



# Respirando

## “Fe y Autoestima”

Autor: Eddy Cisneros, BA

Un término de la Psicología muy popular en nuestros tiempos es la **Autoestima**, sobre esta se escucha, habla y escribe por todas partes. Popularmente se entiende por Autoestima el amor que una persona siente por sí misma, el valor que se concede, y que además se refleja en sus comportamientos cotidianos. Dicho concepto no está lejos, a mi juicio, del significado que la Psicología como ciencia le asigna, aún cuando no existe una única definición adoptada por las diferentes escuelas psicológicas, de forma resumida, podríamos decir que la Autoestima hace referencia a la dimensión de nuestra subjetividad que contiene el complejo sistema de creencias, imágenes, percepciones, sentimientos y comportamientos que poseemos y ejercemos sobre nosotros mismos; es por tanto, también, cómo nos relacionamos con nosotros mismos.

La formación de la autoestima es un proceso complejo y en el cual diversos factores se reconocen como claves; uno, ciertamente nuclear, es la relación mantenida con nuestros padres (o con quienes desempeñaron

ese rol) especialmente en las etapas infantiles de la vida. Cuánto nos sentimos queridos, aceptados, alentados a ser y mostrándonos tal cual éramos, o por el contrario, cuánto falseamos nuestros sentimientos y criterios para sentirnos acogidos y queridos por ellos. Una **malsana autoestima** es sobre todo el arrastre histórico de creencias y sentimientos hacia nosotros mismos que desdibujan la realidad de quiénes somos, a través de una auto-mirada parcial, rígida y poco cariñosa; generando, a su vez, actitudes malsanas hacia nosotros y los otros que forman parte de nuestro entorno de relaciones.

Si bien es cierto que los primeros años de la vida marcan una pauta importante en el desarrollo de formaciones esenciales de la personalidad adulta, como lo es la autoestima, también es cierto que el mejoramiento es posible siempre que se asume como reto consciente y se utilizan los medios adecuados. Un factor que puede ejercer enorme influencia durante nuestra vida adulta sobre nuestra autoestima es la experiencia de Dios que vivimos. Si nues-

tra experiencia del Misterio Sagrado es fiel a la expresada por Jesús de Nazaret en su recorrido existencial, y realmente conocemos al Dios Verdad, Bondad, Belleza, entonces todas nuestras relaciones cambian, también nuestra relación con nosotros mismos. De este modo, **una sana autoestima sería mirarme, sentirme, y tratarme, como me mira, me siente y trata Dios.** ¿Cómo



*Como me mira Dios?*

me mira? Con objetividad. ¿Cómo me siente? Con ternura. ¿Cómo me trata? Con respeto.

**Mírame con objetividad** es comprender que no soy perfecto, y más aun, que tampoco tendría que serlo, así como ningún ser humano lo es; lo cual no significa renunciar al deseo de auto mejoramiento.

### Felicidades

Dra. Stephanie Ramirez,  
por su Nuevo trabajo  
como maestra en el  
seminario de Austin,  
Texas.

### Bienvenido

Eddy Cisneros, BA.

Es también no confundir lo que piensan los demás sobre mí, con lo que yo mismo soy, porque la mirada de los otros es también parcial, y puede estar condicionada por lo que en un momento determinado sientan hacia nosotros (resentimiento, envidia, celos, cariño, etc.). Significa además aceptar el juicio de los demás sobre nosotros cuando alude a una verdad o aspecto de nuestra persona al que quizás nos habíamos asomado, pero nos cuesta aceptar.

Esta mirada pasa necesariamente por **profundizar en el autoconocimiento** hasta lograr contactar con nuestra miseria personal y descubrir que, muchas veces, nuestra vida se convierte en la búsqueda frenética de la satisfacción de nuestros deseos más primarios, como alcanzar reconocimiento, o vivir para el placer, confort o el dinero, a costa de lo que sea o de quien sea, o tal vez buscando el poder, ya fuere en política, en los cargos en el trabajo, en hacerme respetar en la familia, u ocupando posiciones en la iglesia. Mirarme con objetividad es tener el valor y la madurez para verme como soy, y no como quisiera que me vieran los demás, ser consciente de las mascarás que me pongo, y verme en el proceso mismo de usarlas. Pero es también mirarme no sólo en mis limitaciones, sino en mis posibilidades y potencialidades, dándome cuenta de que soy mucho más que un conjunto de rasgos de personalidad y características: **soy un ser abierto al Infinito, con oscuridad, pero capaz de la Luz, con miseria, pero merecedor de la Riqueza, con vacío, pero llamado a la Plenitud.**

