



3

**EL SANO AMOR DE
UNO MISMO
LA AUTOESTIMA**

Introducción

La autoestima funciona como una “voz de conciencia interior” que continuamente se está refiriendo a nosotros mismos y nos manifiesta cómo somos, cuánto valemos, cómo nos sentimos en cada situación.

El auto concepto de sí, dirige la conducta de las personas, ya que determina, la mayoría de las veces, las iniciativas que se asumen, los niveles de aspiración a los que se desea llegar y las metas que uno se auto impone.

De lo que se trata, en nuestro cotidiano existir, en nuestro camino ascensional hacia la cumbre, es de tener una “visión realista y positiva” de nosotros mismos.

La autoestima es como la columna vertebral del crecimiento personal. El respeto y la fundada confianza en nosotros mismos nos mantiene firmes y erguidos en la lucha cotidiana por una existencia digna y el esfuerzo diario por crecer como personas.

Objetivo:

Creer en valoración y respeto hacia uno mismo para responder con gozo al plan de Dios.

LA AUTOESTIMA

1. Significado de autoestima

Podríamos definir la autoestima como la valoración que hacemos de nosotros mismos: positiva (si estamos a gusto con nosotros) o negativa (si no lo estamos). La autoestima es el producto de sucesivas autovaloraciones y constituye el núcleo base de la personalidad.

Este chequeo permanente que practicamos desde nuestro interior, está teñido de una gran carga emocional, y responde a preguntas del tipo: ¿Cómo me veo en la actualidad? ¿Cómo me valoro en este momento? ¿Cómo me siento ahora?

Si preguntáramos su significado se respondería: “Para mí la autoestima significa: no darme la espalda, amarme a mí mismo como amo a los demás, respetar a los que no me respetan, reconocer la tarea bien hecha, el valor y el mérito del propio empeño, reírme de mí mismo, no disgustarme cuando los otros no me valoran, reconocer los propios éxitos y felicitarme, poder quedarme solo...”

Un examen cuidadoso de éstas y otras muchas respuestas, nos sugieren la siguiente síntesis del significado de la auténtica autoestima. La persona que se autoestima positivamente:

➤ **Se aprecia y se respeta** como persona, independientemente de lo que pueda o no pueda hacer o poseer y se considera igual en dignidad personal, aunque diferente en cualidades, a cualquier otra persona. Su aprecio se extiende generosamente a todo lo positivo que acertadamente percibe en sí misma: talentos, destrezas, cualidades corporales, mentales, espirituales, etc. Le encantan sus cualidades manifiestas y se siente capaz de desarrollar otras latentes.



- **Acepta con serenidad, esperanza y tolerancia** todas sus limitaciones, flaquezas, errores y fracasos pues se reconoce un ser *humano falible* como todos los humanos. Se responsabiliza de todos sus actos y conductas sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados. Intenta hacer las cosas bien y evita el perfeccionismo. Prefiere triunfar y no se hunde cuando pierde.
- **Siente afecto**, es decir, cultiva una actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma. Se encuentra bien consigo misma dentro de su propia piel con todas sus arrugas. Sabe disfrutar de la soledad sin menospreciar la compañía.
- **Presta atención** y cuidado fraternal a sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales como espirituales.

Estos cuatro componentes de la autoestima presuponen un nivel digno de **conocimiento propio** para que sean posibles, y un nivel digno de altruismo y **apertura al otro** para que sean verdaderamente humanos. La persona que se autoestima auténticamente en toda su realidad personal y social, prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor, el gozo al sufrimiento. Y también está dispuesta a sacrificarse por una persona o causa con la que se identifica.

Autoestima, en una palabra, quiere decir afirmación de este ser humano falible, irreplicable y valiosísimo que merece todo nuestro respeto, a saber, YO MISMO, es decir, yo – mismo – en – relación – con – todos los demás, pues, de lo contrario, no sería yo mismo.

García Monge al hablar de autoestima habla de “*sano amor de sí mismo*”. Amor de sí mismo, sano porque no es egoísta ni narcisista, sino altruista y solidario. Entonces, “*la autoestima es la percepción evaluativa y afectiva de uno mismo*”, donde evaluación y afectividad se subrayan por constituir el meollo de la autoestima. El ser humano reflexiona sobre sí mismo y, en consecuencia, evalúa sus conductas. Evaluación que genera sentimientos de satisfacción o insatisfacción consigo mismo.

