

Autoestima desde Adentro hacia Afuera

Una guía para cambiar tu vida y recuperar la autoestima

Autoestima desde Adentro hacia Afuera



Incluye la Guía de la autoestima en tres meses – 7 técnicas de probada eficacia para la transformación personal – en sólo unos minutos por día.

Copyright © 2010. Carla Valencia. Todos los derechos reservados.

Derechos de propiedad intelectual

Los derechos de propiedad intelectual protegen todo el material y su contenido.

Sin la expresa autorización del autor, queda prohibida la reproducción, adaptación, alteración, modificación, préstamo, alquiler, venta, distribución, fotocopiado, grabación, comunicación, hacer pública o crear obras a partir de su contenido, ya sea total o parcial.

ISBN1453755055
EAN-139781453755051

Libro traducido por Laura Doctorovich

Exclusión de garantías y responsabilidad legal

La información que se encuentra en este libro tiene únicamente fines educativos. Este libro no sustituye ni la orientación, ni la evaluación psicológica, ni la psicoterapia.

Este libro fue creado para brindar información en lo que respecta al tema que aquí se trata. Se vende bajo la aceptación de que la autora no presta atención psicológica.

Si necesita atención psicológica, sírvase contactar a un profesional de salud mental.

Uso permitido

Tiene permiso para utilizar este material para su uso personal, doméstico y no comercial.

Contenido

Contenido	4
Parte 1	12
Comprender la autoestima	12
<i>Capítulo uno</i>	<i>13</i>
Autoestima	13
La autoestima, ¿se aprende o se hereda?	16
¿Cómo se desarrolla la autoestima en sus cimientos?	17
¿Cuáles son los orígenes de la baja autoestima y la alta autoestima?.....	17
Factores que moldean e influncian la autoestima	20
¿Existe el exceso de alta autoestima?	22
La autoestima infantil	23
Evaluación de la autoestima.....	25
<i>Capítulo Dos</i>	<i>27</i>
La mente.....	27
Las emociones.....	37
El cuerpo físico	57
El espíritu	63
<i>Capítulo Tres</i>	<i>64</i>
Las relaciones.....	64
Parte 2	68
Técnicas para la autoestima	68
<i>Capítulo cuatro</i>	<i>69</i>
Las siete técnicas para la autoestima	69
Parte 3	90
Guía de la autoestima, programa de tres meses	90
<i>Capítulo cinco</i>	<i>91</i>
Cómo utilizar la Guía de la autoestima en tres meses	91
<i>Capítulo seis</i>	<i>107</i>
Puedes crear un nuevo tú	107
Conclusión	110
Preguntas.....	113
Sobre la autora	124

Introducción

“La esencia de la responsabilidad es reconocer que más allá de lo que haya ocurrido hasta hoy, somos capaces de hacer nuevas elecciones para mejorar nuestra situación y avanzar.”

David Simon

La autoestima es la clave para una vida saludable y feliz. Desde que era muy joven, siempre me hice ciertas preguntas que aún me preocupan: ¿Por qué tenemos que luchar tanto con todo lo que se relaciona a la familia, las relaciones y el trabajo? ¿Cuál es el problema que nos mantiene alejados de todo lo que nos gustaría ser o tener?

Aunque no soy psicóloga, tengo una extensa trayectoria en desarrollo personal. Para mí, el conocimiento sin práctica es inútil. Todos estamos creciendo y aprendiendo en la escuela de la vida. Cómo encaramos la vida y cada una de las situaciones que experimentamos dependen de nosotros mismos. Podemos culpar a la vida por nuestros problemas y convertirnos en víctimas, o estar agradecidos, aprender y hacernos responsables de la experiencia de nuestra existencia.

A los 23 años escribí mi primer libro: “Amémonos como somos”. Hice muchas investigaciones leyendo libros y artículos, y antes de escribir el libro entrevisté a muchas personas, incluyendo familia y amigos. Cuando los entrevistaba, les pregunté: “¿Qué pensás que es la autoestima y por qué es importante?”. Y descubrí que las respuestas más habituales eran: “no sé qué es la autoestima”, “la autoestima no es buena”, “no me compro el cuento de la autoestima porque no quiero ser egoísta”, entre otras.

Llegué a la conclusión de que hay mucho malentendido con respecto a lo que significa autoestima. De hecho, yo estuve confundida buena parte de mi vida porque me criaron para ser humilde, anteponer las necesidades del prójimo a las mías, siempre decirle “sí” a los pedidos ajenos y tratar de complacer a todos para ser amada y aceptada.

