

El valor de la autoestima

por M.^a José Martín Moreno

«Cuando uno se acepta a sí mismo, puede superar cualquier adversidad»

La autoestima es la dimensión afectiva del autoconcepto, es decir la concepción que tenemos de nuestra propia persona y la valoración que realizamos de la misma. Es la confianza en nuestra mente, en nuestra capacidad para pensar, tomar decisiones acertadas, tener fe en uno mismo, afrontar los cambios, valorarse como persona...

La autoestima está configurada por factores internos (construidos por el sujeto en base a sus creencias, experiencia y conducta) y externos (suscitados por padres, educadores, personas significativas, contexto...) Por tanto, también los profesores tenemos una responsabilidad al respecto, aportando confianza a nuestros alumnos, evitando las etiquetas negativas y favoreciendo la autonomía. Los alumnos tienen distintas formas de aprender, distintos estilos cognitivos y aptitudes. Nuestra labor es personalizada valorando cualquier logro que éstos realicen por pequeño que parezca. El nivel de autoestima no se paraliza en la infancia; puede crecer durante el proceso de maduración o se puede marchitar. Hay estudios que lo vinculan con la salud psíquica, la depresión endógena y la infelicidad.

Podríamos destacar tres pilares que sostienen la autoestima. El primero es la necesidad de aceptarse a uno mismo. Nadie puede permitir que te sientas inferior sin tu consentimiento. ¿Acaso puede afectarte la crítica destructiva de aquel que habla de ti y te juzga sin conocer bien el fondo de tu corazón y tus pensamientos?. En la medida en que no soy perfecto, tampoco puedo exigírselo a otros. Valorarte porque eres persona. Respetarte con tu dignidad, sabiendo lo que quieres y lo que no. Saber en lo que creo y ser coherente conmigo mismo.

El segundo pilar es la necesidad de asumir responsabilidades, afrontando muchas veces los cambios y la adversidad. Tengo que analizar la realidad y saber que soy dueño de mi propio destino. El arco iris está lleno de colores y soy yo el que va saltando de uno a otro, arriesgando, asumiendo a veces fracasos...; tenemos que ser conscientes no sólo de las virtudes sino también de las limitaciones. La humildad es nuestra grandeza. La responsabilidad y la consciencia es otra llave imprescindible.

El tercer pilar es la necesidad de tener un propósito. Cuando conozco mi meta, no voy a la deriva, sé hacia donde voy y lo que quiero. Mi vida tiene un sentido que me guía. La persona con alta autoestima cae y vuelve a levantarse. Más que el logro, la satisfacción en el camino es la que infunde el nivel de progreso.

La verdadera autoestima es cómo nos sentimos con nosotros mismos cuando no todo va bien: cuando los otros discrepan de nuestra opinión, se ciegan los aplausos, cuando el abrigo del grupo no puedo protegerme, cuando no me dieron la respuesta esperada, cuando parece que toda la luz se escapó por la ventana...Pero hasta este momento es relativo; para unos será percibido como un fracaso y para otros como un éxito. Evocará las más diversas y profundas emociones. Pero aquel que tiene una autoestima equilibrada desarrollará una fuerza interior que en lugar de flaquear le ayudará a superarse de nuevo.

Educar es aprender a ser uno mismo valorándose y valorando a los demás.



