

UNA BUENA AUTOESTIMA

En mi reflexión de la semana, empiezo por decir; que por lo general, la origina una de esas frases célebres que nos encantan leer, en días recientes, me llamó la atención una frase de la periodista y presentadora de televisión, estadounidense, Oprah Winfrey, ella afirma: «La autoestima no se trata de estar por encima de los demás, sino por levantarte por encima de tí mismo». Ciertamente, la AUTOESTIMA es algo que se siente y que tiene mucho que ver con lo que hacemos cada día para entendernos, respetarnos y, desde ahí, ofrecer lo mejor de nosotros mismos a quienes nos rodean.

Así que, sin más preámbulo, diremos que la AUTOESTIMA PERSONAL, es la valoración y percepción que podemos tener de nosotros mismos. Se trata de la medida en la que alguien se respeta y se aprecia a sí misma, así mismo; esa medida, influye en su autoconcepto, su confianza y su bienestar emocional. De manera, que UNA BUENA AUTOESTIMA implica sentirse capaz, digno de amor y respeto; lo que a su vez, contribuye a una mejor calidad de vida, relaciones interpersonales más armónicas y la capacidad de superar obstáculos con mayor fortaleza y equilibrio emocional.

Una persona con UNA BUENA AUTOESTIMA, es aquella que tiene confianza para enfrentarse a las situaciones y problemas que se les plantean en su vida. No se detiene en sus caídas, sino que las considera una forma de aprender, mejorar y seguir adelante. Además, reconoce sus defectos en el entendido, que nadie es perfecto, manteniendo buenas relaciones con su entorno y valorando de manera realista sus fortalezas y limitaciones.

En lo personal, pienso que: una persona con una buena autoestima, es aquella que aparte de vivir motivada y centrada en la consecución de los objetivos que se ha planteado, se respeta a sí misma y pone límites a aquello que le puede causar daño. Además, vive en un estado constante de aprendizaje, y así, disfrutar mejor el camino de la vida. Mi humilde recomendación es que lo importante está en cuidar la autoestima y hacer de ella, nuestra mejor versión. Permítanme otra recomendación, NO olvidemos la frase de Winfrey: «La autoestima no se trata de estar por encima de los demás, sino de levantarte por encima de tí mismo». Hagamos de está frase, un mantra.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva