



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

AUTOESTIMA

La autoestima reside dentro de nosotros/as mismos/as.

Es el grado de satisfacción que siento acerca de mí misma/o, la apreciación de mi propio valor y la confianza en mi potencial.

Es lo que yo pienso y siento sobre mi mismo/a, y no lo que otros piensan o sienten sobre mí. Soy yo quien interpreta lo que otros piensan y sienten sobre mí con base en mi idea y mis sentimientos sobre mi persona.

Además, el modo en que me siento con respeto a mi mismo/a afecta virtualmente y de forma decisiva todos los aspectos de mis experiencias. Desde la manera en que funciono en el trabajo, el amor, el sexo, las relaciones, hasta mi rol de padre o madre, y las posibilidades que tengo de evolucionar en la vida.

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que tenemos hacia nosotros mismos. Es el reflejo del juicio interno que, cada uno/a, hace de su habilidad para enfrentarse a los desafíos de la vida y al derecho de ser felices.

La autoestima es determinante para comprender los problemas y encontrar soluciones y para reafirmar el derecho de respetar,



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

hacerse respetar y defender nuestros propios intereses y necesidades.

Podemos afirmar que todos o casi los problemas psicológicos – depresión, ansiedad, miedos, abusos de sustancias, problemas académicos o laborales, hasta los malos tratos y la violencia, o el suicidio y los crímenes violentos, pueden tener su origen en una baja autoestima.

¡Así de importante es!

La autoestima se forma desde que somos niños y, obviamente, los adultos pueden alimentar o minar nuestra autoconfianza, así como la idea que iremos construyendo sobre nuestra persona, según como actúen ellos con nosotros.

Pueden respetarnos, amarnos, valorarnos y ayudarnos a confiar en quienes y en como somos, enseñándonos cómo hacerlo, y a encontrar herramientas para lograrlo a lo largo de nuestro crecimiento.

O bien, pueden hacer todo lo contrario o, directamente, no hacer nada.

El resultado en cada caso es muy diferente.

www.sanate.info
sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Aunque nuestros iguales (otros niños/as) y la forma en que nos tratan y hablan, influyen en la idea que iremos teniendo de nosotros/as mismos/as (sobre todo en la fase de la adolescencia), lo que más nos marca es nuestro entorno familiar o el de nuestros cuidadores.

Aparte de esta influencia 'externa', desde muy pequeñas/os, nuestras propias elecciones y decisiones tienen un papel crucial en el grado de autoestima que podremos desarrollar durante nuestras vidas.

Pero es importante que te des cuenta de que no somos receptáculos pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros. Y de que cualquiera que haya sido nuestra educación, como adultos, las cosas están en nuestras manos.

Así como nadie puede respirar por nosotros ni comer por nosotros, tampoco puede pensar por nosotros e imponernos la fe y el amor por nosotros/as mismos/as, ni lo contrario.

Quien mueve los hilos dentro de nuestra mente somos solamente nosotros.

Puedo ser amada/o, respectada/o, lograr éxitos en todos los ámbitos de mi vida, pero si no alcanzo una autoestima positiva, me condeno a sentirme constantemente desalineado/a con lo

www.sanate.info
sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

que hago de cara al público versus con como siento conmigo mismo/a.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la paternidad o maternidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías estéticas. A veces estas cosas pueden hacernos sentir mejor con respecto a nosotros/as mismos/as por un tiempo, o más cómodos/as en determinadas situaciones. Pero la comodidad no equivale a autoestima, ni mucho menos a felicidad.

Lamentablemente, la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorrespeto en todas partes, menos dentro de sí mismas, y por ello la búsqueda siempre acaba convirtiéndose en decepción y en un grandioso fracaso.

Por lo tanto, podemos concluir que dependiendo de la historia de cada persona y según el nivel de autoestima que hayamos desarrollado, necesitamos: ir desactivando miedos y motivarnos a asumir nuestra responsabilidad para saber analizar cualquier situación difícil, centrándonos en la solución y no en el problema.

www.sanate.info
sanate@sanate.info