Dicho de una manera más sencilla todavía: “*la autoestima es lo que uno piensa y siente de sí mismo*”. Así entendida se aplica no sólo a la persona en su conjunto sino también a sus diferentes roles como estudiante, como educador, como padre, como hijo, como actor, como arquitecto, como deportista...



Para clarificar un poco más esta definición insistamos en lo que, desde nuestro punto de vista, **no es la autoestima**. Autoestima no es creerse el ombligo del mundo y mirar al resto de los mortales por encima del hombro; no es pensar que uno es superior a otros en dignidad, ni es tener una imagen exageradamente positiva de sí mismo. No es sentirse en la gloria cuando se triunfa y en el infierno cuando

se fracasa; no es preocuparse sólo de sí mismo sin pensar en los demás. Tampoco es acaparar el centro de atención de un grupo sin dar una oportunidad a que otros también puedan participar. La autoestima no es prepotencia o autoritarismo a costa de los más débiles, ni es imponer las propias opiniones como si fueran verdades indiscutibles.

2. Cómo funciona y cómo se forma

La autoestima “*funciona*” como una “*voz de conciencia interior*” que continuamente se está refiriendo a nosotros mismos y nos manifiesta cómo somos, cuánto valemos, cómo nos sentimos en cada situación... El autoconcepto *se forma* a través de la interacción social, en el curso de los contactos y experiencias interpersonales. De ahí la importancia de que las primeras experiencias sean exitosas, positivas, gratificantes.

La autoestima es una estructura aprendida que condicionará los posteriores aprendizajes. El autoconcepto de sí, dirige la conducta de las personas, ya que determina, la mayoría de las veces, las iniciativas que se asumen, los niveles de aspiración a los que se desea llegar y las metas que uno se auto impone.

La perspectiva que adoptemos ante los sucesos, las cosas, acontecimientos y situaciones van a tener que ver con la realidad que vivimos y cómo la vivimos. Lo curioso del caso es que todo aquello que programamos mentalmente desde nuestros auto mensajes, tendemos a llevarlo a la acción. Si yo programo mi mente a base de “*pensamientos positivos*” podré sentirme más feliz que si programo mi mente de forma negativa y me expongo a una permanente angustia e insatisfacción existencial.

La “voz o conciencia positiva” podrá favorecernos en el sentido de que nos ayudará a ver el mundo desde una perspectiva altruista, esperanzada, cambiante y positiva. Por el contrario, una “voz o conciencia interior negativa o destructiva” generará en nosotros desánimo, desasosiego y una sensación de continua persecución y desajuste íntimo.

Esta auto visión interior no sólo afecta al conjunto de nuestra vida psicoafectiva sino al enfoque con el que nos enfrentamos en nuestra vida real:

- *Lo que percibimos* (observando sólo lo malo, lo negativo el “lado oscuro” de los acontecimientos, o lo contrario).
- *Lo que interpretamos*, los juicios de valor que emitimos (generalmente a la luz de nuestros desenfoques y prejuicios adquiridos, o lo opuesto).
- El ámbito de la *memoria* (cómo procesamos y almacenamos la información).
- *La recuperación de los acontecimientos* (recuperación mnésica – de la memoria – de todo lo que es negativo para proyectarlo sobre la propia existencia, o lo contrario).
- Los *razonamientos* que hacemos sobre lo recuperado (generalmente sin pararnos a separar las creencias racionales de las irracionales, las sobre generalizaciones, etc., o un razonamiento positivo).
- La *conducta resultante* (llevada a la acción en forma negativa después de una reflexión pesimista, poco objetiva; o un actuar positivo que surge de una reflexión optimista y objetiva).



Los distintos grados de autoestima vividos por el sujeto afectarán, por tanto, a su estado de ánimo, pudiendo llegar, en algunos casos, a alterar la propia personalidad, e incluso a llegar a estados patológicos. De lo que se trata, en nuestro cotidiano existir, en nuestro camino ascensional hacia la cumbre, es de tener una “visión realista y positiva” de nosotros mismos.

