



CICLO “CRECER PARA AYUDAR A CRECER” ANA GARCÍA-MINA FREIRE

LA AUTOESTIMA¹

“Cada vez que descubrimos que podemos hacer algo con éxito, confiamos más en nosotros mismos y nos sentimos más preparados para vivir”

Un mal muy extendido

No es lo mismo sentirte valioso que poca cosa, creerte un cardo borriquero que alguien agradable, saberte con capacidades que sentirte un incapaz. La opinión, la valoración que tienes de ti mismo influye profundamente en tu vida.

Las decisiones que tomas, el estilo de relaciones que estableces, tu rendimiento en el trabajo o en el estudio, tu forma de dar catequesis... está condicionada por ese juicio evaluativo que haces de ti mismo, por eso que en psicología llamamos "*auto-estima*".

Estimarse a uno mismo

La *autoestima* es un aspecto central en nuestro desarrollo y equilibrio emocional. Es una necesidad básica cuya insatisfacción produce trastornos.

Si hacemos una radiografía de esta vivencia psicológica encontramos que la autoestima se compone de dos sentimientos básicos: *respeto + confianza en uno mismo*; que se traducen en una serie actitudes y comportamientos.

Características de las personas con autoestima

1) Cuidan de sí mismas

"Generalmente" no tiramos a la basura lo que consideramos *valioso*, lo cuidamos, lo queremos, lo compartimos con otros... pero no lo abandonamos ni lo despreciamos.

Las personas que se valoran están comprometidas con su propio crecimiento. Se interesan por ellas, reservan momentos para recargar pilas, y se tienen en cuenta a la hora de tomar decisiones, establecer relaciones o resolver problemas.

2) No se exigen perfecciones

El perfeccionismo es uno de los grandes enemigos de la autoestima. Las personas que se ponen listones difícilísimos de alcanzar, pocas veces están satisfechas consigo mismas y acaban pasando factura a los demás. Sus exigencias más que motivarles se convierten en pesadillas que les paralizan y les hunden.

¹ García-Mina, A. (2004): Psicología y Catequesis. Madrid: CCS.

Quienes se valoran no caen en la trampa de exigirse imposibles. Aunque intentan dar lo mejor de sí mismas, saben que unas "sanas" exigencias han de ser realistas y flexibles, y asumen que no siempre las cosas salen como a uno le gustaría.

3) Aprenden de los errores

Las personas que se valoran no se machacan cada vez que se equivocan con frases como "*soy una mierda*", "*conmigo no se puede contar*", "*qué poca cosa soy*"... No se ceban consigo mismas cuando no cumplen con los objetivos propuestos.

Interpretan sus errores como una pieza más del aprendizaje de vivir, como avisos de que algo no va bien, como una condición necesaria para dominar una tarea.

4) Se comprenden y perdonan

Recuerda tus primeros días de catequesis... Cuando iniciamos una tarea es lógico y normal cometer errores y no dar de sí lo que uno es capaz. Si ante las equivocaciones, te atacas y te pones verde, no sólo te haces daño y te desvalorizas, muy probablemente seguirás equivocándote, haciendo pagar a los demás tu soberbia.

Los errores es una información necesaria para realizar con precisión una tarea. Interpretarlos como una acusación de tu falta de valía no te ayudará a aprender de ellos.

Quien se valora, afronta sus equivocaciones desde una actitud comprensiva. Sabe perdonarse y darse una nueva oportunidad. No tiene listas interminables de reproches y castigos.

5) Confían en sus capacidades

¡Qué importante es para nuestra vida saber que somos competentes, que somos capaces de hacer cosas con sentido, que tenemos recursos para afrontar las dificultades que se nos puedan presentar!

Cada vez que descubrimos que podemos hacer algo con éxito, que tenemos capacidad para resolver "x" dificultad, confiamos más en nosotros mismos y nos sentimos más preparados para vivir.

Aprendemos que podemos influir en lo que ocurre en nuestra vida. Que podemos hacer algo con lo que la vida ha hecho con nosotros. Que no somos un barco a la deriva.

6) Lo que rebosa del corazón...

... se expresa en nuestra relación con los demás. Cuando nos sentimos valiosos, valoramos y respetamos a los demás. No somos roñosos con el cariño, ni usureros con el perdón.

Apostamos por el crecimiento de los otros, y no nos sentimos amenazados por dejar de ser imprescindibles. Por el contrario, ayudamos a que los demás tengan confianza en sí mismos y nos esforzamos para que descubran sus capacidades, y tengan oportunidades para que puedan desarrollarlas con éxito.

En tus manos tienes una gran labor, ser modelo de autoestima para los demás. Muchas personas no se valoran y confían en sí mismas porque no se las ha valorado ni se las ha enseñado a pensar, a decidir, a desarrollar todo lo que llevan dentro.

DIME COMO TE COMPORTAS Y TE DIRÉ COMO TE VALORAS

Las personas que tienen una sana autoestima

- Se respetan y se hacen respetar
- Se quieren y se sienten dignas de ser queridas
- Tienen una percepción realista de sí mismas
 - Conocen y desarrollan sus capacidades
 - Asumen sus limitaciones sin conformismo
 - Creen en sí mismas, en sus recursos
- Disfrutan de sus logros y buscan ser felices
 - Tienen tolerancia a la frustración
 - Se sienten competentes, eficaces
- No necesitan sentirse superiores o ser los mejores
 - Se reconocen tan valiosos como los demás
 - Sus exigencias son realistas y flexibles
 - Aprenden de los errores
 - Saben perdonarse y perdonar
 - Se hacen cargo de sus vidas, son responsables
- Disfrutan relacionándose con los otros así como de sus momentos de soledad
 - Saben pedir y también saben dar
 - Son modelos de autoestima para los demás

PARA TRABAJAR EN GRUPO

1.- Son muchos los pasajes del evangelio donde Jesús nos muestra lo valiosos que somos para Dios. Las parábolas del hijo pródigo, de la oveja perdida, de la moneda perdida (Lc 15, 1-32)... Sus enseñanzas sobre la importancia del Hombre respecto al sábado (Lc 14,1-5; Lc 6,1-5)... o sobre lo innecesario que es agobiarnos por nuestra vida (Lc 12, 22-34). Elegir cualquiera de estos u otros pasajes, y tras hacer un rato de oración, podéis extraer qué comportamientos son los que os hacen sentir valorados y queridos por Dios.

2.- El gran problema de muchas personas que experimentan una baja autoestima es que no saben que son valiosas. No se las ha valorado ni tampoco han tenido oportunidades para descubrir sus capacidades y poder desarrollarlas con éxito. Creo que vuestro grupo de catequistas puede ser una buena ocasión donde verbalizar y reconocer las capacidades tanto ajenas como propias.

3.- Entre todos, podéis reflexionar, discutir, modificar, y ampliar las listas que recogen las características que identifican a las personas con una sana autoestima.

QUERERSE PARA QUERER

*“Cuando nos sentimos valiosos, valoramos y respetamos a los demás.
No somos roñosos con el cariño, ni usureros con el perdón”*

Sentados en nuestra habitación

A menudo nos centramos en lo que podemos hacer y transmitir a otros, pero sería un gran error si sólo reflexionamos sobre lo que podemos hacer en nuestra relación con los demás y nos olvidamos de la que establecemos con nosotros mismos.

Os propongo hacer un parón. Quedarnos tranquilos en nuestra habitación, y dedicar este rato a dialogar con nosotros mismos.

Una experiencia ¿nueva o conocida?

A lo largo del día, ¿cuánto tiempo te dedicas?, ¿te interesas por lo que te ocurre?, ¿te pides tu opinión sobre las actividades que desarrollas?, ¿te tienes en cuenta cuando tomas decisiones?, ¿te escuchas con cariño, o tus oídos sólo están al servicio de los demás?

El fantasma del egoísmo

Como dice Jose Antonio García-Monge *"el fantasma del egoísmo ha ahuyentado frecuentemente el sano amor hacia uno mismo"*. Creemos que si nos dedicamos tiempos y espacios a escucharnos y a atender nuestras necesidades, proyectos, intereses o frustraciones, vamos a poner en peligro nuestro ser solidario. Que si tenemos un trato amistoso y cariñoso con nosotros mismos nos vamos quedar sin amor para dar, cuando lejos de ser irreconciliables, tener un sano amor hacia uno mismo ahuyenta el egoísmo, nos ayuda a dejar de mirarnos al ombligo, y nos capacita para amar a los otros, más y mejor.

Acabar quemados

Una de las cosas que no se le puede reprochar a Jesús de Nazaret es su total entrega y dedicación por la construcción del Reino. Toda su vida la destinó a ayudar, acompañar, denunciar, amar y apostar por un mundo más justo y solidario. Y esa dedicación no fue *"a costa"* de sus descansos, de sus ratos de oración, de sus amistades o de su salud.

Jesús no sólo sabía dar, también sabía y necesitaba pedir. No sólo aliviaba y curaba a los demás, también se dejaba cuidar y buscaba momentos donde desahogar sus penas y miedos. Ayudaba a otros a recuperar la alegría sin vaciarse de la suya.

No, Jesús no dejó que su opción por el Reino le quemara. Le llevó a la cruz, pero no fue por desgaste, decepción o abandono, fue por amor.

Amor como anulación

Cuando somos siempre los últimos en nuestra lista de "personas a atender y a cuidar", dejamos de tratarnos con respeto y nos hacemos daño injustamente.

Nuestra ilusión por las cosas se difumina, el agotamiento se hace protagonista en nuestro rostro, en nuestro andar... perdemos calidad en lo que hacemos al convertirlo en cantidad.

Nos volvemos susceptibles, todo nos molesta y acabamos frustrados sin saber porqué. El olvido de uno mismo es un viaje a ninguna parte.

Entregarse sin perderse

Aunque resulte idílico o ejemplar, las entregas sin límites son bombas de relojería que terminan estallando.

Aunque no seas consciente de ello, si tu vida está "exclusivamente" centrada en los demás, tú mismo te acabarás perdiendo en esas entregas, poniendo en peligro tu salud y tu equilibrio personal.

Sé que es difícil "quedarnos tranquilos en nuestra habitación" cuando las carencias, las situaciones de injusticia y de crueldad asoman por todas las esquinas esperando respuestas. Pero también sé que un coche sin gasolina no funciona, que una botella de leche vacía no alimenta, y que tu mismo eres una persona, que al igual que las demás, necesitas de la atención, del cariño y de la amistad tanto ajena como **propia**.

Tú te necesitas

Cuando nacemos somos los seres más indefensos de la tierra. Nuestra vida está totalmente en manos de los demás. Necesitamos que nos alimenten, nos cuiden, nos quieran y valoren para poder crecer y desarrollarnos.

Pero con el paso de los años, aunque los demás nos sigan queriendo, nosotros somos los que tenemos la responsabilidad de a) interesarnos por lo que nos pasa, b) de dialogar con nuestras necesidades, sentimientos... c) de darnos amor.

Los huellas de la desvalorización

Sin embargo, son muchos los adultos que tienen problemas a la hora de asumir esta labor. Unos se malquieren mirándose al ombligo esperando que otros les saquen las castañas del fuego, otros se enredan en complacer sin límites, sacando las castañas ajenas mientras las suyas se queman. Y otros se las ingenian para tener a su lado gente que cuide de sus castañas.

Unos y otros se encuentran atrapados por la telaraña de la desvalorización. Dudan de su *valía* y prefieren estar "ocupados" en grandes empresas, en almacenar éxitos, en "dejarse la piel" por otras personas, porque en el fondo su relación con ellas mismas les es indiferente o está llena de agresividad.

Castigados contra la pared

¡Qué daño nos hacemos cuando dejamos de valorarnos y nos retiramos el cariño! Nuestra vida se vacía, nos volvemos unos amargados y resentidos. Exigimos en vez de pedir, y nuestros servicios se convierten en una compraventa.

Valorarnos no es un juego. Considerarlo una moda o puro egoísmo sería una bofetada para aquellos que sufren y se sienten encarcelados por su propio desamor.

Sentirnos valiosos y valorar a los demás es uno de los mayores regalos que nos podemos hacer. Es la tierra, el agua y la fuerza que nos permite construir el Reino y nos capacita para Vivir.

Valorarse a uno mismo no tiene que ver con tener que sentirnos superiores o ser los mejores, ni implica ponerse el primero en la lista y olvidarnos de los demás. Se traduce en una forma muy concreta de mirarnos y comunicarnos, que podemos aprender y mejorar.

SUGERENCIAS PARA LA REFLEXIÓN

Elige un lugar donde te sientas a gusto y nadie te moleste. Colócate en una postura corporal cómoda, relajada... que te invite a estar en contacto contigo mismo.

A continuación te voy a ir sugiriendo una serie de preguntas que creo que te pueden ayudar en este rato de interiorización. No es necesario que hagas todas de una vez, puedes ir meditándolas en diferentes momentos.

- Tras haber leído el capítulo, ¿Qué es lo que resuena en tu interior?, ¿Qué sentimientos, sensaciones... te suscita?

- De todo lo leído, ¿Qué es lo que más te ha llegado? ¿Qué te ha hecho reflexionar?

- ¿Qué tiempo dedicas a tu persona?... ¿Te tienes en cuenta en tus decisiones, en tus relaciones personales, en las actividades que realizas?

- ¿Qué actitudes adoptas en tu diálogo interior?... ¿Qué tono afectivo es el que escoges cuando te relacionas contigo mismo?

- ¿Tu diálogo está teñido de cariño?, ¿indiferencia?, ¿crítica?, ¿exigencias?, ¿valoración?, ¿rechazo?, ¿confusión?, ¿comprensión?, ¿decepción?...

El que en tu diálogo interior tengas una o otra actitud ante ti mismo... ¿Qué dice de tu persona?, ¿Qué expresa de la valoración que tienes hacia ti misma?

Si escucharas a esa persona que llevas dentro, ¿Qué es lo que te pediría, ¿Qué necesitas de ti?: ¿ más cariño?, ¿más descanso?, ¿más confianza en ti mismo?, ¿menos mirarte al ombligo?, ¿más comprensión?, ¿menos agresividad?, ¿más alegría?, ¿menos exigencias imposibles?, ¿más ratos de ocio?, ¿un abrazo?...

PARA TRABAJAR EN GRUPO

1.- Resulta a veces difícil encontrar ese equilibrio que nos permite entregarnos sin perdernos. Vuestro grupo de catequistas puede ser un buen lugar donde buscar pistas, compartir estrategias, y verbalizar aquellas situaciones que os han "quemado".

2.- Podéis acercaros al evangelio y buscar momentos de la vida de Jesús que os ayuden a ver cómo cuidaba de sí mismo sin olvidarse de los demás.