

AUTOESTIMA Y SALUD

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

En ocasiones, los seres humanos manifestamos cierta tendencia a realizar una valoración negativa de nosotros mismos, evaluando nuestras características, capacidades y potencial por debajo del real. Las personas podemos mostrar sentimientos positivos hacia nosotros mismos, o bien tener la impresión de no ser lo que desearíamos o esperábamos ser. Una autovaloración personal especialmente negativa puede aumentar nuestra vulnerabilidad a determinados **trastornos y enfermedades**, y tener repercusiones importantes en nuestra salud, tanto física como psicológica. La autoestima puede vincularse a patologías y manifestaciones tan diversas como la depresión, la ansiedad, la anorexia, el insomnio, los trastornos de personalidad, la inestabilidad emocional, el retraimiento social.

Denominamos **autoconcepto** al concepto que cada persona tiene de sí misma, de sus cualidades físicas, psicológicas, intelectuales, afectivas, sociales. Es fruto principalmente de la relación que establecemos con el entorno, de la valoración que hacemos de nosotros mismos, de nuestro comportamiento, de nuestros resultados, y, muy especialmente, de la interpretación e interiorización de la opinión que tienen los demás sobre nosotros. Se va configurando a partir de sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos y experiencias que vamos recogiendo durante nuestra vida.

El autoconcepto está especialmente vinculado a la **autoestima**, que es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, de competencia y valía personal. La autoestima nos impulsa a actuar, y nos aporta motivación para conseguir nuestros objetivos. Influye en cómo nos tratamos a nosotros mismos, en cómo tratamos a los demás, en cómo nos tratan los demás, en los resultados que obtenemos. Marca en gran medida la calidad de nuestra relación con la familia, la pareja, los amigos o los compañeros. Una relación basada en la desvalorización tiene como consecuencia respuestas tanto sumisas, de timidez y retraimiento, como agresivas. La autoestima, por su parte, nos lleva a la interacción asertiva con los demás, basada en la autoafirmación a la vez que en el respeto hacia el otro.

Características de las personas con:

ELEVADA AUTOESTIMA	BAJA AUTOESTIMA
Responsabilidad, afrontamiento de retos.	Evitación de aquello que pueda producir ansiedad.
Logros, resultados, satisfacción, orgullo.	Bajo rendimiento, potencial infrautilizado.
Elevada motivación, actividad, esfuerzo.	Decepción, desinterés, desmotivación, pasividad.
Tolerancia a la frustración.	Frustración, indefensión. culpa, justificación.
Elevada independencia, iniciativa, decisión.	Dependencia, inseguridad, indecisión.
Sentimientos positivos, de valoración personal.	Sentimientos negativos, de no ser valorado.
Equilibrio, estabilidad, y expresión emocional.	Inestabilidad emocional.
Autocontrol, tranquilidad.	Ansiedad, depresión, sensación de estrés.
Optimismo, seguridad, confianza.	Pesimismo, inseguridad, desconfianza.
Capacidad de influencia sobre su entorno.	Sensación de dejarse llevar e influir por los demás.
Asertividad y relaciones sociales óptimas.	Retraimiento, agresividad, relaciones deficientes.

Las personas con alta autoestima manejan con mayor eficacia los propios sentimientos, mostrando serenidad y tranquilidad para afrontar tanto los positivos como los negativos. Y desarrollan una mayor capacidad para manejar las dificultades que les presenta el medio, y para tomar decisiones de una forma más autónoma e independiente.

Algunas **frases** potencian la autoestima en los demás: *“Puedes hacerlo. Eres capaz. Si te lo propones seguro que lo consigues. Me siento orgulloso de ti. Te has esforzado, y has aprendido de la experiencia. Muy bien”*. Del mismo modo, otros mensajes pueden reducir la autoestima y generar actitudes más negativas: *“No*

quiero ni verte. Qué mal lo has hecho. Es que no tienes voluntad. Nunca aprenderás. Eres un desastre. Así no vas a conseguir nada. Vas de mal en peor”.

Para **mejorar** nuestra autoestima, es necesario profundizar en el conocimiento de nuestras cualidades y limitaciones, tanto de nuestros puntos fuertes como de los más débiles, y avanzar en la autoaceptación. Un autoconcepto más realista y centrado en los aspectos positivos, la aceptación de algunas cualidades que no podemos cambiar, y una mejora de aquellos aspectos negativos que sí son susceptibles de mejora, pueden dar un impulso muy favorable a nuestra autoestima.

ALGUNOS CONSEJOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA
Profundizar en nuestro autoconocimiento, valorar nuestras cualidades y defectos.
Centrarnos en las cualidades y prestar especial atención a las mismas.
Introducir cambios en aquellos aspectos que se pueden mejorar.
Aceptar aquello que no es posible modificar.
Evitar las comparaciones e idealizar modelos sociales y la imagen de los demás.
Conocer, aceptar y cuidar nuestro propio cuerpo y nuestra salud psicofísica.
Reducir la búsqueda y la dependencia de la aprobación de los demás.
Gestionar nuestros pensamientos en positivo, hacia el presente y el futuro.
Introducir cambios en nuestra conducta y practicar nuevos comportamientos.
Tomar con decisión e independencia las riendas de nuestra propia vida.
Afrontar los problemas con valor y decisión, sin postergarlos o evitarlos.
Proponerse nuevos retos cuya consecución esté a nuestro alcance.
Limitar el exceso de críticas y los elevados niveles de autoexigencia.
Entender los errores como oportunidades de aprendizaje.
Premiarse por los resultados y valorar también el proceso y el esfuerzo realizado.

Obtener **resultados** positivos puede contribuir a fortalecer nuestra autoestima, pero conviene recordar lo perjudicial que puede llegar a ser para nuestra salud, hipotecar nuestro autoconcepto y nuestra autoestima a los resultados que obtenemos en la vida. En general, lo importante no es tanto el resultado como el proceso. Tampoco es tan importante nuestra capacidad; lo verdaderamente importante es lo que pensamos acerca de ella. Si creo que soy capaz, me sentiré bien, me esforzaré por conseguir resultados, mi conducta será más positiva y será más probable que logre finalmente mi objetivo. Eso permitirá también configurar un mejor concepto de mismo y una mayor autoestima.