



Desarrollo de la autoestima

“Tu vida es importante. Respétala.
Lucha por alcanzar tus más altas posibilidades.”

Nathaniel Branden,
Los seis pilares de la autoestima.

El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

Nathaniel Branden, psicoterapeuta canadiense, da la siguiente definición de autoestima:

“La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.”¹

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser. Según Enrique Rojas, en *¿Quién*

¹ BRANDEN, Nathaniel, 1995, *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 21-22.

eres?, la autoestima “se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.” De esta definición, el psiquiatra granadino realiza un análisis al respecto que se simplifica en el siguiente cuadro:

Cuadro 3.1. Claves para alcanzar una buena autoestima

Concepto clave	Análisis/Desarrollo	Conclusión
1) El juicio personal	Comprende el haber y el debe, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar.	El análisis debe culminar en una AFIRMACION POSITIVA que le de valor a las ganancias sobre las pérdidas.
2) La aceptación de uno mismo	Se alcanza un estado de paz relativa: uno se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones (<i>expectativas no cumplidas</i>)	Uno está de acuerdo con su persona cuando asume las aptitudes y las limitaciones.
3) El aspecto físico	Comprende la morfología corporal (belleza, estatura, ...) y las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas)	Hay que integrar el aspecto físico a la aceptación de nuestra personalidad.
4) El patrimonio psicológico	Involucra la conformación de un estilo personal integrado por: los pensamientos, la inteligencia, la conciencia, la fuerza de voluntad, el lenguaje verbal y no verbal, la interpretación de la vida, etc.	La personalidad debe ser percibida como positiva en su totalidad.

Concepto clave	Análisis/Desarrollo	Conclusión
5) El entorno socio-cultural	Es el ámbito en donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva.	Tener relaciones sociales saludables es indicativo de una autoestima buena.
6) El trabajo	Es importante la identificación con el trabajo que se realiza y que se realice con compromiso, amor y dedicación.	El trabajo debe ser fuente de satisfacción personal, tanto por el trabajo en sí o por las ventajas que el trabajo nos proporciona (ej: Llevar adelante a nuestra familia, etc.).
7) Evitar la envidia o compararse con los demás	Compararse con los demás es cotejar superficies, no profundidades y si la interpretación de la vida del otro nos agrada entonces se debe transformar en referente a emular.	Tener un proyecto de vida propio y satisfactorio es que realiza la confianza en uno mismo.
8) Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro.	Es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás.	Un signo de madurez es la capacidad para saber perdonarse y perdonar a quienes nos rodean.
9) Hacer algo positivo por los demás.	El acto de entrega hacia los demás, de dar algo por propia voluntad que el otro necesita, es motivo de cierta armonía interior.	La entrega hacia los demás, mezcla de generosidad y de satisfacción personal, es otro indicador de buena autoestima cuando no implica un autosacrificio o anulación personal.

Fuente: ROJAS, Enrique, 2001, *¿Quién eres?*, Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A., p. 320-324.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva. Según Lagarde, repensar la autoestima desde el feminismo ha generado un campo teórico comprometido con los intereses de las mujeres.²

Lagarde explica que sin soledad no hay desarrollo de la autoestima, debido a que la soledad es un estado imprescindible de conexión interior, de autoconocimiento mediante la evocación, el recuerdo, la reflexión, el análisis y la comprensión, y es, desde luego, un estado imprescindible para descansar de la tensión que produce la presencia de los otros. La soledad es un estado necesario para experimentar la autonomía.³

Branden es contrario a la tradición que ve como modo de elevar la autoestima el conseguir la valoración de las personas significativas de nuestro entorno. Entiende que realmente no necesitamos la valoración de los demás sino más bien la de nuestro interior. En sus palabras: "Si nos desarrollamos de forma normal, transferimos la fuente de aprobación del mundo a nosotros mismos; pasamos de lo exterior a lo interior."

La autoestima de pertenencia por relación con los otros es siempre temporal y frágil, y coloca a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad. Dejar de pertenecer y perder los vínculos es siempre una doble pérdida: la derivada del hecho en sí, y la del daño de la autoestima fincada tanto en el vínculo con los otros, como en el goce de su reputación, prestigio o poder como si fueran propios. El daño es mayor cuando, además, se pierde la posibilidad de ocupar espacios y territorios y de acceder a recursos y oportunidades a través de los otros⁴. Según Lagarde, estos son los motivos fundamentales por los que no se debe depositar la autoestima en los otros y confundir la estima en que nos tienen los demás con la propia estima.

2 LAGARDE, Marcela, 2000, *Claves feministas para la mejora de la autoestima*, Madrid: Horas y Horas, p. 65.

3 LAGARDE, Marcela, 2000, *Claves feministas para la mejora de la autoestima*, Madrid: Horas y Horas, p. 80.

4 LAGARDE, Marcela, 2000, *Claves feministas para la mejora de la autoestima*, Madrid: Horas y Horas, p. 94.

La identidad de las mujeres como *seres para otros* es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros. Una forma de subsanar este comportamiento disfuncional es la de repensarse una misma sin que medie la mirada del otro, buscar la propia valoración y respeto.

Por supuesto que el camino hacia una autoestima sana es sinuoso, entraña dificultades que hay que sortear, si bien merece el esfuerzo y, sobre todo, hay que entender que es un proceso personal, una trayectoria que parte de una decisión íntima cuando es iniciado en la adultez. Lagarde aclara lo siguiente:



"...Subjetivamente la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individuación: la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias. Y todo ello conduce al desarrollo de experiencias relacionales y subjetivas primordiales para las mujeres: a la vivencia de tener límites personales, es decir, a la diferenciación en relación con los otros y a la posibilidad de la autonomía entendida como definición y delimitación del yo."⁵

La autoestima verdadera, a diferencia de la ilusión de autoestima, se logra como parte de un aprendizaje que integra los siguientes factores:

- 1. La autocrítica:** como un proceso que incluye el reconocimiento de los propios errores, el aceptarlos, saber perdonarlos y, por fin, superarlos así como reconocer aquello que se hace bien, que genera satisfacción y sentido de utilidad, sea o no reconocido por los demás: es suficiente con el propio reconocimiento.
- 2. La responsabilidad:** aceptar que la propia vida es consecuencia de las decisiones personales y salir del rol de víc-

⁵ LAGARDE, Marcela, 2000, *Claves feministas para la mejora de la autoestima*, Madrid: Horas y Horas, p. 91.

timas, del papel secundario porque las mujeres no son el retrato fuera de foco de una fotografía tomada por otro, sino que pueden ser (y deberían ser) las protagonistas de su propia existencia. De este modo, si el presente no las satisface es porque seguramente está permitiendo, de algún modo, por acción o por omisión, que así suceda. Es una decisión personal trabajar para cambiarlo, reflexionar sobre cuáles son las probables causas de tal insatisfacción y actuar en consecuencia, para, así, poder crear la situación de vida que sea más acorde con las propias expectativas.

3. El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona.

Para ejercer la igualdad primero hay que tener bien en claro que la propia valía, de que no se es menos que nadie y ese "nadie" también incluye a los hombres. Se puede seguir cargando exclusivamente con las responsabilidades domésticas porque no hay posibilidad de que la pareja elegida comparta esa carga, pero no es lo mismo hacerlo y valorarlo y saber que ese tiempo que se dedica a la familia tiene un sentido, que hacerlo como una autómatas sin darle valor alguno. El valor al tiempo dedicado a los demás es un derecho propio, como el valor a la recuperación de espacios personales para la propia salud psíquica. El respeto hacia sí misma también debe partir del reconocimiento propio, del amor propio y del derecho a ser felices, como cualquier otro ser humano.



- 4. El límite de los propios actos y el de los actos de los demás:** relacionado con el respeto está la cuestión del principio que debe regir los actos y es el de no dañar al otro y el de no permitir que el otro nos dañe. El principio de no iniciar una acción con la intención de dañar al otro, no significa que sin quererlo o buscarlo se pueda efectivamente dañarlo. Si bien no haber tenido la intención ni la voluntad de dañarlo conlleva la posibilidad de reparar ese daño más fácilmente que si se hubiera causado a propósito. El principio de no dañar a otro lleva implícita la cuestión de que también se tiene el derecho de evitar que otro nos cause algún daño, de reivindicar el respeto como condición básica de toda relación.
- 5. La autonomía,** como la búsqueda de espacios para la autorrealización y la independencia, es tan importante como los otros aspectos aquí reseñados y quizás se consigue luego de haber transcurrido un buen camino de ese trayecto al que se denomina autoestima.

El camino hacia la autoestima es sinuoso, no es fácil partir de la desvalorización propia o ajena hacia la meta que es la valorización propia, sobre todo cuando este camino se inicia en la madurez porque no viene como equipaje de la infancia o de la adolescencia. Branden, al respecto señala:

“El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.”⁶

Lagarde hace referencia a alcanzar en la adultez un punto de inflexión como consecuencia de una elección de vida coherente:

“Cuando las mujeres logran resolver el conflicto interior por haber cambiado, entonces sus decisiones y sus opciones, su capacidad de adaptarse a condiciones adversas o de avanzar

6 BRANDEN, Nathaniel, 1995, *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 52.

y desarrollarse se integran como nutriente de la autoestima en sentido estricto. Es decir, en estas condiciones aumenta la autovaloración por lo logrado y por haber vencido la impotencia o la imposición de condiciones inadmisibles. Emerge así una condición de autoestima, la potencia personal.”⁷

Rojas entiende que la autoestima es parte de:

“Percibir correctamente la realidad, aceptarse a uno mismo, vivir con naturalidad, concentrarse en los problemas y las dificultades, tener un espacio privado que nos de autonomía y mantener unas relaciones interpersonales profundas previamente seleccionadas van dando forma, a la larga, a la plenitud personal.”⁸

La relación de la autoestima y la calidad de vida

La autoestima crea un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado para cada una. Estas expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades y tales realidades confirman y refuerzan las creencias originales. Branden sentencia que “La autoestima -alta o baja- tiende a generar las profecías que se cumplen por sí mismas.”⁹

Sin duda, es la baja autoestima la que orienta una actitud y comportamientos de forma contraria al propio bienestar y sabotea los momentos de felicidad y los logros que se pueden obtener en la vida. La baja autoestima es causa generadora de disfuncionalidades, de la toma de decisiones o de realizar elecciones perjudiciales.

7 LAGARDE, Marcela, 2000, *Claves feministas para la mejora de la autoestima*, Madrid: Horas y Horas, p. 95.

8 ROJAS, Enrique, 2007, *¿Quién eres?*, Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A., ISBN: 978-84-8460-573-7, p. 333.

9 BRANDEN, Nathaniel, 1995, *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 32.

La calidad de vida disminuye o no se consigue el bienestar deseado porque tener una autoestima baja se convierte en el principal problema a superar. Desde luego, los pensamientos y la actitud no están direccionados a buscar el beneficio propio ni el aprendizaje personal sino que está centrado en las carencias, en el pasado que no es del propio agrado y en el futuro que no deparará nada mejor. El presente deja de tener importancia y con él la oportunidad de ser felices.

Ante situaciones vitales de pérdida de un ser querido o momentos económicos desfavorables, sin duda, la baja autoestima genera mayor resistencia a poder sobrellevar tales circunstancias porque la persona tiende a identificarse con su malestar y se queda sólo con el aspecto negativo de la pérdida sin ver la oportunidad de aprendizaje que toda situación dolorosa entraña. La persona con baja autoestima tiende a sentirse víctima de la situación, se pregunta ¿por qué me pasa esto justo a mí? No significa que, ante un hecho trágico, la persona no pueda derrumbarse y atravesar una dura crisis, sino que si la persona cuenta con una alta autoestima tendrá seguramente más recursos para sobreponerse y dirigir nuevamente su vida. Según Branden, una autoestima positiva es “ como el sistema inmunitario de la conciencia, que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración ”¹⁰

Aún cuando una persona con baja autoestima pueda tener logros en su vida, esa sensación de no ser merecedor de lo bueno que le sucede hará que las metas que vaya alcanzando en su vida no lo satisfagan, nada parece ser suficiente. En cambio, con autoestima sana, la búsqueda de la felicidad es la que motiva la propia acción o la búsqueda de sentido. Se busca la expresión del *ser*.

