

Al otro lado del espejo

Reflexiones sobre la Autoestima



No puedo. No valgo. No sirvo para nada. No soy capaz. Esto es superior a mis fuerzas. Esto me sobrepasa. Soy un inútil. No sé cómo hacerlo. Me equivoco siempre. No tengo habilidades. No sé explicarme. Me pongo nervioso cuando me preguntan. No sé hablar en público...

¿Quién no ha oído o, incluso, dicho alguna de estas expresiones en un momento determinado? ¿Quién, ante una dificultad, un trabajo determinado o cualquier actividad propuesta, no se ha cuestionado si tendrá habilidades para hacerlo, si contará con los recursos suficientes o simplemente si será capaz?

Esta sesión es, en cierto modo, complementaria de la anterior, ya que si te conoces y sabes cómo eres, si tienes conciencia de cuáles son tus limitaciones, tus expectativas y proyectos, sabrás valorarte adecuadamente, te enfrentarás mejor a los problemas que se te presenten, por difíciles y complejos que sean, tomarás decisiones adecuadas y te sentirás una persona feliz, alegre y positiva.

Las diversas actividades que vas a realizar, bien desde la reflexión en grupo o de forma personal, te ayudarán no sólo a valorarte y a descubrir tus mejores habilidades, destrezas y capacidades, sino también a enfrentarte con decisión a las dificultades y problemas que se te presenten en la vida y en tus estudios.

Actividad 1

¿Sabes valorarte?



Para saber valorarte tienes que empezar por saber qué es la **autoestima**. Esta actividad te lo va a aclarar. Presta atención y lee con detenimiento lo que sigue.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Ésta se aprende, cambia y la podemos mejorar.

El grado de autoestima que se tenga es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima buena y adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal; mientras que una autoestima baja llevará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Autoestima Baja: Se dice que una persona tiene una autoestima baja cuando

- ✓ Hace una crítica dura y excesiva de sí, que le mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- ✓ Es hipersensible a la crítica, al tiempo que culpa de sus fracasos a los demás.
- ✓ Es indecisa, no por falta de información, sino por miedo a equivocarse.
- ✓ No se atreve a decir NO por miedo a desagradar al otro.
- ✓ Se culpabiliza por conductas que no siempre son objetivamente negativas, y exagera sus errores.
- ✓ Es perfeccionista y se molesta cuando las cosas no le salen bien.
- ✓ Nada le satisface, se irrita por cualquier cosa y todo lo ve "negro", sin ilusión por vivir.

Buena Autoestima: Se dice que una persona tiene una buena autoestima cuando

- ✓ Está satisfecha de sí misma, de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es.
- ✓ No necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir".
- ✓ Valora su imagen y se quiere como es.

Autoestima positiva: Se dice que una persona tiene autoestima positiva cuando

- ✓ Cree en unos valores y principios, los defiende y es capaz de modificarlos cuando nuevas experiencias le indican que estaba equivocada.
- ✓ Obra según crea más acertado, confía en su propio criterio y no se siente culpable cuando los demás le critican, aunque siempre está dispuesta a rectificar.
- ✓ Vive el presente y no le condiciona el pasado ni el temor al futuro.
- ✓ Confía en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin miedo a los posibles fracasos o dificultades, que asume si se producen.
- ✓ No se deja manipular por los demás, aunque siempre está dispuesta a colaborar.
- ✓ Disfruta con lo que hace: trabajar, jugar, descansar, estar con amigos, etc.
- ✓ Respeta las normas de convivencia aceptadas por el grupo y es respetuosa con los demás.