

Desde la Península de la Amistad

Autoestima

Autoestima:

es la valoración o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma, según la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Admitir que somos

valiosos, representa la punta del iceberg para saber que somos capaces de

comportarnos con amor, respeto y tolerancia. Sentir amor y respeto por los

demás es importante, pero sentir amor y respeto por nosotros mismos es

fundamental para garantizar nuestra sobrevivencia en un país de tantas

contrariedades e inseguridad. Si nosotros no somos capaces de sentir amor y

respeto, hacia nosotros mismos, carecemos de capacidad para expresar amor y

respeto, hacia las personas que nos rodean.

Todo ser humano, sin

excepción, por el solo hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de

los demás y de sí mismo. Merece de esta manera, que se le estime. Pues bien, el

estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta. Sin

embargo, en la práctica existen personas que tienen una autoestima inferior a

la teóricamente natural. De ahí, que algunos psicólogos hablan de 4 tipos de

autoestima: alta, media, baja e inflada.

Autoestima **alta**: también llamada autoestima

positiva, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha

en la vida... Autoestima **media**:

también llamada relativa, es en que la persona experimenta cierta inestabilidad

en la percepción de sí misma; es decir, es variable... Autoestima **baja**: también se le dice, autoestima negativa, se trata de un estado de autoestima que debemos evitar en nuestro camino hacia la felicidad, porque la acompañan el fracaso, la incapacidad y la inseguridad... Autoestima **inflada**: es aquella que tienen las personas que se creen mejores que las demás. Son incapaces de escuchar, menos aún, de reconocer sus errores. No tienen capacidad de autocrítica. Su autoestima es tan exagerada, que se creen con derecho de menospreciar y pisotear a los que están a su alrededor. Este tipo de autoestima, genera conductas muy negativas, agresivas y hostiles.

En mi muy humilde opinión, pienso: que lo ideal es mantener una autoestima alta, sin caer en una autoestima inflada. Todos tenemos la capacidad de educar la mente, no solo para tener una autoestima alta, sino para ir mejorándola y fortaleciéndola, día a día. Es por ello, que el primer paso hacia una sociedad mejor, es amar y amarnos, respetar y respetarnos, eso significa en la vida cotidiana, darnos una oportunidad para ser felices. No importa los errores que hemos cometido, no importa las oportunidades que no hemos aprovechado, no importa la edad, siempre estamos a tiempo para autoevaluarnos y autocriticarnos.

Para finalizar, cada día es un día nuevo, para mantener, mejorar y fortalecer una autoestima alta. Repito, sin caer en una autoestima inflada o exagerada. A todo esto, lo importante es que disfrutemos de la vida, comportándonos con honestidad, respeto, decencia y rectitud, no solo en nuestra forma de hablar, sino de actuar... ¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!.

Por Fredis Villanueva