Aunque fue una gran experiencia poder publicar mi primer libro, no la sentí completamente transformadora. A través de los años logré comprender que no me sentía bien con el libro porque mi vida no había cambiado demasiado.

Luego, me di cuenta de que estaba bien escribir sobre la importancia de la autoestima y sobre cómo puede afectar la vida cotidiana. El factor clave

que no pude tratar era cómo los padres, la iglesia (u otras instituciones religiosas), las figuras de autoridad y las personas importantes en nuestras vidas moldean nuestra autoestima. Estaba todavía demasiado compenetrada en complacer a otros, tenía miedo al rechazo y creo que, inconscientemente, escribí un libro que hablaba sobre tener “una buen aceptación entre mis amigos y familiares” y no sobre tener una verdadera autoestima.

Estaba desesperada por recibir ayuda, pero no era capaz ni de pedirla ni de transformar mi vida, porque en el fondo creía que la autoestima era un problema ajeno, pero no es así. Lo padres piensan que la autoestima es responsabilidad de la escuela, la escuela cree que es responsabilidad de los padres, y los niños y los adultos creen que los padres son responsables de su autoestima. Tenemos que responsabilizarnos de nuestra autoestima, de lo contrario nadie más lo hará.

Sé lo que cuesta hacer las paces con el pasado e incorporar los conflictos irresueltos, ya que mi propio viaje a través de la oscuridad fue el que me ayudó a construir una relación íntima conmigo misma y a desarrollar una autoestima saludable.

Crecí en una familia que muchos describirían como perfecta. Mi padre era Ingeniero Agrónomo, profesor de Universidad de Bs As y trabajó 15 años para las Naciones Unidas. Mi madre era ama de casa y nunca tuvo que trabajar. Asistí a una escuela católica y recibí fuertes influencias de las enseñanzas de la Iglesia. En mi casa, siempre me daban lo que quería y, desde mi punto de vista, tuve una madre cariñosa y era la favorita de mi padre, no sólo por ser la más pequeña, sino por ser su chiquita.

Me criaron con la idea de que nuestra familia era la mejor y que ante todo, tenía que respetar a mis padres. También tenía que respetar a los mayores y no cuestionar a las figuras de autoridad. Creo que el mensaje principal era: “Sé una buena niña, no hagas olas, consigue un buen hombre, cástate y ten hijos”.

Sin embargo, durante mi infancia, me sentía una marioneta. Aunque mi madre no necesitaba trabajar, hasta los cinco años me crió una niñera. Me sentía un poco rara, porque aunque mi madre era ama de casa, no era como las madres de mis amigas. Nunca me llevó a la escuela, me tomaba el autobús o me llevaba mi padre. Nunca me despertó a la mañana ni me hizo el desayuno, siempre lo hizo mi padre, y así con muchas otras cosas.

A los cinco años, ya había vivido en tres países diferentes y empecé primer grado. Como todos mis compañeros eran mayores que yo, cuando cumplí 11 años me sentí aislada. En esa época, todas mi amigas tenían 12 o 13 y comenzaban a usar maquillaje, vestirse diferente e ir a fiestas, pero por supuesto, a mí no me permitían hacer esas cosas. Entonces fue ahí cuando

empecé a pensar cosas como “no encajo”, “soy diferente”.

Cuando tenía 12 años decidí vender unos productos. Creo que como era muy joven quería ser independiente, pero justamente, como era una niña, nadie tomó en serio mi proyecto y fracasó. Después, quise aprender a conducir, pero otra vez me menospreciaron y se rieron de mí. Intenté aprender a nadar, pero de nuevo, “no era para mí”.

A los 17, me sentía atrapada en mi propia casa. Mi vida no tenía sentido, y en el fondo estaba como deprimida. Como siempre quise ser médico, le dije a mi padre que iba a asistir a la Facultad de Medicina, decisión que, por supuesto, fue bien recibida. Cuando terminé la facultad, fui con mi madre a Estados Unidos a visitar a mi madrina y cuando regresé, no podía dejar de pensar en cómo sería vivir allá, y hacer realidad ese deseo se convirtió en mi meta. Pero, por supuesto, este objetivo no encajaba con las expectativas de mi familia.

