

## QUIÉRETE A TI

Por Aloyma Ravelo

Muchas veces nos damos poco valor, ante los demás y ante nosotras mismas. Y anhelamos ser lo contrario, sin entender primero que todo cambio en lo personal, requiere de un esfuerzo constante y de repetidos intentos para lograrlo. Lo importante es decidirse a cambiar.

Si te afanas, un día sin darte cuenta, el intento de cambiar será un resultado muy alentador. Esto funciona de esa manera. Y sería bueno lograrlo, ya que no tener conflictos con una misma, mejora muchas cosas, especialmente consolidar una relación de pareja sólida y madura. No es posible llegar a un entendimiento, mantener una efectiva comunicación con alguien, si no hemos logrado primero, en el plano personal, poseer una autoestima equilibrada y una mirada asertiva.

Los cambios en nuestra forma de ser no son asuntos de coser y cantar. Si fuese tan fácil ser positiva, paciente, liberada de complejos y otras tantas buenas cualidades que no se compran en parte alguna, todas las personas estaríamos encantadas de la vida, y cosechando éxitos en nuestra esfera personal y amorosa.

Nadie se dedicaría a sufrir porque se siente “poquita cosa”, “inferior” o creer estar llena de defectos que no causan precisamente alegría.

Cambiar es ante todo una decisión personal. No basta que la gente que te quiera te lo diga, que tu pareja te insista en que tu forma de proyectarte acabará contigo y con la relación, si tú no caes en la cuenta que eso es importante para ti.

Estancarse en el dolor de ser como no queremos ser, y dedicar tiempo a acrecentar ese daño, solo sirve para encerrarnos en nuestro propio sufrimiento.

Pero hay alternativas, buenas y reales que propician no solo una posibilidad de sanación, sino también de crecimiento psicológico que nos lleve a autovalorarnos adecuadamente, a sentir y pensar que tenemos muchas cosas buenas que compartir con los demás, y a entender que para que el resto de la humanidad te quiera, para que tu pareja te ame y te valore, primero te tienes que amar y valorar a ti misma.

Uno de los consejos vitales para lograr mejor autoestima es proponerte pensar, idealizar y razonar lo que te hace sentir bien, todo aquello que puede impulsar tu vida por senderos exitosos y satisfactorios de autorrealización.

La autoflagelación, la autoculpa, el sentimiento de invalidez, minimización o inferioridad destruyen y no posibilitan cambios.

Recuerda que:

- La pregunta de una tiene su respuesta dentro de una.
- Ayudar a otros es, primero, ayudarse a sí misma.
- Somos libres para elegir qué decir y como ser.
- La capacidad de seleccionar lo que queda con una y lo que sale de una, es un potencial a desarrollar a cada instante.

### **¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

También denominada “valor que me doy” o “amor propio”, es la percepción emocional que las personas tienen de sí. Puede expresarse como el amor hacia sí misma. Resulta un aspecto básico para alcanzar buenas relaciones de pareja.

### **¿POR QUÉ UNA BUENA AUTOESTIMA?**

Tener una buena autoestima implica ser conscientes de las virtudes y defectos propios, así como lo que los demás realmente dicen y sienten hacia una. Es aceptar todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, sabiendo y afirmando que, en cualquier caso, una es valiosa y digna. Es también, el respeto hacia sí misma y consecuentemente hacia los demás. La autoestima es requisito indispensable para las relaciones interpersonales sanas.

### **TIENES LA AUTOESTIMA ALTA CUANDO:**

- Asumes responsabilidades con facilidad
- Estás orgullosa de tus logros
- Afrontas nuevos retos con entusiasmo
- Utilizas oportunidades y capacidades para modificar tu vida de manera positiva
- No toleras que tu pareja te humille, te maltrate o intente rebajar tus valores personales
- Te quieres y te respetas a ti misma y consigues el aprecio y respeto de quienes te rodean
- Rechazas actitudes negativas
- Expresas sinceridad en toda manifestación de afecto que realizas
- No eres envidiosa

### **TIENES UNA BAJA AUTOESTIMA CUANDO:**

- Desprecias tus dones naturales
- Otras personas influyen en ti con facilidad y te frustras fácilmente
- Te dejas humillar por la pareja o permites que esta sea violenta
- Actúas a la defensiva
- Culpas a los demás por tus debilidades
- Mientes frecuentemente