

SILVIA CONGOST

# autoestima automática

Cree en ti y alcanza tus metas



zenith

Silvia Congost

# Autoestima automática

Cree en ti y alcanza tus metas

Zenith/Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: febrero de 2015

© Silvia Congost Provensal, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-13667-5

Depósito legal: B. 77 - 2015

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias gRáficas S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

Agradecimientos	9
Prólogo: Ana Simó	11
Introducción	13
Test de autoestima	21

### PRIMERA PARTE. SABER QUÉ ES LA AUTOESTIMA

1. ¿Qué es la autoestima?	25
<b>Sentirnos capaces</b>	28
<i>Los demás son más capaces / mejores que yo...</i>	30
<b>Sentirnos valiosos</b>	33
<i>¿Me cuido a mí mismo? (autoimagen)</i>	33
<i>Nadie es más que nadie</i>	37
<b>Resiliencia</b>	41
2. ¿Cómo se construye la autoestima?	53
<b>Infancia: libro en blanco y creencias</b>	54
<b>Adolescencia</b>	65
<i>¿Cómo podemos saber si un adolescente tiene la autoestima baja?</i>	66
<i>Pautas básicas para ayudar a un adolescente a reforzar su autoestima</i>	70
3. ¿Qué ocurre cuando tenemos una baja autoestima?	79
<b>Celos</b>	79
<b>Perder oportunidades</b>	87
<b>Dependencia emocional</b>	93
<b>Aislarnos de los demás</b>	99

<b>Agresividad</b>	102
<b>Maltrato psicológico / físico</b>	108
<b>Consecuencias finales de la baja autoestima</b>	110

## SEGUNDA PARTE. AUTOESTIMA AUTOMÁTICA

<b>4. Recuperar tu autoestima</b>	123
<b>Empezando el camino</b>	124
<i>Tomar conciencia (despertar)</i>	124
<i>Aceptarnos / querernos por ser como somos.</i>	
<i>Potenciar el agradecimiento y dejar de rechazarlos, de quejarnos y de quedar atascados en el victimismo</i>	132
<b>El niño interior</b>	136
<i>¿Qué significa aceptarle por ser así?</i>	137
<b>La gratitud</b>	143
<b>Definiendo el rumbo</b>	148
<i>Tener objetivos y propósitos</i>	148
<i>¿Cómo definir nuestros objetivos y propósitos?</i>	149
<i>¿Sueños u objetivos?</i>	149
<b>Avanzando en el camino</b>	160
<i>Pasar a la acción. Responsabilizarnos</i>	160
TEORÍA DEL PEC Y LA IMPORTANCIA DEL PENSAMIENTO POSITIVO...	164
<i>Aprender a decir «NO». Asertividad</i>	177
TÉCNICA DEL SÁNDWICH	181
<b>Ascenso final hacia la cima</b>	182
<i>Incorporar las claves anteriores a nuestro día a día</i>	182
<b>5. Claves finales para una autoestima automática</b>	191
<b>Acciones clave para tener presentes en tu día a día y mantener una autoestima automática</b>	193
<b>6. Autoestima automática con ayuda profesional</b>	203
<b>¿Qué tipo de ayuda profesional necesito para mejorar mi autoestima?</b>	203
<i>Terapia individual</i>	204
<i>Grupos de autoestima. Trabajar la autoestima en terapia grupal</i>	205

## ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Me gustaría que leyeras con atención este fantástico fragmento del guion de la película *Rocky VI*, en el que el protagonista, Rocky, le dice a su hijo unas palabras de inmenso valor:

No te lo vas a creer pero un día cabías en la palma de mi mano. Te levantaba y le decía a tu madre: «Este chico va a ser el mejor del mundo, este chico va a ser mejor de lo que nadie se imagina». Y fuiste creciendo cada vez más estupendo, era fantástico poder observarte, un privilegio, y cuando te llegó el momento de hacerte un hombre y enfrentarte al mundo, lo hiciste. Pero en algún punto del trayecto cambiaste, dejaste de ser tú. Permisiste que te señalaran y que te dijeran que no sirves, y cuando empeoró todo buscaste a quien echarle la culpa, a una sombra alargada. Voy a decirte algo que tú ya sabes, el mundo no es todo alegría y color. Es un lugar terrible y por muy duro que seas es capaz de arrodillarte a golpes y tenerte sometido permanentemente si no se lo impides. Ni tú ni yo ni nadie golpea más fuerte que la vida, pero no importa lo fuerte que golpees sino lo fuerte que pueden golpearte. Y lo aguantas mientras avanzas, hay que soportar sin dejar de avanzar, así es como se gana. Si tú sabes lo que vales, ve y consigue lo que mereces. Pero tendrás que soportar los golpes y no puedes estar diciendo que no estás donde querías estar por culpa de él o ella o de

nadie. Eso lo hacen los cobardes y tú no eres un cobarde, tú eres capaz de todo. Yo te querré en cualquier situación, pase lo que pase, eres mi hijo y llevas mi sangre, tú eres lo mejor de mi vida. **Pero hasta que no empieces a creer en ti mismo no tendrás tu vida propia.**

Es un mensaje sublime. Define a la perfección lo que hacemos la mayoría de los seres humanos. Nacemos con un potencial enorme y con nuestras experiencias, las dificultades y los golpes que nos va dando la vida, poco a poco vamos perdiendo la fe, dejamos de creer en nosotros, nos olvidamos de nuestro alto nivel de capacidades y nos repetimos una y otra vez lo inútiles, incapaces, débiles y poco importantes que somos. Nos lo repetimos en tantas ocasiones que al final acabamos completamente convencidos de ello. Por muchos éxitos que acumulemos y por mucho que logremos, nada es suficiente y seguiremos pensando que no valemos y que cualquier otro es mejor. Llegamos a lastimarnos y menospreciarnos de una manera que jamás imaginaríamos. Pero lo hacemos.

En mi opinión, estas palabras no tienen desperdicio alguno, pero si tuviera que quedarme con una frase, sin ninguna duda sería la siguiente:

**«Si tú sabes lo que vales, ve y consigue lo que mereces».**

Nuestra autoestima es una experiencia subjetiva que nos condiciona a la hora de enfrentarnos con nuestro entorno. Y lo hace porque interfiere directamente en nuestra relación con las demás personas y con aquellos retos u objetivos que nos vayamos marcando. En efecto, condiciona nuestras elecciones, nuestros límites, la manera como tratamos al prójimo y condiciona también la ambición que tendremos a la hora de plantearnos nuevas metas y propósitos.

Cuando nuestra autoestima es fuerte, todo lo vivimos mejor. Nos sentimos más a gusto, disfrutamos más de lo po-

sitivo de nuestra vida y no nos paralizan los retos o los cambios inesperados y dificultades que el día a día nos ponga en el camino.

Por el contrario, cuando no tenemos una buena autoestima, todo se vuelve gris y nuestra ruta se transforma en una dificultosa y muy inclinada cuesta. Aparecen las dudas, las inseguridades, los miedos, las comparaciones, los sentimientos de inferioridad y todos esos fantasmas que nos bloquean, nos paralizan o nos llevan a acabar renunciando a nuestros sueños más profundos y deseados. Si reflexionamos un poco podemos percatarnos de que la mayoría de las dificultades con las que nos encontramos habitualmente (siempre que no se trate de un caso de enfermedad mental) tienen su origen en una autoestima deficiente. Pensemos en los casos de ansiedad, en la depresión, el miedo al rechazo o al reconocimiento, los malos tratos, los problemas laborales, sexuales o emocionales o los suicidios. Todo pasa por la autoestima y todo empieza y acaba en ella. Hace ya muchos años que lo tenemos claro, aunque por alguna razón sigue siendo el problema más habitual y el principal motivo de infelicidad en los seres humanos.

Fue en la década de los ochenta cuando el término «autoestima» se hizo claramente popular. Empezaron a salir libros y profesionales que hablaban de la función que esta desempeña en nuestras vidas. Inicialmente se consideraba primordial hacer comprender a la gente la importancia que tiene nuestra autoestima para nosotros. Más tarde, lo importante sería, y sigue siendo, evitar que este tema se vuelva trivial y cansino. Si esto sucede, dejaremos de ser conscientes de lo importantes que somos. Por tanto, esperemos que no suceda.

Entonces, ¿qué es la autoestima?

He leído muchísimos libros que tratan sobre el tema y, a decir verdad, la mayoría de ellos explican exactamente lo mismo. Y es que, al final, por más vueltas que queramos darle, la autoestima es lo que es. La diferencia entre unos libros y otros estriba, en mi opinión, en la forma de exponer el tema



y las herramientas que nos aportan para que podamos hacer un trabajo personal. Lo importante es que el mensaje sea fácil para comprender **qué** es y, por otro lado, que nos proporcione el **cómo** conseguir los cambios que necesitemos. Algunos de estos libros son especialmente amenos e interesantes, pero de todos los autores que han pasado por mis manos, me quedo sin ninguna duda con uno: Nathaniel Branden. Mi manera de comprender la autoestima, así como mi manera de trabajar con ella para fortalecerla, están muy influenciadas por este reconocido psicólogo.

Branden explica que la autoestima se forma a partir de dos pilares principales:

- Sentirnos capaces
- Sentirnos valiosos

Son dos ingredientes indispensables para que podamos construir un autoconcepto positivo o para que podamos recuperarlo (en caso de que lo hubiéramos tenido anteriormente pero que haya empeorado a causa de alguna experiencia negativa). Dicho de otro modo, la opinión que tendremos sobre nosotros mismos dependerá de lo capaces y valiosos que nos sintamos en nuestra vida.

En función de cómo se vea y se sienta una persona consigo misma en cada momento, se va a relacionar con los demás y con los acontecimientos de una manera u otra.

A continuación, vamos a ver cada uno de estos dos pilares.

## Sentirnos capaces

Podríamos decir que tener una buena autoestima es sentir que tengo las capacidades y el potencial necesarios para:

- **Superar** con éxito las **dificultades** y los **cambios** con los que la vida me vaya sorprendiendo, ser capaz de

seguir adelante a pesar de ellos y no quedarme en el camino.

- Conseguir los objetivos, deseos y retos que me vaya marcando. Sentir que soy capaz de llegar a cumplir mis sueños más deseados, siempre que estos sean realistas y dentro de mis capacidades reales. Sentir que tengo el potencial y la capacidad para aprender, formarme, relacionarme, mejorar o cambiar todo aquello que sea necesario para llegar a mis objetivos.

Son muchas las personas que se comparan con otras a nivel psicológico. Se sienten menos inteligentes, menos preparadas, menos capaces y con menos posibilidades, menospreciando así su enorme potencial y capacidad intelectual. No dan importancia al hecho de poseer un cerebro: un órgano potentísimo que, utilizado correctamente, puede llevarles mucho más lejos de lo que jamás han imaginado.

Son muchas las personas (principalmente mujeres) con problemas de autoimagen, debido a que consideran que no encajan con lo que a los demás les gusta o con los cánones de belleza del momento, esto es, con las características en relación con el peso, la altura... que la sociedad considera convencionalmente hermosas. Estamos muy condicionados por esas creencias y esos cánones, hasta tal punto que a día de hoy sigue siendo altísimo el porcentaje de personas que, por tener unas características físicas concretas, ya dan por supuesto que no serán capaces de conseguir determinados objetivos.

Cuando analizamos el concepto que cada uno tenemos de nosotros mismos —cómo nos vemos a nivel físico y psicológico, cuáles son nuestras cualidades y nuestros defectos— llega el momento del veredicto final, el momento en el que sacamos conclusiones y decidimos cómo somos. Esas conclusiones a las que llegamos son, de entrada, indiscutibles para nosotros, pero lo peor es que la mayoría de las veces están exclusivamente centradas en aquello negativo y limi-

tante. Debido a cómo nos educan y a cómo vemos que funciona la gente a nuestro alrededor, tenemos mucha más facilidad para detectar y centrar nuestra atención en todo aquello que no nos gusta, aquello en lo que fallamos y que nos hace inferiores, y no damos la más mínima importancia a nuestras muchísimas cualidades, a todo aquello en lo que somos muy buenos, aquello que se nos da realmente bien y que nos hace especiales y valiosos. Tenemos una gran facilidad para detectar lo negativo y una curiosa manera de autolesionarnos psicológicamente cada vez que nos repetimos lo poco que somos sin reconocer todo nuestro potencial.

*Los demás son más capaces / mejores que yo...*

Sucede a menudo que nos gustaría hacer cosas —emprender un proyecto, conocer a alguien, aprender un idioma o conseguir un trabajo determinado— pero no damos ni un solo paso hacia esa dirección, porque tenemos claro (en nuestra mente) que no vamos a conseguirlo. Y seguro que habrá alguien que dirá «Bueno, claro, es que no todo el mundo tiene facilidad para los idiomas, o las capacidades necesarias para emprender un negocio o los conocimientos para conseguir según qué trabajo...»: es evidente que no todo el mundo parte de tenerlo todo a punto, pero también es indiscutible que si nos quedamos con eso, nadie saldrá de donde está.

La mayoría de las veces nos aferramos a la idea de que eso que deseamos está muy lejos y a que, como no sabemos ni por dónde empezar, es mejor quedarnos donde estamos y con lo que tenemos (aunque no encaje con lo que deseamos de verdad) que emprender ese viaje que no sabemos adónde nos va a llevar.

Emprender ese viaje o no depende de cada uno. Ahora bien, decidir que uno no es capaz ni siquiera de intentarlo es lícito siempre que después no se queje del camino que ha elegido, ni se sienta aprisionado bajo la piel de un ser amar-

gado, frustrado e infeliz. Y dicho sea de paso, eso es justo lo que acostumbra a suceder.

A mí, hacer esto me parece de lo más triste y desolador.

**Rendirnos sin ni siquiera intentarlo**, o a veces porque lo hemos intentado y por no haberlo conseguido a la primera ya tiramos la toalla, me parece, más que triste, frustrante: si en lugar de rendirnos tuviéramos conciencia de cuál es nuestro potencial y nuestras capacidades, podríamos conseguir muchos de esos objetivos.

También está claro que a pesar de que todos partimos de un potencial y unas capacidades que nos vienen dados por nuestra especie, entre nosotros también hay diferencias. Cada uno contamos con unos *dones* y unos *talentos* determinados que nos son innatos, y ello hará que tengamos mayor facilidad o no para conseguir ciertas cosas. Veamos el siguiente ejemplo:

Imagina que yo tengo el mismo objetivo que Laura: conseguir trabajo en una firma de moda internacional, cuya central está en Milán. Si echo un vistazo a su currículum y compruebo que tiene la formación idónea para uno de los puestos que ofrece esa empresa y que, además, habla italiano a la perfección porque su padre es siciliano, y luego me observo a mí, que de italiano solo se decir *Ciao* y *O sole mio* y que justo acabo de empezar el máster que se requiere para poder acceder a un puesto semejante, piense que jamás conseguiré entrar en la empresa. Y si también constato que a Laura, en general, los idiomas se le dan muy bien y tiene una gran facilidad para aprenderlos mientras que a mí me cuestan mucho, puede que incluso llegue a renunciar a mi deseo o que me obligue a olvidarlo. Es una pena.