En consecuencia, dejé mi meta a un lado y comencé a estudiar para dar el examen de ingreso para la Universidad para la carrera de Medicina. Pero el día que se suponía tenía que tomar el examen hice una pequeña jugarreta, no me presenté. Como tenía que esperar un año para intentarlo de nuevo, le dije a mi padre: me voy a Estados Unidos. Mi decisión armó un gran revuelo, especialmente con mi madre. Yo era mujer, ¡y las mujeres no pueden dejar a sus padres y mudarse a otro país sin razón alguna! Pero como mi padre nunca me dijo que no, y yo iba a estar esperando un año para tomar el examen sin hacer nada, me envió a Estados Unidos a vivir con su hermano.

Durante los cuatro años que siguieron, creí que, viviendo en Estados Unidos, era la persona más feliz de la Tierra. Iba a la universidad, hacía trabajo voluntario con personas que sufrían de distrofia muscular, conocía mucha gente diferente, gané una competencia de remo, lo que se te ocurra. Antes de terminar mi licenciatura, decidí que no quería ir a la Facultad de Medicina, y cuando mi madre se enteró de mi decisión, no sólo me pidió que regresara, sino que me dijo que fuera a Miami, donde ella se estaba quedando con mi madrina. Durante mi estadía con ellas, un día me dijo: “vamos a casa, aquí no hay nada para ti”. No pude ni despedirme de la familia con la que me alojaba ni de mi novio, enviaron mis pertenencias a Miami y me fui del país.

Cuando regresé con mis padres tenía 21 años. Me deprimí tanto que me pasé un año en mi casa sin hacer nada. Al mismo tiempo, estaba en estado de shock: irme de pronto sin darles una explicación a las personas que apreciaba fue una experiencia traumática. Pero mi madre siempre puso sus necesidades antes que las mías, sólo que en aquel entonces yo no me daba cuenta. Un buen día, mi padre me dijo: “o estudias o te consigues un

trabajo”, así que regresé a la universidad y obtuve mi licenciatura como Desarrolladora de Software.

Durante esos años, empecé a cuestionarme: por qué la vida era tan cruel y si realmente tenía sentido. En aquella época fue cuando surgió mi interés por la autoestima. Siempre me gustó leer y me pasaba horas leyendo libros. Aprendí a meditar y, como siempre amé escribir, dos años más tarde publiqué mi primer libro.

Finalmente, comencé a entender que mi familia no era en realidad tan perfecta, estaba viviendo en la negación porque tenía que ser buena y complaciente. En definitiva, debía enfrentar mi realidad y tomar la decisión de crecer y ser yo misma o seguir esperando la aprobación de mis padres y privarme de lo que realmente quería.

Un día, estaba leyendo un libro de Louise Hay y decidí escribirle. Cuando me respondió, se me dio vuelta la vida. Supongo que nunca pensé que me iba a escribir. Empecé a entender que lo que estaba leyendo era real; se podía vivir de otra manera, y no era demasiado tarde para cambiar y crecer.

Dicen que cuando el alumno está listo, aparece el maestro. Es cierto. Comencé a estudiar metafísica, a hacer renacimiento, a ir a talleres, y mi vida empezó a cambiar poco a poco. Muchos años después, mi padre murió, en esa época, yo estaba saliendo con el hombre que se convertiría en mi esposo, y tuve la suerte de que una prima me dijo: “Más vale que te mudes o te vas a pasar el resto de tu vida cuidando a tu madre”. Tenía razón. Mi madre siempre pensó que como yo era la hija tenía que ocuparme de ella, y sus mensajes siempre fueron muy fuertes y claros en cuanto a que me estaba criando para que fuera una niña buena y que sus necesidades eran más importantes que las mías.

A pesar de las objeciones de mi madre, pude rentar un pequeño apartamento. En todo el tiempo que viví “sola”, nunca me vino a visitar. Estaba tan enojada porque la había dejado, que no le importaba si yo estaba bien, estaba enferma, tenía problemas, nada. Varios meses más tarde, me casé y pude compartir muchas de las cosas que estaba aprendiendo con mi flamante marido.

Sin embargo, mi vida no había cambiado tanto como yo quería. Tuve que atravesar las mismas cosas, pero esta vez con las peleas entre mi madre y mi familia política. Además, ella también se peleaba con mi hermano y su familia política. Tener que lidiar con mi madre hizo de mis cumpleaños y los días festivos experiencias deprimentes, siempre intentaba ser el centro de atención llegando tarde y quejándose de mí enfrente de todos. Era agotador, mi vida se estaba convirtiendo en un drama que no podía manejar.

