

## Cineterapia para Adultos

---

**Tema: "Dime de que presumes y te diré de la autoestima baja que padeces"**

**Película: "Angela" Dir. Luc Besson**

La siguiente revisión documental del tema Autoestima es una actividad complementaria a la última sesión del taller de Cineterapia "Dime de que presumes y te diré de la autoestima baja que padeces". Les sugerimos realizar la lectura para seguir dándole continuidad al trabajo terapéutico implementado en las siguientes sesiones del taller.

Una persona con una buena autoestima se quiere a sí misma y quiere a los demás. Se sabe valiosa y es capaz de afirmarlo ante otras personas. Sobre todo, posee un profundo sentimiento de merecimiento y se vive como una persona digna de aprecio y respeto.

A partir de las primeras experiencias en la infancia, se va a ir desarrollando la autoestima, sobre todo dentro de la familia. A lo largo de la vida se van a agregar otras vivencias que también influyen positivamente, mientras que otras veces se sufren algunas situaciones que pueden dañarla. Se encuentra integrada por dos dimensiones psicológicas, la autoimagen y el autoconcepto.

La primera se conforma a partir de la propia percepción del ser físico, mientras que el autoconcepto se integra a partir de un proceso de asimilación y reflexión mediante el cual se interiorizan las opiniones de las personas socialmente significativas en la vida. Ambas dimensiones proporcionan patrones y criterios que guían la propia conducta.

La autoestima es también muy importante para poder establecer los límites y las fronteras del contacto interpersonal y lograr seguridad y protección. Es a la vez parte esencial de nuestra identidad y nuestra autenticidad en el mundo.

Si la autoestima se ha desarrollado favorablemente, la persona goza de confianza plena y vive consciente de sus propios actos, asumiendo plena responsabilidad de ellos y cuanto le acontece, en lugar de culpar a los demás por sus dificultades. Es capaz de reconocerse como un ser valioso, sabe quién es y cuanto merece ser querido y valorado.

Si la autoestima ha sido afectada y se encuentra disminuida, la persona sin darse cuenta busca en los demás el apoyo para satisfacer sus necesidades y realizar sus deseos. Esta dependencia del apoyo ambiental ha sido descrita por Fritz Perls, creador de la Gestalt, como la fuente y origen de toda neurosis.

A continuación mencionamos algunos puntos importantes para mejorar tu autoestima, y por consiguiente, tu autoimagen y tu autoconcepto.

### **¿CÓMO RECUPERAR LA AUTOESTIMA?**

1. Antes que buscar la opinión de terceras personas, escúchate a ti mismo y establece contacto con tus emociones, ellas pueden guiarte para descubrir tus necesidades. Tú y solo tú eres quien debe tomar la decisión indicada.
2. Has un ejercicio y escribe 8 de tus principales cualidades y 8 de tus principales defectos. Luego pide a 4 personas cercanas a ti su opinión al respecto y contrasta la percepción que tienes de ti mismo y lo que los ellos perciben de ti.
3. Acéptate tal como eres, la aceptación es la base de la seguridad y la confianza. Aceptarse a sí mismo implica conocerse; si no estás seguro, es un buen momento para iniciar un trabajo terapéutico de autodescubrimiento y mejoramiento personal.