Tengo la capacidad para aprender el idioma que quiera y para acabar ese máster, si de verdad lo deseo y si sigo focalizándome en mi objetivo: entrar a trabajar en esa empresa. Puede que Laura parta de un punto en el que tiene ya más camino hecho, puede que a ella le sea más fácil sumar requisitos porque se le da bien y lo disfruta, pero eso no quiere decir que yo no

pueda conseguirlo. Tal vez tarde más, tal vez tenga que dar más pasos que ella para llegar al mismo sitio, pero eso no significa que no pueda llegar. Si lo deseo, llegaré. Solo tengo que copiar sus pasos, analizarla y hacer lo que ella ha hecho o lo que haga falta para acercarme a su nivel de preparación. Y aunque finalmente no llegue, después de esforzarme tanto e implicarme al máximo, de lo que no hay duda es que me habré acercado mucho más a mi objetivo de lo que lo habría hecho sin ni siquiera intentarlo. Y es muy probable que ese acercamiento haga que se abran muchas otras puertas para mí, puertas que igual ni me habría imaginado que estaban allí.

También es importante dejar claro que tener una buena autoestima no significa ausencia total de miedos. El miedo siempre está y es necesario porque nos ayuda a evaluar si aquella decisión que queremos tomar pone en peligro nuestra integridad física, económica, psicológica o emocional. El miedo es bueno y debería estar siempre. El problema llega cuando una vez evaluada la situación, nos damos cuenta de que no hay un peligro real y, aun así, seguimos sintiendo que ese miedo nos bloquea, nos paraliza y nos impide seguir adelante con nuestro objetivo. Cuando ese miedo no nos deja avanzar, es porque nuestra autoestima está dañada y no es lo suficientemente fuerte. Eso significa que nos sentimos inseguros y no tenemos claro que seamos capaces de afrontar las dificultades que puedan venir después de empezar a movernos hacia donde habíamos planificado. No confiamos en nosotros ni en nuestro potencial.

La consecuencia de todo ello es que no daremos ninguno de los pasos previstos y deseados para conseguir nuestro propósito, lo cual nos llevará a sentirnos fracasados, perezosos, inútiles e incapaces y, por último, nos confirmará lo que de entrada ya augurábamos: que no estamos preparados.

Todo falso, todo erróneo, todo inventado y creado por nuestra mente... pero así lo creemos, así lo sentimos y así lo confirmamos con nuestros actos.

## Sentirnos valiosos

Sentirse valioso significa sentir que merecemos conseguir aquello que deseamos, que merecemos que nos pasen cosas buenas, que somos dignos, que tenemos unas necesidades y debemos expresarlas, que tenemos derecho a mostrarnos tal como somos y, en consecuencia, a ser felices.

Y es que ser conscientes de lo que valemos es, en definitiva, una manera de respetarnos. Se trata de estar muy convencidos de nuestra valía personal, tener claro que merecemos vivir, que nos pasen cosas buenas y ser felices. Con ello, podremos sentir también que somos dignos de recibir amor y ser amados y podremos rodearnos de personas que nos traten bien.

Hay que tener en cuenta que:

- Si una persona se considera valiosa y se respeta a sí misma, eso implica que también respetará a los demás y, en consecuencia, con su forma de actuar y mostrarse hará que los otros la respeten a ella.
- Si uno no se respeta a sí mismo, eso hará que probablemente adopte conductas poco respetuosas hacia los demás, mostrando claras dificultades para aceptar las diferencias. De resultas, esa persona será difícilmente respetada por los demás.
- Si uno quiere aumentar su nivel de autorrespeto, antes que nada debe conectar con sus propias creencias de valía personal y con la importancia que tiene como ser humano. Solo entonces logrará respetarse más y que las otras personas también le traten con más respeto.

*¿Me cuido a mí mismo? (autoimagen)*

Uno de los factores determinantes a la hora de construir una buena autoestima y sentirnos valiosos es tener una visión positiva de nuestra autoimagen.

¿Cuál es la imagen que tengo de mí mismo? ¿Me gusta lo que veo cuando me miro al espejo? ¿Qué pensamientos se activan en mi mente cuando me observo? ¿Qué pienso de mí? ¿Qué me digo? ¿Qué opino de lo que veo?

Nuestro cuerpo es el envoltorio de lo que somos, es nuestro vehículo y debemos cuidarlo en todos los sentidos. No podemos modificar nuestras facciones (bueno, hoy en día con la cirugía hay personas que realmente las modifican, pero ese es otro tema), no podemos cambiar nuestro cuerpo. Si tengo las caderas anchas, tengo las caderas anchas. Si soy extremadamente delgada y por mucho que coma me cuesta horrores engordar, pues soy delgada. Si con mi peso ideal me veo más rellenita que otras chicas que tengo como referencia, pues ese es mi peso ideal y eso es lo que hay. Si soy mucho más bajo que la mayoría de los chicos, soy más bajo. No puedo transformar mis características físicas que vienen determinadas por mi genética. Soy así y me guste más o me guste menos, solo tengo dos opciones:

- Aceptarme (ya que no es algo que dependa de mí y no puedo hacer nada para cambiarlo). Esto me llevará a cuidarme e intentar ofrecer la mejor versión de mí mismo dentro de mis posibilidades. «Aceptación» significa no ir en contra de lo que uno es, significa abrazar en vez de rechazar, significa querer en vez de odiar y significa permitir en vez de castrar.
- Negarme a aceptarlo, rechazarme e incluso llegar a odiarme por no gustarme cómo soy. Esto me llevará a empezar a tratarme mal, a dejar de cuidarme, a verme aún peor y elegir conductas que sin duda van a empeorar esa autoimagen que tengo. Si pierdo el interés por mí mismo ya no me tendré en cuenta de la manera que debería hacerlo y, si lo hago, no será para nada bueno.

¡CADA UNO ELIGE! ¿Con cuál te quedas tú? ¿Vas a aceptarte o a negarte por ser como eres?

Puedo asegurar que la actitud y la conducta de una persona que se siente bien consigo misma no tiene nada que ver con la de aquella que no se acepta o incluso se rechaza por ser como es. Además, el hecho de no vernos bien o no aceptarnos afecta al resto de las áreas de nuestra vida.

Debido a la presión social existente y a los cánones de belleza establecidos, en la actualidad sigue siendo altísimo el porcentaje de chicas con problemas por desórdenes alimentarios motivados porque persiguen sin descanso convertirse en alguien distinto a quienes son y no pueden percibirse tal cual son en realidad.

Su no aceptación del propio físico, debido, por supuesto, a carencias afectivas, a la desaprobación y a la falta de reconocimiento por parte de su entorno más próximo las conduce a no aceptarse como son y, al no aceptar su cuerpo, dejan de cuidarlo, de mimarlo, de tratarlo con el máximo cariño y respeto, como deberían hacer.

Nuestro cuerpo es el vehículo que tenemos para movernos por el mundo, para conseguir nuestros deseos y propósitos. Deberíamos estarle eternamente agradecidos por su labor, ¿no te parece? Deberíamos mantenerlo bien cuidado y en perfecto estado. Es como quien se compra un coche y, como lo valora, lo mantiene limpio, lo lleva a revisión cuando le toca, al taller cuando observa alguna irregularidad... En definitiva, intenta mantenerlo en buen estado, principalmente porque él va dentro.

Con nuestro cuerpo debería ser igual. Cuando una persona tiene una **buena autoestima**, se acepta tal como es y agradece que cada órgano de su cuerpo cumpla tan precisa y perfectamente su función. Siempre intenta tratarlo bien y cuidarlo: con una alimentación sana y equilibrada, realizando ejercicio físico regularmente, con una higiene adecuada, visitando al médico en caso de detectar algún síntoma, intentando verse bien y ofrecer la mejor versión de sí misma...



Cuando no nos aceptamos, normalmente se nota porque acostumbramos a descuidar nuestro cuerpo. No nos atendemos, estamos mal y todo nos da igual, tenemos conductas que son destructivas para él como fumar, beber alcohol, consumir drogas, tener horarios descontrolados con respecto al sueño (ir a dormir muy tarde, no levantarnos por la mañana...) o con respecto a la alimentación (comer mal, comer poco, darnos atracones, ayunar, provocarnos el vómito...). En muchos casos, incluso, nos autolesionamos (cortes en la piel...).

¿Por qué hacemos eso? ¿Nos lo preguntamos? No. Por lo general, nuestro principal problema es que no pensamos por qué hacemos lo que hacemos. No nos han educado para la autorreflexión y quizá si lo hiciéramos más, dejaríamos antes ciertas conductas absurdas y que no tienen ningún sentido.

Está claro que actuar de este modo, con conductas auto-destructivas o autolesionándonos, nos llevará a sentirnos aún peor: si a cualquier persona la tratáramos así no cabe duda de que se sentiría muy mal, exactamente igual de mal de lo que deberíamos de sentirnos nosotros cuando nos automaltratamos.

Y volvemos al punto de siempre: lo hacemos porque no somos conscientes de lo importantes y valiosos que somos. No nos damos cuenta de nuestro potencial, de nuestras capacidades innatas por ser seres humanos, y, para más inri, en estos casos nos rechazamos físicamente. **Debemos despertar, abrir los ojos, darnos cuenta, tener conciencia** de todos estos aspectos tan y tan importantes.

¿Te imaginas haciéndole esto a otra persona? Imagina que tenemos a alguien a nuestro cargo y como no nos gusta su cuerpo o su rostro, empezamos a hincharle a magdalenas, le hacemos fumar, no le dejamos hacer deporte o incluso le hacemos cortes en la piel, provocándole así un gran daño... ¿Alguien lo haría? Probablemente estés pensando: «¡No! ¡Por supuesto que no!». Pues bien, no veo la diferencia entre hacérselo a otra persona y hacértelo a ti mismo. Jamás deberíamos tratarnos de ese modo. Tenemos que cuidarnos y, sin

ninguna duda, a partir de cuidarnos empezaremos a sentirnos mejor. Igual que si lo hiciéramos con alguien más.

Personalmente, no deja de sorprenderme la tranquilidad y naturalidad con las que muchísima gente consume marihuana de manera habitual. Hoy cada vez hay más estudios que demuestran las consecuencias devastadoras de su consumo moderado a corto y también a largo plazo. Y lo más triste es que se está convirtiendo en una de las causas del incremento del fracaso escolar entre los adolescentes. A largo plazo, aumenta el riesgo de adicciones a otras drogas, intentos de suicidio y dependencia de los servicios sociales a partir de los treinta años. También acostumbran a ser muy claros otros efectos como la falta de concentración, de memoria y de fluidez verbal y otros más graves pero no menos frecuentes como brotes psicóticos o esquizofrenia.

Es muy importante que eduquemos a nuestros hijos desde la claridad y firmeza de unos valores que les sirvan de fundamento para distinguir y elegir. Sin medias tintas, potenciando el afecto y el reconocimiento por todo lo que hacen y por todo lo que son. Si hacemos esto, ellos sabrán donde y cuando tienen que decir que no.

### *Nadie es más que nadie*

Nadie es más que nadie, todos merecemos ser amados, respetados y valorados por ser seres humanos, al margen de nuestros logros y nuestros errores: lo que importa es lo que somos.

Te aseguro que nuestra naturaleza no está hecha para tener una baja autoestima, sino todo lo contrario. Con nuestro potencial y nuestras capacidades, estamos preparados para vivir la vida con confianza y seguridad, para fluir, para crecer, para mejorar e ir a por más.

Todo aquel que no encaje con esa actitud es que no funciona de la manera adecuada: parte del mismo punto que

los demás, tiene la misma base que cualquier otro ser humano, pero no está utilizando su potencial como debería hacerlo para sacarse el máximo partido y sentirse mucho mejor.

También creo que es importante remarcar algo que mucha gente me comenta. A veces al hablar de autoestima y de tener conciencia de lo importantes, valiosos y capaces que somos, hay quien siente un punto de incomodidad, como si algo les frenara, y no les acaba de gustar. Muchas personas me han hecho el siguiente planteamiento: «Pero, Silvia, no estoy seguro de querer aumentar mi autoestima porque a ver si ahora me voy a convertir en alguien que se cree más que los demás o la gente va a pensar que me considero superior a los demás. No quiero parecer prepotente».

Ante esa preocupación, mi respuesta siempre es la misma: no estamos hablando de que nadie sea más que nadie. Nada más lejos de la realidad. Estamos hablando de tomar conciencia de que todos tenemos unas capacidades enormes y que cada uno de nosotros somos igual de importantes y valiosos que los demás. **Nadie es más que nadie, pero tampoco nadie es menos que nadie.** Si lo pensamos bien, ¿qué diferencias puede haber entre una persona y otra? ¿Más carreras? ¿Más dinero en el banco? ¿Un sueldo más alto? ¿Tener un físico que encaje más con lo que marca nuestra sociedad? ¿Ser más talentoso en unos aspectos determinados? En verdad todos somos lo mismo y no hay ninguna diferencia entre unos y otros. Reforzar nuestra autoestima no tiene nada que ver con mirar a la gente por encima del hombro: se trata de tener claro lo que somos y vivir sintiéndonos agradecidos y dichosos por ello. Es evidente que tenemos muchísimos motivos para sentirnos agradecidos de ser humanos.

Dicho esto, al reflexionar sobre los dos pilares que hemos comentado, también nos damos cuenta de que el hecho de sentirnos o no capaces y valiosos influirá enormemente a la hora de marcarnos unos objetivos u otros. De entrada, no

nos cuestionamos las creencias que tenemos sobre nosotros mismos, damos por supuesto que son ciertas. Así, en función de cuál sea el concepto que tenemos de nosotros mismos, haremos bien poco para afrontar y conseguir según qué retos o ya ni siquiera pensaremos en ellos: los consideraremos muy lejanos, inalcanzables.

## **EJERCICIO: La técnica del modelado**

Si en alguna ocasión has tirado la toalla demasiado pronto y sientes que no vas a conseguirlo mientras otros lo van saboreando, te propongo que utilices la técnica del modelado. Esta consiste en aprender nuevas conductas o alcanzar ciertos objetivos a base de copiar o imitar la conducta de otras personas que lo han conseguido. Vamos a verlo con más detalle.

Cuando quiero lograr algo, las preguntas que debo hacerme son: ¿Qué hago para conseguirlo? ¿Me fijo en las personas que ya lo han hecho, que ya han llegado allí? ¿Observo cómo son, qué tienen o qué hacen de especial, de diferente a mí? ¿Hago esto?

En primer lugar, hay que buscar o pensar en aquellas personas de referencia que hayan alcanzado lo que uno desea. Está claro que si esas otras personas lo han hecho y yo no, hay un camino que debo recorrer por mi parte. He de analizar qué tienen de diferente, ver si cuentan con algún talento especial que les ha facilitado la labor o si han logrado su objetivo por determinados rasgos de su personalidad, por una formación académica concreta...

Se trata de analizarlas al detalle, tanto como podamos para ver cómo piensan, qué sienten y cómo actúan.

Si las estudiamos en profundidad e intentamos seguir todos sus pasos, es probable que lleguemos a conseguir lo mismo o, al menos, que nos acerquemos muchísimo más que si no hubiéramos hecho este ejercicio.