Luego de ocho años de matrimonio, a mi esposo y a mí nos surgió la oportunidad de mudarnos a Canadá porque la Embajada de Canadá estaba buscando expertos en Systemas, y hace una década que vivimos aquí. Aunque fué una experiencia dura, porque tuvimos que empezar de cero, también fue enriquecedora. Tuve la oportunidad de estudiar budismo y aprender mucho sobre meditación. También viví experiencias transformadoras cuando participé de conferencias y talleres con Wayne Dyer, Anthony Robbins, Ihaleakala Hew Men, Bob Mandel y Sondra Ray.

A pesar de que sufrí muchos altibajos, pude comprender que con una autoestima saludable estamos más dispuestos a participar de la vida e, incluso frente al rechazo, estamos dispuestos a arriesgar más. Para aprender y crecer, tenemos que arriesgar. Arriesgamos cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y seguros de que somos capaces de afrontar los desafíos de la vida.

Tener una autoestima saludable significa saber que *somos dignos de amor, respetables y capaces, y, por supuesto, capaces de afrontar los desafíos de la vida*. Este camino, desde la autoestima baja y el dolor emocional, hacia la autoestima sana, ha sido mi camino durante los últimos veinte años. Incluso después de haber escrito varios libros, soy consciente de la profunda verdad que todavía tengo por compartir.

Mi objetivo con este libro es que puedas entender que la baja autoestima surge como resultado de una división entre tu ser verdadero y tu ser creado. Mi intención es ayudarte a desentrañar las mentiras y distorsiones que dirigen tu vida.

Quiero que te vuelvas consciente de los mecanismos internos que hacen que te des la espalda a ti mismo, ignores tu intuición, le entregues tu poder a otro: el pensamiento, la creencia o la emoción que te conduce a odiarte a ti mismo en lugar de amarte y aceptarte.

La información y los procesos que vas a encontrar en este libro te permitirán curarte de tus ideas equivocadas, remordimientos, inseguridades y dudas para afrontar nuevas maneras que te ayuden a evitar la autodestrucción. Sé que el mejor regalo que te puedo dar es el beneficio de toda mi experiencia como ser humano, hija, esposa y escritora. Luego de luchar con mi propia oscuridad y tendencias destructivas, logré comprender que autoestima no significa perfección.

Intenté compilar en este libro algunos puntos importantes para considerar que podrían ayudarte a crecer en el camino de la construcción de tu autoestima. Espero que este material pueda esclarecer tus dudas y te

ayude a vivir tu vida a tu manera.

He pasado muchos años de mi vida llena de odio y resentimiento porque no era capaz de encontrar el balance entre ayuda y servilismo, dar y recibir, pero finalmente tomé conciencia de que existe una fuente de amor puro, y esa fuente está dentro mío. Cuando pude conectarme con esta fuente y aceptar este amor, pude empezar a transformar el odio y la amargura.

No necesitas un título universitario para cambiar tu vida, sólo necesitas buena voluntad para asumir que eres responsable de ella.

Cuando hace muchos años atrás comencé a construir mi autoestima, pensé que era un proceso complicado y doloroso. Más tarde, comprendí que sólo mis creencias restrictivas me estaban convenciendo de que el proceso era duro y, tal vez, demasiado doloroso para mí.

Según mi propia experiencia, la construcción de la autoestima está basada en la concientización, pero también me di cuenta de que el proceso interno involucra no sólo la concientización, sino también la responsabilidad por los propios actos y el perdón.

Organicé el libro en tres partes principales:

Parte 1: Comprender la autoestima.

Aprenderás qué es realmente la autoestima. Cuáles son las causas que originan la baja y la alta autoestima. Los factores que determinan e influyen la autoestima. Cómo ayudar a tu hijo a construir una autoestima saludable. Las cuatro áreas fundamentales en las que tienes que centrarte para desarrollar una autoestima sana. El poder de los pensamientos y las relaciones.

Parte 2: Descubrirás más sobre las siete técnicas que pueden ayudarte a mejorar tu autoestima y una guía de tres meses para aumentar tu autoestima.

Parte 3: Preguntas sobre la autoestima.

