

## AUTOESTIMA Y ACEPTACION DE SI MISMO

Vs

## MENOSPRECIO DE SI MISMO Y AUTODEVALUACION

### **Autoestima es:**

El aprecio, cariño, u opinión favorable que se tiene de uno mismo, independientemente del aprecio o aceptación de los demás y de los agentes externos que afecten directa o indirectamente a nuestra persona.

La autoestima tiene tres dimensiones: Intelectual, emocional y física o de aspecto personal.

**La autoestima intelectual** está relacionada con el qué tan conformes estamos con nosotros mismos acerca de lo que sabemos, sea mucho o poco. Esto incluye nuestra capacidad para aprender, habilidades y destrezas, agudeza mental y facilidad de comunicación.

**La autoestima emocional** se refiere a los sentimientos que tengo hacia mí mismo. El amor, la tolerancia, la aceptación, el perdón, la confianza, etc. Estos sentimientos encuentran principalmente sus raíces en la niñez y aún en la adolescencia. Nuestra autoestima emocional es mayormente el resultado de las relaciones con nuestros seres más cercanos: Padre, madre, hermanos, abuelos, tíos, amigos, maestros, entrenadores, etc. Sin embargo es muy importante indicar que quienes más impacto tienen en la autoestima son los padres.

**La autoestima física y de aspecto personal** es la aceptación de mí mismo sin darle importancia a la apariencia física. Ya sea gordo, flaco, con la falta de algún miembro de mi cuerpo o con alguna limitación en mis sentidos o capacidades físicas. En todo caso, si lo que no me gusta puede modificarse, buscaré la manera de conseguirlo, aunque pueda implicar una buena dosis de disciplina.

Nuestra autoestima afecta directamente todo lo que nos rodea, ya sea el medio ambiente o a otras personas. Si nuestra autoestima es satisfactoria, todo lo que nos rodea es bonito y lleno de color, la gente que está a nuestro lado se siente a gusto y complacida con nuestra compañía, porque nuestra actitud hacia nosotros, hacia ellos y hacia la vida es positiva.

Por el contrario, si nos menospreciamos, o tenemos un concepto sobrevaluado de nosotros mismos, todo a nuestro alrededor parece gris, feo, inadecuado y esto se transmite a la gente que nos rodea quienes perciben nuestros sentimientos, y se produce un sentimiento similar en ellos, pues si nosotros nos vemos llenos de defectos y no nos aceptamos, los demás tendrán temor a relacionarse con nosotros para no ser vistos de igual manera, o simplemente acabarán por vernos así, llenos de defectos.

La autoestima puede ser llevada a los extremos como el de tener un concepto de nosotros mismos mucho más alto de lo que realmente somos, creándonos frustraciones muy grandes y el rechazo de los demás. Por el contrario, cuando desarrollamos un concepto mucho menor de lo que somos, esto conduce a la depresión, a la inconformidad, y a la amargura.

La autoestima debe ser equilibrada, objetiva y real, viéndonos a nosotros mismos tal como somos, con nuestras capacidades y habilidades, pero también reconociendo nuestros defectos y limitaciones, sabiendo que siempre hay posibilidades de hacer cambios y ajustes a un nuevo estilo de vida, si se tiene un corazón dispuesto a disfrutar la vida con plenitud.

Como personas con una correcta autoestima no deberíamos señalar los defectos de otros, porque esto en ocasiones provoca que la gente sienta profundamente las críticas y las hace parte de su vida, lastimando así su autoestima debido a sus limitaciones, apariencia o por acontecimientos traumáticos ocurridos en su vida. Lo mejor sería que cada persona alentara a otras a superar sus propias frustraciones, limitaciones o defectos y a aceptarse tal como es y a crecer en cada área de su vida.

## **EL DIFÍCIL PROCESO PARA LOGRAR MANTENER EL EQUILIBRIO ENTRE EL ORGULLO Y LA AUTOESTIMA.**

Hay una gran confusión respecto a este asunto. Algunos creen que se debe mantener una actitud de inferioridad para evitar los peligros de la autosuficiencia y la arrogancia. Mientras que otros enseñan que ser orgulloso y arrogante es señal de buena autoestima.

El orgullo que siente la persona por el deber cumplido satisfactoriamente, cuando la entrega, el esfuerzo, y la concentración han sido totales, es una emoción muy positiva, significa que la persona está dedicada a la labor que realiza, que tiene confianza en sí misma, y que llevará a cabo lo que se espera que haga. Es evidente que ésta no es una actitud negativa.

El orgullo negativo es el que se manifiesta cuando se tiene una actitud de autosuficiencia que nos mueve a considerarnos a nosotros mismos como pequeños dioses que merecen toda la atención para sí mismos y como consecuencia menospreciamos a las personas que nos rodean y somos indiferentes a sus sentimientos y necesidades.

**La mayoría de los problemas que existen actualmente en las familias, escuelas, sociedad en general y el mundo, incluyendo las guerras y el crimen, se deben a este orgullo destructor.**

Los seguidores de la filosofía humanista del “primero yo”, la que hace pedazos a nuestro mundo, son los que aportan el índice más alto de suicidios, divorcios, estudios truncos, etc. y la mayor incidencia de enfermedades emocionales, como la neurosis.

No enseñemos a nuestros niños a ser arrogantes, egoístas y autosuficientes, de hecho, ellos lo aprenden sin necesidad de que se les enseñe. La necesidad será corregirlos.

## **SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES QUE APOYEN EL PROCESO**

- ° Que los chicos se autorretraten minuciosamente (dibujo de sí mismos).
- ° Elaborar una sencilla lista de cinco características físicas que ellos aprecian en sí mismos.
- ° Elaborar otra lista de las actitudes o características que a ellos les molesta tener.
- ° Que los padres narren alguna anécdota vivida por ellos, que refleje la correcta autoestima .
- ° Que los padres cuenten un cuento o fábula a sus hijos, exaltando la correcta autoestima del personaje principal.