

CRECIMIENTO PERSONAL

LA ESENCIA

14 – LA AUTOESTIMA.

(Contenido elaborado de temas de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal)

La autoestima tal y como la conocemos, es una cuestión de ámbito personal, es por ello que la dialéctica psicológica que sobre la misma se hace, trata fundamentalmente de cómo optimizar el ego de forma tal que se evite el tan frecuente padecimiento de la inseguridad emocional, así como la presencia de sentimientos de inferioridad en la relación con los demás.

El desarrollo para elevar la autoestima que a continuación se propone, está basado en dos enfoques:

- **Un enfoque personal** fundamentado en la reprogramación mental en tanto que aporta las claves para un entrenamiento en la identificación de las cualidades positivas y el refuerzo consiguiente de las mismas que, trabajado de manera sistemática, puede reprogramar un ego afligido y así aumentar el bienestar.

- **Un enfoque transpersonal** que esa mencionada reprogramación lleva implícito ya que, para llevarla a cabo, conviene incrementar el estado de atención sobre la propia persona observando con compasión y desapego los entresijos del ego y comprendiendo el propio “programa”, entrenando así la consciencia hacia la atención plena a cada momento en el que éste (el programa) se manifiesta.

En el actual modelo de vida, en el que “salir adelante” depende cada vez más del equipaje interior, no podemos menos que señalar al **“desarrollo personal”** como uno de los patrimonios más eficaces y saludables con que debemos viajar por el mundo.

¿Por qué una persona con sólo una capacidad media tiene éxito y está satisfecha, en tanto que otra persona con capacidad excepcional no lo tiene y se siente insegura y desgraciada? La diferencia tiende a estar en el **nivel de autoestima y auto-aceptación** de cada individuo.

Cuando maduramos y nos convertimos en adultos, desarrollamos un conjunto complejo de actitudes y creencias acerca de qué y quiénes somos, y del lugar que ocupamos en el mundo. Estas actitudes y creencias conforman nuestra auto-evaluación.

La autoestima es el valor que nos atribuimos y el respeto que sentimos por nosotros mismos. Las personas con mayor nivel de autoestima tienen mayor capacidad, incluso para el amor. Por el contrario las personas con bajo nivel de autoestima, no prestan atención a las necesidades personales y colocan las necesidades y preferencias de los demás, sobre las suyas propias y, no por generosidad precisamente.

Esa forma de negarse a sí mismo está relacionada con la no aceptación de uno mismo, o sea no reconocer y admitir todas nuestras partes, tanto las deseables como las indeseables.

El hecho de llegar a **aceptar todas nuestras facetas**, como componentes simplemente del ser humano único e irrepetible que somos, nos ayuda a ser más efectivos y realistas.

¿Cuál es la raíz de la falta de autoestima? En general las personas con baja autoestima, puede decirse que han sido **víctimas del rechazo** de padres, maestros, hermanos, amigos...

El rechazo más fuerte se produce cuando los padres están atrapados en sus propias dificultades e incapacidad para salir adelante de manera efectiva, y no están en condiciones de brindar el calor, el amor, la valoración y la aceptación que los hijos demandan.

Otra forma de rechazo se da cuando los padres y educadores, tienen expectativas irrealmente altas respecto de sus hijos. A veces los padres con buenas intenciones utilizan enfoques aparentemente inocentes, pero erróneos, que se graban en el inconsciente de los hijos. ¿No hemos oído a menudo frases como?

Carmen si no cambias **serás** siempre un desastre.

Pepe **eres** el colmo de la timidez, aprende de tu amigo Luis lo sociable que **es**.

Eres más malo que el veneno, en cambio mira Sofía que buena **es**.

Tu primo Carlos ha aprobado todo el curso y mira tus notas, ¿no te da vergüenza?

Te has vuelto a hacer pis en la cama, tendré que ponerte pañales para dormir como a los niños pequeños.

Eres tonta, otra vez te has abrochado mal. Tal y como **eres**, no esperes conseguir nada en la vida.....

NOTA: “Nadie **es**....., sino **está**.....” (Nadie **es** tímido, **está** sólo en una etapa tímida de su vida).

El etiquetaje y la impronta negativa, las comparaciones, la humillación, la crítica negativa como las mencionadas, son transmitidas por los padres y los adultos del entorno, en un intento de enseñar a los niños habilidades y lecciones, pero en realidad están creando **programas-creencia** que conformarán a su vez moldes de pensamiento... conductas... y repeticiones futuras. Los niños son cera virgen y nuestras críticas incompetentes, dejan su inevitable huella.

El rechazo cotidiano en la infancia conduce a la creencia íntima y errónea de que uno es inferior. El miedo sutil a ser incompetente y sentir que no se halla “a la altura de los demás” es una fuente importante de ansiedad. Se trata de “programas mentales” que se desarrollan en una infancia en la que hubo pocas experiencias de éxito. A menudo **suele haber una figura parental muy crítica y autoritaria, con comparaciones negativas continuas** con hermanos o seres próximos.

¿Cómo reconocemos nuestra baja autoestima? Las personas con baja autoestima se suelen sentir un tanto farsantes, acomplejadas, sin fuerza, sin seguridad... cuando hablan con personas a quienes consideran competentes, seguras o simplemente cuando tratan con figuras de autoridad. Es también frecuente que estas personas se tomen las frases dichas sobre ellas al pie de la letra.

Identificados ya con el problema, vamos a citar:

Claves que pueden, no sólo corregir, sino incrementar beneficiosamente el nivel de autoestima:

1- Durante el tiempo que haga falta, decirse repetida y diariamente cosas positivas sobre sí mismo.

En este sentido, sabemos ya que la repetición continuada de una idea tiende a formar parte de nuestro sistema de creencias. Este es el modo en que se adquieren la mayoría de las creencias, tanto conscientes como inconscientes. Lo que oímos y pensamos, una y otra vez siendo jóvenes, finalmente llega a ser parte de nuestro sistema de creencias.

Esas cosas positivas pueden ser de dos tipos:

a) **Éxitos conseguidos** aunque sean pequeños y experiencias positivas vividas en el devenir cotidiano de la vida. Cada vez que haga cualquier cosa bien hecha, por pequeña que sea, tómese un momento y céntrese en ese pequeño éxito conseguido, valorándolo.

b) Elaborar poco a poco durante un tiempo un **listado de cualidades y habilidades positivas que reconoce que posee**. Conviene dedicar varios días a elaborarla y después de haberla confeccionado, si usted quiere reprogramar su modelo, recítelo con ganas y atención varias veces al día. Al principio ayuda el llevarlo escrito en una hoja o cartulina y cada vez que recuerde una nueva, añádala al listado.

Esos dichos y recitados ganarán mucho en efectividad si en ocasiones se realizan frente al espejo y en voz alta (Ej: Yo soy un Diamante, yo soy una preciosidad de persona. Soy amable, generoso, soy un manitas).

2- Ir disminuyendo progresivamente hasta eliminar el número de pensamientos negativos que uno mismo evoca o se dice cuando salen a la luz las debilidades y errores cometidos.

Esto se consigue estando alerta y en cuanto se detecte la aparición de ese pensamiento negativo dañino, elaborar enseguida y recitar afirmaciones en positivo referidas a lo opuesto. Tales afirmaciones se elaboran siempre en presente y en positivo (nunca en negativo) y en los casos en que no se termine de creer lo afirmado porque se tenga la sensación de estar engañándose y no tenga así fuerza, construir las afirmaciones de manera progresiva.

Ejemplo: Si me reconozco débil de carácter, en cuanto me venga ese pensamiento negativo asociado a una debilidad manifiesta, traigo a mi mente y me digo repetidamente: “Yo soy fuerte y puedo resolver todas las situaciones”. Si percibo que esa afirmación no va a tener fuerza porque en el fondo aún no me lo creo, la pronuncio en progresivo: “Voy ganando día a día en fortaleza y cada día que pasa resuelvo mejor y mejor todas mis situaciones”.

3- Al recrear la mente y rememorar recuerdos del pasado, la diferencia entre las personas con un nivel de autoestima bajo y las de un nivel de autoestima alto, está en el tipo de recuerdos que escogen rememorar. Las primeras se detienen en las experiencias negativas y en los fracasos, mientras que las otras se dedican a recordar y recrear las cosas positivas y los éxitos que han logrado. Rememore y recréese con las experiencias agradables y los éxitos conseguidos con todo lujo de detalles.

Es probable que si la persona lleva un cierto camino recorrido en el campo de la terapia, haya sabido encontrar la parte positiva de esas experiencias en principio negativas y de esos aparentes fracasos, luego en los casos de rememorarlas, buscar y recrearse siempre en su parte positiva que de seguro la tiene.

4- Trabajarse el **reducir las indecisiones**, el no atreverse a hacer algo que se quiere o se necesita hacer por un excesivo miedo al fracaso, al ridículo, a lo que los demás piensen ante posibles errores.

Se aconseja y se anima a **ir sacando la valentía premeditadamente** ante esas situaciones o acontecimientos incómodos y comprometidos, ante los que se siente miedo actuar o intervenir. Cuando se practique con decisión el **“tirarse al ruedo”** en esas situaciones y se vaya vivenciando el que no pasa nada significativo en relación a los demás y que la mayor dificultad solo estaba en nuestra mente, se irán reduciendo esos miedos, esas indecisiones y se irá ganando en autoestima.

5- Propiciar al andar el **llevar la postura corporal de la espalda recta y los hombros hacia atrás** y no ir encogidos o curvados. Está demostrado que modificando asiduamente la postura corporal, se modifica la actitud mental.

6- Estar alerta ante la conveniencia de **limitar el número de compromisos que se contraen**. Las personas con una excesiva necesidad de aprobación, tienen el hábito de decir que “Sí” a toda demanda que se les hace. Su subpersonalidad “complaciente” no sabe decir “No”, es decir, no se atreven, porque subyace una búsqueda de aprobación y afecto, enmascarada en su disgusto ante la confrontación. El aceptar más compromisos de los que, en realidad, nos apetece y conviene, acarrea sacrificios de las propias necesidades y deseos, y esto conduce a la auto-reprobación y a más pérdida de autoestima y auto-aceptación. Así que limite el número de compromisos que asume. Un buen “No”, hace valorar nuestro futuro “Sí”.

7- Revisar el lenguaje y estar alerta e **ir desterrando del vocabulario palabras:**

- limitantes o de obligación** como: “es imposible”, “es muy difícil”, “debería”, “tengo que”, “voy a tratar”...
- castrantes** como: “seré tonto”, “que burro soy”, “seré imbécil”, “soy un manazas”, “no tengo remedio”...
- construidas con absolutos** como: “Nunca”, “siempre”, “nada”, “totalmente”, “perfecto”...
- fatalistas** como: “desgracia”, “tragedia”...

Rechazar cualquier palabra que le encasille o le denigre de alguna manera, que tienda a evaluarle a usted o a otras personas, que tienda a juzgarle o condenarle o bien a otras personas. **Olvide los conceptos de “bien y mal” y los de “bueno y malo”**, son falsos y solo perjudican.

8- **Abstenerse de compararse con los demás**. En los casos de insistencia de pensamientos comparativos unidos a sentimientos de inferioridad, cuando esté entre personas entre las que siente que flota la evaluación, ayuda mucho el decirse repetitivamente: **“No soy inferior, no soy superior, simplemente soy Yo”**.

NOTA: Las 8 claves o técnicas mencionadas anteriormente son sobre todo **“conductistas”**, pudiendo recurrir a otras como más **“transpersonales”** que tratarían de fomentar el cambio pero desde la conciencia, desde el reconocimiento del valor intrínseco de la persona como única e irreplicable en el Universo. En este sentido es de resaltar y sería importante saber:

9- **Ninguna persona es responsable de las reacciones emocionales de los demás**, ya que éstas son el resultado de sus propios programas internos. Cada persona tan solo es responsable de sus propios sentimientos y acciones.

10- Conviene ejercitarnos en aceptar nuestras aparentes debilidades y errores, y para ello, cada vez que nos veamos reprobándonos, recordar que **“una persona no es sus errores”**. La Psicología Transpersonal nos transmite que **“es muy importante saber diferenciar entre el yo esencial y el comportamiento del yo”**. No confundir el comportamiento impropio o agresivo de una persona, con “ser malo”. **Nadie es malo**.

La aceptación e interiorización de este enunciado ayuda mucho a no machacarnos mental y emocionalmente, ni reprobarnos ante errores cometidos, perdonándonos con mayor facilidad y entendiendo y perdonando mejor a los demás.

Como dice Emilio Carrillo **“recordar que nuestro “yo” físico, mental y emocional** (el cuerpo físico, los sentidos corpóreo-mentales, los pensamientos, los sentimientos, las emociones, la personalidad y el ego a todo ello asociado) **es sólo el “coche”** que vamos a utilizar en esta encarnación para vivenciar la experiencia humana, **siendo nosotros realmente en esencia el “conductor” de ese coche, que es eterno e inmortal”**. **(Desidentificación: Yo no soy mis actos, yo no soy mis pensamientos, yo no soy mis emociones...)**.

(Yo soy el Amor, yo soy la Paz, yo soy la Luz, yo soy Dios, yo soy un Diamantazo de Ser)

11- Ante aparentes errores y equivocaciones cometidas, recordar y repetir hasta interiorizar la siguiente aportación transpersonal: **“Nunca hemos cometido errores ni equivocaciones, todas han sido siempre experiencias de vida”**, por ello no existe la culpa. En caso de estimarlo necesario repetir la siguiente afirmación: **“Me quiero, me acepto y me perdono”**.

El amor es la clave de este Universo y clave es alinear siempre nuestro pensar, sentir, escuchar, mirar y actuar en la frecuencia del amor.

12- Aprender a reírse de los propios y aparentes fallos, errores o “meteduras de pata”, aumentando la capacidad de **practicar el humor** y nunca olvidar que todos ellos han de considerarse siempre “experiencias de vida”, “experiencias de aprendizaje”.

13- Interiorizar profundamente: **“TODOS somos UNO, todos estamos unidos con todos y con todo”**. Esta creencia que, al manejarla con asiduidad, la podemos ir convirtiendo en certeza, nos proporciona cercanía y fraternidad con cuantos nos rodean, ir disminuyendo la capacidad de juzgarlos y aceptarlos más como son, repercutiendo esta actitud en no juzgarnos a nosotros mismos y aceptarnos más y más, y en definitiva ir aumentando nuestra autoestima.

Si aprendemos a contemplar todo cuanto ocurre y nos ocurre, no como un problema, sino como una **oportunidad para aprender**, estaremos dando un gran salto en nuestro proceso evolutivo.

* * * * *

Preguntas para ayudar a profundizar, comprender e interiorizar el tema:

- 1.** Lee de manera reflexiva el presente documento, analizándolo, comprendiéndolo e interiorizándolo al máximo (Recuerda que la raíz profunda de muchos problemas es una falta de autoestima).
- 2.** Elabora el **listado** que se te pide realizar en la **clave 1** de este documento y realiza lo que se te aconseja.
- 3.** Contesta, preferiblemente por escrito, a las siguientes preguntas indagando en el origen de las mismas:
 - a- ¿Qué clase de situaciones me hacen sentir mal conmigo mismo?
 - b- ¿Qué clase de actividades he querido emprender pero no intenté porque temía no poder hacerlas bien?
 - c- ¿Qué relaciones con otras personas me han originado emociones contractivas, sobre todo últimamente?
- 4.** ¿Qué reflexión puedes hacer acerca de tu autoestima aplicada a la esfera de tus diferentes relaciones?

12 maneras de fomentar la autoestima infantil

*La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir;
nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras.*

Jean-Jacques Rousseau

Estamos tan obsesionados por **crear la burbuja del bienestar adulto que se nos ha olvidado la importancia de sembrar la autoestima en nuestros niños.**

Es muy importante que nuestros pequeños crezcan en un mundo de adultos equilibrados, pues será lo mejor que les podamos transmitir. Sin embargo, si nos paramos a pensar sobre esto, no nos costará mucho darnos cuenta de que hacemos que nuestras carencias sean visibles. Así es que los niños, como los animales, **perciben nuestros miedos e inseguridades y las hacen suyas con gran facilidad.** Ante este panorama, lo cierto es que debemos de esforzarnos porque esto ocurra en menor medida. Pero, ¿cómo podemos hacerlo?

En primer lugar teniendo en cuenta que **somos su mejor ejemplo a seguir**, por lo que debemos fomentar nuestro autocuidado.

En segundo lugar con **nuestra forma de actuar y de tratarles**, así como en los valores que les inculcamos, es decir, en cómo los **educamos**.

No queremos niños que tengan que ser perfectos porque no queremos cultivar la soberbia; **queremos niños que se quieran y confíen en sí mismos y en su potencial.**

A continuación os damos 12 claves que no fallarán:

1-Es importantísimo tenerlos en cuenta y dedicarles nuestro tiempo de manera exclusiva.

Debemos considerar lo que el niño nos solicita y nos reclama. Además, si estamos paseando con ellos no deberíamos de ir mirando nuestro teléfono móvil, pues **el niño nos dedicará miradas y momentos que nos perderemos.**

2-Corriges sus errores pero desde el cariño.

Sin gritos y con paciencia, el niño es una esponja que absorberá lo bueno y lo malo. Hazle entender que aprendéis juntos y que el intercambio es mutuo.

3-Fomenta su autonomía dándoles responsabilidades.

Déjales **tomar pequeñas decisiones en cuanto a sus relaciones o hábitos diarios.** Por ejemplo, pueden cocinar contigo o prepararse ellos su almuerzo, ayudarte a secar y recoger los platos, poner la mesa, elegir la ropa que se quieren poner...

4-No les compares.

Ni con sus hermanos ni con sus amigos. No compares a un niño con nadie, y tampoco lo hagas con los adultos. Nadie es mejor ni peor que nadie, **todos somos diferentes.**

5-No le etiquetes como “torpe”, “malo”, “tonto”.

Esto no ayuda para nada a crecer con una **autoestima** saludable. **Cuando el niño haga algo mal hay muchas maneras de decírselo:** no está bien que pegues a tus hermanos, no tienes que romper los juguetes o tenemos que trabajar bien las mates.

Interiorizar al máximo que **“Nadie es.....”, sino “Está.....”**. Por ejemplo: “Nadie es tonto, nadie es tímido.....”, sino “Está en una etapa tonta, está en una etapa tímida.....”, ya que todo niño, todo ser humano es Amor, Luz, Paz... en esencia, un Diamante, envuelta esa esencia en envolturas, como la cebolla, de desamor, desvalorización, desatención, desprecio, miedos, traumas, ideologías y creencias erróneas..., condicionamientos en definitiva.

6-Tampoco lo etiquetes como “listo” “bueno” o “inteligente”.

El niño no comprenderá en qué se fundamenta que te refieras a él de esa forma. En su caso, puedes decirle: qué bien has hecho las tareas, qué bien has recogido o me encanta verte pintar. **Es decir, juzga sus comportamientos pero no a los niños.**

7-Establece unos límites claros y sé consistente con ellos.

Es decir, *si no recoges tus juguetes no iremos al parque*; el niño querrá negociar esto pero no valen medias tintas, si le has puesto una condición razonable tienes que hacerla valer, pues de lo contrario no se lo tomará en serio. **Firmeza.**

8-Valora el esfuerzo, no los resultados.

No te centres en si ha sacado un sobresaliente o un aprobado, lo importante es que el niño haya sido constante y se haya esforzado, refuerza esto.

9-No exageres tus halagos y sé concreto.

Esto es, dile lo que ha hecho bien y porqué te ha gustado para que el niño sepa lo que te agrada. *Has recogido muy bien tus coches de juguete y los peluches* es sustancialmente diferente a *Eres muy ordenado*.

Es importante que comentes con otras personas ante el niño sus logros y su esfuerzo, pues le hará sentir útil e importante.

10-Valida sus emociones.

Si el niño llora es probable que se haya hecho daño, dale la importancia que tiene. Evita decirle: *¡No pasa nada!* Sí que pasa, algo le hace sentir mal y es importante que le demos la relevancia pertinente.

11-No le sobreprotejas, fomentarás la inseguridad y la dependencia.

No hagas guardia y los vigiles a cada rato, pues generarás niños burbuja. Los niños no se rompen y necesitan una dinámica que les genere oportunidades para desarrollarse de forma constante, no para estancarse.

12-Reserva momentos para cada uno de los niños que tengas alrededor.

Intenta buscar un espacio individual para cada uno, pues el hecho de **ser importantes y protagonistas durante unos minutos o unas horas es muy reforzante para ellos**. Haciéndolo les muestras que para ti es clave dedicaros el uno al otro de vez en cuando, importándote cómo se siente y buscando generar novedosos intercambios.