

Tema 4. Autoestima

Introducción



Probablemente te han dicho que vales mucho y tal vez no has terminado de creerlo, sin embargo, no te preocupes, a veces, así pasa, justo tal como le pasó a un joven del cual te platicaré su historia:

Un joven concurre a un sabio en busca de ayuda.

- Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

- ¡Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mis propios problemas!, quizás después... Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

- En... encantado, maestro -titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas-

- Bien -asintió el maestro-. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho agregó: Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo para pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, así que rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado -más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

¡Cuánto hubiese deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y su ayuda.

- Maestro -dijo- lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir 2 o 3 monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

- ¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! -contestó sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

- Dile al maestro, muchacho, que, si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

-¿58 monedas? -exclamó el joven-.

- Sí, -replicó el joyero-. Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

- Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como este anillo: una joya única y valiosa. Como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

Bucay, Jorge (2013) *El verdadero valor del anillo*.

Subtema 1. Mi valor inalienable

Lo primero que debes saber y recordar en todo momento -especialmente en los momentos difíciles- es que tu persona, el ser humano que eres, tiene un valor inapreciable.

Hay personas que van por la vida para donde ella los quiera llevar, sin embargo, hay otras, que caminan por la vida con un rumbo claro y definido debido a que tienen un plan de vida construido y saben cuáles son sus metas y la manera de realizarlas, ¿te has sentido confundido alguna vez?, ¿te ha pasado que llega a ser difícil encontrar el camino adecuado para llegar a tu meta?, seguramente sí, en algún momento de tu vida, sin embargo, con este tema, iniciaremos el desarrollo de habilidades y el manejo de estrategias para que construyas tu plan de vida y llegues al logro de tus metas con facilidad.



Tu vida, tu tiempo, tus sentimientos y tus ideas valen por el sólo hecho de que existes. Y eso nadie te lo puede quitar; eso determina tu **dignidad humana**, lo cual debes tener siempre presente.

Tienes el derecho y la obligación de elegir aquello que sea mejor para tu bienestar como persona.

El bienestar

Bienestar incluye todo lo que mantenga a tu humanidad:

- Íntegra
- Sana
- Completa
- Libre de todo riesgo
- Inseguridad o sufrimiento

Ese bienestar físico y emocional dependía, cuando eras pequeño, de tus padres o las personas que te cuidaban, pero ¿qué crees? Ahora que tienes uso de razón e inteligencia, debes cuidar de ti mismo (a) en todos los sentidos, y salvo que se trate de un verdadero accidente, tu deber es conservar y cuidar de tu persona.

Recuerda que ahora cuentas con las herramientas acumuladas a lo largo de tu vida y que, si algo no aprendiste anteriormente, este es el momento de llevar a cabo esos aprendizajes. Seguramente cuando eras pequeño, pensabas en lo que querías ser de grande y al paso del tiempo, fuiste cambiando de ideas, conforme ibas conociendo las diferentes carreras, ibas viendo cuáles son tus habilidades, entre otras cosas, ahora que poco a poco vas adquiriendo conocimientos, criterios y con miras a crear un mejor futuro, es el momento oportuno para enfocarte en las metas que quieres alcanzar, esto es un proceso el cual conforme vas creciendo y aprendiendo a valerte por ti mismo, vas tomando la responsabilidad de tus actos y, por lo tanto, te vas volviendo independiente de los cuidados de los demás, eso se va dando paulatinamente, es decir, paso a paso, de acuerdo a tu madurez física y emocional. Este proceso de ir responsabilizándote de ti mismo te va llevando a fortalecer tu autoestima y a darte cuenta de lo que día a día puedes ir logrando por ti. En el siguiente apartado revisarás tus sentimientos acerca de ti mismo y cómo te percibes.

Subtema 2. Cómo alimento mi autoestima

Pasemos a revisar el modo en que puedes mejorar la calidad de los sentimientos que experimentas acerca de ti mismo (a), lo que llamamos **autoestima**.

¿Cómo te sientes acerca de ti?

¿Qué tan valioso (a), aceptable y merecedor (a) crees que eres?

Como ya lo hemos dicho, todo esto depende de tus experiencias pasadas. Hay mucho que puedes hacer al respecto, pero, contrario a lo que popularmente se piensa, no se trata de pararte frente al espejo cada mañana y repetir lo hermosa o guapo que estás y lo mucho que te quieres.