Entre el concepto de autoestima y el concepto de humor (estado emocional de las personas) existe una fuerte correlación positiva: a mayor autoestima, mayor grado de humor y viceversa. Esta correlación puede servirnos de indicador para conocer el estado de salud que gozamos como personas, y por tanto de autoestima.

3. Importancia de la Autoestima

Respondemos en forma de afirmaciones, brevemente comentadas:

⇒ ***La persona con alta autoestima, generalmente goza de una gran seguridad emocional.*** Esta capacidad es el resultado de la captación de la imagen de sí mismo lograda en las relaciones de apego y generadas por las figuras paterna y materna. Los padres contribuyen poderosamente a esculpir la percepción que el niño tiene de sí, valorándolo o denigrándolo. La autoestima positiva favorece el sentimiento de auto eficacia y rendimiento, conduciendo al sujeto al éxito.

⇒ ***La autoestima es como la columna vertebral del crecimiento personal.*** El respeto y la fundada confianza en nosotros mismos nos mantiene firmes y “erguidos” en la lucha cotidiana por una existencia digna y el esfuerzo diario por crecer como personas.

⇒ **La autoestima funciona como el sistema inmunológico de nuestro psiquismo.** Por otra parte, la persona con fuerte autoestima tiene en sus manos el antídoto contra la ansiedad. Es una persona que normalmente se autocontrola, vive relajada, sin tensiones y busca un equilibrio emocional. Cuanto más fuerte, con mayor entereza podremos enfrentarnos a los altibajos de la vida y con mayor confianza en nuestros recursos podremos abordar los problemas que surjan en el ámbito personal o profesional. Cuanto más débil, tanto más indefensos nos sentiremos y más fácilmente tiraremos la toalla ante vicisitudes que nos parecen insuperables porque no sabemos que podemos. Como decía el poeta latino: “*pueden porque creen que pueden*”.

⇒ **Una autoestima alta suele ser uno de los componentes de la persona feliz.** Difícilmente se sentirá feliz una persona que no esté razonablemente contenta de ser quien es y de ser como es. Al no valorarse en lo que realmente vale y no aceptar serenamente sus limitaciones estará en guerra consigo misma y vivirá una tensión interior que tenderá a amargarle la existencia. Por eso decíamos, que la autoestima está relacionada con el “estado de humor” que tiene una persona.

⇒ **La autoestima permite la aceptación realista de sí mismo y de sus potencialidades.** A la persona con alto autoconcepto el moderado y realista nivel de aspiraciones no la hace vivir en perpetua y autoexigente búsqueda, porque hace bien lo que hace, se adapta a lo que tiene y a lo que es y esto es su fuente de gozo y felicidad profunda.

⇒ **La autoestima auténtica posibilita y condiciona el altruismo, la solidaridad y la sociabilidad.** Se ha dicho, y quizá con razón, que el ser humano nace egoísta (el bebé todo lo quiere exclusivamente para él) pero la autoestima es un arte que hay que aprender no sólo para el bien del individuo sino también de la sociedad. Sin un fundamento de respeto, aprecio y aceptación de uno mismo, el amor al prójimo fácilmente degenera en manipulación del prójimo por el ansia de satisfacer las propias necesidades básicas insatisfechas. Es ésta una de las trampas del amor.



“*Sé amigo de ti mismo y tu yo quedará satisfecho y te dejará en libertad para amar a tu prójimo*”, aconseja el maestro al discípulo en una de las fábulas de Tony de Mello. O como nos dice la Biblia: “*Ama a tu prójimo como a ti mismo*”.

La autoestima es prerequisite y resultado del éxito en las relaciones sociales. Una buena valoración de los demás asociada a refuerzos sociales gratificantes contribuyen a elevar el propio

nivel de autoestima.

⇒ **Nadie puede NO desarrollar una autoestima más o menos alta o baja, débil o fuerte, positiva o negativa, suficiente o deficiente.** Nadie puede NO tener autoestima, es decir, no pensar en sí mismo (hasta en los sueños el protagonista más o menos enmascarado es el soñador) ni evaluar sus conductas con mayor o menor acierto. Es importante, pues, desarrollar conscientemente una autoestima que nos permita hacer uso de nuestros talentos y vivir serenamente con nuestras limitaciones.

