

ESCALANDO PARA LOGRAR MI AUTOESTIMA



Primero, debemos tener en cuenta el concepto de autoestima:

- La **autoestima** es la confianza en nuestra capacidad de pensar, de enfrentarnos a los retos de la vida.
- Implica confiar en nuestro derecho a triunfar y ser felices a pesar de las adversidades. Es el sentimiento de ser respetados, dignos y tener el derecho al bienestar a pesar del reconocimiento de nuestras propias debilidades (Branden, 1995).

La autoestima tiene componentes que se encuentran relacionados con nuestras creencias, emociones y conductas. Estos son tres:

- **Componente cognitivo:** hace referencia a las percepciones y creencias que tenemos de nosotros mismos. Para explicar mejor este componente, la respuesta a la pregunta **¿Cuál es mi opinión frente a este suceso?** ayuda a ilustrarlo.
- **Componente emotivo:** se centra en las valoraciones que hacemos de nosotros mismos, sean positivas o negativas. Estas se van construyendo a partir de lo que también percibamos que los demás piensan de nosotros. Al responder la pregunta **¿Cómo me siento?** se describe este componente y puedes responder con los nombres de las emociones que te genera una situación determinada.
- **Componente conductual:** se refiere al conjunto de acciones y actitudes; comprende conductas no verbales tales como movimientos del cuerpo y expresiones faciales, y conductas verbales como el tono de voz y los sonidos. Si respondes a la pregunta **¿Cómo me dirijo a esta situación?**, conocerás las acciones que realizas ante una situación.

La escalera de la autoestima

Una herramienta importante para fortalecer nuestra autoestima es “la escalera de la autoestima”. Esta plantea que es posible construir nuestra confianza con base en el avance de una serie de pasos que pueden desarrollarse de manera paralela a lo largo de nuestra vida. En la siguiente parte explicaremos cada paso y brindaremos ejemplos de estrategias para ir avanzando hacia la consolidación de nuestra autoestima.

1. **En el primer escalón está el Autoconocimiento:** implica el conocimiento de uno mismo en los diversos aspectos personales: físico, psicológico, académico.
2. **En segundo lugar está el Autoconcepto:** se refiere a las ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos.

Una estrategia que nos permite explorar ambos pasos es la “estrategia del árbol”:

Es necesario simular la imagen de un árbol, que puede ser impresa o dibujada. Una vez que lo tengamos, debemos concentrarnos en sus tres partes principales: las raíces, el tronco y las ramas. Cada parte nos invita a reflexionar sobre diferentes factores de nuestra vida.

- A. En la zona de las raíces, se te invita a que identifiques y escribas aquello que te brinda estabilidad; puede ser una persona, un espacio, una actividad, etcétera.

Personas y mascotas: podemos encontrar amigos cercanos, familiares cercanos, una pareja.

Espacios: como un lugar privado del hogar, nuestro cuarto, o un parque que nos trae buenos recuerdos.

Actividades: pueden ser leer, hacer ejercicio, oír música.

- B. En la zona del tronco debemos identificar nuestras características o cualidades, aquello que nos gusta de nosotros mismos. Por ejemplo: nuestra creatividad y responsabilidad.
- C. Por último, las ramas hacen referencia a aquellos aspectos por mejorar, los que identificamos como nuestras debilidades. Es esencial recordar que estas características son cambiantes y siempre podemos trabajar en ellas.

Te recomendamos que las tres partes de este árbol sean equitativas siempre, para ir construyendo una autoestima más estable.

- 3. **El tercer escalón tiene que ver con la Autoevaluación:** implica elaborar una valoración reflexiva de nuestras propias características.
- 4. **El cuarto escalón consiste en la Autoaceptación:** incentiva el reconocimiento y la aprobación de las propias cualidades y limitaciones.

Para lograr esto te presentamos la estrategia “adoptar una mirada autocompasiva”:

consiste en cambiar la mirada autocrítica que comúnmente tenemos hacia nosotros mismos por una mirada autocompasiva o benévola. Consta de tres aspectos:

- **Bondad con uno mismo:** tratarse de manera cuidadosa y ser comprensivo con uno mismo cuando nos sentimos inadecuados, incompetentes, poco atractivos, etc.
- **Humanidad:** tomar perspectiva y recordar que la imperfección y el dolor son parte de la experiencia humana.
- **Apertura:** estar abiertos a cualquier experiencia en lugar de buscar alternativas de evitación y eliminación de la experiencia que nos desagrada.

Ejemplo: Imagínate la forma en la que una persona cercana a ti, que te aprecie mucho, te hablaría sobre alguna característica tuya con la que estés disconforme. Ahora imagina que te conviertes en esa persona amable y compasiva e intenta hablarte de esa misma forma, tratando con amor tus debilidades.

- 5. **El quinto escalón incluye el Autorrespeto:** se refiere al aprecio, reconocimiento y tolerancia que nos brindamos a nosotros mismos como seres humanos dignos y valiosos que somos.

Para trabajar este aspecto, te compartimos tres estrategias prácticas:

- A. **Autoverbalizaciones positivas:** con las cuales intencionalmente modificamos nuestro diálogo interno de uno negativo a uno positivo, que nos ayuda a fortalecer nuestra confianza. Esto nos permite enfrentar diversas situaciones de mejor forma. Una buena manera de realizar esto es tomándonos unos minutos todos los días. Algunos ejemplos son los siguientes:

- “A pesar de mis errores, soy valioso/a”.
- “Escojo ser optimista”.
- “Estoy aprendiendo de esta experiencia”.
- “Yo decido lo que herirá o no mis sentimientos”.
- “Yo sé que puedo, voy a intentarlo”.

B. Evitar la comparación: ser conscientes de que las redes sociales promueven la comparación entre lo que tenemos y lo que los demás tienen, lo cual termina impactando negativamente en nuestra autoestima. Algunos consejos prácticos que puedes empezar a aplicar desde ya son:

- Recuerda que las redes sociales no muestran la realidad.
- Recuerda que lo que vemos es una imagen estática de la vida de una persona que intenta mostrar su mejor versión escondiendo la imperfección.
- Haz una limpieza de a quiénes estás siguiendo en tus redes sociales.
- Tómate unas “vacaciones de redes sociales” por el tiempo que consideres necesario.
- Reflexiona:
 - Identifica en qué momentos te comparas, por qué y qué quieres conseguir.
 - Sé consciente del malestar y el daño que te genera la comparación: ¿cómo te hace sentir el compararte? o ¿te ayuda a lograr aquello que quieres o te limita?
- Céntrate en ti:
 - Mira quién eres tú y todo lo que has conseguido y todo el esfuerzo que has puesto.
 - Observa toda tu historia: te permitirá ser más justo contigo mismo y entender por qué no has logrado determinado objetivo.

C. Ser asertivo: para comunicar tus sentimientos, poner límites y responder ante críticas.

Puedes hacerlo poniendo en práctica estas tres pautas:

1. La primera es utilizar la **interrogación negativa**, en la cual pides una aclaración sobre lo que te dicen en tono de crítica, tal como en el siguiente ejemplo:

AMIGA: ¿De verdad te has puesto eso para salir hoy? Parece de señora.

YO: ¿Qué defecto le encuentras a mi forma de vestir?

2. La segunda es el **banco de niebla**, con la cual reconocemos serenamente la posibilidad de que hay parte de verdad en la crítica que recibimos. Esto se ve de la siguiente manera:

AMIGA: ¿De verdad te has puesto eso para salir hoy? Parece de señora.

YO: ¿Sí? Entiendo que a ti no te guste, pero a mí me encanta.

3. La tercera pauta es responder como un **disco rayado**, es decir, repetir tu respuesta hasta que la otra persona se canse. Por ejemplo, puedes decir algo como esto:

AMIGA: ¿De verdad te has puesto eso para salir hoy? Parece de señora.

YO: Sí, me gusta esta ropa.

AMIGA: Pero no te queda bien por la forma de tu cuerpo, no te estiliza...

YO: Puede ser, pero me gusta esta blusa con el jean.

AMIGA: ¿No quieres que te ayude? Sé que puedes verte mejor.

YO: Gracias, pero no es necesario, me gusta la ropa que escogí.

AMIGA: Bueno, como digas.



UNIVERSIDAD
DE LIMA