4. Analiza tu cuerpo y toma conciencia de tus sensaciones y sentimientos mientras lo haces. Puedes utilizar un espejo para mirarte en él, de preferencia sin ropa. Lo importante es que tomes conciencia de tus ideas, sensaciones y emociones mientras lo realizas. Registrarlas por escrito puede ayudar aún más.
5. Cuida de ti mismo en tres aspectos esenciales, alimentación, actividad física y descanso adecuado. Estos tres deben incorporarse a tu vida diaria. Recuerda que todos tenemos tiempo para lo que queremos. Tú haces con tu tiempo lo que tú eliges y solo tú decides que es prioritario en tu vida.
6. Aprende a ser independiente y a no depender de los demás.
7. Atiende tus necesidades y no esperes que los demás las satisfagan.
8. Alimenta tu cuerpo sanamente y alimenta tu espíritu: la salud mental y física caminan de la mano.
9. Mantente en movimiento: el ejercicio te hace sentir bien, las endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio. La vida sedentaria promueve la enfermedad y es causa importante de estrés.
10. La vergüenza es un sentimiento profundo que te inmoviliza. Investiga quién te juzga y descalifica constantemente y sepárate de esa fuente.
11. Descubre y reclama las partes que te faltan: cada persona tiene distintos aspectos del yo. Algunos son visibles, otros no lo son. Es importante aprender a hacerte valor ante los demás.
12. No debemos ser deterministas y esperar que los demás sean como nosotros queremos, esto crea ansiedad. Nadie es perfecto, todos somos diferentes, algunos tenemos unas cualidades otros seguro tendrán otras igualmente valiosas.
13. Aliviar la tensión y el estrés pasando algún momento a solas durante el día, tomate unas vacaciones durante el día y apártate del ajetreo y el bullicio.
14. Duerme lo suficiente. Dormir de más desenergetiza tu cuerpo y te da sensación de pesadez durante el día. Dormir poco a la larga produce cansancio y fatiga.

15. Realiza un ejercicio de respiración profunda durante el día, esto te ayudara a mantenerte relajado y oxigenar tu cerebro para optimizar y realizar mejor sus funciones diarias.
16. Abandona la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Ríete de ti mismo antes que enojarte. Antes de llegar a ponerte de cólera, piensa si merece la pena; respira profundamente.
17. Elige tus momentos: cada ser humano tiene derecho a elegir el momento de estar en soledad y el momento de estar con los demás.
18. Acepta y respeta las diferencias. Respeta tus fronteras y las fronteras de los demás.
19. Motívate con el trabajo que realizas. Si es necesario, cambia de trabajo si está afectando tu autoestima.
20. Aprende a escuchar. La mayoría de las personas creen saber escuchar, sin embargo muy pocas saben hacerlo de verdad. La autoestima baja es frecuente en personas que hablan en exceso, prefieren hablar con tal de ser el centro de atención. Una autoestima fuerte sabe escuchar y comprender a los demás, antes que buscar ser comprendido.
21. Deja de hacer comparaciones, ni de ti mismo con otras personas, ni de las personas con las demás. Esto acaba por distorsionar y limitar tu autoconcepto.
22. Perdona y olvida; el perdón no excusa la falta. Más bien implica estar dispuestos a comprender que la persona que te hizo daño probablemente hizo lo que hizo por su propia debilidad y sus limitaciones. Albergar resentimientos solo te afecta a ti. Perdonar no es para el otro, sino para poder estar bien contigo mismo.
23. Haz una lista de las personas más importantes en tu vida, ¿saben ellas lo importante que son para ti?, ¿cuándo fue la última vez que les expresaste tu afecto? Expresar tus emociones siempre mejora tu autoestima. Reprimirlas la disminuyen.
24. Responsabilizarte significa estar dispuestos a responder y ser capaces de hacerlo. Si algo no sale bien, distingue en lo que es tu responsabilidad y la que no lo es.
25. El buen humor y el trato agradable nos permitirá siempre llegar a más.
26. Lo más importante para mantener una autoestima alta es vivir el presente, el aquí y el ahora.

27. Abandona el perfeccionismo, los perfeccionistas siempre buscan algo que este mal y lo encuentran y luego se sienten traumatizados por ello.
28. Hay que tener prioridades y ordenarlas según lo que sea más importante para ti.
29. Protege tu autoestima: en el mundo todos pensamos diferente, y a veces queremos que nos entendieran tal y como somos, pero eso casi resulta imposible, por eso es mejor aprender a entender a la gente, que buscar que la gente te entienda.
30. Aprende a sentirte más cómodo con la incomodidad. Es importante ser curioso y experimentar cosas nuevas cada día. No temerle al fracaso te ayudará a decidir.

Te recomendamos tener a la mano esta lectura. No es para memorizarse sino para detenerte de vez en cuando y cerciorarte de qué estas implementando en tu vida diaria para mejorar tu autoestima. De cualquier forma, los continuaremos trabajando en las siguientes sesiones del taller de Cineterapia para Adultos. Y recuerda, las personas podemos cambiar cuando tomamos conciencia del potencial que tenemos para cambiar las cosas.