AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la afirmación del amor y el respeto propio. En la autoestima se deja ver la persona que eres, con todo el inmenso valor que tiene tu vida, que incluye tu manera de pensar, de soñar y de actuar. Una autoestima alta es un motor y guía para tu desarrollo y el de los demás.

Es el poder de reconocer todos los derechos humanos en tu vida –empezando por el derecho a vivir con dignidad.

Es la conciencia que te permite usar el poder que tienes para cambiar y superarte, y para apoyar los cambios sociales y culturales que sean necesarios para lograr que las demás personas también reconozcan y utilicen su poder para construir una convivencia solidaria, para procurar su bienestar.

¿Crees que tienes poder?

¡Pues claro que lo tienes! TODAS las personas tienen poder –a unas se les nota más que a otras. Unas lo saben, otras no. Cuando no sabes que tienes algo, no lo puedes reconocer ni usarlo. El poder que tienes hoy y el que vas a tener cuando te sientas empoderada o apoderada, te va a ayudar a afirmar tus fortalezas y capacidades, y a utilizar el poder de una manera más intencional y efectiva. Considera el empoderamiento. Es parte del proceso de fortalecer tu autoestima.

¿Qué es el empoderamiento?

Es un proceso interno que ocurre en tu manera de pensar sobre ti misma, sobre los demás, y sobre lo que las personas pueden hacer –individualmente y unidas- para actuar y alcanzar lo que se proponen. Requiere reconocer "el poder", su importancia y su influencia, para aprender a usarlo positivamente. Empoderarse es desarrollar fortalezas y destrezas para hacer el bien, para procurar el bienestar. El empoderamiento te debe impulsar a cambiar. Una persona empoderada actúa para eliminar obstáculos que impiden el desarrollo; escoge, decide y alcanza sus metas de vida –como lo vas a hacer tú.

¿Por qué es importante querernos y empoderarnos?

Desarrollar una autoestima positiva-saludable y empoderarnos es de gran ayuda a través de toda la vida porque:

1. Nos permite reconocernos como personas buenas –con nuestras fortalezas y debilidades.
2. Al reconocer nuestras capacidades, confiamos en que podemos contribuir a transformar el mundo que nos rodea mientras nos transformarnos.
3. El autoconocimiento nos ayuda a ser realistas sin dejar de soñar.
4. Nos motiva a tomar decisiones para cuidarnos, protegernos y defendernos más y mejor (física, emocional, intelectual y espiritualmente).
5. Da confianza, seguridad, para enfrentarnos a las dificultades, sabiendo que podemos superarlas –utilizando nuestros recursos personales y buscando otros recursos externos.
6. Nos da valor para ser diferentes y expresar opiniones que no necesariamente son las convencionales.
7. Propicia el respeto a las diferencias y a la diversidad. Si yo acepto que mi pensamiento y mis opiniones tienen valor, asimismo puedo reconocer el valor de las opiniones de los/as demás.
8. Nos compromete con fijar metas y alcanzarlas, mientras asumimos responsabilidad por nuestros actos.
9. Nos permite afirmar (individual y colectivamente) el derecho a ser felices y a procurar activamente la felicidad y el bienestar.
10. Nos mueve a establecer conexiones de apoyo y solidaridad con otras mujeres y otros grupos, para superar los estereotipos, los prejuicios y el discrimen que promueve la imagen de inferioridad que, por siglos, han querido que las mujeres tengamos.

¿Cómo sé si tengo una autoestima baja?

Las siguientes son conductas asociadas a una baja autoestima:

- Se me hace difícil expresar mis opiniones – aunque sienta que tengo la razón.
- Me preocupa mucho lo que los demás opinen de mí.
- Evito quejarme o decir qué cosas me molestan para evitar conflictos.
- Tiendo a deprimirme y a ser negativa.

- Siento miedo con frecuencia.
- Considero que tengo muchos defectos.
- Sufro porque me siento culpable - ya sea porque yo me echo la culpa, o porque otras personas, también me hacen sentir culpable.
- Me dejo llevar muchas veces por lo que me dicen los/as demás.
- Me da vergüenza llamar la atención o sobresalir, aunque tenga buenos motivos.
- No me parece importante lo que yo pueda pensar, decir o hacer.
- Soy tímida. No me atrevo a - o me CUESTA mucho-, iniciar conversaciones o proyectos. No tengo confianza en mí misma.
- Siento que los/as demás no me aceptan.
- Frecuentemente me siento impotente o incapaz de resolver problemas.
- Frente a mi pareja, mi supervisor/a, prefiero que me digan lo que debo hacer. Necesito su aprobación.
- No me defiendo ni me protejo si me ofenden, me humillan o me golpean.
- Se me hace difícil defender mis derechos.

¿CÓMO PUEDE CAMBIAR LA VIDA SI COMIENZO A QUERERME?

¡Verás una GRAN DIFERENCIA! Te sentirás más segura. Podrás ir dejando atrás los miedos que en el pasado te paralizaban o te impedían ser como tú verdaderamente eres. El amor propio nos lleva a darnos valor como seres únicos, valiosos, con un potencial de desarrollo pleno. El amor propio no es mágico, no "resuelve" problemas. Pero, te sentirás una persona diferente, especial, sencillamente PODEROSA, capaz de asumir y enfrentar la vida con todos sus retos.

Algunas estrategias para quererte más:

1. Enfócate en conocerte a ti misma: lo que eres, lo que tienes, lo que quieres ser.
2. Acéptate como eres y reconoce el cambio como algo bueno en tu vida. Así podrás decidirte, con los pies en la tierra,

a cambiar lo que quieras en ti –lo que te haga bien.

3. Haz una lista de tus logros personales. ¡Verás que has hecho mucho! Desarrolla orgullo y sentimientos positivos hacia todo lo que has alcanzado. Esto sirve de impulso para seguir luchando por lo que crees y quieres.
4. Escribe, lee, pon en práctica afirmaciones positivas que te sirvan para el diario vivir (Ejemplos: Soy inteligente. Soy importante. Mis opiniones cuentan. Tengo derecho a expresarme. Quiero y puedo ser feliz.)
5. Estudia, infórmate. No dejes nunca de conocer y de educarte. El conocimiento es una fuente permanente de poder. El conocimiento adquirido se puede convertir en acciones. El conocimiento te da poder.
6. Aprende de los errores y supéralos. Los errores no son manchas en la vida; son experiencias que sirven como oportunidades para continuar hacia adelante.
7. Libérate de las emociones negativas y de los sentimientos de culpa. Son destructivos.
8. Ejercita tu cuerpo, tu mente – para mantenerte saludable y activa. Lo que no se usa se atrofia, se daña. El ejercicio potencia tu bienestar.
9. No aceptes la violencia como una expresión de amor. No lo es. La violencia hace daño siempre.
10. No permitas que nadie te trate como si fueras inferior. No lo eres. Tampoco te creas superior a nadie. No lo eres.
11. Ser femenina no quiere decir que tienes que mantenerte callada, sumisa y soportarlo todo con resignación, no. Ser femenina es vivir como mujer, amándote, dándote a respetar, cuidándote, protegiéndote, estableciendo relaciones de respeto y buscando tu bienestar.
12. Asume responsabilidades y obligaciones.
13. Escucha, evalúa y toma en cuenta las experiencias y recomendaciones de los/as demás. Siempre encontrarás algo que aprender.
14. Reconoce que el buen humor, el placer y la diversión son parte de la vida y te hacen bien. Incorpóralos a tu rutina de vida.
15. Relaciónate con grupos, organizaciones y servicios con los que puedas aprender a ser una mejor persona, mientras expandes tus redes de apoyo.

16. Organízate, haz planes para hacer pequeños cambios en tu vida para ser como tú quieres ser. Recuerda que el desarrollo de la autoestima es un proceso de vida. Los verdaderos cambios dan trabajo. ¡Voy a ti!

La autoestima es la visión que tienes de ti misma. Es cambiante, como cambiante es el mundo en que vives. Tú tienes el poder de construir y desarrollar una identidad de mujer afirmativa, buena, decidida, valiente, solidaria, responsable y libre para tomar decisiones. No permitas que la vida, que con amor y paz has deseado, la destruya la violencia. Sé fiel a ti misma. Tienes derecho a vivir en paz. Fortalece tu autoestima con tus actos de bien - cada día. Es una protección para la vida.

fundación Alas a la mujer

PMB 495, 89 Ave. De Diego, Suite 105
San Juan PR 00927-6346
787-200-5170
fundacionalasmujer@gmail.com