

I.2. EL VALOR DE LAS PERSONAS (2º parte)

1. Baja autoestima

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirnos impotentes y autodestructivos.

Cuando no logramos ser auténticos se nos originan ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos para así avanzar en la vida. Cuando no tenemos confianza en nosotros mismos, puede que sea por experiencias que así nos lo han hecho sentir o por mensajes que son transmitidos por personas importantes en nuestra vida, que nos descalifican.

Una de las causas por las cuales las personas llegamos a desvalorizarnos es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores. No llegamos a comprender que todas las personas somos únicas e irrepetibles. La autoestima que tengamos se forma a través de los mensajes que recibimos de nuestra familia, con lo que creamos que los demás piensan de nosotros y con lo que pensamos de nosotros mismos.

Por ello es muy importante la lectura de la Biblia, pues a través de ella oímos lo que Dios dice de nosotros; lo que somos y lo que podemos ser.

La fe, es requisito fundamental para relacionarnos con Dios, pues sin ella no podemos acercarnos a Él ("Pero sin fe es imposible agradar a Dios; porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan" - Heb. 11.6).

Es precisamente esa fe la que nos ayuda a sanar nuestra autoestima.

2. Actitudes o posturas habituales que indican autoestima baja

1. *Autocrítica dura y excesiva* que nos mantiene en un estado de insatisfacción con nosotros mismos.
2. *Muy sensibles a la crítica*, por lo que nos sentimos exageradamente atacados, heridos. Por ello estamos *siempre a la defensiva*, echando la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultivamos resentimientos tercos contra nuestros críticos.
3. *Indecisión constante*, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarnos.
4. *Deseo innecesario por complacer*, por el que no nos atrevemos a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.
5. *Perfeccionismo*, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intentamos, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección que exigimos.
6. *Culpabilidad*, por la que nos acusamos y nos condenamos por conductas que no siempre son objetivamente malas. Exageramos la magnitud de nuestros errores y pecados y/ o los lamentamos indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarnos por completo.
7. *Hostilidad*, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia de los supercríticos a quienes todo nos sienta mal, todo nos disgusta, todo nos decepciona, nada nos satisface.
8. *Tendencias negativas*, todo lo vemos negro: nuestra vida, nuestro futuro y, sobre todo, nuestro ser. Inapetencia generalizada por la vida misma.

3. Características de la autoestima positiva

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si "pidiera perdón por existir", no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa "por ocasionar molestias".

Consideremos algunas características de aquellos que tenemos una autoestima buena.

1. *Creemos firmemente en ciertos valores y principios*, estamos dispuestos a defenderlos aún cuando encontremos fuertes oposiciones colectivas. Tenemos el valor para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estábamos equivocados.
2. *Somos capaces de obrar según creamos más acertado*, sin sentirnos culpables cuando a otros les parece mal lo que hemos hecho.
3. *No empleamos demasiado tiempo preocupándonos por lo que haya ocurrido* en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
4. *Tenemos confianza en resolver nuestros propios problemas*, sin dejarnos acobardar por los fracasos y dificultades que experimentemos.
5. *Nos consideramos y sentimos, como personas, iguales* a cualquier otra persona aunque reconocemos diferencias en talentos, capacidades o posición social.
6. *Nos sentimos personas valiosas para otros*, por lo menos para aquellos con quienes nos asociamos.
7. *No nos dejamos manipular por los demás*, aunque estamos dispuestos a colaborar si nos parece apropiado y conveniente.
8. *Reconocemos y aceptamos en nosotros mismos una variedad de sentimientos* e inclinaciones tanto positivas como negativas y *estamos dispuestos a revelarlas* a otra persona si nos parece que vale la pena.
9. *Somos capaces de disfrutar diversas actividades* como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc. sin que nos haga sentir menos o mejores que otros.
10. *Somos sensibles a las necesidades de los otros*, respetamos las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconocemos sinceramente que no tenemos derecho a cambiar a los demás o divertirnos a costa de los demás.

4. Alta Autoestima

Aunque es la estima a la que menos prestamos atención, pues fácilmente se confunde con la positiva, ella la vemos representada en el amor excesivo hacia nosotros mismos o algo hecho por nosotros mismos. Cuando estamos enamorados de nosotros mismos, es decir de lo que pensamos, de lo que hacemos, de cómo somos, de cómo nos vestimos, etc. Esto pasa a ser negativo cuando nos olvidamos que tenemos defectos, que necesitamos de los otros para vivir y que somos apenas una partecita en las millones de partes que componen el Cuerpo de Cristo, la Iglesia.

5. Cómo sanar la autoestima herida o inflada

Primero es necesario reconocerlo, después ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron o nos inculcamos, repitiendo las afirmaciones correctas. Con frecuencia es la manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos.

1. *Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.*
2. *Solo yo decido el modo como utilizo mi tiempo;* pongo límites a quienes no respetan esto; hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme.
3. *Me aplico a mi trabajo con responsabilidad* pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso sino que todavía tengo que aprender más.
4. *Me hago responsable del modo cómo trato a los demás* y evito repetir lo que a mí me hizo sufrir.
5. *Tengo confianza en poder resolver* cualquier situación posible.
6. *Aprendo a comunicar mis sentimientos* y respeto los de otros.
7. *Cambio mis opiniones sin temor*, si me doy cuenta que no eran correctas.
8. *Soy una persona valiosa, capaz, creativa* y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.

Podemos usar estas frases, otras que nosotros adaptemos o pueden ser textos bíblicos que indiquen lo mismo. Si buscamos valorarnos estaremos protegidos de sentir culpas irracionales, de creernos incapaces, inútiles, y de tener que complacer para ser aceptados.

El modelo es Jesucristo. Busquemos aumentar o disminuir nuestra autoestima, de acuerdo "a la medida de la estatura de la plenitud de Cristo" (Ef 4.13).