

Desde la Península de la Amistad, «la importancia de poseer una saludable autoestima»

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase, de uno de los filósofos más relevantes de la civilización china, Lao Tzu, la misma, dice así: **«Porque si uno cree en sí mismo, no intenta convencer a los demás. Porque si uno está contento consigo mismo, no necesita la aprobación de los demás. Porque si uno se acepta a sí mismo, el mundo entero lo acepta también»**. Ciertamente, cuando uno está a gusto consigo mismo, nos tiene sin cuidado lo que digan o dejen de decir, los demás. Uno se siente capacitado para darles soluciones a los problemas que, casi a diario, se presenten. Sabemos con claridad, en que todos los días sale un problema, lo que tenemos que hacer es, primero identificarlo y luego con mente positiva, darle solución, esto es parte de tener una buena y **saludable autoestima**.

Así que, sin más preámbulo, poseer una **SALUDABLE AUTOESTIMA**, es esencial en las personas, tanto en la consecución de llevar una vida como quieren y cumplir sus objetivos, como en su **crecimiento personal**. En este sentido, una **saludable autoestima es importante**, porque tenerla en equilibrio, nos ayuda a confiar en nosotros mismos, en nuestras **fortalezas y limitaciones**, para así, poder indicarnos **objetivos alcanzables** en la consecución de lo que queremos y confiar en que podemos lograrlos. De manera, que esto nos aviva la **perseverancia y la confianza**, para que seamos capaces de seguir luchando por los **objetivos que nos hemos planteado...** De modo, que una **saludable autoestima**, es uno de los pilares elementales para nuestro **crecimiento personal**.

Es de resaltar que una **saludable autoestima**, su **importancia** radica, en que la persona que la posee, es capaz de cumplir sus objetivos, de reconocerse a sí misma, de tener un buen **autoconcepto**, una buena identidad de quién es, de qué es lo que quiere y hasta **dónde puede llegar**. Además, de llevar una vida coherente con sus **valores** y con sus prioridades; así mismo, tiene un **enfoque de aprendizaje y de perseverancia**, cuando las cosas no salen como espera, en el entendido, que las **cosas suceden por algo y al final del día, por lo general, es para bien**.

Por otro lado, las personas que tienen una baja autoestima, por lo general, viven descontenta con ellas mismas y su entorno, e incluso, exteriorizan una conducta agresiva; tienen

además, **sentimientos frecuentes de culpabilidad**, que las conducen a sentirse mal con ellas mismas, de infravalorarse. El mismo hecho, de tener una autoestima poco saludable, tienden a complacer a los demás por **miedo al rechazo**. Además, suelen autocastigarse cuando tienen un diálogo consigo mismas, sin elementos motivadores, menos aún, de confianza.

En resumen, **poseer una saludable autoestima** es un factor esencial para el bienestar general, influyendo sobre todo, en nuestra salud **mental y emocional**, además repercute en las relaciones interpersonales y en el desempeño de diversas áreas de la vida cotidiana. De manera, que al **cultivar y practicar una saludable autoestima**, nos permite vivir de forma más plena, resiliente, satisfactoria y armónicas, con nosotros mismos y con los demás.

Para finalizar, está el hecho de exponernos a nuestros miedos, o vivir una vida alineada con lo que realmente queremos, con los objetivos y los valores que tenemos... Cuando una persona vive la vida que quiere vivir y se **propone objetivos y los cumple**, empieza a quererse más, se siente más orgullosa de sí misma y, por lo consiguiente, tiene una **mejor y saludable autoestima, y esto, es de suma importancia, para una vida más feliz**.

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

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva.