

## Taller de Autoestima

### 1. Nociones generales o conceptos intuitivos

- Quererse a sí mismo.
- Valorarse a sí mismo.

### 2. Concepto formal

Es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas. Si bien esta percepción es emocional, tiene su fundamento en los juicios de valor (pensamientos) que la persona tiene acerca de sí misma, sea de manera consciente o inconsciente, y se corresponda o no con la verdad.

### 3. Análisis del concepto formal: principios en los que se basan y consecuencias prácticas que se derivan de ellos

- Percepción emocional profunda: es decir lo que las personas sienten en lo más hondo de su ser. Esto pertenece al plano de las emociones.
- Fundamento: base sobre la cual se apoya o sustenta algo.
- Juicio de valor: es la consideración de una realidad (un acontecimiento, una conducta, la apariencia física de alguien, la personalidad de alguien, etc) como buena o como mala, como agradable o como desagradable, como amable o como aborrecible, como motivo de orgullo o como motivo de vergüenza.
- Consciente: aquello que se siente, piensa, quiere y obra con conocimiento de lo que se hace.
- Inconsciente: aquello que se siente, piensa, quiere y obra sin conocimiento de lo que se hace.
- Verdad: es la adecuación del pensamiento a la realidad.

Considerando lo expuesto hasta ahora, podemos afirmar que para que sea justa la valoración que una persona tiene de sí misma ésta ha de estar fundamentada en la verdad.

Por tanto, para tener una autoestima sana (o normal) hemos de buscar en primer lugar la verdad, tanto acerca de nosotros mismos como acerca de los demás. La autoestima sana se caracteriza por estar cargada de sentido positivo, de optimismo, no sólo hacia sí mismo sino también hacia los demás. Es decir, lleva a estar conforme consigo mismo, a experimentar una natural sensación de bienestar personal integral y también a alegrarse con el bien de las demás personas.

Por el contrario, cuando no nos apoyamos en la verdad acerca de nosotros mismos y de los demás, nuestra autoestima se torna enferma (o distorsionada). La autoestima enferma se caracteriza por estar cargada de sentido negativo, de pesimismo, no sólo hacia sí mismo sino también hacia los demás. Es decir, lleva a un descontento consigo mismo y también a entristecerse o sentir envidia ante el bien de las demás personas.

La verdad más sublime de todo ser humano es su altísima dignidad como hijo de Dios.

Incluso ante las condiciones más adversas de nuestra vida y que más duramente puedan golpear nuestra autoestima, hemos de tener firmemente clara nuestra condición de hijos de Dios.

#### **4. Proposición de ejemplos de la vida diaria en los que podemos aprovechar estas enseñanzas (Cómo alcanzar una autoestima sana o afianzarla, si ya la tenemos sana)**

- Sé indulgente contigo mismo cuando cometes un error, de esa forma te ayudas a evitar errores futuros
- Centra tu atención en tus cualidades positivas y en tus éxitos, ya que mientras más pienses en algo, más importancia adquiere para ti

- Haz caso omiso de las críticas destructivas dirigidas hacia tu persona, ya que no debes sentirte mal sólo porque otros así lo desean
- Piensa que los demás son iguales que tú y tienen los mismos deberes y derechos, ni más ni menos
- Mira el lado bueno de tus errores, ya que lo más inteligente ante un error es sacar la enseñanza que nos puede dejar
- Reconoce sin reparos tus propios errores, pues tanto cuando aciertas como cuando te equivocas sigues teniendo la misma dignidad
- Acostúmbrate a ser feliz, ya que tu estado de ánimo depende de ti
- No te insultes a ti mismo ni te pongas títulos negativos o despectivos
- Trabaja en algo que te guste o al menos realiza con frecuencia actividades que te hagan sentir bien (y no perjudiquen a nadie)
- Mejora de manera consciente el concepto que tienes acerca de lo que mereces en la vida
- Acéptate tal como eres, con tus virtudes y tus buenas características físicas y mentales, así como con tus defectos y características físicas y mentales menos agradables
- No permitas que tu sana libertad se vea limitada por el qué dirán
- Reserva un tiempo para ti mismo todos los días
- Cuando alguien te haga un reclamo justo o te corrija, escúchala con respeto, dale las gracias con sinceridad, pídele perdón de corazón y procura mejorar en ese aspecto
- Esfuérzate por conseguir lo que quieres
- Sé comprensivo con los demás cuando actúen de forma distinta a ti
- Esfuérzate por ver siempre las cosas con sentido positivo, tanto a los acontecimientos como a las personas

