*La importancia de la autoestima radica en la enorme ventaja que trae consigo,
al ser una garantía de autoconocimiento*

La autoestima: El valor de apreciarse a uno mismo

Carlos Enrique Castrejón Cruz Manjarrez

El conocerse es un aspecto fundamental para asumir cualquier responsabilidad y compromiso frente a la vida. Si bien en muchos casos los compromisos se realizan aun en la inconciencia, el deterioro de éstos es más posible, justamente, porque el factor sorpresa tiene un margen mayor y las variables que pueden presentarse se escapan más fácil del control del comprometido.

Una de las emociones que más “castigan” al ser humano es la incertidumbre y por eso busca su seguridad al asumir ciertas fórmulas de actuación, adquirir ciertas características de estatus y afianzarse en paradigmas de personalidad, aun en contra de su flexibilidad y del potencial que tiene por desarrollar; se ancla, se etiqueta y evita a toda costa el cambio. Cree conocerse, pues sabe de lo que ha sido capaz y aunque el pasado es una buena referencia histórica para definir el presente, no es la única alternativa. Se olvida de tomar en cuenta el momento actual, las fuerzas y debilidades de ahora, tener una clara visión de su potencial futuro y, por supuesto, las nuevas pautas de renovación constante que tiene la posibilidad de incluir en su destino.

El poco conocimiento personal entorpece una adecuada interacción de cada persona con su medio. La autoestima puede ser distorsionada experimentamos emociones de angustia, inferioridad, entre otras. Cuando lo anterior es una constante nos puede llevar a un estado de intensa depresión (la enfermedad del siglo).

La autoestima distorsionada también nos puede llevar a la sobrevaloración inadecuada de nuestro potencial, lo cual provoca sentimientos de altanería, egoísmo, menosprecio, indiferencia, subestima a los demás y burla.

La autoestima equilibrada es cuando valoramos y reconocemos todas nuestras capacidades, habilidades y limitaciones, pero sin sentirnos más ni menos que los demás, con respeto y tolerancia. Este nivel de autoestima nos brinda la capacidad de enfrentar la vida positivamente, trazarnos metas y cumplirlas. La satisfacción de ir caminando conscientemente por la vida y avanzar en ella con determinación. Esto nos impulsa a obtener más a través de nuestro esfuerzo y ser gente con un enfoque altamente productivo.

Desgraciadamente, al no tener una adecuada autoestima, en muchos casos los seres humanos desconocen sus objetivos y metas, así hay quienes no distinguen correctamente sus necesidades generales y menos las específicas.

Una consecuencia de esto es que no pueden poner en práctica sus expectativas abiertas y claramente, frustrándose al no verlas satisfechas.

Toda persona se plantea para su vida muchas cuestiones que desea obtener, pero no todo lo que desea lo necesita realmente y lo que sí requiere muchas veces no lo ubica y menos distingue el modo de conseguirlo. Tiene una visión futurista sin vivir cada instante de su presente con plenitud. No se prepara para el mañana y vive esperanzado en él; sin embargo no puede asegurar que llegará.

Anhelar ciertas vivencias para el futuro o bien ponerse a soñar con lo que uno quiere hacer o tener es parte de nuestra naturaleza humana, pero descuidamos el prepararnos para la llegada de un sinnúmero de experiencias previsibles y otras imprevisibles.

Seguramente desde el punto de vida actual, en el cual cada uno se encuentre, se puede pronosticar lo que sigue, prácticamente todos viviremos los mismo: estudios, profesión, trabajo, matrimonio, hijos, coche, estatus, casa, viajes, pérdidas, ganancias, amores y desamores, etcétera. Sin duda la diferencia no está en lo que vivimos sino en cómo lo hacemos, aunque más profundamente lo que debiera distinguir nuestra vida de la de otros es la **preparación** que vamos adquiriendo para cada etapa de nuestra existencia.

La verdadera responsabilidad implica autoconciencia pero, sobre todo, prever las consecuencias de nuestros actos además de asumirlos. Nuestra sociedad contemporánea está impuesta a asumir los efectos de sus decisiones, pero no es capaz de revisar anticipadamente lo que pudiera suceder así decidiría lo mejor.

Hoy por hoy, es una responsabilidad indudable y urgente verse a uno mismo y prepararse para la vida. Nuestra sociedad está convulsionada por una diversidad de medios, estímulos y opciones que nos confunden. Centrarse en la capacidad personal y prepararse para cada día, nos ayuda a capacitarnos para cada mañana, teniendo una visión más amplia de nuestra existencia, pero también nos ayuda a formarnos para vivir el ayer, pues es necesario asimilar el pasado, hacer todos los esfuerzos necesarios para que nuestros recuerdos sean motivaciones y no obstáculos.

Para la interacción correcta del hoy con el mañana y el ayer también hay que prepararnos, y por qué no, para el desenlace de nuestra existencia, no dramáticamente, sino con la sabiduría de reconocer el camino que deseamos recorrer hasta el final y la dignidad con la que queremos vivirlo.

Entonces, la autoestima es una protección interior que nos permite hacerle frente a los problemas y a las dificultades. Es saber quién eres, reconocerte, valorarte justamente por ser así. Contemplarte a ti mismo y confirmar todos los días tu decisión de vivir. Entender que si mueres no pasa nada, pero que si continúas vivo algo tiene que pasar, y en positivo, porque si no, te estás desperdiciando.

En fin, hay que vivir, avanzar, **concernos**, caer una y otra vez, pues en nuestra naturaleza está el equivocarnos, enaltecer nuestra capacidad de levantarnos, salir adelante, luchar por nuestra estabilidad, no dejar de intentar cada uno ser feliz y retomar o corregir el rumbo, eso es el verdadero ser humano y el **valor de apreciarse uno mismo**

¿Qué se obtiene de una adecuada autoestima?

- Aprovechar positivamente la oportunidad de vivir.
- Aprender a aceptarnos a través de lo que somos y los que sentimos.
- Reconocer que tenemos cualidades permanentes, pero también defectos superables.
- Aceptar que cada uno tiene varias vivencias y experiencias que debe aprovechar para mejorar.
- Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender nuestro pasado, entendiendo el origen de lo que somos sin buscar culpables.
- Liberarnos de la culpa sobre actos pasados irremediables y otorgarnos el perdón.
- Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no.
- Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
- Manifestar y responsabilizarnos sanamente de lo que deseamos, nuestras expectativas, aspiraciones, sentimientos y pensamientos.
- Vivir automáticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y actuar.
- Prever y responsabilizarnos de todos nuestros actos.
- Reconocer que todos tenemos derecho a ser respetados.
- Admitir que todos tenemos algo lo cual estar orgullosos y sostener permanentemente nuestra dignidad humana.
- Reconocer que tenemos el poder de tomar decisiones que favorezcan nuestro desarrollo y el de los demás.
- Fortalecer la autoestima de las personas que nos rodean por medio de una actitud proactiva, crítica constructiva y ejemplo de vida

BIBLIOGRAFÍA

Bee, Helen, *El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida*, Harla, México, 1984, 646 pp.

Pick, Susan y otros, *Planeando tu vida*, Ariel Escolar, México, 1995, 413 pp.

Jaramillo Loya, Horacio, *Cómo hacerle frente a la vida*, Vivir mejor, México, 2000, 39 pp.