



La Importancia de la Autoestima

"El modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quienes y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de nuestra visión íntima de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

Fuera de los problemas de origen biológico, no conozco una sola dificultad psicológica, desde la angustia y la depresión hasta el miedo a las relaciones íntimas o el éxito, el abuso de alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, el maltrato a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, el suicidio o los crímenes violentos, que no sea atribuible a una autoestima deficiente. De todos los juicios de que somos objeto, ninguno es tan importante como nuestro propio juicio. La autoestima positiva es requisito cardinal de una vida plena."

(Braden, N., 2001)

Como pudimos ya darnos cuenta, la autoestima determina la calidad de vida que estamos viviendo y el darnos cuenta de cómo estamos, nos permite trabajar en nosotros mismos para lograr vivir como queremos, ya que desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y digno de ser feliz. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para enfrentar las adversidades, y nuestras posibilidades de entablar relaciones enriquecedoras aumentará, ya que lo semejante se atrae.

Autoevaluación

Revisa lo que dice Braden sobre algunas formas como se revela la baja autoestima, con toda sinceridad cuestionate y decídete a cambiar:

Busca ayuda, no estas sol@. Existe gente capacitada para ayudarte a salir adelante. Solo decídete y llama, tu vida puede cambiar.

Citas a los teléfonos: 5280.9045 / 044.55.1952.2716
La entrevista inicial será sin costo

"Una autoestima poco adecuada se puede revelar en una mala elección de pareja en un matrimonio que sólo presenta frustraciones, en una profesión que no te lleva a ninguna parte , en aspiraciones que, de alguna forma, son sabotajes a uno mismo; en las ideas prometedoras que mueren nada más nacer, en una misteriosa incapacidad para disfrutar del éxito, en el comer y vivir destructivamente, en los sueños que nunca se cumplen; en la ansiedad o depresión crónicas, en tener de forma habitual una baja resistencia a las enfermedades, en depender de las drogas en demasía, en un hambre insaciable de amor y de obtener la aprobación de los demás; cuando tenemos hijos que no aprenden nada sobre el respeto a sí mismos o sobre la alegría de vivir"

Es importante reconocer que el trabajo con la autoestima es totalmente personal, nadie lo puede hacer por ti, si fuiste lastimado (a) y dañado (a) en mi tu infancia, es ahora cuando puedes trabajar en ti. Ahora tú eres responsable de ti y de la calidad de tu vida, si no eres tu quien quién, si no es ahora, cuándo.

Deja de buscar la autoconfianza y el autorespeto fuera de ti. Si la autoestima es el juicio de que soy apto para la vida, la experiencia de mi propia capacidad y valor; si la autoestima es una conciencia que se autoafirma, una mente que se tiene fe, nadie puede generar esta experiencia, salvo uno mismo, la terapia es una buena alternativa para el desarrollo de tu autoestima, decídete y busca ayuda, decide ser feliz.

Busca ayuda, no estas sol@. Existe gente capacitada para ayudarte a salir adelante. Solo decídete y llama, tu vida puede cambiar.

Citas a los teléfonos: 5280.9045 / 044.55.1952.2716
La entrevista inicial será sin costo