⇒ **Lo opuesto a la autoestima** (o estima de sí mismo) no es la heteroestima (o estima del otro) sino **la desestima** propia, rasgo característico de ese estado de profunda infelicidad que es la depresión. Cualquiera que haya sufrido una depresión más o menos severa (y pocos son los o las que no la han sufrido) sabe que uno de los síntomas más perturbadores es un sentimiento de poca o nula valía personal, de no servir para nada ni para nadie. Por eso podemos afirmar que la autoestima

débil es el caldo de cultivo de la depresión y, por ende, la autoestima fuerte es un buen antídoto preventivo contra ella.

⇒ ***La autoestima filtra todas nuestras percepciones de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea.*** Psicólogos de reconocida solvencia nos informan que el auto-concepto funciona como censor, o filtro, de nuestra percepción. Uno percibe no tanto su entorno físico y social, cuanto aquellos aspectos que protegen su auto-imagen. Según Rogers, a medida que uno progresa hacia un concepto más positivo de sí mismo se abre más a su propia experiencia, se puede permitir ser menos defensivo y no tiene que deformar lo que percibe. Es capaz de percibir su mundo con más realismo. Cuanto más indigno se siente uno, tanto más tiene que ponerse a la defensiva, y más tiene que distorsionar sus percepciones para proteger la persona que cree ser. Cuanto más indigno se siente uno, tanto más difícil le resulta modificar o mejorar su auto-concepto, su auto-estima.

En conclusión, cualquier persona, sea adulto, joven, niño, estudiante o empresario, que aprenda a auto estimarse adecuadamente como persona y como adulto, joven, niño, estudiante o empresario, estará mejor equipado para rendir y progresar tanto en lo que le compete a su responsabilidad como en la vida.





PARA PROFUNDIZAR Y COMPARTIR

- Primeras reacciones al **texto propuesto**.
Buscar compartir dudas, enriquecer la comprensión del texto, profundizar...
- **Evaluándonos** (personalmente):
Desde la autorreflexión y ayudados por los recuerdos podemos reconocer sobre nuestra historia el nivel de autoestima. Basta que nos enfrentemos a los siguientes planteamientos:
 - a. Recordar si con nosotros se ha usado mucho el mecanismo de comparación y “quién era el modelo”?
 - b. Repasar nuestra historia de celos, sobre todo, intra familiares. ¿Nos reforzaban nuestros padres y nos alentaban permanentemente o nos denigraban de forma insistente y machacona por nuestros fracasos?
 - c. Valorar nosotros mismos cómo hemos vivido la relación con las personas o iguales que han tenido éxito.
 - d. Establecer qué relación mantenemos con los modelos sociales de referencia.
 - e. Analizar hasta qué grado las metas o los objetivos que se proponen los demás los “internalizamos” y hacemos nuestros.
- **Compartir:** ¿Cómo y cuándo ha reforzado Ud. su autoestima? ¿Cómo?

PARA ORAR

- + La fe nos lleva a valorarnos desde el amor que Dios nos tiene. Somos importantes para Dios. El nos ha dado los medios para llegar a la plenitud.
(*Reflexionamos en nuestra condición de hijos de Dios*).

- + **Oración sálmica:**
Somos hombres, Señor,
que ya no es poca cosa,
porque más que todas las riquezas juntas,
más que todas las obras de arte,
más que todas las máquinas precisas,
más que todo lo que podemos imaginar,
más todavía vale el hombre.

Todos tenemos valores escondidos,
pero pocas veces queremos reconocerlo.
Recalcamos nuestros méritos
y casi no nos fijamos en los de los demás.



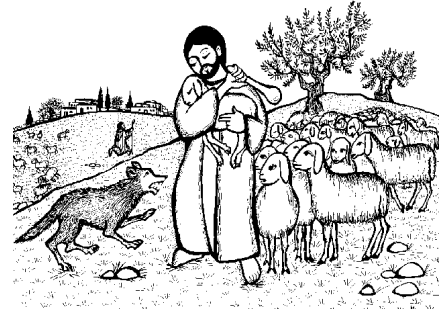
Pero todos tenemos más valores
de los que vemos en apariencia.

Ayúdanos, Señor,
a no usar a nadie como objeto,
a no pretender comprar a las personas,
a no catalogar a nadie como malo,
a aceptar a cada uno como es,
porque, aunque nadie lo vea,
todos somos portadores
del tesoro de ser hombres.

Gloria al Padre, al Hijo ...

+ **Canto:** *Yo no temo, Señor*

CRISTO ESTA CONMIGO
JUNTO A MI VA EL SEÑOR
ME ACOMPAÑA SIEMPRE
EN MI VIDA HASTA EL FIN.



Ya no temo, Señor, la tristeza,
ya no temo Señor, la soledad,
porque eres, Señor, mi alegría,
tengo siempre tu amistad. CRISTO...

Ya no temo Señor, los fracasos,
ya no temo, Señor, la ingratitud,
porque el triunfo, Señor, en la vida,
Tú lo tienes, Tú lo das. CRISTO...





TEXTO

1. Hacia la mejora de la propia autoestima

Normalmente un alto grado de ansiedad, excesivos niveles de aspiraciones y el exigirse rendimientos desproporcionados a las propias capacidades son factores que contribuyen a disminuir el propio autoconcepto.

Una persona que quiere trabajar en la mejora de la autoestima debe partir de eliminar la crítica negativa (“la voz interior negativa”) y para ello empezará percibiendo los mecanismos distorsionados desde el control y el análisis de los propios pensamientos o producción mental. Se deberán tener en cuenta y analizar los mecanismos mentales desajustados con los que se funciona. Veamos algunos:

- **Hipergeneralización:** proceso que consiste en generalizar en exceso y convertir pequeños detalles en cosas de carácter general. Otros lo llaman “sobre generalizar”.
- **Designación global:** fenómeno, similar al anterior, que consiste en hacer un juicio simplista, sin fundamento, muy cargado de emoción y expandirlo sobre la realidad.
- **Filtrado negativo:** Mecanismo consistente en percibir y estar atento sólo a los acontecimientos negativos: internos y externos. Esta particular visión crea personas pesimistas, negativas y malhumoradas.
- **Pensamiento polarizado:** Consistente en un radicalismo muy dualista acerca de las cosas: o bueno o malo, blanco o negro. Es decir: los acontecimientos, la vida misma, sólo pueden ser buenos o malos, no hay matices ni términos medios, no hay tonos grises.
- **Auto acusación:** las personas que presentan esta problemática se sienten culpables por todo, sospechosos de forma permanente. Su actitud ante la vida y su comportamiento están presididos por continuos auto reproches y una permanente inseguridad de sí mismos.
- **Personalización:** inclinación por la cual los sujetos tienden a personificar en sí mismos todas las desgracias y los males que acontecen. Este comportamiento es consecuencia de una fuerte inseguridad y de un notable egocentrismo.
- **Proyección:** supone la incapacidad de poder ver a los demás objetivamente, tal cual son, distintos de nosotros mismos. Por ejemplo: Es más fácil aceptar que la otra persona le tiene envidia a uno que reconocer que es uno mismo el que siente envidia hacia ella.
- **Falacias o errores sobre el control:** las personas que viven desde esta dinámica manifiestan imponerse a sí mismas un pensamiento fatalista que proyectan sobre toda su vida, y que en muchos momentos es inmovilizante y el sujeto cree no poder superar ni afrontarlo.



- **Razonamiento emocional:** Para razonar hay que utilizar argumentos objetivos, comunes a todos, no emociones solamente. Las personas que se rigen por el pensamiento emocional, tienden a convertir este estado en la verdad sobre las cosas. El razonamiento emocional es vivencial, individual. Al no ser compartido por todos puede situar al sujeto fuera de la óptica objetiva.
- **Registro negativo:** es la tendencia a ir memorizando única y exclusivamente nuestras experiencias y acontecimientos negativos que proyectamos como un crespón negro sobre todo nuestro devenir.
- **Uso desmedido de la comparación:** es la actitud del comportamiento o tendencia excesiva a compararse con los demás, y sobre todo, en aquello en lo que está más en desventaja.

2. Desarrollo de la Autoestima

Podemos afirmar: “Siento mi autoestima reforzada” cuando me he propuesto hacer algo y lo he hecho, me siento sinceramente querida y apreciada por personas importantes para mí, noto que con mi ayuda mis alumnos progresan, no me agobio ante las dificultades, necesito la aprobación de los demás para sentirme bien conmigo mismo, transformo una cara de tristeza en alegría, me miro con humor en mis torpezas, no me deprimí aunque hice miserablemente el ridículo.

Reafirmo mi autoestima cuando me escuchan con verdadera atención, solicitan mi ayuda y confían en mí, me critican y no me entristezco, pido perdón de corazón, soy capaz de pedir ayuda para solucionar un problema que solo no podía solucionar, expreso clara y libremente mi opinión sin herir, aunque al otro no le guste...



Examinando y aclarando éstas y otras respuestas parecidas vemos que todas, o casi todas, se pueden clasificar según tres procedimientos generales, a saber: **afirmación recibida**, **afirmación propia** y **afirmación compartida**. Donde por afirmación entendemos el aprecio, la aceptación, el afecto, la atención, etc., que uno recibe de su entorno, se otorga a sí mismo o ofrece a otros.

a) Afirmación recibida

El egoísmo es innato, la autoestima se aprende, bien o mal desde que nacemos. De niños aprendemos a querernos, al sentirnos valorados por nuestro entorno significativo, padres, maestros, hermanos, amigos... Es importante hacer constatar que el entorno más “significativo” para un niño, es aquel que proviene de las personas que vienen siendo más significativas para él: en primer lugar sus padres, su familia, después maestros y amigos... La influencia más *efectiva* es la *afectiva*. Para el niño esta afirmación recibida que le viene de fuera es una verdadera necesidad y si no la recibe, o recibe predominantemente lo opuesto: rechazos, agresiones, descalificaciones... su desarrollo psíquico puede resentirse seriamente.

Pero también es importante en todos los estadios de la vida saber acoger, deleitarse en el aprecio, la aceptación, el afecto, la atención... en una palabra, lo que otros genuinamente nos ofrecen tal vez con más frecuencia de lo que creemos. Decimos: “hay que dejarse querer”. Cuenta Powell, excelente divulgador de la psicología práctica, que cuando alguien le alaba sinceramente, responde con la misma sinceridad: “Extiéndase, por favor, extiéndase”. Ejemplo: *Siento mi autoestima reforzada cuando recibo un regalo fuera de fecha.*

b) Afirmación propia

A medida que vamos creciendo nos conviene depender menos de la afirmación que nos viene de fuera y aprender a afirmarnos a nosotros mismos, cultivando el hábito de apreciarse, aceptarse,

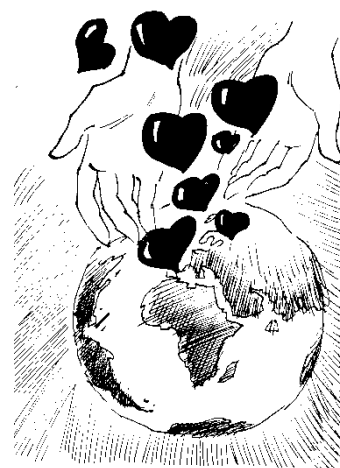
animarse, perdonarse, cuidarse, premiarse, descubrir y potenciar nuestros recursos, ser más conscientes de nuestros puntos fuertes, de nuestras cualidades, de nuestros logros. Es un signo de madurez, y es muy importante, el lograr una menor dependencia de las afirmaciones del exterior, o sea, del entorno.

“Apláudete a diario”, recomienda una autora, y nosotros añadiríamos: “prémiate a diario”, sobre todo en aquellos días en que te sientas inclinado a denigrarte. Ejemplo: *Siento mi autoestima reforzada cuando miro mis torpezas con humor.*

Por ello, para lograr el enriquecimiento personal y una vida plena, sana, se hace necesario conocer nuestras propias distorsiones íntimas, potenciar nuestros mecanismos interiores más positivos, canalizar la conducta desde el autocontrol y extinguir los comportamientos menos adaptados. Si deseamos progresar en el auto concepto positivo, en la autoestima, lo importante es ser conscientes, reflexionar sobre aquello que nos perturba y nos hace sentir mal, y adoptar una óptica superadora desde el único camino posible: la opción al cambio.