**Sentirme con ternura** significa no sentirme "horrible" porque estoy gordo o flaco, o "basura" porque no encuentro a alguien que

me quiera y valore por lo que soy, y no por lo que tengo o "resolví", o "inútil" porque las cosas muchas veces no me salen como quiero, y veo que a otros les va bien. Sentirme con ternura significa experimentar aceptación y paz con todo aquello de mi persona que no puedo cambiar, que, en algunos casos, se me ha sido dado sin haberlo elegido, y en otros, quizás fue el resultado de mis acciones, pero hoy no es cambiabile.

**Tratarme con respeto** es comprender que como ser humano poseo necesidades básicas y elementales para el funcionamiento y equilibrio de mi ser en su totalidad, como son las necesidades de descanso, alimentación, ocio, de relaciones afectivas sanas, etc. Yo y nadie más que yo tiene el derecho y la responsabilidad de cubrir mis necesidades. Aún cuando estas se satisfagan muchas veces en el intercambio con otros, soy yo quien las asume.

Tratarme con respeto es animarme a cambiar lo que puedo y necesito cambiar, siendo consciente, a profundidad, de cuánto lo necesito y del bien que tal cambio puede generar a nivel personal y de los otros con los cuales me relaciono. Es ayudarme a cambiar a partir de la auto comprensión, no flagelándome ni presionándome, sino siendo paciente y firme al mismo tiempo.

No podemos esperar el alivio o la liberación de tanto sufrimiento personal y colectivo, sin el desarrollo de una sana autoestima. Es una conquista que nos toca emprender con determinación y constancia. Dos factores son esenciales para dicho camino: un profundo autoconocimiento y una honda experiencia de Dios. Autoconocimiento que me ayude a ver, reconocer y aceptar mi propia verdad; y experiencia Divina que sople Vida en mi barro y me ayude a hacer de él Riqueza compartida.



*Tratarme con respeto es comprender que como ser humano poseo necesidades básicas y elementales...*



## Breathe-Respira

(210) 210.4974200 ext 113

[breathesat@gmail.com](mailto:breathesat@gmail.com)

[arleonpbd@gmail.com](mailto:arleonpbd@gmail.com)

---

Encuentranos en el Internet

[www.breathe-respira.com](http://www.breathe-respira.com)

---

*Multicultural Education, Counseling & Spirituality*

Bringing healing, hope & wisdom, to individuals, couples and families through the integration of counseling and spirituality, based on experience education and compassion.



# Breathe-Respira

## *NUEVA EVANGELIZACION*

*Formacion Permanente para Adultos*

*"La Espiritualidad y la Sexualidad"*

*CUANDO: 21 y 28 de Mayo*

*HORA: 7:00 pm – 8:30 PM*

*DONDE: Salon B de Los Caballeros de Colon en el salon de Banquetes*

*Holy Trinity, Catholic Church. San Antonio, TX*

*Presentacion por el Dr. Antonio Ramirez sobre la Espiritualidad y la Sexualidad. La presentacion tendra tres puntos esenciales: "Que es una Espiritualidad sana de la Sexualidad? Cuales son los efectos de la pornografia? Y que medios de prevencion y tratamiento existen para la adiccion a la pornografia.*

*Las estadisticas son sorprendentes, por lo tanto es importante estar educados y bien informados sobre este tema tan importante.*

*Para mayor informacion llamar al Dr. Antonio ext.313.*

---

*Parroquia de Christ the King*

*Parroco Mike Horan*

2619 Perez Street  
San Antonio, Tx 78207  
210-433-6301

Los invita a celebrar la beatificacion del Arzobispo de San Salvador Oscar Arnulfo Romero, asesinado en 1980.

Dia: Mayo 20

5:00 Pelicula de la vida del Arzobispo Romero

6:30 Misa