La autoestima es importante en todas las etapas de tu vida, por eso es necesario cuidarla y ayudarla a crecer ya que es la que te permite volverte funcional en tus relaciones interpersonales, te ayuda a expresar tu creatividad, te motiva a tener y alcanzar más logros y llega a intervenir en tus planes de vida actuales y futuros, por

ello, ocupa un lugar especial en tu vida y hay que seguirla cultivando para que crezca y se mantenga fortalecida.

La autoestima crece cuando **haces cosas** que sabes que **son buenas para ti y los demás.**

Cuando cumples con tus deberes escolares, cuando cuidas a las personas que quieres, cuando ayudas a los demás, le estás dando de “comer” a tu autoestima.

Entonces sabes que **vales y te sientes bien contigo misma (o).**

Al contrario, cuando decides hacer lo fácil, lo que todos hacen, no cumplir con tus responsabilidades o cuando te portas mal con otros, finalmente te sientes poco valioso (a), y eso te lleva a seguir tomando malas decisiones.

Tú decides cómo actuar de acuerdo a las situaciones que se te presentan, esto se refiere al **círculo virtuoso o el círculo vicioso.** En el siguiente gráfico se describe cada uno:

Círculo virtuoso o círculo vicioso

El círculo virtuoso	Hacer lo que sabes que te conviene te lleva a obtener los mejores resultados, lo cual incrementa el valor que tú sientes que tienes.
El círculo vicioso	Hacer lo que sabes que no te conviene pero que se presenta como lo más fácil, divertido, de moda o agradable, por lo general te lleva a consecuencias negativas que disminuyen el valor que percibes de ti mismo.



No hay mejor forma de aumentar tu autoestima que **hacer sólo aquello que sabes que te hará bien**, aunque no sea lo popular, lo más entretenido, lo más confortable o cómodo.

Si lo haces, fortalecerás el valor de tu persona y evitarás las acciones que te llevan a desvalorarte. No importa tanto lo que pienses sobre realizar una buena actividad o hecho, incluso no importa tanto cómo te sientas al respecto (es decir, si te da flojera, no tienes ganas, no se te antoja, no te divierte, etcétera): si es bueno para ti **¡hazlo!** y los resultados te harán sentir tan bien que serán lo que cuente al momento de construirte.

Recuerda, solamente tú tienes la responsabilidad de seguir fortaleciendo tu autoestima y disfrutar de cada momento de tu vida, **¡busca!**, **¡crea!**, **¡inspírate!**, **¡anímate!**, todo lo puedes lograr, solo hay que intentarlo ya que cuando empiezas a actuar de esta manera permitirás que los pensamientos negativos se alejen de ti.

Subtema 3. Ayudar a otros me hace ser mejor persona



Tu autoestima se ha ido fortaleciendo con el paso de los años y se ha ido formando con la imagen de ti mismo que has ido creando y modificando, así como con las experiencias que has ido teniendo y que te van dejando aprendizajes, todas las personas con las que has convivido han dejado en ti algo que has adaptado a tu manera de ser; si ellos dejaron huella en ti, recuerda que también es importante tu forma de actuar para dejar huella en los demás.

Pero ahí no paramos. Hay un segundo criterio para alimentar tu autoestima:
emprender acciones positivas por los demás.

Alimenta tu autoestima con acciones positivas

1. Padres y hermanos

Empieza por los más cercanos: tus padres y hermanos.

- Haz algo por ellos; yo no te puedo decir qué clase de cosa hará sentir bien a tus seres queridos, pero tú sí lo sabes.
- Hazlo, da de ti, sé generoso, no pienses en términos de si se lo merecen o no.

En primer lugar seguramente sí se lo merecen, pero eso no es lo principal: lo importante es que entre más hagas por otros, mejor te sentirás sobre ti mismo, porque más valioso serás.

2. Personas menos favorecidas o vulnerables

No sólo se trata de hacer cosas por familiares y amigos: haz también méritos con los menos favorecidos, vuélcate al servicio de otros.

Tú sabrás cómo; tal vez puedes enseñar tu deporte favorito a un grupo de niños en un club o puedes organizar una brigada de ayuda a una colonia de bajos recursos entre tus compañeros de escuela o trabajo; o puedes ayudarle a tu mamá para que limpie el closet y la despensa, y lledes todo lo que no necesitan a un lugar asistencial.