Lograda la reflexión, el progreso hacia la autoestima se hace posible y efectiva controlando *la crítica negativa interna* desde los siguientes pasos y planteamientos:

- Utilizar sistemáticamente, lo que en psicología se denomina “auto instrucciones mentales” que nos recuerden que nos estamos haciendo daño o que algo no va bien.
- Controlar nuestros propios pensamientos en diversas situaciones y procesos mentales, cayendo en la cuenta del daño que nos hacemos, los pocos beneficios que obtenemos con los pensamientos desajustados y el precio que tenemos que pagar en relación con nuestra baja autoestima.
- Poner el énfasis en afirmar y acrecentar lo mucho positivos de nosotros mismos, frente lo negativo y menos bueno.
- Una fórmula extraordinariamente práctica es vernos y aceptarnos como seres diversos y únicos, y a partir de ahí, marcarnos una serie de metas realistas, claras, adecuadas a nuestra manera de ser. En la medida que vayamos modificando nuestros criterios, nuestra tendencia hacia el cambio positivo, los esfuerzos se verán recompensados y valorados por nosotros mismos, creando el auténtico clima para el auto refuerzo y la positiva valoración. La autoestima crecerá y también nuestra capacidad de autoayuda superadora.



c. Afirmación compartida

Cuanto más se da, más se recibe (a condición de que se dé no compulsiva sino libremente). Así que, para reforzar nuestra autoestima es importante aprender a inspirar autoestima en los demás: hijos, estudiantes, compañeros... ofreciéndoles generosamente nuestro aprecio, afecto y atención genuina, ayudándoles a descubrir y potenciar sus propios recursos y talentos. Cuanto más fuerte es nuestra autoestima mejor facilitamos la autoestima de aquellos con quienes convivimos, y de rebote, más reforzamos nuestra propia autoestima. Como dice Jesús en la regla de oro: *“todo cuanto quieran que les hagan los hombres, háganselo también ustedes a ellos”* (Mt 7,12). Ejemplo: *Siento mi autoestima reforzada cuando transformo una cara de tristeza en alegría.*

PARA PROFUNDIZAR Y COMPARTIR

- + Comentarios de **profundización** del texto propuesto.
- + Compartir con libertad algunos de estos **interrogantes**:
 - ¿De qué no me siento satisfecho?
 - ¿Por qué esa insatisfacción? ¿Qué me impide ser feliz?
 - ¿Cuáles y cuántas son mis metas? ¿Qué me ocurre cuando no las consigo?
- + ¿Qué lección sacamos de la historia de **La rana que quería ser auténtica**?

Había una vez una rana que quería ser una Rana auténtica, y todos los días se esforzaba en ello. Al principio se compró un espejo en el que se miraba largamente buscando su ansiada autenticidad. Unas veces parecía encontrarla y otras no, según el humor de ese día o de la hora, hasta que se cansó de esto y guardó el espejo en un baúl. Por fin pensó que la única forma de conocer su propio valor estaba en la opinión de la gente, y comenzó a peinarse y a vestirse y a desvestirse (cuando no le quedaba otro recurso) para saber si los demás la aprobaban y reconocían que era Rana auténtica. Un día observó que lo que más admiraban de ella era su cuerpo, especialmente sus piernas, de manera que se dedicó a hacer sentadillas y a saltar para tener unas ancas cada vez mejores, y sentía que todos la aplaudían. Y así seguía haciendo esfuerzos hasta que, dispuesta a cualquier cosa para lograr que la consideraran una Rana auténtica, se dejaba arrancar las ancas, y los otros se las comían, y ella todavía alcanzaba a oír con amargura cuando decían qué Rana, que parecía Pollo.

(Augusto Monterroso)

PARA ORAR

- + **Palabra de Dios:** Rom 8, 15-17
Ustedes no recibieron un espíritu de esclavos para volver al temor, sino el Espíritu que nos hace hijos adoptivos, y en todo tiempo llamamos: ¡Abba!, Padre. El mismo Espíritu asegura a nuestro espíritu de que somos hijos de Dios. Y si somos hijos somos también herederos. Nuestra será la herencia de Dios, y la compartiremos con Cristo; pues si ahora sufrimos con él, con él recibiremos la gloria.

(momento personal de oración)

- + **Compartimos** nuestra oración a partir de la reflexión realizada y de la Palabra de Dios
- + Canto de la **Salve** a María.





