

## Cómo cuidar y potenciar la Autoestima

Beatriz Cortés

*Psico-oncóloga*

*#Solcestacontigo*

La autoestima es una **actitud positiva hacia uno mismo que consiste en aprender a pensar, sentir y actuar de la forma más sana, feliz y autosatisfactoria que podamos teniendo en cuenta sobre todo el momento presente. El proceso de autoestima va de dentro a fuera.** Para alimentar la autoestima es importante acometer acciones que den resultados y realizar los cambios pertinentes y a lo largo del tiempo para adaptarnos a nuestras necesidades y condiciones presentes. La autoestima no depende pues de lo que eres o de lo que tienes, sino de cómo te aceptas y cómo te adaptas a tus necesidades y circunstancias.

La autoestima implica:

**-Conocernos a nosotros mismos, con nuestros errores o limitaciones y también con nuestras habilidades.** Las personas tendemos muchas veces a distorsionar negativamente nuestra autoimagen y a minimizar nuestras cualidades. Obviamente también hay personas que realizan distorsiones positivas excesivas, es decir, no reconocen ninguna de sus limitaciones y magnifican sus habilidades, como en el caso de las personalidades narcisistas o maníacas.

**-Autoaceptarnos incondicionalmente,** independientemente de nuestros logros o nuestros errores. Esto no significa no sentirnos felices cuando conseguimos algo o que intentemos rectificar o superarnos cuando nos equivoquemos o no alcancemos un reto, pero que el objetivo no sea lo que nos proporcione la autoestima. Son nuestros **valores**, los que hemos ido desarrollando y que nos definen como personas válidas, los que nos ayudan a aceptarnos y a sentirnos en paz con lo que somos, con nuestro cuerpo, con nuestra forma de pensar o sentir. Se trata así también de mantener una actitud de respeto y aprecio hacia nosotros mismos. Es muy importante que nuestra identidad no dependa de conseguir un objetivo concreto, porque perderíamos de vista factores que podrían influir en un momento determinado para fracasar; es mejor trazar pequeños objetivos alcanzables y que aceptemos que fallar no va a poner en entredicho nuestro valor como persona. Tenemos derecho a equivocarnos, así como la posibilidad de rectificar o volver a intentar algo.

**-Tomar conciencia de nuestro potencial.** Somos mucho más que el conjunto de nuestros comportamientos y rasgos. Los seres humanos estamos cambiando continuamente, y tenemos la opción y oportunidad de aprender a dirigir estos cambios en sentido deseable para nosotros en nuestro presente, desarrollando nuestras potencialidades.

**-Cuidar nuestras necesidades psicológicas y físicas.** Cuidar nuestra salud y bienestar, hacer ejercicio, llevar una dieta equilibrada que sea nutritiva, y también nuestro desarrollo laboral, intelectual y social.

**La autoestima es una tendencia natural,** pero muchas personas tienen que aprenderla porque les transmitieron en la infancia que una buena autoestima era sinónimo de egoísmo o de hostilidad o pasotismo hacia los demás. Obviamente no

podemos contentar a todo el mundo pero debemos empezar por sentirnos contentos con nosotros mismos y en paz sin por ello tener que herir a nadie. Para cualquier adulto creer que necesitamos la aprobación de los demás a toda costa para sentirnos válidos es algo irracional, porque no es posible, aunque dicha aprobación o apoyo de determinadas personas nos haga más felices y facilite la autoestima. Para Fromm, por ejemplo el amor hacia uno mismo y hacia los demás es un arte o habilidad que puede aprenderse y que constituye la forma más sana de vivir y convivir. Implica la tendencia a cuidar y ayudar a desarrollar las mejores potencialidades de uno mismo y del otro. Por tanto, la autoestima no es contraria a la capacidad de ser sociable y solidario. De hecho, podríamos decir que autoestima y habilidades sociales son conceptos estrechamente unidos, pues aceptarse y valorarse a uno mismo es requisito necesario para relacionarse de forma eficaz con otras personas, así como mejorar las habilidades sociales ayuda a potenciar una autoestima incondicional independientemente de que alcancemos todas nuestras metas o de la aprobación de los demás.

A modo de resumen de lo expuesto y siguiendo al especialista en marketing e inteligencia emocional Pau Forner, propondremos varios puntos para potenciar la autoestima:

**1-Encuentra el origen de tu baja autoestima.** Posiblemente la influencia socio-cultural de una época y la educación transmitida por tus padres, hayan determinado algunas creencias sobre ti que actualmente estén sesgadas o sean poco adaptativas. Es bueno que te plantees cuáles son útiles o compartes en la actualidad y retires las que actualmente no te representan.

**2-Intenta lo que quieras aunque puedas fracasar.** Una actitud pasiva o evitadora es peor que actuar y fallar. Esforzarte para lo que deseas te hará sentir válido y capaz independientemente del resultado.

**3-Sustituye tus objetivos por valores e identifica tus fortalezas o habilidades.** Tus valores y habilidades te definen, son una base para ti y una guía, y ante cualquier dificultad o reto pensar en ellos te dará seguridad y reducirá tu ansiedad.

**4-Transforma y cuestiona tus pensamientos negativos** (irracionales o distorsionadas la mayoría de veces) en respuestas racionales.

**5-Identifica y reconoce tus miedos.** Muchas veces “mirándolos a la cara” acaban desapareciendo.

**6-Tú eres tu peor juez.** Perdona tus errores y **sé empático contigo mismo** como lo serías con otra persona.

**7-Adopta posturas de poder.** La comunicación no-verbal influye de forma muy potente no sólo en cómo nos ven los demás sino en cómo nos expresamos o nos vemos a nosotros mismos. Hay estudios que proponen mantener durante 2-3 minutos antes de un acontecimiento o situación estresante, una postura erguida, cabeza elevada y espalda y hombros rectos para sentir mayor confianza y seguridad en nosotros mismos.

**8- Centra tu atención en los demás y no sólo en ti.** Practica la empatía y sé solidario. El ser humano es social por naturaleza y necesita ayudar y ser ayudado por los demás.