No estoy hablando de donar dinero o convertir estas actividades en un trabajo como tal. Pero pensar en lo que otros necesitan con mayor frecuencia y hacer algo por ayudarlos nos hacen sentir y ser mejores. No lo hagas por ellos sino para ser mejor tú. Si eres mejor, vales más y te aprecias mucho más. **Es un círculo virtuoso.**

Lo contrario es hacer aquello que sabes de antemano que no te conviene en tus estudios, trabajo o conducta en general: aquello que de entrada parece atractivo por ser fácil, cómodo o divertido. Pero sabemos que nos traerá consecuencias negativas o simplemente nos alejará de nuestros objetivos; los resultados nos harán sentir pésimo, disminuirá nuestro valor y orgullo personal, y esto nos llevará a apreciarnos menos. No hacer nada por otros o perjudicarlos directamente rebajará también nuestro valor

personal, y finalmente se verá disminuida la estima que sentimos sobre nosotros al reconocernos como responsables del sufrimiento ajeno. **Es un círculo vicioso.**

Ser hombre y ser mujer

Lo que acabamos de describir sobre cómo se fortalece la autoestima aplica independientemente de si eres un hombre o una mujer. Sin embargo, cabe resaltar que cada uno de los sexos aporta características distintivas en el proceso de la construcción de la autoestima.

Características distintivas en los sexos para la construcción de la autoestima

Mujeres
Por ejemplo, las mujeres requieren y proporcionan el “apapacho” a otras personas y los hombres necesitan para sentirse amados y valorados por las mujeres o familia.
Hombres
Los varones no son igualmente expresivos que las mujeres pero a través de su conducta -especialmente de la conducta de logro y solución de problemas- les demuestran a los demás su aprecio y consideración.

Como tú sabes, los hombres y las mujeres tenemos diferencias fundamentales a nivel biológico que nos llevan a cumplir funciones diferentes en el proceso de reproducción y en la crianza de los hijos. Pero más allá de eso, también tenemos capacidades y facultades distintas que, en lugar de hacer a un sexo mejor que al otro, nos **complementan y enriquecen.**

Algunas diferencias entre hombres y mujeres

Hombres

- Los hombres son prácticos.
- Los hombres suelen retraerse y resolver en su interior la situación antes que externarla, por mencionar algunas características.

Mujeres

- Las mujeres tienen mayor capacidad verbal.
- Las mujeres tienden a expresar lo que piensan y sienten.

Lo cierto es que no hay ventajas de un sexo sobre otro. Cada uno debe identificar los rasgos que lo caracterizan como hombre o mujer y llevar a cada género a un nivel de dignidad y honor. En una expresión: debes buscar ser el mejor hombre y la mejor mujer que puedas.

Entonces, sin importar que tengamos distintos modos y estilos de hacer las cosas, **mujeres y hombres** tenemos los mismos derechos a ser tratados con respeto, y tenemos la obligación de tratar a los demás **mujeres y hombres** de la misma forma. No es el machismo ni el feminismo lo que debe guiarnos, sino el humanismo. Y recuerda, ser una buena mujer o un buen hombre y representar a tu sexo, como toda una dama o todo un caballero, te hace alguien muy especial.



Hasta ahora has podido ver la importancia que tiene la autoestima en tu vida y el papel tan importante que juega para la elaboración de tu plan de vida, sin embargo, no es el único factor que interviene, aún hay más herramientas que revisar para facilitarte ese camino.

Durante las siguientes sesiones ahondaremos sobre tus recursos personales y la forma en que puedes desarrollarlos para ser una persona más competente y feliz.

Mi Reflexión

A lo largo de este tema has podido adquirir algunas estrategias para seguir fortaleciendo tu autoestima, recuerda que ahora que las conoces, es importante que las sigas practicando constantemente para que se vean reflejadas en tu vida diaria.

También es importante que los que te admiran, las conozcan y las vayan adaptando a su estilo de vida, ahora tú eres quien se los puede transmitir tan solo haciéndolo ya que mucho de lo que aprendes los demás lo perciben y lo observan.

En el siguiente tema aprenderás a utilizar otra herramienta más para poder continuar con tu autoconocimiento.

¡Quiero más!

Para conocer más sobre el recurso personal de la autoestima te invitamos a escuchar el **episodio #183 “La fuente de la autoestima” del programa “Pregúntale a Mónica” de la psicóloga Mónica Bulnes de Lara**, en:
<http://preguntaleamonica.com/183-la-fuente-de-la-autoestima/>

Bibliografía

Bucay, J. (2013), Cuentos para pensar. Barcelona. (Edición digital) RBA libros.
ISBN: 978-84-9298-11-37

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Daniel Vergara.
ISBN: 968-497-205-9

**Construyendo
mi Plan de vida**



Innovación con propósito de vida.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.