Espero que algún día el mundo sea capaz de decir estas afirmaciones con el corazón, como Deepak Chopra las escribió en su libro *Tú eres inmortal*:

“Yo no tengo necesidad de atacarme a mí mismo ni de atacar a nadie.
Yo no tengo necesidad de perdonarme a mí mismo ni de perdonar a nadie,
pues no hay nada que perdonar.
Yo no tengo necesidad de defenderme a mí mismo ni de defender a nadie.

Yo no tengo necesidad de hacerme daño a mí mismo ni de hacer daño a nadie.

Yo estoy totalmente indefenso.

En mi total indefensión reside mi invencibilidad.

Yo me someto totalmente a lo que es porque yo soy lo que es.

En mi mundo, yo soy todo lo que es.

No hay nada que olvidar, nada que perdonar, nada que recordar, ningún rencor que mantener, ningún conflicto que disputar, nadie a quien ofender; incluso en el conflicto no hay conflicto.”¹

Amor para ti.

Carla R. Valencia

<http://www.laautoestima.com>

¹ Deepak Chopra . Everyday Immortality: A concise Course in Spiritual Transformation. (New York: Harmony Books, 1999), 161,163,164,165,166,167,168

Parte 1 Comprender la autoestima

Capítulo uno

Autoestima

"La opinión que los demás tienen de ti no tiene que convertirse en tu realidad."
Les Brown

Existen distintas definiciones para la autoestima, la más común dice que se refiere a un sentido individual de la valía o al valor propio.² A veces también se la piensa como "sentirse bien uno mismo".

Para mí, la autoestima es algo más y más profundo. *La autoestima es saber que uno es digno de amor, respetable y capaz de lidiar con los desafíos de la vida.* La autoestima es más que sentirse bien con uno mismo, implica también el modo en que uno se vive. Decir "estoy bien" no es autoestima. La autoestima se refiere no sólo a nuestros sentimientos, sino también al concepto que tenemos de nosotros mismos y a nuestras creencias.

La autoestima no se desarrolla mediante un estímulo externo, es un proceso interno. Por ende, es un modo de pensar, sentir y actuar que implica que uno se acepte, respete, confíe y crea en sí mismo. Cuando uno se acepta, puede vivir cómodamente tanto con las fortalezas personales como con las debilidades sin deprimirse. Cuando uno se respeta, reconoce su propia dignidad y su valor como ser humano único. Uno se trata bien, casi del mismo modo en que trataría a alguien que respeta.

Confiar en uno mismo significa que el comportamiento y los sentimientos son lo suficientemente consistentes como para darnos una sensación interna de continuidad y coherencia, más allá de los cambios y los desafíos de las circunstancias externas. Creer en uno mismo significa sentirse merecedor de las cosas buenas de la vida y que uno confía en que puede satisfacer sus necesidades personales, sus aspiraciones y sus metas más profundas.

Una verdad fundamental sobre la autoestima es que tiene que venir de adentro. Cuando la autoestima es baja, esta falta crea un sentimiento de vacío que uno posiblemente va a intentar llenar haciendo algo externo que le brinde un sensación de satisfacción y realización temporales (y falsas).

² Self-esteem. (2010, July 25). In Wikipedia, the free encyclopedia. Retrieved July 29, 2010, from <http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem>

No se puede subestimar la importancia de una autoestima sana para los cimientos de la existencia. La autoestima define cómo uno se percibe y la vida en general, y significa vivir conscientemente, asumir responsabilidades, respetar al prójimo y cuidarse a uno mismo.

La autoestima sana permite ser orgulloso sin ser autoritario, abordar las situaciones con una perspectiva positiva, saber que uno es digno de concretar sus sueños, entender que uno se merece una vida feliz y hacer elecciones que sean compasivas en lugar de frustrantes.

Es decir, una persona que cree en sí misma y en sus capacidades. Yo lo llamo ser autorreferente, no buscar en otros la propia validación. Y por otro lado, saber que uno es digno de felicidad y alegría en la vida.

Mi viaje hacia una autoestima mejor comenzó hace muchos años cuando me comprometí a valorarme sin ser egocéntrica. (Las personas egocéntricas en realidad tienen baja autoestima e intentan ocultarla.) Construir la estima es un proceso interno que implica:

1. **Vivir con concientización.** La concientización es un modo que tenemos de explorar nuestra personalidad individual, nuestros sistemas de valores, nuestras creencias, nuestras inclinaciones naturales y nuestras tendencias.³ La concientización es importante porque cuando nos conocemos mejor, tenemos tanto la capacidad de hacer cambios y construir sobre nuestras áreas fuertes como de identificar las áreas que quisiéramos mejorar. Mi vida empezó a cambiar cuando me di cuenta de que sentía que no era digna de amor. Había estado acarreado recuerdos dolorosos asociados a mi madre como: "Te tuve solamente porque tu padre quería una niña". Con este recuerdo, cargué el sentimiento de que no era ni querida ni digna.
2. **Ser responsable de tu vida y cambiar la actitud hacia ti y hacia el prójimo.** ¿Por qué las personas a menudo tienen problemas de autoestima? Porque no son responsables de sus vidas y, por el contrario, culpan a otro por las cosas malas que les ocurren y se crean una mentalidad de víctima a la que le dan un gran poder. Cuando eres responsable de tu vida, inmediatamente te sientes seguro de ti mismo. Este también es un modo de no depender más de la validación externa, como por ejemplo los elogios de otros, para sentirse bien con uno mismo. Durante muchos años, culpé a mi madre por mis problemas personales en lugar de hacerme cargo de ellos.
3. **Decirle adiós al pasado.** Dejar ir los daños emocionales devastadores es no sólo sabio, sino absolutamente necesario si quieres trabajar y vivir con pasión en el ahora.

³ College Success Tip #13. Self Awareness. In College of the Canyons. Retrieved May 20, 2010, from <http://www.canyons.edu/committees/leap/team1/15tips/tip13.asp>

Ejercicios

Practica vivir con concientización

1. Reflexiona sobre quién eres y en quién te quieres convertir. ¿Cómo quién te gustaría ser sin pretender que eres esa persona? Sé crítico (sin ser duro) con tus defectos, pero también reconoce tus fortalezas. ¿Cómo podrías construir sobre ellas?
2. Pregúntate por qué te gusta lo que te gusta y por qué te disgusta lo que te disgusta. ¿Cuáles son las razones? ¿Son buenas razones o es posible que necesites cambiar tu parecer o tu actitud sobre ciertas cosas?
3. Pídele a dos o tres personas queridas que te hablen de ti con absoluta honestidad. (Nota: normalmente, *no* querrás preguntarles a tus padres.) Escucha todo lo que te dicen si dejar que sus palabras te controlen.

Practica asumir la responsabilidad de tu propia vida

1. ¿Qué tan a menudo afirmas que fueron otros los que te condicionaron a ser lo que eres hoy? ¿Con frecuencia culpas a otros de tu situación actual? ¿Qué tan seguido sientes lástima por ti mismo?
2. ¿Aceptas que eres responsable de las elecciones en tu vida? ¿Crees en que eres tú quien define la dirección que toma tu vida?
3. ¿Aceptas que eres tú quien determina tus sentimientos cuando ocurren sucesos negativos? ¿Crees en que la cuestión no es lo que te pasa sino cómo te lo tomas? ¿Estás dispuesto a ser el único determinante de la salud de tu autoestima? ¿Qué tan fácil es dejar ir la culpa si dejas de salvar a aquellos que te rodean? ¿Con cuánto éxito has practicado el manejo de la ira para poder progresar en la vida?

Practica dejar ir el pasado

1. Entiende que el pasado está muerto. Tanto el pasado bueno como el malo están muertos y terminados.
2. Tus recuerdos del pasado son reales y muy necesarios, pero como no están aquí y ahora, tienes un gran control sobre ellos. De las cosas malas de tu pasado, aprende cómo prevenirlas y a no crearlas de nuevo en el futuro. De los buenos recuerdos, aprende a crear más experiencias como esas en el futuro.
3. ¿Hay algo de tu pasado que creías que era malo, pero tal vez sea bueno? Del mismo modo, ¿crees que alguna vez tuviste una buena experiencia que después de todo resultó que no era tan buena?

La autoestima, ¿se aprende o se hereda?

La autoestima se aprende. Adquirimos nuestra autoestima desde pequeños, de los mensajes y creencias que tomamos como personales por parte de nuestros padres, maestros, la sociedad y nuestro entorno en general. Algunos de los mensajes negativos que puedes haber recibido son: “¿quién te crees que eres?”, “nunca vas a lograr nada”, “eres malo en Matemáticas”, “Dios te castigará”. Y luego, cuando estás creciendo, como uno internaliza estos comentarios y hace sus interpretaciones, puedes llegar a terminar pensando: “tal vez no estoy bien”.

Algunos niños parecen haber nacido con una oportunidad intrínsecamente mejor que otros de poseer una autoestima más sana. Podría ser porque están más dotados y son más talentosos o son naturalmente más brillantes que una persona promedio. Ser capaz de interactuar con tu entorno y otras personas de manera inteligente o creativa, sin duda produce un nivel de autoestima más alto.

Los niños talentosos son a menudo incomprendidos por sus padres y por sus pares, y además tienen una concientización mayor, lo que los lleva a cuestionarse sobre su propio valor con un grado de honestidad más alto. Por otro lado, los matones son con frecuencia, aunque incoscientemente, protegidos por la sociedad.

Por eso, no importa cuál sea la predisposición genética de cada uno, en definitiva, parece que la autoestima es un rasgo adquirido, y aquellos que tienen baja autoestima pueden aumentarla, así como los que la tienen alta pueden perderla. El modo en que nos tratan otras personas y la sociedad, los mensajes que recibimos sobre nuestra personalidad por parte de nuestra familia, la educación y los medios de comunicación (incluyendo las artes) son los que realmente nos proveen de las materias primas para moldear nuestro nivel de autoestima.

Como dice el Dr. David Simon: Si nuestros padres, cargados con sus propias heridas, angustias o agotamiento, fueron inconsistentes con sus observaciones durante nuestra crianza, nosotros internalizamos sus tergiversaciones. En nuestra inocencia, no logramos darnos cuenta de que la imagen tergiversada no era resultado de nuestros errores, sino una consecuencia de los defectos de nuestros progenitores, quienes nos sirvieron de reflejo. Equivocadamente, supusimos que nuestra persona interior estaba mal o era inaceptable, porque no recibimos el mensaje de que éramos dignos de amor y amados incondicionalmente.⁴

⁴ David Simon, M.D. “Free to Love Free to Heal”. California. Chopra Center Press, ad division of Chopra Enterprises, LLC. 2009. 4

¿Cómo se desarrolla la autoestima en sus cimientos?

Hasta la persona más dotada y talentosa nace siendo un bebé indefenso que necesita atención constante. Los bebés carecen por completo de sentido de “diferenciación” y de autovaloración. Necesitan sonrisas constantes y contacto físico afectuoso para generar las raíces que darán lugar al desarrollo de una autoestima sana cuando se conviertan en niños pequeños. Como dijo Virginia Satir: “Necesitamos cuatro abrazos al día para sobrevivir, ocho para mantenernos y doce para crecer.”

Los niños pequeños no son todavía completamente conscientes de su propio cuerpo, por ende, pueden tener una absoluta falta de coordinación física. Cuando los padres y los hermanos mayores los alientan a intentar nuevas habilidades, eso los ayuda a construir la autoestima, ya que de manera inocente cometen errores y aprenden de ellos.

Los niños pequeños están comenzando el proceso de diferenciación e identidad propia. Es por eso que dicen “no” tan a menudo (incluso si en el fondo desean decir “sí”) y que les cuesta tanto aprender a compartir. Este es el comienzo de la autoestima. Es de vital importancia que los padres *no le hagan sentir al, a menudo irritante, niño que es una “molestia”, un alborotador o una carga. El niño debe ser disciplinado de manera estricta pero sin insultos, amenazas o violencia (más de allá de tal vez alguna palmada en la mano para enfatizar qué tan malo es algún comportamiento).*

Los niños en edad de preescolar empiezan a compararse con otros y también van a comparar a otras personas entre sí. Esta comparación es casi enteramente física, como por ejemplo “¿quién es más alto?”.

Los problemas de la autoestima comienzan a asentarse cuando el niño empieza a asistir a la escuela. Ahora tiene que arreglárselas con muchas otras personas probablemente por primera vez. Los padres tienen que ser muy sensibles en cuanto a cómo su niño en edad escolar se lleva con los compañeros y los maestros.

¿Cuáles son los orígenes de la baja autoestima y la alta autoestima?

Entre las causas de la baja autoestima se encuentran:⁵

1. **La falta de afecto:** Los niños criados sin amor y sin afecto se sienten abandonados e insignificantes. Mi padre viajaba mucho y cuando él no estaba, mi madre nunca nos cocinaba. Decía: “su padre no está así

5 Buzzle.com Intelligence Life on the Web. “Causes of Low Self-Esteem”. Retrieved July, 2010, from <http://www.buzzle.com/articles/causes-of-low-self-esteem.html>

