

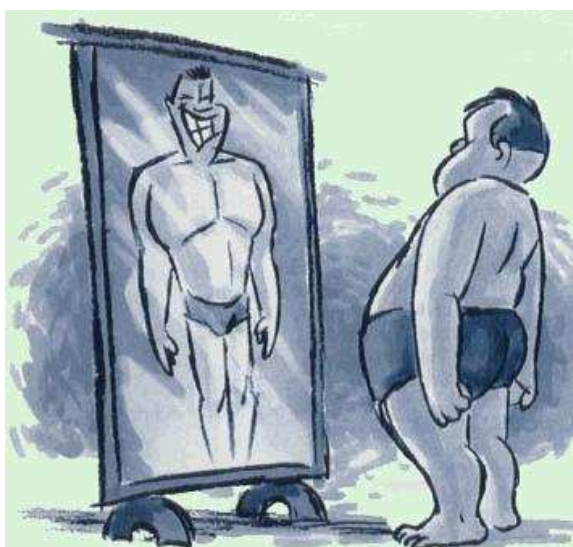
## AUTOESTIMA

*No basta tener seguridad en nuestras capacidades,  
el valor de la autoestima esta fundamentado  
en un profundo conocimiento de nosotros mismos*

---

Hoy en día se habla de la autoestima como una herramienta para generar seguridad en sí mismo, evitando así, sentirnos menospreciados y reafirmarnos como personas capaces de alcanzar metas ambiciosas. Pero, existe el riesgo, de cerrar los ojos a la realidad de nuestra persona, convirtiéndonos en seres soberbios que piensan únicamente en sobresalir por encima de los demás.

Nuestra vida transcurre entre logros y fracasos, entre metas alcanzadas y frustraciones hirientes. La autoestima es el valor que nos hace conocer bien nuestras posibilidades y tener plena seguridad en nuestras capacidades. Además nos da la fortaleza necesaria para superar los momentos difíciles de la vida, evitando caer en el pesimismo y el desánimo.



**Para que la autoestima sea realmente un valor, debemos tener un fundamento sólido sobre el que la edifiquemos.** Si solamente pensamos en ella como un producto del éxito, de la posición profesional, de nuestra elevada capacidad intelectual o de la aceptación social que tiene nuestra persona, lo estamos reduciendo todo a un actuar soberbio que no busca más que fines meramente protagonistas.

Aunque todo lo anterior aporta y contribuye, este valor se sustenta en la sencillez y sinceridad con las que apreciamos nuestras capacidades, sin considerarnos mejores o peores que los demás. Recordemos que **una persona vale por lo que es, y no por lo que aparenta ser.**

Es conveniente señalar que este valor se construye y edifica en nuestro interior, pues existe la tendencia a pensar que el nivel de au-

toestima únicamente depende del actuar de las personas y de la forma como se presentan los acontecimientos y las circunstancias, surgiendo una evidente confusión entre lo que es realmente la autoestima y los sentimientos que ocupan habitualmente nuestra vida.

Una persona puede sentirse mal porque en un determinado momento no pudo concretar un negocio, tener éxito en un proyecto, ingresar a un nivel superior de estudios o llevar a buen fin su relación personal con una persona determinada.

La autoestima nos ayudará a superar ese estado de frustración y desánimo porque nuestra persona no ha cambiado interiormente, conservamos todo lo que somos y, en todo caso, hemos adquirido una nueva experiencia ampliando el conocimiento de nuestras reacciones y comportamientos para poner más empeño, tener más cuidado y ser más previsores en lo sucesivo.

Cuando tenemos la conciencia del deber cumplido, el esfuerzo empleado y nuestra rectitud de intención para hacer o realizar algo, adquirimos esa seguridad que brinda la autoestima porque sencillamente las cosas no dependían de nosotros en su totalidad; simplemente no estaba en nuestras manos la solución.



*Debemos estar atentos y vigilar nuestras aspiraciones y los planes que trazamos en la vida. Casi siempre jugamos con la imaginación y*

nos visualizamos como triunfadores, dueños de la admiración general y con control absoluto de las circunstancias, se trate de la reunión apostólica que organizamos, de la competencia escolar, de la planificación del trabajo a realizar en la oficina, de la reunión de amigos que vamos a tener o del acontecimiento social que todos esperan.

Es verdad que si realmente somos previsores y realistas, algunas veces las cosas resultarán como las habíamos soñado, pero muchas de las veces los acontecimientos toman un derrotero distinto del que habíamos imaginado. Por eso es conveniente "tener los pies en la tierra" para no sufrir desilusiones provocadas por nuestros ensueños y que indudablemente nos afectarán creándonos, cuando menos, descontento.

Si la autoestima debe estar bien fundamentada en una visión realista y objetiva de nuestra persona y sus posibilidades, es necesario, para conseguirla, haber alcanzado un conocimiento, lo más perfecto posible de nosotros mismos, de nuestras cualidades y deficiencias; aceptándonos sinceramente como somos, con nuestros defectos y limitaciones, con el sobrio reconocimiento de nuestras aptitudes y destrezas.

Este equilibrio interior basado en el propio conocimiento, se logra si procuramos rectificar nuestras intenciones dejando a un lado el afán de ser particularmente especiales, buscando solamente el desarrollo del valor de la autoestima.

Reflexionemos un poco en algunas ideas que nos ayudarán a ubicarnos y conocernos mejor:

1.- **Evita ser susceptible**, no tienes que tomar en serio todas las críticas que se hacen de tu persona; primero analiza la verdad que encierran, si de ahí tomas una enseñanza haz lo que sea necesario para mejorar o corregirte, si no es así olvídalos, no vale la pena menospreciarse por un comentario que seguramente se ha hecho con imprudencia, ignorancia de la realidad o mala voluntad que quería herirnos.

En el extremo opuesto encontramos el riesgo de considerarnos seres superiores que somos incomprendidos y poco valorados, lo cual de ningún modo es un valor sino un defecto.

2.- **Procura no sentirte culpable y responsable de los fracasos colectivos**, toma sólo lo que a ti te corresponde. El esfuerzo realizado y la dedicación prestada te situarán en el lugar correcto hablando por

ti. Sí debes cuidar no olvidar proporcionar tu ayuda y el consejo oportuno para que las cosas funcionen mejor y las personas mejoren, lo cual es muy gratificante.

3.- **Todo aquello que te propongas lograr, debe estar precedido por un análisis profundo y realista de las posibilidades**, reconociendo si está en tus manos alcanzarlo. Evita soñar despierto con demasiada frecuencia.

4.- **Supera el temor a preguntar y a pedir ayuda**, ya que son los medios más importantes de aprendizaje a nuestro alcance. Causa más pena la persona que prefiere quedarse en la ignorancia, que quien mostrando deseos de saber y aprender comete algunos errores. Es mucho más pernicioso equivocarse por no haber preguntado o no equivocarse porque no tomamos decisión alguna.

5.- **Si tienes gusto por algo** (deporte, pasatiempo, habilidades manuales, etc.), **infórmate, estudia y practica para realizarlo lo mejor posible**. Si descubres que te falta habilidad, no lo abandones porque es un pasatiempo. Dejar las cosas por falta de perseverancia siempre degrada la personalidad. Todos tenemos una habilidad (nadar, tocar la guitarra, pintar, escribir novelas, etc.) y debemos buscar la manera de perfeccionarla continuamente.

6.- **Si te comparas con otras personas, enfoca sus cualidades para aprender de ellas y cultivar tu personalidad**. Si se trata de ver los defectos de los demás, primero observa si tú no los tienes más arraigados, y después, piensa como les podrías ayudar a superarlos buscando el momento oportuno para dialogar sobre el tema.

La autoestima aparenta ser un valor muy personalista, sin embargo, todo aquello que nos perfecciona como seres humanos, tarde o temprano se pone al servicio de los demás; una vez que hemos recorrido el camino, con nuestra experiencia, es más sencillo y eficaz conducir a otros por un camino que nos resulta conocido, hacia el enriquecimiento de la personalidad que todos deseamos.

**EN CRISTIANO LA AUTOESTIMA SE FUNDAMENTA EN**

## CONOCERSE A SÍ MISMO, EN SER LO QUE SOMOS

---

Uno de los elementos más significativos de la verdadera espiritualidad cristiana ha sido siempre la atención a la intimidad de la persona conociendo sus capacidades y limitaciones.

La santidad que Cristo espera de todos y cada uno de sus discípulos, no consiste en hacer una serie de prestaciones y servicios buenos e incluso heroicos, sino en conseguir, con la ayuda de la gracia, conformar nuestro pensar, amar y ser con el de Cristo, único modelo que se nos ha dado de hombre perfecto.

Por esta razón en el seguimiento de Cristo no debemos separar nunca lo humano de lo espiritual de forma que, conforme avanzamos en el conocimiento de los sentimientos del Maestro, avancemos también en el conocimiento de nuestras motivaciones más íntimas.

La inscripción puesta en la fachada del templo de Apolo en Delfos, “**conócete a ti mismo**” ha sido un consejo que, a lo largo de la historia, los maestros de vida espiritual han ido repitiendo a sus alumnos. Así Orígenes, San Ambrosio y San Agustín, San Gregorio Magno y San Bernardo de Claraval han insistido en la necesidad de adentrarnos en ese conocimiento para que, procurando configurar nuestros sentimientos con los de Cristo Jesús, el hombre que hay en cada uno llegue a humanizarse.



Es claro que todo el que ha adoptado en su vida el ideal del segui-

miento de Cristo, debe desarrollarlo con plena libertad y por puro amor, de forma que, pueda oír del Maestro lo que dijo al joven del Evangelio: *¿Vende lo que tienes, dalo a los pobres y luego, sígueme@.* Sabemos que aquel joven no fue valiente; sin embargo sí lo fueron Pedro y Andrés, Santiago y Juan, Mateo y los demás apóstoles que, dejándolo todo, se fueron con Jesús.

Sin decisión firme no se puede tomar esta resolución; y sin conocimiento profundo de nuestras inclinaciones, limitaciones y debilidades, no se puede poner en práctica. Sin vida interior y sin procurar conocernos íntimamente no es posible una vida espiritual que esté fundamentada en la oración, la generosidad en el compartir, el amor sincero incluso a los enemigos, el perdón con todas sus consecuencias..., características de una vida sinceramente cristiana.

Hoy asistimos a una lamentable separación entre *¿creer en Cristo y creer en la Iglesia, entre vida espiritual y vida comunitaria eclesial, entre vida interior y vida apostólica en el amor.* ) No será la consecuencia de haber abandonado una verdadera iniciación, tanto a la vida, como a la vida según el Espíritu en la comunidad de los creyentes?. Piensa serenamente si tu vida no está infectada de este "virus" que terminará haciéndola morir.



Por otro lado las atenciones al propio yo que se multiplican en talleres y dinámicas, se están apoyando casi exclusivamente en ambigüedades de tipo cultural y lo que propiamente desarrollan es un narcisismo paralizante al invitarnos a dar más valor a ocupar un puesto brillante en la sociedad que a la verdadera sabiduría; a valorar más la fama que la propia dignidad; a desear más el tener que el ser... etc; estamos dejando de lado la verdadera estima del hombre creado

por Dios y redimido por Cristo, el "hombre" según lo presentó Pilato ante la muchedumbre.

También podríamos comparar las tendencias que nos mueven en la

actualidad, a una verdadera “**pornografía del alma**” en la que se exhibe la intimidad, los vicios personales, los problemas familiares, las inmoralidades de todo tipo, sin pudor alguno, ante millones de espectadores en la televisión; programas que, por desgracia, tienen audiencia amplia y asegurada. San Pablo nos advertía que el hombre degradado, puede llegar incluso a vanagloriarse, de aquello que le debía avergonzar.

Si a esto añadimos los avances de la tecnología que obligan al hombre a ser máquinas de producir sin personalidad alguna, sin dejarles margen para la creatividad, sin individualidad, considerándolos en función de su docilidad en integrarse en la cadena de producción de trabajos ya programados, no es difícil llegar a la conclusión de cómo lo que llamamos *Aprogreso* nos está llevando, en realidad, a ser cavernícolas movidos por puras rutinas instintivas bien aprendidas. En el fondo este es uno de los objetivos que se buscan con la nueva asignatura sobre la ciudadanía que se quiere implantar en la educación obligatoria.

