

AUTOESTIMA

La naturaleza de la autoestima

La conciencia de sí mismo, de la propia identidad, la habilidad de definirse y aceptarse con límites y capacidades. Sentirse esencialmente cómodo dentro de sí. Valorarse positivamente y quererse sin condiciones. Esto es la autoestima. La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Sin ella la vida puede resultar penosa e insatisfactoria.

Para desarrollar la autoestima no necesitamos ser perfectos. Rechazarse y juzgarse produce un enorme dolor.

Los mensajes culturales que recibimos de nuestro entorno nos facilitan o dificultan la tarea de la autoaceptación.

Si estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos disminuye la autoestima. Si nos valoran por nuestros logros, nuestra belleza, nuestra simpatía, nuestras posesiones... seguramente... no saldremos muy bien parados. Aprenderemos a desvalorizarnos.

Pensamientos y autoestima

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar): la autodevaluación.

De las muchas muestras de falta de aprecio que hemos vivido, de la desconfianza en nosotros, de las frases de este tipo: "Déjame que tú no sabes. Nunca llegarás a nada. Eres un inútil. Todo lo haces mal"... Hemos llegado a creerlo y pensarlo de nosotros mismos.

Aplicaremos aquí, a la recuperación de la autoestima, la capacidad de cambio de pensamiento.

Recuerda:

- **Detectar los pensamientos de autodevaluación**

Por ejemplo: ante una situación de prueba, un examen, una entrevista, un trabajo difícil. ¿Qué te dices?.

Quizás: No voy a poder. Los demás son mejores que yo. La otra vez me salió mal, luego ahora tengo pocas posibilidades. Siempre me dijeron que era un idiota, ¡por algo será!. Siempre me equivoco. Nunca seré capaz...

- **Discutir los pensamientos activamente**

Debemos refutarlos, es decir, confirmar que no son realistas y que no facilitan metas de conducta ni emoción: ¿Cómo puedo predecir lo que pasará?, ¿realmente todo me sale mal?, quizás estoy exagerando, ¿sólo hago estupideces?.

- **Buscar alternativas de pensamiento**

¿No es mejor darme oportunidades?. Puede que me salga mal y puede que me salga bien. No soy perfecto, puedo permitirme equivocarme y aprender de mis errores. Tengo capacidades y también límite.

- **Practicarlo**

Distorsiones cognitivas que torturan la autoestima

Estas distorsiones de pensamiento o trampas son aprendidas y nos facilitan confundir la percepción de la realidad:

- **Hipergeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto); ¡Siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo).
- **Designación global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: ¡Que torpe (soy)!
- **Filtrado:** Se presta atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo.
- **Pensamiento polarizado:** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.
- **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, ¡Tendría que haberme dado cuenta!
- **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. ¡Tiene mala cara, qué le habré hecho!
- **Lectura del pensamiento:** supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.
- **Falacias de control:** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.
- **Razonamiento emocional:** Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos, sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias.

Aceptación de límites y capacidades

El concepto de límite es muy importante para trabajar la autoestima.

En esta sociedad se nos pide que seamos perfectos, ¡los mejores!. Esto choca frontalmente con nuestra vivencia. Nosotros estamos en lo cierto.

Lo adecuado está en sentir una parte de nosotros como maravillosa, aquella que se refiere a nuestras capacidades. Somos buenos para unas cosas, tenemos cualidades que ponemos o no en práctica, hemos conseguido cosas, no importa su tamaño, esto nos gusta...

La otra parte de nosotros alberga los límites. Sí, a veces somos odiosos, nos enfadamos, perezosos, desordenados, débiles, miedosos, no sabemos hacer todo e incluso nos equivocamos...

La parte de los límites es la que intentamos esconder. La que nos avergüenza de nosotros mismos.

Ponemos tanta atención en nuestros defectos que no hacemos sino hacerlos más presentes y ponernos peor, pero no cambiar ni salir de ellos.

Toda esta energía puesta en los límites nos impide desarrollar las capacidades y superarnos.

Necesitamos aceptarnos como un todo con límites y capacidades. Querernos sin condiciones. Sólo así sentiremos el aumento de la autoestima. Necesitamos estimar lo mejor de nosotros y lo menos bueno.

Si quieres favorecer la autoestima de los otros, reconoce sus méritos y no le refrotes continuamente lo que peor hace. Transmite la idea de que lo perfecto no existe, lo adecuado sí.

• Algunos ejercicios prácticos

Realiza dos listas:

- Una de cualidades que poseas, no importa que se manifiesten frecuentemente o no. No importa que las tengas en una cantidad grande o pequeña. El hecho es facilitarte que te des cuenta de ellas. Atender lo que se tiene en pequeña medida facilita desarrollarlo.
- Otra de logros. Pequeñas cosas que te hayan supuesto pequeños esfuerzos. Posiblemente nadie las ha valorado. El centrar la atención en esto facilita el verse la capacidad y la valía.

Otras ayudas útiles

A- Lenguaje

- Elimina del lenguaje las comparaciones. Compararse no tiene objeto y facilita sentirse mal.
- Deja la muletilla no sé. Sustitúyela por voy a pensarlo. Date un tiempo para pensar, ordenar las ideas y luego decir lo que has estructurado.
- Elimina la crítica. Recuerda que si criticas no podrás evitar criticarte y censurarte a ti.
- Si no puedes decir de ti nada agradable mejor calla. Con los demás igual.
- Aprende a preguntar de forma directa, sin rodeos. Espera a que te respondan.
- Enseña esto a los otros si quieres que mejoren su autoestima.
- Cuando corrija hazlo sobre actuaciones no sobre personas.

B- Errores

- Analiza tus equivocaciones para evitar la generalización.

C- Frases

La autoestima se cimenta mucho sobre las valoraciones que recibimos de los demás. Puedes ayudar incluyendo en tu vocabulario frases de aliento y ánimo. Frases constructivas que cambian estereotipos de pensamiento.

- La próxima vez lo harás mejor.
- Se empieza por intentarlo.
- Es mejor equivocarse que no hacer nada.
- Tú eres importante aunque no logres todos tus objetivos.
- Es normal sentir que no se puede, luego se intenta.