

AUTOESTIMA

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración que cada persona hace sobre si misma a través de las sensaciones, pensamientos, sentimientos y experiencias que ha ido teniendo a lo largo de su vida. Esa información que va adquiriendo sobre sí misma la irá incorporando poco a poco en su persona. La consecución de nuestras metas, nuestros logros y la capacidad para enfrentarnos a las situaciones que surgen a lo largo de nuestra vida, quedarán determinadas por la valoración que hagamos de nuestra persona.



La forma que tenemos de valorarnos nos hará tener unos sentimientos positivos o negativos sobre nosotros mismos. El problema de aceptación que muchos individuos sufren acerca de su persona, en algunos casos es catastrófico. Por eso será importante el trabajo sobre la propia persona, pues sin la aceptación respecto a «quién y cómo somos» será muy difícil lograr una buena autoestima.

Todos tenemos un yo ideal, es decir, quién nos gustaría ser de forma general o qué cualidad o característica deseáramos poseer o desarrollar. Por otro lado tenemos un yo real, es decir, quién siento que soy realmente, como consecuencia de lo que observo en mis conductas u actos. Dependiendo de la distancia que exista entre nuestro yo real y nuestro yo ideal, y las valoraciones que hagamos del mismo, podremos sufrir problemas de autoestima o no.

Si mi yo real dista mucho de quién realmente deseo ser, muy probablemente estaré frustrado por no gustarme a mí mismo. Si a su vez, mi yo ideal es inalcanzable o es demasiado "ideal", será muy difícil que alguna vez estemos a su altura, y ello nos llevará a una decepción continua con nuestra persona.

El cómo nos observamos, a la vez de cómo nos juzgamos o valoramos, toma un papel prioritario para tener autoestima o carecer de la misma.

Además de la interpretación que hacemos cada uno sobre nosotros mismos, las personas



generamos nuestra imagen también por aquello que **los demás nos dicen sobre como creen o perciben que somos**. Desde que somos pequeños recibimos cantidad de información acerca de cómo los demás nos consideran, y toda esa información pasa también a formar parte de la imagen que tenemos de nuestra persona en la actualidad.

Si en nuestra infancia padres, amigos o familiares nos hicieron sentir poco valiosos o que éramos personas ineptas o inútiles, es bastante

probable que en edad adulta la persona se juzgue de esa misma manera, siendo una fuente de conflicto importante en la manera en que se afrontan los problemas.

Por el contrario, si desde niños se nos transmite seguridad y la idea de que seremos capaces de conseguir ser independientes y alcanzar lo que nos proponamos, entre otros tantos aspectos, aumentará la posibilidad de tener una autoestima alta.

Además de la interpretación que hacemos cada uno sobre nosotros mismos, las personas generamos nuestra imagen también por aquello que los demás nos dicen sobre como creen o perciben que somos. Desde que somos pequeños recibimos cantidad de información acerca de cómo los demás nos consideran, y toda esa información pasa también a formar parte de la imagen que tenemos de nuestra persona en la actualidad.

Si en nuestra infancia padres, amigos o familiares nos hicieron sentir poco valiosos o que éramos personas ineptas o inútiles, es bastante probable que en edad adulta la persona se juzgue de esa misma manera, siendo una fuente de conflicto importante en la manera en que se afrontan los problemas.

Por el contrario, si desde niños se nos transmite seguridad y la idea de que seremos capaces de conseguir ser independientes y alcanzar lo que nos proponamos, entre otros tantos aspectos, aumentará la posibilidad de tener una autoestima alta.

Dado que son distintos los aspectos que influyen en la creación de nuestra autoestima, es importante en la evaluación de cada caso determinar cuáles son los factores importantes que se debe trabajar en cada persona. Por un lado, evaluar el grado de objetividad así como las posibles distorsiones existentes a la hora de interpretar nuestras conductas, actos u experiencias, será el principal punto de partida.

Valorar si nuestro ideal se escapa de la realidad o si verdaderamente este es alcanzable, así como detectar qué es lo que impide su alcance, aportará datos de valor para la intervención del tratamiento.

Las personas que se sienten bien consigo mismas logran cumplir mayores metas, en cambio las personas que no, suelen autosabotearse y fracasan.

Debemos evitar pensar que somos la raíz o los culpables de no solo nuestros problemas, sino también de los de los demás; también debemos evitar el generalizar un suceso negativo, intentando pensar de una forma más adaptativa y positiva para nosotros, siendo conscientes de nuestros éxitos y no solo de nuestros fracasos, aceptándonos con lo bueno y con lo malo. **Todo ello favorecerá la creación de una autoestima más positiva** que nos ayudará a respetarnos a nosotros mismos.

Pasos para mejorar la autoestima

- **Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo.** Si estás acostumbrado a centrar la atención en tus defectos, empieza a pensar en aspectos positivos que los contrarrestan. Cuando te des cuenta de que estás siendo demasiado crítico con vos, contrarrestalo diciendo algo positivo sobre



vos mismo. Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.

- **Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.** Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección. En lugar de frenarte con pensamientos como: “No voy a la audición de la obra hasta que haya perdido 5 kg”, piensa en qué eres bueno y en las cosas con las que disfrutas, y ve a por ellas.
- **Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.** Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en cosas diferentes.
- **Prueba cosas nuevas.** Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego siéntete orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido.
- **Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.** Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura), empieza a trabajar para quererte tal y como eres.
- **Fíjate metas.** Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo.
- **Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas.** No tengas miedo de expresarlas.
- **Colabora en una actividad social.** Dale clases a un compañero que tiene problemas, ayuda a limpiar tu barrio, participa en una maratón benéfica por una buena causa o hacete voluntario de alguna asociación. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.
- **Realiza ejercicio.** Regula el estrés y estarás más sano y feliz.
- **Disfruta.** Pasa tiempo con personas que te importan y haciendo cosas que te gustan.