PARA PROFUNDIZAR Y COMPARTIR

La Familia potenciadora de la autoestima

La familia es la primera potenciadora de los progresos o desajustes en relación con la autoestima de los miembros de la misma.

- Los padres deberían contribuir desde sus actitudes, pensamientos y verbalizaciones a ver a sus hijos como seres individuales, con una personalidad propia no necesariamente igual a la suya.
- Los progenitores deberían prestar un apoyo incondicional a sus hijos potenciando sus iniciativas humanas, emocionales y de autoafirmación en el medio.
- Desde el realismo los padres harán tomar conciencia al hijo de sus capacidades, recursos y habilidades, a fin de que las fantasías o las falsas expectativas equivoquen su camino ascensional hacia un desarrollo pleno.
- Evitar, en la medida de lo posible, las odiosas comparaciones con hermanos u otros miembros familiares, amigos o personas cercanas.
- Reforzar y potenciar los esfuerzos adaptadores de los hijos, sus tendencias al cambio positivo.
- Ayudarles a progresar y conseguir metas adaptadas, asequibles, progresivas y realistas, animar sus esfuerzos con ilusión y entusiasmo.
- Buscar caminos para la adaptación al principio de la realidad desde el trabajo, la aceptación y la constancia y no dejarse llevar por el fácil principio del placer.



En definitiva, la escuela y la familia han de trabajar conjuntamente para lograr obtener individuos seguros, autónomos e independientes, satisfechos consigo mismos y dispuestos a “enfrentarse” a la vida diaria sin temores, sin complejos.

+ **Compartimos:**

- *Los mayores influencias de mi entorno familiar que me ayudan en mi estabilidad y autoestima.*
- *Cuál es habitualmente mi contribución para que los que viven a mi lado se sientan seguros, autónomos, sin complejos...*

PARA ORAR

+ Ante lo recibido o bien ante lo dado en relación al crecimiento en autoestima y seguridad personal, tanto en relación a nuestra familia, a nuestra Fraternidad o al entorno social, presentamos al Señor nuestros motivos de **perdón** o nuestra **acción de gracias**.

+ Canto-reflexión: **Formamos la Familia de María**

FORMAMOS LA FAMILIA DE MARÍA,
TENEMOS SENCILLEZ DE CORAZÓN.
LA MADRE NOS ACOGE EN SU REGAZO
Y LLEVA NUESTRAS VIDAS HACIA DIOS (bis)

Marcelino nos dejó como herencia generosa
el amor a los hermanos por encima de las cosas.
Marcelino nos dejó como ciencia verdadera
el amor que Dios nos tiene, el más grande de la tierra.

Marcelino nos dejó el mejor de los tesoros:
compartir con hermano las tristezas y los gozos.
Marcelino nos dejó como fuentes siempre vivas:
Humildad y sencillez y modestia en nuestras vidas.

Marcelino nos dejó en la senda sus pisadas
por si nuestro corazón es valiente y quiere andarlas.
Marcelino nos dejó como vida inagotable
el amor tierno y sencillo a María, Buena Madre.

+ **Oración comunitaria**

Señor Jesús, tú viviste en una familia feliz.
Haz de nuestra casa una morada de tu presencia,
un hogar cálido y dichoso.

Venga la tranquilidad a todos nosotros,
la serenidad a nuestros nervios,
el control a nuestra lengua,
la salud a nuestros cuerpos.

Que todos nosotros nos sintamos amados,
que la ingratitud y el egoísmo
estén siempre lejos de nosotros.

Inunda, Señor, nuestro corazón
de paciencia y comprensión
y de una generosidad sin límites.



Extiende, Señor, un toldo de amor
para cobijar y refrescar, calentar y madurar
a todos los miembros de nuestra familia.

Danos el pan de cada día,
y aleja de nosotros
el afán de exhibir, brillar y aparecer;
líbranos de las ambiciones que inquietan y roban la paz.

Que la alegría brille en los ojos,
la confianza abra todas las puertas,
la dicha resplandezca como un sol;
sea la paz la reina de nuestra familia
y la unidad su sólido entramado.

Te lo pedimos a ti que fuiste un hijo feliz
en el hogar de Nazaret junto a María y José.
Amén.