Este modo de vida nos está llevando a la hipertrofia de los elementos existenciales más propios de una personalidad bien estructurada, invitándonos a una prudente y urgente reflexión sobre el conocimiento de uno mismo preguntándonos con sinceridad: ) **Quién y qué soy yo?**

El problema es serio porque de su solución depende el que lleguemos a ser “**libres**” y, en consecuencia “**hombres**”. Sabemos que es verdaderamente libre quien desde un conocimiento sincero de sí mismo puede establecer relaciones equilibradas con la realidad, con los otros y con Dios, manteniendo claros motivos de esperanza y confianza en su futuro. Sabe lo que quiere y cómo conseguirlo de forma que, nada ni nadie, le desviará del verdadero camino a seguir para alcanzarlo.

El proceso del conocimiento de nuestro ser más íntimo empieza cuando en nuestro interior se deja oír la necesidad de quedarnos solos para reflexionar y pensar, para salirnos del engranaje de lo diario que nos aturde con su repetición anodina y nos enreda en sus ritmos contra reloj.

Esta llamada nos invita a realizar el propio “**éxodo**” que, liberándonos de la esclavitud a la que nos somete la cultura dominante, nos permita hacer un viaje por nuestra intimidad preguntándonos y respondiendo a una serie de preguntas indispensables: ) Quién soy, ) De dónde vengo?, ) A dónde voy?, ) Qué sentido tiene lo que hago?, ) Qué significan los demás para mí?, ) Qué lugar ocupa Dios en mi vida?, ) Qué calidad tiene la relación que mantengo con Dios?. Esta reflexión debe iluminar lo que realmente vivo y no sólo lo que me gustar-

ía vivir.

De esta manera, adentrándonos en nuestra interioridad, podremos llegar a ser dueños de nuestro comportamiento, de nuestro vivir familiar y vocacional, profesional y cívico, porque no permitiremos que otros nos digan como tenemos que realizar la vida en sus diversos aspectos, y mucho menos, que sean otros los que la viven en nuestro nombre y lugar.

Es verdad que este camino hacia la propia interioridad bajando a lo más hondo de nuestro propio corazón y ser, nos va a resultar penoso y doloroso en muchas ocasiones; nos vamos a encontrar con una realidad de nosotros mismos que no se compagina con la que habíamos soñado y nos gustaría encontrar. Por eso es frecuente que rechacemos al Ayo que encontramos@, que nos dé miedo descubrirlo, que pretendamos dejarlo ignorado y oculto en lugar de trabajar por mejorarlo. Es el gran dolor que produce en el hombre esta gran verdad cuando se le revela.

Además, este conocimiento de sí mismo, exige **“atención y vigilancia interior”**, capacidad de reflexión y de escucha del silencio que permite al hombre reencontrar lo esencial gracias a esa soledad activa. Esta es la forma de saborear la propia vida interior permitiendo que su verdad, impulsada por el Espíritu, se manifieste al exterior.

A partir de esta experiencia se va clarificando el conocimiento de los propios límites, de los vacíos que se han ido estableciendo en nuestro interior formando parte de nuestro ser y que tanto nos cuesta reconocer.



Precisamente el reconocimiento de la propia miseria, cuando lo hacemos en la presencia de Dios, se convierte en experiencia de gracia, porque por ese reconocimiento descubrimos con más claridad la misericordia, el perdón y el amor infinito que Dios nos tiene.

Lo que tantas veces hemos escuchado en charlas de contenido espiritual, en homilías o incluso en comentarios a textos evangélicos en reuniones bíblicas, se convierte ahora en experiencia personal, en vivencia salvadora, en fuerza redentora.

No debemos prescindir en estos momentos de reflexión e interioridad ni de la búsqueda del conocimiento de nosotros mismos, ni de profundizar en el conocimiento de Dios conseguido a través de su Palabra revelada. Si procurásemos un conocimiento propio sin conocimiento de Dios estaríamos sembrando en nuestro interior desesperanza o incluso la desesperación; si procurásemos adentrarnos en el conocimiento de Dios sin acompañarlo con el conocimiento de nosotros mismos, estaríamos cultivando la presunción del orgullo vanidoso que tanto rechazaba Cristo en los fariseos.

Con cuánta razón, Santa Teresa, insistía en **la humildad de la verdad**. Humildad para reconocer nuestra realidad con toda verdad, y humildad para saber que sólo el Espíritu de Jesús nos ha de llevar al conocimiento perfecto de su palabra fortaleciéndonos a la hora de ponerla en práctica.

\*\*\*\*\*