

SÍ, quiero querirme

Mostrarse en bañador, conocer gente nueva en una fiesta, proponer planes... pueden convertirse en auténticos retos para personas con la autoestima baja. Hasta hora. Te contamos cómo superar tus miedos y convertir las virtudes en el motor de tu vida.

Texto: MILA FERNÁNDEZ

ANA VILLARRUBIA, PSICÓLOGA

“Todos podemos mejorar nuestra autoestima”

Huir de nuevas experiencias, buscar la aprobación de los demás, vivir anclada en el pasado... ¿Te suena? ¿Has vivido alguna situación similar en alguna ocasión? Hay situaciones cotidianas que se convierten en retos difíciles de superar para las personas que no se valoran. Es hora de hacer nuestro el mantra de psicólogos y *coachs*: tú eres la persona más importante para ti. Ana Villarrubia, psicóloga clínica y autora del espacio *Adictas al amor* en ar-revista.com, nos da las claves para entrenarnos y convertirnos en la estrella de nuestras propias vidas.

¿Hasta qué punto pueden condicionar nuestra vida los problemas de autoestima?

Por completo. La falta de autoestima nos acompaña allá donde vamos y es la base desde la que nos relacionamos con los demás. La seguridad o inseguridad que experimentamos en cada contexto en el que nos movemos depende de cuánto nos valoramos, de cuán capaces nos sentimos de afrontar los retos, de la actitud con la que nos relacionamos con el mundo... Y todo eso es negativo cuando tenemos la autoestima baja.

¿Depende mucho de los demás?

No. Es un concepto más complicado: la construimos nosotros en interacción con el mundo. Es el resultado de un proceso de aprendizaje muy complejo desde que somos niños y que implica los mensajes y expectativas que interiorizamos de figuras de autoridad, de agentes sociales y de los iguales. Estos últimos ganan importancia con la edad y alcanzan su máximo grado en la adolescencia. Es en esa primera etapa cuando formamos nuestro concepto de nosotros mismos. Nos influyen tremendamente los mensajes que recibimos sobre cánones de belleza, imagen, habilidades sociales... Por eso es tan importante que los niños aprendan a manejar la frustración y a afrontar las dificultades.

¿Entonces, resulta difícil reconstruir nuestra autoestima siendo adultos?

Es difícil pero se puede conseguir. Todos podemos mejorar nuestra autoestima con trabajo psicológico: mentalizándote, introduciendo cambios en tu vida...

¿Cómo le afecta a una mujer el hecho de no sentirse a gusto con su cuerpo?

La autoestima y la percepción de nuestro propio cuerpo

“No aceptar una parte del cuerpo implica una mala valoración de una misma, que puede llegar al rechazo”

guardan una relación muy estrecha porque hace referencia a la forma en la que uno se percibe y se valora. No es de extrañar que la imagen corporal tenga un peso considerable. No aceptar una parte del cuerpo implica una mala valoración de una misma, que puede llegar hasta al rechazo. Por desgracia, es frecuente ver cómo mujeres valiosas focalizan su atención en una pequeña parte de sí mismas, que incluso llegan a despreciar.

¿Se trata de un problema más común en mujeres que en hombres?

Rotundamente, no. Hombres y mujeres somos igual de vulnerables en este sentido. Estamos expuestos a las mismas fuentes de peligro en el proceso de construcción de nuestra autoestima: privaciones de afecto, falta de reforzadores, juicios externos hirientes, falta de motivación, comparaciones, estándares sociales...

Y las personas que se quieren mucho ¿también pueden llegar a tener un problema?

Sí, claro. La constante sensación de superioridad nos hace creernos con derecho a todo, nos vuelve déspotas, nos impide aceptar las dificultades y, algo fundamental, nos lleva a carecer de empatía, lo que dificulta la construcción de relaciones sinceras y de reciprocidad.

ENTRENATU AUTOESTIMA EN **DIEZ PASOS**

Identifica tus **LOGROS**

Cuando estamos sumergidas en la vorágine del día a día y en la rutina, se nos olvida lo que hemos ido consiguiendo a lo largo de los años: perdemos horizontes y por tanto perdemos también motivaciones. Ponte delante de una hoja en blanco, tómate tu tiempo e identifica al menos veinte cosas que hayas logrado gracias a tu esfuerzo y tus cualidades. ¡Te sorprenderás con tu propia trayectoria!

Asume el control de aquello que está en tu mano **CAMBIAR**

Hay muchas parcelas sobre las que sí puedes actuar. De ti depende que no quede ni una parcela de responsabilidad no asumida en tu vida. No lo dejes para mañana, toma el control de la situación y, si está en tu mano, trata de cambiar aquello que no te deja ser feliz.

Identifica objetivos vitales **REALISTAS**

El largo plazo, por definición, no es asequible de manera inmediata, pero es tremendamente útil para dotar de sentido nuestras pequeñas acciones cotidianas. Identifica tus metas vitales. ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida? ¿Qué es lo que de verdad valoras? Persiguiendo objetivos personales y genuinos perseguimos la sensación de coherencia con uno mismo y, en última instancia, alcanzamos la satisfacción con la vida.

Acepta la realidad, pero sin **RESIGNARTE**

No se puede luchar contra natura, pero tampoco tiene sentido justificarse a escondidas constantemente tras la realidad que no podemos cambiar. Debemos asumir que 'aceptar' no es sinónimo de 'resignarse'. Aceptar supone analizar la realidad de modo que, contando con que la solución no está a nuestro alcance y asumiendo las limitaciones que en un momento dado no nos es posible superar, seamos capaces de generar adaptaciones y respuestas creativas en función de nuestras necesidades.

Di 'no' a todo aquello que no estés dispuesta a **TOLERAR**

Al contrario de lo que solemos pensar, manifestar nuestros deseos y decir 'no' no hace más probable el rechazo del otro sino que hace posible la obtención de su respeto. Toda relación social, sea del tipo que sea, necesita unos límites para no ser abusiva, excesivamente costosa y dañina. Recuerda que la responsable de establecer unos límites coherentes eres tú.

Tu opinión vale lo mismo (o más) que la de los demás. **¡EXPRESALA!**

Especialmente en lo que a ti te afecta, escucha opiniones y comparte perspectivas pero no pierdas de vista tus deseos y necesidades. Guiarte por lo que otros quieren o esperan de ti solo te hará sentirte extraña contigo misma. Fíate de tus propias impresiones, permítete defenderlas en público y toma decisiones basadas en ellas.

Aprende de los **ERRORES**

Instalarte en la culpa o el arrepentimiento solo te traslada a un pasado que ya no puedes cambiar. Todos cometemos errores pero no podemos condicionar nuestro futuro por ellos. Vive el momento con todo el margen de maniobra que el presente te permita. No será posible volver al pasado, pero sí actuar desde este mismo momento para que el futuro que construyas sea diferente y mejor.

Planifica tu **DÍA A DÍA**

No permitas que pasen los años y un día te des cuenta de que no has hecho nada de lo que querías hacer. Asegúrate de que entre obligaciones, trabajo y rutinas cuelas de vez en cuando una actividad placentera y coherente con tus objetivos, tus gustos o tus anhelos. No podemos dejar para mañana lo que podemos hacer hoy por nosotras mismas y por nuestro bienestar.

Apóyate en los demás, libera tus emociones y déjate **AYUDAR**

Tu omnipotencia se diluye cuando tus fuerzas se agotan. Eso no es vulnerabilidad, es humanidad. No solo no es posible que llegues a todo, sino que tampoco sería sano que lo hicieras. Disfruta de lo gratificante que es la relación de reciprocidad con el otro, déjate conocer e intérsate también por él, benefícate de la posibilidad de desahogarte con los demás, comparte intimidad y, ¿por qué no?, pide ayuda. Lo agradecerás.

Piénsate bien para **SENTIRTE BIEN**

Eres imperfectamente perfecta, recuérdalo siempre. Con tus defectos y tus virtudes, con tus aciertos y con tus errores, eres única y especial. Repítetelo cuando la vida te haga sentir del montón. Reivindica tu singularidad y pon el foco de atención en todo lo bueno que tienes. Seguro que son muchas las cualidades de las que puedes presumir. Piénsalo...

FOTOS: PABLO SARABIA/JIMXATREE