Definición e importancia de la autoestima

En mi reflexión de la semana, comienzo con una pregunta del señor Brigham Young, a quien apodaban, el Moisés estadounidense, que todos debemos hacernos con frecuencia: **¿Por qué debemos preocuparnos por lo que los demás piensen de nosotros, acaso tenemos más confianza en sus opiniones que en las nuestras?** En lo personal, comulgo totalmente con el señor Young, porque pensar de modo permanente en lo que los demás digan o piensen de nosotros, no es bueno desde el punto de vista del **equilibrio emocional y bienestar personal.** En eso, tenemos que estar claros, como lo he dicho en otras ocasiones, la **felicidad** está en uno mismo y no en los demás. No podemos ser un **velero sin timón,** en medio de una tormenta.

Así que, sin más preámbulo, podemos decir, que aunque existen un sin número de definiciones de **AUTOESTIMA,** hay algo en común, es que la **autoestima** es la visión propia y autocritica que permite la gestión en la **capacidad de pensar,** de tener decisiones de vida, la búsqueda asidua de un **crecimiento personal y de un constante equilibrio emocional.** De manera, que la autoestima no es solo una autopercepción del presente, sino también, una **valoración y reconocimiento de lo que pudiera ser a futuro.**

Para abreviar, la autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos, es uno de los elementos fundamentales que influyen en nuestro **bienestar personal.**

Por otro lado, mantener una positiva autoestima, día tras día, es esencial para afrontar las adversidades, que se nos presentan, con mayor confianza y fortaleza y de relacionarnos mejor con otras personas y **crear estrategias con calma y mayor equilibrio emocional para alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto.**

Es muy importante trabajar y mejorar nuestra autoestima reiteradamente para poder **conocernos mejor,** reforzar nuestras propias habilidades y poder lograr con mayor fluidez nuestras metas. Además, **conocernos y aceptarnos tal cual, como somos.**

Para finalizar, jamás podemos reflexionar sobre una buena **autoestima sin tomar en cuenta el autorespeto.**

Autorespetarse: es visibilizar y valorar todo aquello que nos hace **sentir respeto y admiración por nosotros mismos.** Cuando nos autorespetamos, entendemos que tenemos **criterios y valores propios** para seguir elevando una **saludable autoestima.**

Si te gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva