

uds

Investigación

[Subtítulo del documento]

Lic. Brian Eduardo Castro Aviles

Qué es Autoestima:

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Es un término de Psicología estudiado por diversos expertos en el área, sin embargo, se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

A la mayoría de nosotros nos han transmitido desde muy pequeños la importancia de tratar con respeto a las demás personas y a nuestro entorno. Desgraciadamente, el cultivo del auto-respeto no ha recibido tanta atención.

Respetarse a uno mismo:

es atender y satisfacer las propias necesidades y valores y expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

Aunque esta habilidad resulta básica para nuestro bienestar, a menudo vivimos dándole la espalda. Muchas personas guían su conducta según lo que los demás esperan de ellas, sin pararse a pensar en lo que ellas realmente necesitan. Este patrón hace que a menudo conozcamos a personas que han tomado decisiones vitales importantes teniendo en cuenta solamente el exterior, de forma que acallan lo que llevan dentro, lo que realmente son: escogen carrera según el anhelo de sus padres, deciden tener hijos porque a sus parejas les hace ilusión, e invierten muchas horas de sus vidas en actividades que no les hacen felices sencillamente porque es “lo que toca hacer”, lo que creen que se espera de ellos.

Mantener esta actitud de forma prolongada en el tiempo suele provocar problemas emocionales a largo plazo debido a una sencilla razón: las necesidades reales se pueden acallar momentáneamente, pero es imposible silenciarlas para siempre.

A menudo, la negación continuada de la propia satisfacción acaba saliendo a flote al cabo de los años en forma de un cansancio o insatisfacción difusos: uno tiene la sensación de que las cosas no acaban de ir bien, se siente como alienado de sí mismo. Esta sensación, aunque inicialmente desagradable, es extremadamente valiosa debido a que es la herramienta que usa nuestro interior para alertarnos de que llevamos algún tiempo “desconectados”. La metáfora del enchufe y la bombilla nos puede ser útil para comprender esto: cuando actuamos en consonancia con lo que realmente somos brillamos como si fuésemos una bombilla conectada a la red eléctrica. Sin embargo, cuando nos dejamos de escuchar a nosotros mismos y vivimos nuestra vida sólo teniendo en cuenta el exterior esta conexión se rompe: al igual que la bombilla, poco a poco nos vamos apagando y nuestra energía disminuye.

Los 6 pilares de la autoestima:

Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.

Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito. Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima. Obviamente, la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar sino que

comprendemos nuestros límites y, aún así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.

Autorresponsabilidad. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas. No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede, también somos conscientes de que existen situaciones que se escapan de nuestro control.

Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos. Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.

Vivir con propósito. Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino. Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo. Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose.

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas. Ésta influye en el respeto que se siente hacia uno mismo y en la confianza en sus propias capacidades.

"Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad", explica Eva Hidalgo, psicóloga experta en 'coaching'.

Por el contrario, las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interaccionar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos y en lo que les rodea.

Eva Hidalgo resalta la importancia de poseer una 'auto-percepción' positiva para reducir los miedos y los pensamientos limitantes que nos bloquean. "Si yo me valoro positivamente, conozco mis puntos fuertes, y también reconozco mis logros y acepto mis errores, ya que siento que tengo la capacidad levantarme tras la caída, seguiré adelante y buscaré estrategias para no caer otra vez con la misma piedra".

Vivir el presente

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente. "Puede que tu pasado haya sido mucho mejor, o tal vez aquellos momentos se pueden catalogar de 'desastre vital', pero ¡ya no están! La vida nos da una nueva oportunidad cada día, y si eres capaz de vivir el aquí y ahora, tendrás múltiples ocasiones para aprender nuevos recursos y disfrutar plenamente los buenos momentos", asegura Eva.

Tener una visión positiva

A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta". Por este motivo, cuando la realidad no es óptima existe una salida: cambiar el modo en que se percibe los acontecimientos, aprender de esas vivencias y otorgarle a cada cosa el valor que realmente se merece. La experta aclara que consiste en pensar "qué aprendo de esta situación adversa, cómo me adapto y qué puedo cambiar para que no suceda otra vez", y añade que "en la vida podemos acumular fracasos y errores, o cambios y aprendizajes. ¡Tú decides que con qué te quedas!, pero piensa cuál de las dos opciones te hace sentir mejor".

Aceptar que se está en continuo desarrollo

El ser humano se encuentra inmerso en un aprendizaje continuo, por lo que es totalmente injusto dejar que las decisiones que se tomaron en el pasado pesen tanto en el presente que no dejen avanzar. "Concédete la absolución de todos tus 'pecados': decisiones erróneas, fallos, fracasos, relaciones acabadas...", recomienda Eva y lanza una pregunta: "¿No crees que es hora de soltar esa mochila para poder andar más ligero?"

Aceptarse a sí mismo

Cada persona es única e irreplicable, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo. "Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta", asegura Eva, que

propone dejar de lado las comparaciones y optar por mejorar teniendo en cuenta los recursos, capacidades y necesidades de cada uno.

Ser responsable, no culpable

La psicóloga experta en 'coaching' propone renunciar al concepto de 'culpabilidad', que siempre va acompañado de los fallos y fracasos y que, además, está cargado de "una connotación negativa que perjudica nuestra auto-percepción", y sustituirlo por el de 'responsabilidad', concepto relacionado con la capacidad, la madurez, la coherencia y la aceptación.

Reconocer los logros y capacidades

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores. "Que estés acostumbrado a no ver tu 'mejor cara' no significa que no exista. Por ello es importante que empieces a reflexionar, recordar y reconocer los logros que forman parte de tu vida y que se han producido gracias a ti", afirma Eva, que propone un ejercicio para fortalecer la confianza en las capacidades de cada uno: redactar un listado con 50 cualidades buenas.

Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.

Salir de nuestra zona de confort

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido. En palabras de la experta, "lo peor que puede pasar es que falles en el intento, pero siempre habrás aprovechado más el tiempo que en ese cómodo pero aburrido sofá. La vida es riesgo, opciones, decisiones, caídas, remontadas, aprendizajes, cambios, pero el letargo de 'no hacer nada por miedo', se aleja mucho del concepto de vida".

Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima, por eso es muy importante sustituirlos por otros más sanos. "Piensa en una persona muy querida por ti", propone Eva, "¿Te imaginas diciéndole cada día 'eres inútil', 'estás horroroso', 'no eres capaz de nada'? La mayoría pensará que es injusto y cruel. Entonces, ¿por qué te lo haces a ti mismo?"

Hacer deporte

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad