

Los auto esquemas

Son las creencias los pensamientos que las personas tienen de sí mismas las cuales permiten interpretar y relacionarse con el contexto en lo social emocional y físico. Los auto esquemas son importantes en la valoración que se hace la persona de sí mismo, Desde que nacemos vamos desarrollando nuestras capacidades cognitivas y vamos interpretando lo externo y nuestra relación con el mundo además de cómo somos y el espacio que ocupamos en este lo que influye en la forma como nos relacionamos, vamos interpretando nuestro contexto y así mismos, estos pensamientos se van fortaleciendo en nuestros pensamientos formado los auto esquemas que luego influirán en la forma de ver, interpretar y relacionarnos con el mundo externo e interno de nuestro ser.

esquemas de pensamiento tienen que ver con el auto concepto, la autoestima, la autoeficacia y la autoimagen. Juegan un papel muy importante en la vida de las personas. Hablar de autoestima, es hablar de percepciones, las cuales se transforman en emociones que elaboran una positiva o negativa valoración de sí mismo.

En la autoestima o sentimiento de valía personal de uno mismo, se encuentra la clave para que la persona disfrute de una vida plena, en forma autónoma, libre y responsable.

Estos conceptos se desarrollan gradualmente, durante toda nuestra vida. Se inicia en la infancia y atraviesa varias etapas. En cada una de estas etapas, se siente y percibe la realidad de manera distinta, dando al fin un sentimiento de valía o bien al contrario, la incapacidad de enfrentar cualquier situación. Así que podemos decir que las experiencias positivas de la vida ayudan a construir una percepción positiva de mi mismo, mientras las experiencias negativas y problemáticas, la disminuyen.

Todos somos valiosos por nosotros mismos; mucho más de lo que a veces creemos

A ROSA BLANCA

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa

blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse. –Hace días que no llueve, pensó – si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron. Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana. - La dejaré aquí, pensó –porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

-¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega? La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad. Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.