

Autoimagen

Cuando me pregunto cómo viviría este día si tuviera que vivirlo otra vez, estoy decidiendo vivir por elección en lugar de por defecto. Cuando volvemos a caer en la rutina diaria y nos permitimos quedarnos deslumbrados en los pensamientos, sentimientos y actitudes repetitivas, estamos viviendo por defecto, esto es, viendo pasar nuestras vidas sin adoptar un papel activo. Estamos esperando que nuestra autoimagen se construya por sí sola y estamos conformándonos con el papel de unos participantes pasivos en nuestras propias vidas. Esto no significa que no nos quejemos activamente de nuestra vida, sino que estamos actuando como si no hubiera otra opción. Quejarse no es una actividad absolutamente inútil, con tal de que venga seguida de la conciencia de que siempre tenemos elección.

La autoimagen es la capacidad de verte a ti mismo como la persona que realmente eres, con cualidades y defectos, tanto características físicas como psicológicas.

No se nace con la autoimagen, se va formando paulatinamente desde la infancia, a través de las experiencias positivas y negativas. Desde niños, nuestros padres, maestros y compañeros nos hicieron sentir inteligentes o tontos, hábiles o torpes, guapos o feos, buenos o malos, aceptados o rechazados, la autoimagen se forma entonces de la interacción con las figuras de autoridad desde nuestra primera infancia y nos acompaña a lo largo de nuestra vida. Tal imagen es bastante compleja porque incluye: lo que soy, lo que es mi familia y lo que es mi país y se convierte en un factor clave para la acción de la persona y sus actitudes ante la vida:

Autoimagen

- Lo que considero que soy capaz o incapaz de vivir;
- Lo que considero que soy digno o indigno de vivir;
- Lo que considero que puedo o no atreverme a hacer;
- Lo que considero que puedo o no aspirar.

De manera que de la autoimagen depende en mucho nuestra actitud ante la vida. Ahora bien, siempre es posible distinguir una realidad presente de una situación ideal, es decir, notar la distancia entre el “quien soy” y “quien debo ser”. El primer beneficio de una autoimagen positiva es la fijación de objetivos estimulantes, realistas, bien definidos y portadores de valores sólidos, fruto todo esto de la seguridad en ti mismo, de creatividad y de tener sueños ambiciosos. Tales objetivos, al mismo tiempo nacen y llevan a una sensación de esfuerzo, energía, poder y compromiso; ponen en movimiento mecanismos capaces de liberar nuestras potencialidades y confirmarnos en que existimos para ser mejores cada día. Viviendo así, las personas se sienten más dueñas de su propia existencia “actores más que reactores”.

Por otro lado, cuando la experiencia predominante de un niño es la frustración, como hemos dicho, se construye una autoimagen negativa, tener conciencia de ésta es mejor que nada, pues aun siendo negativa es una base para empezar y construir una autoimagen positiva.

Trata de lograr una percepción real de las características más relevantes de tu persona, tu relación con otras personas y con el ambiente. Esta percepción no es

Autoimagen

exclusiva de tu imagen presente, pueden incluirse imágenes pasadas o futuras; en esto radica la importancia de la autoimagen ya que su radio de acción es muy amplio, concentra presente, pasado y futuro.

Ejemplo:

-¿Qué van a pensar de mí? ¡Que fui una indisciplinada! (Pasado).

-¡Me veo como una tonta! (Presente).

-¡Si continúo así pensarán que seré incapaz de cumplir con el reto! (Futuro).

Si eres una persona con autoestima alta, te verás como realmente eres e incluso mejor, y por el contrario, si cuentas con una autoestima baja, no te verás cómo realmente eres, te verás incluso inferior a lo que eres.

Es común que la persona puede tener de sí mismo una imagen de competencia en las tareas simples, por otro lado, la persona tendrá de sí mismo muy probablemente una imagen de incompetencia ante las tareas complejas.

Sucede lo mismo con la relación con los demás, si tu autoimagen es inferior, veras al resto de las personas como superiores. Algo que muy seguramente estará equivocado.

Autoimagen

La autoimagen no tiene nada que ver con la perfección, es verte a ti mismo como realmente eres y buscar aceptarte como tal; esta aceptación puede incrementar más tu autoestima que la misma perfección (la cual no existe).

La clave para lograr una autoimagen real es contar con una percepción bien formada y autoconocimiento vasto. Si no te conoces lo suficiente, tu percepción será limitada y errónea, por lo tanto tu autoimagen estará equivocada y el problema son las expectativas no realistas que esta genera.

Todos sentimos un gran apego hacia lo que nos resulta familiar, lo sentimos como un refugio frente al miedo que nos produce lo desconocido, de manera que nuestra autoimagen se convierte para nosotros en un sentido claro y definido de nosotros mismos, aunque el resultado no sea bueno. Pregúntate ¿qué aspectos de tu autoimagen crees que pueden ser consecuencia de aferrarte a ideas que te resultan familiares y por lo tanto te dan seguridad?