

Enriqueciendo la autoestima

Dr. J. R. Román

Conferenciante, *Master Coach*
 jrromanmotivando@gmail.com
 www.motivando.com
 facebook.com/jrroman.motivando
 407.279.8080



La autoestima es un tesoro que hay que proteger. Esta se desarrolla a través del amor que se recibe y de las creencias que se aprenden de quienes nos criaron, de los amigos, de los compañeros de escuela, de maestros y familiares. Esas creencias crean una programación mental que genera emociones, sentimientos y estados de ánimo que desarrollan la personalidad.

Hay quienes confunden autoestima con arrogancia. La autoestima se basa en el amor, atrae y seduce. La arrogancia es creerse superior, es una máscara que las personas usan para esconder miedos, inseguridades y debilidades, y que crea rechazo y aleja a la gente. La autoestima es cómo una persona se ve y se siente con respecto a sí misma y cómo se valora. Se basa en los pensamientos, sentimientos y experiencias que se tienen a lo largo de la vida y son las creencias que uno tiene acerca de sí mismo; son las cualidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos y que conforman nuestra “imagen personal”.

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos sobre la base de sensaciones y experiencias que vamos acumulando en la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, fuertes o débiles. Esta autovaloración es importante, pues de ella dependen, en gran parte, la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida.

Las características de una persona con una autoestima alta son: asume responsabilidad, siente orgullo de sus éxitos, afronta nuevas metas con optimismo, se quiere y se respeta, rechaza las actitudes negativas, expresa sinceridad en todo momento, se ama a sí misma tal como es y no tiene envidia. Esta última es característica de una persona con baja autoestima o que desprecia sus dones y capacidades, que se dejar influenciar por los demás negativamente, que no es amable consigo misma, que actúa a la defensiva y que culpa a los demás por sus faltas y debilidades.

La autoestima comienza con la crianza y con las experiencias de vida. Es el concepto de uno mismo y puede ser alto o saludable, o débil. Donde hay inseguridad,

pesimismo, ansiedad, culpabilidad, estado de ánimo de derrota y desaliento, hay un dialogo interno de sabotaje que impide que la persona desarrolle una calidad de vida balanceada.

Al valorar dónde uno vive, con quién uno comparte y si nuestro trabajo nos ayuda a crecer, se puede fortalecer la autoestima. Se puede reconocer fácilmente a una persona con la autoestima lastimada, ya que se le hace difícil establecer relaciones permanentes, teme fallar o no conseguir los resultados, por lo que no se atreve a intentar un cambio, no tiene confianza en sí misma y vive aislada y sin motivación para mejorar.

Si se busca enriquecer la autoestima, se debe identificar los motivos que la están lastimando y preguntarse cómo mejorarla. Alguien con baja autoestima piensa que no sirve, que no puede, que no tiene los talentos, y deja pasar los días sin tratar de mejorarla, maltratándose sin darse cuenta.

Debemos ver cómo vivimos y tener claro que cada uno es único entre 8 mil millones de habitantes de la Tierra. La autoestima mejora con afirmaciones que fortalecen como “Soy inteligente, soy capaz, tengo capacidad para crecer”; al hablarnos a nosotros mismos con respeto, alimentándonos bien, haciendo ejercicio, cuidando los pensamientos, estando con personas que enriquezcan nuestras vidas, eliminando a las personas tóxicas y aprendiendo a decirles “No”, aprendiendo a escucharnos y a reconocer nuestra visión y propósito. Debemos desarrollar un mapa para alcanzar las metas, eliminar los hábitos negativos y aumentar la confianza en uno mismo sabiendo que uno es valioso, único y especial. Cada uno es el arquitecto y el diseñador de su vida y debe tomar el control de las creencias, pensamientos, emociones, sentimientos y estado de ánimo.

Si bien todo esto suena muy bonito, a veces no es fácil y toma tiempo, por lo que hay que comenzar haciendo una desintoxicación mental para empezar a motivarse, transformarse y reinventarse. **G**