

¿AUTOESTIMA?

Mejor hablemos de **AMOR PROPIO**, es más profundo, más completo

Actualmente son muchas las personas que se quejan de “padecer” falta de autoestima (No quererse a sí mismas). Esta forma de plantearlo, tanto por parte de quien “lo padece”, como por parte de algunxs profesionales induce a pensar que “tener” o “no tener” autoestima es algo semejante a la falta de alguna vitamina, o sea, que se resuelve ingiriendo el suplemento o la dosis correspondiente de eso que falta.

Desde el Servicio Psicológico preferimos hablar de esta cuestión, utilizando la expresión **Amor Propio** porque tiene connotaciones más profundas. Es la base sobre la que nos construimos como personas.

Los *materiales* que conforman el **Amor Propio** son:

Confianza

Seguridad

Aceptación

Amor



Estos *materiales* los aportan la madre y el padre, o quienes hacen esa función, desde el instante mismo en que conciben al futurx hijx. Y tienen que ver con:

- El **deseo** con el que emprenden ese proyecto, no con el resultado; éste está por descubrir.
- La **voluntad** de sacarlo adelante y
- El **compromiso** de hacerlo, poniéndolo por delante de cualquier otra cosa e
- Invirtiendo el **esfuerzo** que sea necesario.

Y, todo eso, a cambio de qué: De la satisfacción de ir viendo florecer una vida en plenitud.

Esta mirada penetra en lxs hijxs e instala la semilla del **Amor Propio**. Entonces, la persona crece con:

- La **CONFIANZA** de que hay alguien velando por ella
- La **SEGURIDAD** de que se la quiere por el mero hecho de existir y no por lo que hace. Esto, lo que hace, contribuye a satisfacer o disgustar a esas personas tan importantes para unx (madre/padre) y es el deseo de complacerlas lo que va regulando el proceso de aprendizaje. No lo que hacemos sino el efecto que causa en lxs demás.

En este programa trabajamos los Objetivos de Desarrollo Sostenible: 3



- **ACEPTÁNDOSE** como es, con sus cosas buenas y sus cosas malas. Dispuesta a aprender para ir mejorando en todo aquello que vaya considerando necesario, sin sentir que se juega todo en cada cosa que hace
- **AMÁNDOSE** por lo que es, no por lo que hace

Este es el marco para reflexionar sobre cuánto valemos.

Entonces, cuando hablamos de que “no tenemos autoestima” o la tenemos “baja”, ¿a qué nos referimos?, ¿en qué pensamos?

Generalmente proyectamos la mirada hacia fuera. Nos medimos/miramos en el espejo de los ideales, de la perfección: Gozar de un estado pleno de salud, ser brillantes académicamente, personas impecables, libres de dolor, tristeza, enfado.... Y, claro, siempre estamos en falta porque nadie es perfecto, lo sabemos pero, creemos, que sólo nos pasan cosas a nosotros porque de lo que sentimos sólo nosotros nos enteramos “a tope”.

Si el propósito es que no nos pase nada, fracasamos de partida porque, mientras estemos vivxs, sentiremos o. lo que es lo mismo, viviremos.

Es importante que tengamos clara la diferencia entre **SER** y **HACER**. Una cosa es lo que somos y otra lo que hacemos. Y siempre tenemos la oportunidad de aprender para cambiar lo que no nos gusta o no va bien, eso sí, aceptando nuestras limitaciones.

Pilar Garcia García

Psicóloga Centro Dejóvenes

En este programa trabajamos los Objetivos de Desarrollo Sostenible: 3

