

WALTER

RISO

GUÍA
PRÁCTICA

Para mejorar la
autoestima

.....

GUÍA PRÁCTICA

Para mejorar la autoestima

Walter Riso

GUÍA PRÁCTICA

Para mejorar la autoestima

Walter Riso

Contenido

<u>Paso 1</u> Comprender qué es el amor propio	{pág. 8}
<u>Paso 2</u> Entendiendo el autoconcepto	{pág. 13}
<u>Paso 3</u> No te autocrítes duramente, eso destruye tu autoconcepto	{pág. 14}
<u>Paso 4</u> No te rotules negativamente, eso destruye tu autoconcepto	{pág. 16}
<u>Paso 5</u> La autoexigencia despiadada destruye el autoconcepto	{pág. 17}
<u>Paso 6</u> Construyendo un buen autoconcepto	{pág. 20}
<u>Paso 7</u> Entendiendo la autoimagen	{pág. 23}
<u>Paso 8</u> La comparación obsesiva destruye la autoimagen	{pág. 24}
<u>Paso 9</u> Magnificar los defectos personales destruye la autoestima	{pág. 26}
<u>Paso 10</u> Si inventas tu propio sentido de belleza, tu autoimagen no saldrá lastimada	{pág. 28}
<u>Paso 11</u> Construyendo una buena autoimagen	{pág. 31}
<u>Paso 12</u> Entendiendo el autorreforzamiento	{pág. 34}
<u>Paso 13</u> Desarrolla un estilo de vida hedonista	{pág. 36}
<u>Paso 14</u> Analiza este caso de restricción emocional de la alegría y saca tus propias conclusiones	{pág. 40}
<u>Paso 15</u> Fomenta el autoelogio	{pág. 41}

<u>Paso 16</u> Aprende a autoelogiarte	{pág. 43}
<u>Paso 17</u> Date gusto y prémiate	{pág. 45}
<u>Paso 18</u> No exageres en el ahorro, no seas cicatero	{pág. 47}
<u>Paso 19</u> Elimina las creencias represivas que te impiden autorreforzarte	{pág. 49}
<u>Paso 20</u> Construyendo un buen reforzamiento	{pág. 52}
<u>Paso 21</u> Entendiendo la autoeficacia	{pág. 57}
<u>Paso 22</u> No caigas en la evitación de problemas, ¡enfrentalos!	{pág. 59}
<u>Paso 23</u> Entendiendo la autoeficacia	{pág. 57}
<u>Paso 24</u> Construyendo una buena autoeficacia	{pág. 66}

Comprender qué es el amor propio

La visión negativa que se tiene de uno mismo es un factor determinante para que aparezcan trastornos psicológicos como fobias, depresión, estrés, ansiedad, inseguridad interpersonal, alteraciones psicósomáticas, problemas de pareja, bajo rendimiento académico y laboral, abuso de sustancias, problemas de imagen corporal, incapacidad de regular las emociones, y muchos más. La conclusión de los especialistas es clara: **si la autoestima no posee suficiente fuerza, viviremos mal, seremos infelices y ansiosos.**

Amarse a uno mismo es fundamental. No hay otra forma de cuidarse y de reconocerse como un ser digno. No solamente es el punto de referencia para saber cuánto se debe amar a los demás (v. g. “Ama a tu prójimo como a ti mismo”), sino que parece actuar como un factor de protección para las enfermedades psicológicas y un elemento que genera bienestar y calidad de vida. **Si no te amas, te desconoces como ser humano.**

Activar la autoestima es el primer paso hacia cualquier tipo de crecimiento psicológico y mejoramiento personal. Y no me refiero al lado oscuro de la autoestima, al narcisismo y a la fascinación del ego, sintiéndose único, especial y por encima de los demás; no hablo de “enamoramamiento” ciego y desenfrenado por el “yo” (egolatría), sino de la capacidad genuina de reconocer, sin vergüenza ni temor, las fortalezas y virtudes que poseemos, integrarlas al desarrollo de nuestra vida y volcarlas a los demás de manera

efectiva y compasiva. **Quererse uno mismo, despreciando o ignorando a los demás, es presunción y exclusión; querer a los demás, despreciándose uno mismo, es carencia de amor propio.**

El amor empieza por casa. Amar es buscar el bien del otro y disfrutarlo, que su dolor nos duela y su alegría nos alegre, y con el amor propio ocurre algo similar: si no te perdonas, si te fastidia estar contigo mismo, si no te soportas y te menosprecias ¡pues no te amas! A veces me preguntan si es posible odiarse a uno mismo, y mi respuesta es categórica: "Por supuesto, ¡y con qué intensidad!". Incluso hasta el extremo de querer desaparecer de la faz de la Tierra y obrar en consecuencia. Muchas veces nos regodeamos en el dolor autoinfringido.

Analiza este relato y anota tus conclusiones:

Cuentan que una señora iba en un tren y a las tres de la mañana, mientras la mayoría dormía, comenzó a quejarse en voz alta: “¡Qué sed tengo, Dios mío!”, “¡Qué sed tengo, Dios mío!”. Una y otra vez. Su insistencia despertó a varios de los pasajeros, y el que estaba a su lado fue a buscar dos vasos de agua y se los trajo: “Tome señora, calme su sed y así dormimos todos”. La señora se los bebió rápidamente y la gente se acomodó para retomar su descanso. Todo parecía que había vuelto a la normalidad, hasta que a los pocos minutos se escuchó nuevamente a la señora decir: “¡Qué sed tenía, Dios mío!”, “¡Qué sed tenía, Dios mío!”.

Incorporamos el castigo psicológico a nuestras vidas desde pequeños sin darnos cuenta y como si fuera una faceta normal y hasta deseable nos acoplamos a él. Nos regodeamos en el sufrimiento o le ponemos velas. A veces, nos comportamos como si el autocastigo fuera una virtud porque “templa el alma”, y aunque sea cierta la

importancia del esfuerzo para alcanzar las metas personales, una cosa es la autocrítica constructiva y otra la autocrítica despiadada que nos golpea y nos hunde. **Una cosa es aceptar el sufrimiento útil y necesario, y otra muy distinta acostumbrarnos al dolor** que masoquistamente nos propiciamos a nosotros mismos en aras de "limpiar culpas" o "tratar de ser dignos" para que alguien nos ame.

Enamórate de ti, sé valiente, comienza el romance contigo mismo en un 'yo sostenido' que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana. Desde pequeños, nos enseñan conductas de autocuidado personal respecto a nuestro físico: lavarnos los dientes, bañarnos, arreglarnos las uñas, comer, controlar esfínteres, aprender a vestirnos, y cosas por el estilo: ¿pero qué hay del autocuidado psicológico y la higiene mental? ¿Le prestamos la suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor? Piénsalo.

Identifica los cuatro pilares de la autoestima

La principal fuente para crear la visión del mundo que asumes y por la que te guías, surge del contacto con personas (amigos, padres, maestros) de tu universo material y social inmediato, y las relaciones que estableces con el mundo circundante desarrollan en ti una idea de cómo crees que eres. Los fracasos y éxitos, los miedos e inseguridades, las sensaciones físicas, los placeres y disgustos, la manera de enfrentar los problemas, lo que dicen y lo que no te dicen, los castigos y los premios, el amor y el rechazo percibidos, **todo confluye y se organiza en una imagen interna sobre tu propia persona:** tu yo o tu autoesquema.

Puedes pensar que eres bello, eficiente, interesante, inteligente y bueno, o todo lo contrario (feo, ineficiente, aburrido, bruto y malo). Cada uno de estos calificativos es el resultado de una historia previa donde has ido gestando una "teoría" sobre ti mismo que dirigirá a futuro tu comportamiento. Si crees que eres un perdedor, no intentarás ganar. Te dirás: "Para qué intentarlo, yo no puedo ganar" o "Esto no es para mí" o "No valgo nada".

Los humanos mostramos la tendencia conservadora a confirmar más que a desconfirmar las creencias que tenemos almacenadas en nuestro cerbero por años. Somos resistentes al cambio por naturaleza, y esta economía del pensamiento nos vuelve tozudos y poco permeables a los estímulos novedosos. Una vez establecida, será difícil cambiarla, pero no imposible. Así que cuando configuras un autoesquema negativo sobre tu persona, él te acompañará por el resto de tu vida si no te esfuerzas en modificarlo. Más aún, de manera no consciente, harás muchas cosas para comprobar esos esquemas, así sean perjudiciales para ti (así de absurdos somos los humanos).

Por ejemplo: si te dejas llevar por el autoesquema: "Soy un inútil", sin darte cuenta, el miedo a equivocarte hará que cometas infinidad de errores y confirmarás la predicción mental subyacente. La creencia de que eres feo o fea te llevará a frenarte y a evitar las relaciones interpersonales y la conquista afectivo/sexual se convertirá en algo inalcanzable (nadie se fijará en ti si no te expones). Un autoesquema de fracaso hará que no te atrevas a encarar retos y a probarte si eres capaz, por lo cual terminarás creyendo que el éxito te es esquivo. No existe ningún "secreto" misterioso ni cuántico en esto: en psicología cognitiva se le conoce como **profecía autorrealizada** y en psicología social como **"efecto Pigmalión"**. Existe una coherencia negativa: aún a sabiendas de que no es bueno para ti, tratarás de actuar de manera compatible con las

creencias que tienes de ti mismo. ¿El cambio? Ocurrirá cuando la realidad se imponga sobre tus creencias y ya no puedas sesgar la información y autoengañarte.

Señalaré los cuatro elementos que, a mi modo de ver, son los más importantes a la hora de configurar la autoestima general; y aunque en la práctica están entremezclados, para fines didácticos intentaré separarlos conceptualmente para analizarlos mejor.

Ellos son:

- **Autoconcepto** (qué piensas de ti mismo).
- **Autoimagen** (qué tanto te agradas).
- **Autorrefuerzo** (qué tanto te premias y te das gusto).
- **Autoeficacia** (qué tanta confianza tienes en ti mismo).

Bien estructurados, serán los cuatro soportes de un “yo sólido” y saludable; y si funcionan mal, serán como los cuatro jinetes del Apocalipsis. Si fallas en alguno de ellos, será suficiente para que tu autoestima se muestre coja e inestable. Más aún, si uno solo de los jinetes se desboca, **los tres restantes lo seguirán como una pequeña manada fuera de control.**