- Sé flexible contigo mismo y con los demás, de modo que la perfección que esperes o desees de ti y de los demás sea algo realista
- Recuerda que eres único e irrepetible, no te compares con nadie
- Ser diferente de los demás no significa ser peor o mejor que los demás
- Si quieres cambiar algo en tu vida hazlo porque verdaderamente consideras que eso es bueno, no lo hagas simplemente por complacer a alguien o agradar a la gente
- No pongas etiquetas a tu propia persona (ni a los demás) por haber realizado determinadas acciones
- Dale valor a todas las decisiones correctas has tomado
- Cuida tu salud
- Actúa siempre de acuerdo a lo que ves en conciencia que debes hacer, y procura formar cada vez mejor tu conciencia (formación humana, moral y religiosa)
- Acepta con agrado los elogios y recuerda siempre darle gracias a Dios por todo lo bueno que te ha dado
- Sé más flexible, no te dejes llevar por la rigidez
- Cuando participes en alguna actividad de carácter competitivo (deporte, juego, un reto laboral, etc) no lo tomes como si tu valía personal dependiera del papel que llegues a alcanzar en esa actividad
- Mira a las persona a la cara, y míralas con cariño
- No le des vuelta a pensamientos o sentimientos de culpa. Si hiciste algo malo, pídele perdón a Dios (y a la persona que hayas herido), luego rectifica y deja eso hecho en el pasado
- Convéncete del gran valor que tienes (tu dignidad de hijo de Dios)
- Perdónate a ti mismo todos tus errores

- No guardes rencor a nadie. Reconcíliate con todas las personas que te han hecho daño. Si tú guardas sentimientos negativos hacia otros, esos sentimientos no les hacen daño a ellos sino a ti
- Haz valer tus derechos, y hazlo de buena manera pero con firmeza
- Asume siempre la responsabilidad de tus actos
- Piensa y habla bien de los demás
- Nunca juzgues las intenciones de las personas, incluso si cometen graves errores. Una cosa es una mala acción y otra, una mala intención. Las acciones se pueden ver (y, por tanto, uno puede juzgar una acción), pero no se debe juzgar la intención de las personas porque eso sólo lo sabe Dios

#### **5. Sesión de preguntas, aclaratorias o aportes al tema que se viene tratando**

En esta parte del taller, se deja plena libertad a los participantes para que hagan sus preguntas, hagan sus aportes, aclaren inquietudes, etc. Para esta sección debe disponerse de un tiempo prudentemente prolongado, ya que es de particular importancia la participación activa de los asistentes y la resolución de sus dudas o inquietudes.

#### **6. Examen personal para evaluar si estamos viviendo o no de acuerdo a estos principios**

Aquí se volverán a pasar las láminas correspondientes a las recomendaciones o tips para tener una autoestima sana, para que los participantes vayan haciendo examen mientras las leen. Es recomendable que cada quien tome notas en esta parte del taller, para que les sirva de ayuda en la siguiente apartado.

#### **7. Propuesta personal para comenzar a vivir los principios aprendidos o practicarlos mejor de lo que ya lo hacemos**

Se invitará a los participantes a que se propongan 1 ó 2 aspectos que deben comenzar a vivir para alcanzar una autoestima sana o afianzar la que ya tienen.