

¿Cómo mejorar tu autoestima?



La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos, por lo tanto representa **la base fundamental de nuestro bienestar psicológico**. Por ello, se trata de uno de los aspectos más importantes en la mayoría de los procesos de psicoterapia.

Los componentes de la autoestima

Podemos sintetizarla en estos cinco “autos”, sus componentes y partes constitutivas:

1. Autoconocimiento

Consiste en **saber cuáles son tus características, tus debilidades, fortalezas, necesidades y recursos.**

2. Autovaloración

Una vez que tienes claras tus características toca **ver cómo las valoras**, es decir, si la interpretación que realizas de tus propios recursos suele ser positiva o negativa.

3. Autoaceptación

Consiste en tener un criterio realista para saber discernir acerca de las cosas que podemos y queremos cambiar de nosotros mismos, con respecto a las características **que quizá no nos gustan y debemos aceptarlas tal y como son.**

4. Autorrespeto

Es el paso previo a una autoestima sana. Se trata de **buscar nuestro bienestar, cubrir nuestras necesidades y tratarnos con el amor que merecemos.**

5. Autoestima sana

Durante el proceso de psicoterapia se busca poder desarrollar una autoestima sana, es decir que este basada en la aceptación y auto respeto por nosotros mismos, pero sin caer en un auto conformismo. Una autoestima sana es incondicional.

Los sesgos perceptivos y valorativos.

Debemos tener en cuenta que la autoestima estaba basada en nuestra propia percepción y valoración acerca de nosotros mismos, es por eso que coloquialmente solemos definir la autoestima en términos como "**baja autoestima**" en la que nos valoramos distorsionadamente de forma más negativa de lo que merecemos, o por el contrario un "**alta autoestima**", es decir una autoestima narcisista, en la cual la persona tiende a sobrevalorarse. Ninguno de estos tipos de autoestima es sana. Ya que carecen de un equilibrio.

Un error común, o un sesgo valorativo propio de los seres humanos (en gran parte aprendido) consiste en generar y reforzar una "**autoestima condicional**", es decir que dependa de la consecución de ciertos logros. Como si los logros dependieran única y exclusivamente de nuestras características y/o capacidades. La autoestima para ser sana debe ser "**incondicional**", es decir no estar ligada a la consecución de ciertos logros.

¿Qué entendemos por amor propio equilibrado?

La autoestima sana puede definirse como la actitud positiva hacia uno mismo, basada en una autoimagen realista. Supone aceptarnos incondicionalmente, **sin que esta aceptación dependa de la consecución de ciertos logros o de la valoración de otras personas** y atender a nuestras necesidades y bienestar personal.

Podemos imaginarnos la autoestima sana como una balanza equilibrada entre nuestro “yo real”, más relacionado con el autoconcepto, es decir, en cómo nos vemos a nosotros mismos, y nuestro “yo ideal” referido a cómo nos gustaría ser. Este “yo ideal” responde a nuestro “yo potencial” con lo que hay que ser cauteloso, ya que es importante tener metas y un afán por mejorar, pero siempre desde una perspectiva realista, no es conveniente tener autoexigencias demasiado altas, ya que difícilmente llegaremos a alcanzarlas, y en caso de conseguirlas, probablemente estaremos sufriendo por los "costos-beneficios" de haberlas obtenido.

¿Se puede trabajar la autoestima en terapia?

Pese a que la autoestima se ha forjado, en gran medida, en nuestra infancia y juventud, se puede y se debe seguir desarrollando en la adultez, mediante la terapia psicológica. De hecho, es una de las principales demandas que recibo en consulta.

A la hora de trabajar la autoestima en psicoterapia, se hace interviniendo en cada uno de los 5 elementos constitutivos antes mencionado, y otorgando herramientas en el área cognitiva, emocional y conductual:

1. Área cognitiva.

El papel de los pensamientos es primordial, siendo uno de los objetivos principales de la terapia la flexibilización de los

“debería “que nos imponemos, es decir, de las autoexigencias, así como creencias distorsionadas que podemos tener sobre nosotros mismos.

Se trata de **revertir todos aquellos pensamientos destructivos y distorsionados** que tenemos acerca de nosotros mismos en un auto diálogo del que no solemos ser conscientes.

2. Área conductual

En esta área se trabajan, entre otros aspectos, la práctica de los derechos asertivos, de habilidades sociales, remarcando la importancia de realizar tareas agradables. En general, **se busca que la persona aprenda a cuidarse y, también, que experimenta mayor sensación de utilidad.**

Por otro lado, las relaciones sociales son muy relevantes para generar una autoestima sana, y por ello se potencia la **calidad** de las habilidades comunicativas y expresivas.

3. Área emocional

Es importante cultivar la **autocompasión**, trabajar sobre nuestras emociones así como analizar el cómo nos vemos (yo real) y cómo querríamos saber (yo ideal) tratando de equilibrar esta balanza que suele estar muy desnivelada.

Potenciaremos emociones propias de la amabilidad, ya que **si podemos ser amables con los demás... ¿por qué no con nosotros mismos?**

Entonces... ¿yo podría mejorar mi autoestima si acudo al psicólogo?

La respuesta ante la pregunta de si la autoestima puede mejorarse en terapia es un rotundo sí.

Trabajar la autoestima es un proceso que, pese a tener una parte dura, es muy gratificante para la persona que lo recorre y para el terapeuta que la acompaña. **Este proceso comienza con una adecuada evaluación psicológica** para conocer el problema concreto de la persona, y qué técnicas son las más adecuadas para él o ella.

Si lo piensas, **es como cualquier otro amor**. Hay que saber cómo querer, eliminar las relaciones tóxicas y, cuando descubres el amor sano, hay que seguir cuidándolo ¿Por qué no hacer lo mismo con el amor propio?