10 BRANDEN, Nathaniel, 1995, *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 36.

¿Por qué es importante desarrollar la autoestima? Una autoestima sana no es la solución a todos los problemas pero, no obstante, puede ser de gran ayuda para resolverlos de la mejor forma posible. Branden lo expone del siguiente modo:

“La autoestima no es el sustituto del techo sobre nuestra cabeza o de la comida en el estómago de uno, pero aumenta la probabilidad de poder encontrar la manera de satisfacer tales necesidades. La autoestima no es el sustituto del conocimiento y de las habilidades que uno necesita para actuar con efectividad en la vida, pero aumenta la probabilidad de que uno las pueda adquirir.”¹¹

Si la vida demanda la resolución de determinados problemas, por ejemplo la búsqueda de un nuevo ingreso económico para la familia, un recurso que no se puede dejar de lado para conseguir el empleo que hace falta es el de desarrollar la autoestima. De hecho, la confianza en sí misma y en la propia valía sobreviene fundamental para lograr cualquier proyecto personal.



11 BRANDEN, Nathaniel, 1995, *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona: Paidós, ISBN: 978-84-493-0144-5, p. 40.

Las fuentes interiores de la autoestima

Las fuentes interiores de la autoestima son el sentido propio de valía y la confianza en que se es plenamente capaz de enfrentar los desafíos de la vida. Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar conformado por la *eficacia personal* y el *respeto a una misma*, y si alguno de ellos falta: la autoestima se deteriora. En sus palabras, define a estos pilares del siguiente modo:

“La *eficacia personal* significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza en mí mismo. El *respeto a uno mismo* significa el reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.”

Un consejo que se les puede dar a las técnicas (o técnicos) que intenten elevar la autoestima de las mujeres gitanas es que comprendan cómo opera la dinámica de la autoestima en sí mismas, qué factores inciden en incrementar la propia autoestima o comprender como lograron un nivel de autoestima sano en ellas.

Algo en lo que coinciden todos los teóricos es en el hecho de que la autoestima es una experiencia íntima, reside en el centro de cada ser. Debido a ello, una gran dificultad en el intento de incidir positivamente en la autoestima de las personas es el hecho de que no se puede trabajar directamente sobre ella. La autoestima es una consecuencia, un efecto de determinadas prácticas. Branden identifica seis prácticas que tienen una importancia crucial para elevar la autoestima, según su propia experiencia como psicoterapeuta.

Cuadro 3.2. Las seis prácticas de la autoestima según Branden

La práctica de vivir conscientemente

Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos y comportarnos de manera razonable. La acción debe ser adecuada a la consciencia. El vivir conscientemente es vivir siendo responsable hacia la realidad, preocuparme, sobre todo, de distinguir los hechos en sí de las interpretaciones que hagamos sobre los hechos o de las emociones que nos generen. Otro aspecto importante es interesarnos en saber dónde estamos en relación con nuestros proyectos de vida, si los estamos logrando o estamos fracasando. Estar dispuesto a ver y corregir nuestros errores. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar nuestras creencias. Perseverar en el intento de comprender pese a las dificultades. Comprometernos con la vida como si se tratara de un camino de superación y aprendizaje.

La práctica de la aceptación de sí mismo

La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. Branden lo explica así: "Supongamos que he hecho algo que lamento, o de lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el porqué. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento."

La práctica de la responsabilidad de sí mismo

Es asumir que una es la artífice de su propia vida, una es responsable de la consecución de los propios deseos, de las elecciones que hace, de las consecuencias de sus actos y de los comportamientos que asume frente a las demás personas, de la propia conducta, de la forma de jerarquizar el tiempo del que dispone, de la felicidad personal, de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.

La práctica de la autoafirmación

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Significa la disposición a valerme por mí misma, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Está relacionada con la autenticidad.

La práctica de vivir con propósito

Vivir con propósito es fijarse metas productivas en consonancia con nuestras capacidades. Fijarse metas concretas y actuar para conseguirlas. Para ello es necesario cultivar la autodisciplina, es decir la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas. Hay que prestar atención al resultado de nuestros actos para averiguar si nos conducen a donde queremos llegar.

La práctica de la integridad personal

Tiene que haber una coherencia entre nuestros valores, nuestros ideales y la práctica de nuestro comportamiento. Nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores. Significa cumplir con nuestros compromisos, con nuestra palabra y genera confianza en quienes nos conocen. Es el aspecto moral de la autoestima del que no se puede prescindir.

Fuente: BRANDEN, Nathaniel, 1995, *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona: Paidós.

Claves para reconocer una baja autoestima

Principalmente, las personas con baja autoestima se consideran no aptos para enfrentar los desafíos de la vida. Sienten la carencia, el “no puedo”, el “no soy capaz”.

Se consideran indicadores de una autoestima insuficiente cuando una persona carece del respeto a sí misma, no repara en sus necesidades y deseos, y/o no confía en sí misma para ganarse la vida o hacer frente a los desafíos de la vida. El indicador decisivo, según Branden, para saber si una persona tiene una alta o baja autoestima reside en sus acciones: lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona hace, en el contexto de sus conocimientos y sus valores, su nivel de coherencia interna, que se refleja en el exterior.

Hay rasgos visibles de forma natural y directa que distinguen a una persona que tiene una autoestima saludable sobre quien tiene una autoestima afectada y es, sobre todo, el placer que la misma persona proyecta del hecho de estar vivo. Se ve en su mirada, se siente en la tranquilidad con la que se expresa y habla de sus virtudes y defectos de forma honesta y directa. Es natural y espontánea. Demuestra interés por la vida y está abierta a nuevas oportunidades.

Las personas con baja autoestima realizan una serie de interpretaciones de la realidad que son sumamente perjudiciales y Enrique Rojas¹² las describe del siguiente modo:

- 1. Tendencia a la generalización:** se toma la excepción por regla, empleándose términos categóricos a la hora de valorar lo que les sucede del estilo: “a mí todo me sale mal o nunca tengo suerte con “
- 2. Pensamiento dicotómico o absolutista:** Rojas define este concepto como: “binomio extremo de ideas absolutamente irreconciliables”.

12 ROJAS, Enrique, 2007, *¿Quién eres?*, Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A., ISBN: 978-84-8460-573-7, p. 330-331.

- 3. Filtrado negativo:** se da cuando los pensamientos de la persona giran en torno a un acontecimiento negativo sin prestarle atención a las situaciones positivas y favorables de su vida.
- 4. Autoacusaciones:** consiste en la tendencia de la persona a culpabilizarse por cuestiones en las que no es clara su responsabilidad o directamente no tiene responsabilidad alguna.
- 5) Personalización:** se trata de interpretar cualquier queja o comentario como una alusión personal.
- 6) Reacción emocional y poco racional:** el argumento que desencadena una emoción de signo negativo es errático, ilógico y la persona tiende a extraer conclusiones que la perjudican.



El sentido del humor: estrategia de la resiliencia y de la risoterapia

“Reir es de sabios.”

Marco Valerio Marcial, poeta romano, siglo I d.C.

La resiliencia es *la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación*, según Kreisler (1996).

En la obra *La resiliencia: resistir y rehacerse* (2003) se define la resiliencia como integrante de las realidades educativas, terapéuticas y sociales y precisa: “...la resiliencia es la capacidad de una persona o un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”¹³.

Las estrategias de adaptación que adquiere la persona ante circunstancias adversas son útiles para protegerla de sufrimientos demasiado pesados de sobrellevar y liberar energías a través de encontrar otra perspectiva sobre la realidad. El *sentido del humor* es la estrategia de adaptación por excelencia puesto que compromete a casi toda la persona, su intelecto, sus emociones, su fisiología. El humor genera una toma de distancia del problema y una mirada divertida sobre la propia condición.



13 MANCIAUX, Michel (Compilador), 2003, *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Barcelona: Editorial Gedisa S.A., ISBN: 84-7432-969-8, p.22.

La Risoterapia es concebida como una estrategia que lleva a asumir una actitud predispuesta a ver posibilidades más alegres o beneficiosas en cada momento de la vida y no detenerse ante el primer pensamiento decepcionante cuando sucede algo no deseado.

Es una técnica que está conectada con la parte inteligente del ser humano: enseña a desarrollar el sentido del humor y a utilizar la creatividad para buscar alternativas satisfactorias ante las circunstancias de la vida.

Al respecto, José Elías en *Guía Práctica de Risoterapia* aclara que “esta estrategia nos ayuda a ubicarnos, de forma inteligente, en cada momento, para obtener los mejores resultados, actuar con nuestras capacidades afinadas al máximo y ser lo más felices que podamos.”¹⁴

Se destacan los efectos beneficiosos que se le atribuyen a la risa, tales como: eliminar el estrés, las tensiones, la ansiedad, la depresión, el colesterol, los dolores, el insomnio, así como disminuir los problemas cardiovasculares, respiratorios y de cualquier enfermedad. Nos aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación, abre nuestros sentidos, ayuda a transformar nuestras pautas mentales, según la revista digital: “En buenas manos. Salud y terapias naturales”.

El propósito de quienes realizan la terapia de la risa es aprender a tener una apreciación distinta y mejor de sí misma, de las propias posibilidades y de las posibilidades que brinda el entorno.¹⁵

14 ELIAS, José, 2005, *Guía práctica de Risoterapia*, Madrid: Orión Ediciones, ISBN: 8493465909, p. 11.

15 ELIAS, José, 2005, *Guía práctica de Risoterapia*, Madrid: Orión Ediciones, ISBN: 8493465909, p. 22.



Propuesta de Trabajo 1: Enredar la lana

Objetivos:

- Tomar conciencia de aspectos positivos de mi personalidad
- Afirmación de aquellas claves personales positivas
- Reflexionar acerca de las interrelaciones en el grupo
- Valorar la importancia de cada una de nosotras en el equipo

Desarrollo:

Todas las participantes se colocan en un círculo y comienza cualquiera de ellas cogiendo el ovillo de lana lo lanza a cualquiera de nuestras compañeras mientras se sostiene la hebra y así sucesivamente hasta formar un embrollo. Cada vez que alguien recibe el ovillo y justo antes de tirarlo nuevamente debe expresar de manera contundente algo que haga realmente bien, se tiene que notar que se lo cree.

Una vez que todas hayamos dicho al menos una cosa que hacemos muy bien, esta dinámica nos ayudará a escuchar aspectos positivos de nuestra personalidad, si somos pocos en el grupo sería interesante ver cuantos elementos positivos somos capaces de decir de nosotras mismas, todo un desafío.

Posteriormente la coordinadora nos invita a mirar cómo ha quedado el círculo y que hemos construido con la lana: que seguro se ha convertido en un buen embrollo, una telaraña, una verdadera red que nos permitirá reflexionar sobre nuestro papel en el grupo. Para ello podemos responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo trabajamos en red?
- ¿Nos afecta lo que hace cada una?
- ¿Que sucede si cualquiera de nosotras se mueve, deja su hebra o tira más?
- ¿Que situación de la vida real puede equipararse a este ejercicio, que ventajas y desventajas tiene trabajar en red?

Recursos:

- Un ovillo de lana

Duración:

Para un grupo de 10 personas 25 minutos





Propuesta de trabajo 2: ¡Anúnciate!

Objetivos:

- Identificar aspectos positivos de nuestra personalidad
- Sistematizar aspectos de mi identidad, conocimientos, habilidades y destrezas, así como capacidades
- Externalizar aspectos que afirmen mi auto-estima

Desarrollo:

La coordinadora propone a las integrantes del grupo que hagan una lista de aquellos aspectos que consideran positivos de si mismas:

- Aspectos de su personalidad: simpatía, seriedad, responsabilidad, perseverancia, meticulosidad, puntualidad, etc
- Capacidades:
- Habilidades: manuales, sociales,
- Conocimientos: aprendidos en casa, la escuela, la iglesia, el grupo, etc.

Posteriormente y con la lista en la mano se propone que en unos 10 o 15 minutos cada integrante redacte un anuncio de periódico, con el objetivo de que alguien nos compre por nuestro valor, por lo buenas que somos y



lo bien que hacemos las cosas. Puede ser un anuncio divertido o serio, pero lo importante es que intentemos realmente de que alguien nos lleve a su casa.

Una vez que hayamos terminado de escribirlo se lo pasamos a una compañera para que lo lea en voz alta y compartimos entre todo el grupo los anuncios, cómo nos hemos sentido a lo largo de la dinámica y reflexionamos:

- ¿Ha sido fácil pensar aspectos positivos de mi persona o me costó demasiado?
- ¿Qué sensaciones he tenido mientras oía mi anuncio?
- ¿Cómo me siento cuando escucho hablar bien de mí?

Recursos:

Hojas y bolígrafos suficientes para el grupo

Duración:

Para un grupo de 10 personas 60 minutos



Propuesta de Trabajo 3: ¡Salvataje!

Objetivos:

- Analizar como cada una reconoce y es consciente de sus valores y su forma de vida.
- Como se aceptan y defienden esos valores.

Desarrollo:

La coordinadora invita a todas a ponerse cómodas para la siguiente dinámica, si se puede tener una habitación ambientada genial! Ahora nos pondremos en ambiente: la coordinadora nos contará que todas las integrantes del grupo nos encontramos en alta mar dando un precioso paseo una tarde de verano. Sin embargo y de manera inesperada nos indican que debemos abandonar el barco, pero hay un gravísimo problema solo hay un bote salvavidas y únicamente caben la mitad de las personas.

Paso siguiente, la coordinadora nos hará formar dos grupos (a y b) y explicará cuál será el rol:

Grupo A:

Cada integrante del grupo "a" tendrá 2 minutos para dar las razones por las cuales ella es quien debe sobrevivir, cual es la utilidad de su vida para sí y para los demás, aunque todas deben intentar sobrevivir.

Grupo B:

Por su parte el grupo "b", escucha atentamente las razones y harán de observadoras de la defensa que han hecho cada una que quiere sobrevivir y porque. Deberán resaltar que aspectos se han tenido más en cuenta: de la personalidad, materiales, formación, oportunidades, etc.

En el plenario todas podrán dialogar sobre el objetivo de la dinámica y que utilidad tuvo en cada una de las integrantes, que hemos considerado más importante y que elementos hemos descartado.



Propuesta de trabajo 4: Dar vuelta la tortilla

Objetivos:

- Identificar pensamientos negativos que bloquean mi pleno desarrollo personal y profesional
- Tomar conciencia y analizar esas ideas
- Transformar esos juicios negativos sobre mi persona en frases más reales y amables con nosotras mismas

Desarrollo:

La dinamizadora invita por turnos a las participantes del grupo a completar las siguientes frases en el papelógrafo:

- La mujer gitana no es buena para _____
- Nunca podré _____
- El resto de las personas piensan que yo _____
- Mi problema es que _____
- Si yo hago _____ las personas perderán su respeto por mí
- No puedo trabajar de _____ porque _____
- Mis compañeros y compañeras dicen que yo _____
- La Juani es mejor que yo porque _____
- No voy a llegar a _____
- Sé que me van a decir que no en _____
- _____ no es para mí porque _____

Ahora cada una de las participantes va a escribir en un papel cuál de estos pensamientos le afecta a sí misma y puede agregar algunos más. Esos pensamientos negativos que todo el tiempo nos dicen que no somos suficientemente buenas, suficientemente inteligentes o suficientemente guapas

Estas frases nos ayudan a identificar cuáles son los obstáculos que nos ponemos nosotras mismas y nos ponen otros para no poder desarrollarnos plenamente en nuestra vida.

Posteriormente y tras dejar unos minutos para que cada una piense sobre estas afirmaciones, la dinamizadora va a proponer que pensemos en qué hechos reales fundamentan esas afirmaciones.

Este ejercicio que se denomina reestructuración nos permitirá desprendernos de suposiciones que lo único que hacen es hacernos sentir poco valiosas, inferiores o sin derecho a alcanzar nuestros objetivos. Para ello vamos a analizar las frases que hemos elegido y en un papel responderemos las siguientes preguntas¹⁶:

1. ¿Contribuye este pensamiento a valorarme como persona?
2. ¿Dónde aprendí este pensamiento?
3. ¿Es un pensamiento lógico?
4. ¿Es verdadero este pensamiento?

Con este ejercicio hemos sido capaces de identificar pensamientos negativos, reflexionar desde dónde vienen y cómo se fundamentan. El próximo paso en este ejercicio es reestructurarlo y convertirlo en una afirmación más real y consciente, reemplazando el juicio negativo (no soy buena para) en un

16 Domar, Alice D: "Cuida de ti misma como cuidas de los demás". Ed. Urano. Barcelona, 2002.

pensamiento que no debería existir o en uno que puede ser constructivo (cuando estudie... seré buena en...).

Una buena idea es escribir los dos pensamientos el negativo y su reconstrucción positiva a continuación y cuando aparezca el primero en cualquier momento del día recuerdes y te repitas el segundo.

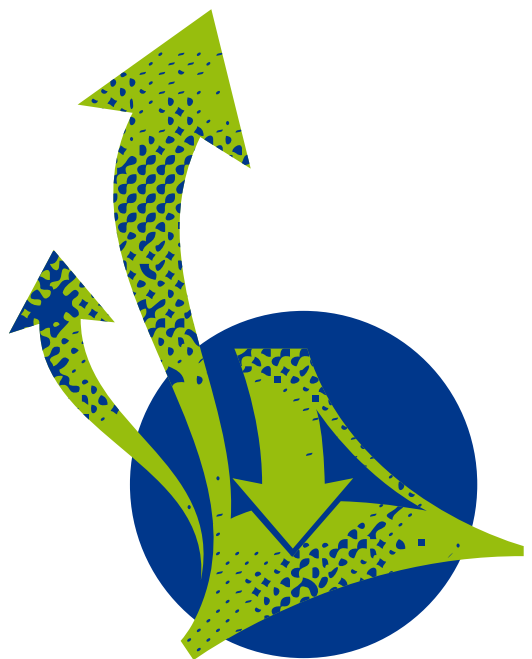
Ahora trabajamos en parejas y comentamos con nuestras compañeras aspectos de la dinámica que nos hayan parecido interesantes.

Recursos:

Papelógrafo o pizarra; hojas y bolígrafos suficientes para el grupo.

Duración:

Para un grupo de 10 personas 90 minutos





Propuesta de Trabajo 5: Animación de pensamientos negativos¹⁷

Objetivos:

- Identificar pensamientos negativos que bloquean mi pleno desarrollo personal y profesional
- Tomar conciencia y analizar esas ideas desde otra perspectiva: el ridículo
- Transformar esos juicios negativos en pensamientos divertidos, ridículos, que permitan relativizar su influencia sobre la respuesta emocional.

Desarrollo:

Las participantes deben sentarse cómodas y relajadamente y se les pide que imaginen algún pensamiento negativo usual, uno no demasiado doloroso, pero sí negativo. Pensemos en aquello que siempre nos viene a la cabeza:

- No soy buena para _____
- Yo no puedo _____
- _____ no es para mí porque _____

Tras la identificación de ese pensamiento o juicio negativo sobre cada una vamos a pensar que nos lo dice un personaje que normalmente nos dé risa, puede ser un dibujo animado, un cómico de moda en un concurso de chirimoyas, etc. lo que se os ocurra. Lo importante es que esta voz que va a decirnos el pensamiento negativo no cuente con nuestro respeto, si no que al imaginarlo nos entre una tentación de risa. Se deja unos momentos para que las participantes pongan caras y voces a los juicios.

¹⁷ Adaptación de la dinámica "cómo enfrentarse a la crítica interna" de Elías, José, 2005, *Guía Práctica de Risoterapia*, Madrid: Ed. Orión, p. 143.

El paso siguiente es proponer que ese mismo pensamiento lo va a emitir una parte de nuestro cuerpo. Se indica a las participantes del grupo que mentalicen a sus rodillas, codos, axilas u orejas diciendo el pensamiento negativo, se les agregan ojos, nariz, pestañas, boca, etc. Se les deja unos momentos para que puedan ir pensando en esto.

Finalmente se les pide que piensen unos instantes en sus nalgas verbalizando el juicio negativo y se les pregunta de una manera contundente: ¿Quién en su sano juicio haría caso de su culo diciéndole eso? ¿Tú le haría caso?

Entre todas se puede comentar que personajes eligieron, cómo se han sentido a lo largo de la dinámica. No es necesario indagar sobre el pensamiento negativo en particular pero sí se puede comentar acerca del proceso y reírse un rato todas juntas.

Recursos:

Un espacio que permita relajarse y estar cómodas.

Duración:

Para un grupo de 10 personas 40 minutos