena cuando, en ocasiones, todo está en nuestra cabeza y nuestra pareja nos ve maravillosos. Es cierto que podemos tener cosas que nos gusten más o menos, pero también lo es que nos obsesionamos con aquello que nos gusta menos y pensamos que por ello nos pueden rechazar, construyendo un muro impenetrable a través del cual no dejamos pasar a nadie. Romper este muro significa libertad, experiencias y sensaciones únicas, porque todos tenemos derecho a disfrutarlas. Nuestra autoestima en muchos casos se ve menguada cuando tenemos alguna dificultad sexual, ya que es un campo en el que nos exigimos mucho, nos proponemos objetivos muy altos y cuando no los alcanzamos nos sentimos frustrados.

Algunos consejos

- Tenemos que ser realistas y aceptar nuestras limitaciones, adaptándolas a nuestra vida sexual.
- El no centrarnos sólo en el coito y explorar nuevas formas de sexualidad como sexo oral, caricias, besos, masturbación, fantasías, etc., hace que no nos quedemos estancados y dispongamos de más alternativas para el disfrute.
- Buscar el buen amante que llevamos dentro, potenciando aquello que sabemos que se nos da mejor y empleando todas las armas de seducción a nuestro alcance. Frente al espejo: ¿qué ves...?
- Desarrolla el sentido del humor, no des tanta importancia a cosas que no la tienen, ni a los posibles comentarios de los demás.

Cualidades de la persona con buena autoestima

- No necesita de la aprobación de los demás, no se cree ni mejor ni peor que nadie.
- Muestra sus sentimientos y emociones con libertad.
- Afronta los nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades
- Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales, valora la amistad y tiene iniciativa para dirigirse a la gente.
- Sabe aceptar las frustraciones, aprende de los fracasos, es creativo e innovador, le gusta desarrollar los proyectos y persevera en sus metas.

CONCLUSIÓN

Para querernos más hay que empezar por ser nuestros mejores amigos, saber que no hay nada ni nadie en este mundo más importante que nosotros mismos.

Aldara Martos Palomeque

[Instituto de Psicología, Sexología y Medicina Espill](#)