

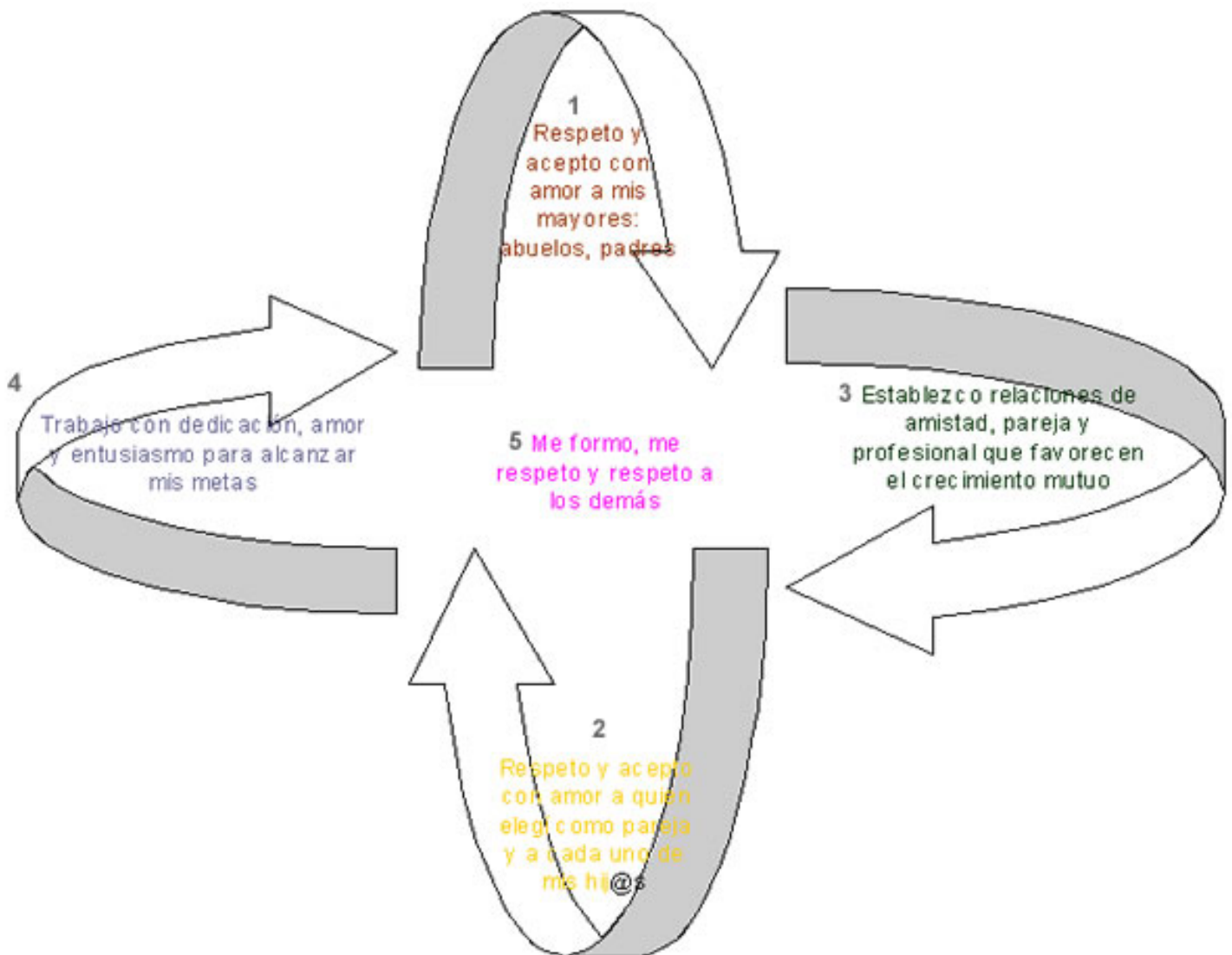
## COMO SE CONSTRUYE NUESTRA AUTOESTIMA

Escrito por carolina rivera

Sábado, 26 de Noviembre de 2011 00:00 - Actualizado Sábado, 26 de Noviembre de 2011 19:08

---

Por: [Nancy Bejarano Sarmiento](#) © El siguiente diagrama expone la manera como nos construimos y como nos relacionamos con los demás.



1. Cada un@ de nosotros somos el resultado de una historia particular, única y perfecta. Somos el resultado de una pareja específica que decidió formar una familia o no formarla, de acuerdo a nuestras historias particulares. Estos personajes a su vez hacen parte de una cadena infinita de historias humanas. Este entrelazamiento de historias es la que nos provee de una identidad. La cual es la correcta, es la perfecta porque es la que es. No podemos cambiar la realidad. Echarnos cuentas solo retarda la tarea de aceptar quienes somos y por lo tanto aceptar nuestro pasado.

2. El tener este antecedente claro nos permite acercarnos con tranquilidad a nuestros hijos. Aceptarlos con sus características, su especial forma de ser y actuar. A pesar de contar,

## COMO SE CONSTRUYE NUESTRA AUTOESTIMA

Escrito por carolina rivera

Sábado, 26 de Noviembre de 2011 00:00 - Actualizado Sábado, 26 de Noviembre de 2011 19:08

---

algunas veces, con el mismo padre y la misma madre cada hijo tiene una historia diferente que relatar acerca de cómo fue su crianza, su desarrollo físico, las enfermedades o dificultades que tuvo que afrontar y un su desempeño escolar. Todos estos elementos hacen de cada ser humano único e irrepetible.

3. Lo que nos delegaron los mayores y las experiencias cotidianas nos dan los elementos para diferenciarnos de los otros. Todo lo que nos permite crecer como seres humanos, simples mortales que desarrollan una actividad económica, laboral y social. Cada una de las actividades que nos permiten asimilar y estar en armonía con nuestros congéneres y con el universo nos permite crecer y brindar alegría a quienes nos acompañan por nuestro tránsito por la tierra. Eligimos qué queremos aprender, qué queremos enseñar y qué queremos compartir con los demás. Es decir, elegimos también cuál es el aporte para con nuestros congéneres.

4. Recordemos que cada vez que nos criticamos de una manera muy severa, nuestra energía se aporrea, nuestra estima personal se deprime y con ella nuestro ánimo. Estar deprimid@ significa estar falto de claridad, motivación y entusiasmo. Con estos sentimientos es poco probable que podamos tomar acertadas decisiones o que seamos creativos o recursivos. Sentimos consideración, estima y amor por los demás. Sin embargo, quien debe ser el primer receptor de estos sentimientos es un@ mism@.

5. Somos los hacedores de nuestro presente y por supuesto de nuestro futuro. Está en nuestras manos el asumir la responsabilidad por lo que podemos cambiar. Tomando fortaleza desde nuestras raíces, nuestra historia. Esto significa no culpando a los demás por nuestros errores o aprendizajes, como es mejor llamarlos. Cada vez que culpamos a otr@ de nuestras dificultades estamos restando poder sobre nosotros mismos. Si los sentimientos acerca de mi mism@ depende de lo que otros piensan de mí, entonces soy una víctima y no una persona luchadora y creativa.

Escriba sus comentarios en: [contáctenos](#) .