

# Mi Declaración de Autoestima

por Virginia Satir

Yo soy yo.

En todo el mundo no existe nadie  
exactamente igual a mí.

Hay personas que tienen aspectos míos,  
pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.

Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío  
porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo,  
todo lo que hace;

mi mente, con todos sus pensamientos e ideas;

mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben;

mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría,

frustración, amor, decepción, emoción;

mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes,  
correctas o incorrectas;

mi voz fuerte o suave,

y todas mis acciones, sean para otros  
o para mí.

Soy dueña de mis fantasías,

mis sueños,

mis esperanzas,

mis temores.

Son míos mis triunfos y mis éxitos,

todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece,  
puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo llegar a quererme

y sentir amistad hacia todas mis partes,

puedo hacer factible

que todo lo que me concierne funcione

para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan

y otros que desconozco.

Pero mientras yo me estimo y me quiera,

puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas

e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene,

diga y haga lo que sea,

piense y sienta en un momento dado,

todo es parte de mi ser.

Ésto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho,

de lo que he pensado y sentido,

algunas cosas resultarán inadecuadas.

pero puedo descartar lo inapropiado,

conservar lo bueno  
e inventar algo nuevo  
que supla lo descartado.  
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.  
tengo los medios para sobrevivir,  
para acercarme a los demás,  
para ser productiva  
y para lograr darle sentido y  
orden al mundo de personas y  
cosas que me rodean.  
Me pertenezco y así puedo estructurarme.  
Yo soy yo y estoy bien. Virginia Satir, 1975.

Found in Virginia Satir, *Self Esteem*, Celestial Arts: California, 1975