

# EL VALOR PROPIO COMO LEY UNIVERSAL

Por: Guillermo Mendoza Vélez, MD, MSc



Cuando hablamos de baja autoestima, especialmente en el contexto de una depresión, uno de los factores que las personas más tienen en sus mentes es que su vida es poca cosa, que no valen nada, que solo ocupan un lugar en el mundo, que únicamente causan problemas. Cuando piensas que tu vida es un estorbo, o que no aportas nada, entonces debes tener en cuenta este principio fundamental, y es el del valor propio como una Ley Universal.

En el mundo y a través de la historia, existen leyes creadas por los seres humanos para que sea posible la civilización, para que la sociedad funcione en armonía. Estas leyes pueden cambiar entre diferentes regiones o a través del tiempo, y algunas hasta pueden ser debatidas o derogadas. Pero existen otras leyes que son las universales, que existen así el mundo entero esté en contra. Son leyes que siempre se cumplen, y no se alteran por la experiencia humana o por la historia.

Una de estas leyes universales es tu valor intrínseco. Toda persona, incluyéndote a ti, tiene un valor propio, personal, que no depende de tu historia, de tus padres, del sitio donde naciste, de las opiniones de otras personas y ni siquiera de tu propia opinión de ti mismo(a). Cada persona nace con un paquete de dones, talentos y destrezas. Algunos de estos son comunes a todos los humanos, pero otros son especiales tuyos.

No eres un accidente de la naturaleza. Todas estas cosas hacen que tú seas una persona única, con un armamento particular de cualidades que tienen potencial de crecer. No importa lo que te hayan dicho o qué pienses que eres, la realidad es que tienes la posibilidad de crecer, desarrollarte, cumplir una misión y poder prestar un servicio. Así tu autoestima esté tan lesionada que no puedas ver esto, es una realidad que debes aceptar.

Si en algún momento has pensado que tu vida no vale nada, y que las otras personas son más valiosas, entonces estás en una paradoja. A veces uno puede sentir que es una gota de agua en medio de un océano, o un granito de arena en medio de un desierto. Pero el océano está formado de innumerables gotas de agua, y el desierto está formado de innumerables granitos de arena. En otras palabras, si afirmas que tu vida no vale, por definición la vida de ningún ser humano que ha existido en la historia tampoco vale, y esto no es cierto.

Tú también tienes este valor, que es intrínseco por el solo hecho de ser humano(a). Tienes unos talentos propios, cosas que haces muy bien y un potencial enorme. Por eso, si te pasa por la mente la idea de que no sirves para nada, es una distorsión, un engaño de tu mente, un paradigma favorecido por mil posibles causas, pero que no es real, y es una paradoja por sí misma. Tu valor es algo que tienes y que no te puedes quitar, por muy baja que esté tu autoestima.

Si te gustó el artículo, dale "me gusta" y compártelo. Déjanos saber tus comentarios en la parte inferior del artículo, y danos tu opinión.

Si deseas conocer más sobre estrategias para mejorar la autoestima, o si deseas trabajar en ti de forma más personalizada a través de consultas psicoterapéuticas presenciales o por Skype, haz click [aquí](#).

Guillermo Mendoza Vélez

[www.SaludMentalEmocional.com](http://www.SaludMentalEmocional.com)