

## Habilidades para la vida.

El autoconocimiento es la base de la autoestima, es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual las personas adquieren el conocimiento de ser persona, de sus cualidades, características y valores, así como de sus limitaciones.

El desarrollo de su personalidad implica enseñar a las personas la capacidad de tomar decisiones significativas para su vida y específicamente, educar para aquellas decisiones que afectan a su futuro. La adolescencia es un período importante y de indecisión, por lo que, con una intervención adecuada podremos conseguir que las personas se conozcan más, se valoren más, sean capaces de tomar por sí mismo decisiones que le comprometan y que lleguen a alcanzar el desarrollo y madurez en cada etapa de su vida.



### 1. Autoconocimiento - Autoestima (continuación)

La autoestima es el sentimiento de valorarse a sí mismo, lo que pensamos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas.

En relación a la autoestima si una persona tiene una autoestima alta, se comportará de forma agradable, será cooperador, responsable, su rendimiento será mejor en todas las áreas de su vida. Por el contrario, si su autoestima es baja, tendrá repentinos cambios de humor, se sentirá desconfiado, reprime sus sentimientos, será poco cooperador y poco responsable, pues niega o evade sus dificultades y culpa a los demás por lo sucedido. Así, frente a las dificultades se volverá más provocador y desafiante ante cualquier acción para cambiar su situación.

#### Autoestima alta

Una persona con autoestima alta, vive, comparte agradece, reflexiona, respeta a los demás, se abre a lo nuevo, actúa honestamente, con responsabilidad, comprensión, siente que es importante, tiene confianza, cree en sus decisiones y se acepta a sí mismo totalmente como ser humano. Lo que hace, piensa y siente una persona con una buena autoestima, es que actúa con independencia, afronta nuevos retos, sus pensamientos son positivos; valora de forma positiva las cosas que hace y le ocurren, siente un gran orgullo personal por sus logros, se siente capaz de influir en las personas que le rodean, está a gusto consigo mismo y se siente satisfecho por su vida cotidiana.

#### Autoestima baja

Una persona con autoestima baja, la mayor parte de su vida piensa que vale poco o no vale nada, mantiene un estado de insatisfacción constante y posee un deseo innecesario por complacer por miedo a desagradar. Una persona con una baja autoestima evita las situaciones que le pueden provocar ansiedad o miedo, se deja influir por los demás, sus pensamientos son de sentirse menos que los demás: soy muy feo, yo no sirvo para eso, tengo muchos defectos, los problemas me persiguen..., no llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, a veces, en lugar de responsabilizarse por lo que han hecho mal, echan las culpas a los demás y tienden a distorsionar o alterar sus pensamientos de forma negativa, diciendo: todo me sale mal..., se siente infeliz, triste, disgustado, frustrado porque las cosas no le salen bien, su actitud suele ser a la defensiva, con rechazo a las propuestas de los demás.

Ref. - Hart Louise. "Recupera tu autoestima". Ediciones Obelisco, Barcelona. 1998.  
- Bonnet, Vicente J. "Sé amigo de ti mismo manual de autoestima", España. SAITERRA E. (1996).

San Salvador, 27 de septiembre de 2021.