

La importancia de la autoestima

El mismo hecho de escribir para un Diario de tanto prestigio como “La Mañana”, a través de su portal web, www.lamananadigital.com, es una fortuna para mí, como lo puede ser, para cualquier otro mortal, poder sugerir u orientar a tantas personas conocidas al obsérvalas debilidades, no solo en su autoestima, sino también, en cualquier otro valor o principio, con apenas escucharles sus afirmaciones y acciones que llevan a cabo, **Pero, ojo: esto es meramente una sugerencia**, porque en lo personal no soy el más indicado para decirle a una persona como debe comportarse. No obstante, puedo decir que he recorrido un largo camino para llegar donde estoy y que **me valoro y me respeto**, al igual que valoro y respeto a todo el mundo, por supuesto, cuando observo en una persona cercana que en ella, prevalecen los antivalores, me alejo, mas sin embargo, mi respeto sigue siendo el mismo. Así que, sin más preámbulo, paso a centrarme en el tema de hoy: La importancia de la autoestima.

La importancia de la autoestima consiste en la capacidad que tenemos de valorarnos nosotros mismos, aceptando nuestras debilidades y estimando nuestras fortalezas. La autoestima significa saber que somos valiosos, que merecemos la pena, que somos capaces de enfrentar la vida de manera positiva y no solo eso, sino afirmarlo, creérnoslo y actuar de acuerdo a nuestra convicción. De modo, que esto implica valorarnos, apreciarnos y respetarnos, no solo a nosotros mismos, sino que a los demás también y hasta donde nos sea posible, orientar por cualquier medio a alguien más.

Es bastante importante desarrollar, trabajar y mejorar nuestra autoestima día a día. Porque eso nos ayudará a **sentirnos bien con nosotros mismos, influenciando en nuestro comportamiento**. De manera, que una buena autoestima, nos ayuda en lograr a que nos aceptemos, tal cual, como somos; estar contentos con nosotros mismos, confiados, seguros y sobretodo, ser realistas al saber dónde estamos ubicados, porque sí estamos hablando con la verdad por delante, quien no está ubicado, no cabe duda, que está desubicado.

Las personas que tienen una autoestima baja, por lo general buscan auto eliminarse, sentirse subvaloradas, despreciadas y, por lo consiguiente, fracasadas. Recordemos, lo que algunos

especialistas de la conducta humana llaman: **“La profecía del auto cumplimiento”**. Si creemos que no somos capaces de solucionar un determinado problema, es casi seguro que no lo vamos a solventar.

Las personas que tienen una buena autoestima, que se sienten bien consigo mismas, son capaces de enfrentarse y resolver cualquier reto que se les presente y las responsabilidades que la vida les plantea. Además, **se relaciona mucho mejor con gente nueva**, establece relaciones más duradera en el tiempo e interacciona mucho más positiva.

Por otro lado, cuando enfrentamos los problemas que a diario aparecen en nuestras vidas, les buscamos solución con un enfoque positivo. Además, somos muchos más capaces de lograr los objetivos que nos hemos propuesto.

En mi muy humilde reflexión final, pienso que: la autoestima es una **autovaloración crítica y positiva de uno mismo**. Además, la verdadera autoestima es total e incondicional. Es muy importante trabajarla y mejorarla para poder conseguir los objetivos que nos hemos propuesto, tener una óptica clara de nuestro entorno y vivir más felices con nosotros mismos y con las personas que apreciamos y respetamos.

Para finalizar, la importancia de la autoestima se fundamenta en apreciarse y respetarse e igualmente a los demás.

Gracias por invertir su valioso tiempo en leerme, ojalá se sienta gratificado por la inversión del mismo.

¡Un abrazo lleno de bendiciones! ¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva.