

GUÍAS DE AUTOAYUDA

- Afrontando las **preocupaciones**
- Aprende a **programar actividades**
- Aprende a **relajarte**
- La autoestima**
- Resolución de **problemas**
- Concédete una **oportunidad** y **cuídate**

Depósito legal GR 1274-2012

Fuente: Healthier Scotland, 2006 <http://www.scotland.gov.uk/Publications/2006/03/22091556/10>

Adaptación: SAS, 2011

Si desea obtener otra copia de este u otro folleto relacionado con el afrontamiento saludable de acontecimientos de la vida cotidiana, puede obtenerlos en la siguiente dirección:

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>

Si quiere optimizar el uso de este material consulte con su médico/a.



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



La autoestima



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

VERSIÓN WEB

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la **capacidad que tenemos las personas para valorarnos a nosotras mismas**. Esta capacidad tiene mucho que ver con la confianza que genera hacer las cosas bien, con éxito. Por eso, la autoestima tiene que ver también con la **opinión general que tenemos sobre nuestra persona**. Esta opinión es importante porque se asocia a la percepción de nuestra capacidad de hacer determinadas cosas y nos predispone o nos disuade de hacerlas por nuestra propia cuenta. *Por ejemplo*, si nuestra autoestima es muy negativa esto nos puede hacer muy difícil alcanzar algunas metas u objetivos **porque nuestros pensamientos y opiniones afectan a la forma sobre cómo nos sentimos y comportamos**:

POSITIVA	NEGATIVA
“Soy competente”, “hago bien las cosas”	“Soy incompetente”, “las cosas me salen fatal”
“Me gusta como soy”	“No me gusta como soy”

Ahora, con el fin de explorar tu autoestima, centra tu atención en cualquier pensamiento o expresión negativa que hayas hecho sobre ti.

Reconociendo y entendiendo tu autoestima

Puedes reconocer fácilmente la baja autoestima por las declaraciones negativas que habitualmente haces sobre tu persona. Presta atención a esas ideas que aceptas sin más aunque en ocasiones no tengas pruebas de que sea así.

POR EJEMPLO:

Reconociendo la baja autoestima:

- “Yo soy incapaz de conseguir eso...”
- “Yo debería ser más expresiva y abierta, como hace cualquier persona.

Es importante que empieces a considerar estas creencias sobre ti mismo/a como **opiniones que puedes cuestionar y debatir**, es decir, empezar a considerar **que pueden no ser ciertas** (¿soy realmente incapaz?, ¿por qué debería ser más expresiva?).

Entendiendo la baja autoestima:

- Puedes comprender tu baja autoestima, teniendo en cuenta **tu experiencia única de vida, las dificultades que has vivido**.
- **Recibir críticas continuamente, el castigo o las amenazas permanentes, sentirte diferente y no apoyado**, contribuyen a desarrollar una baja autoestima.
- **Recuerda situaciones específicas o experiencias** de este tipo **en tu pasado** (tus experiencias en la escuela, lo que decía tu familia de ti cuando empezabas a ser una persona adulta o las experiencias de relaciones importantes) **ya que podrían ayudarte a comprender mejor cómo te sientes hoy**.
- **Recuerda: la responsabilidad de cambiar es tuya, no importa lo difícil que haya sido tu pasado. Los medios para cambiar están a tu alcance y los éxitos que puedas alcanzar serán tu mérito: TÚ ERES EL PROTAGONISTA DE TU VIDA.**

Motivación

Cuando pensamos en la necesidad de cambiar, a menudo sentimos ganas de pasar a la acción. Pero a veces simplemente lo pensamos, permaneciendo como estábamos. Recuerda que estas experiencias son normales en la vida y que **necesitas tomarte tu tiempo para hacerte una serie de preguntas:**

- ¿Cómo de importante es para mí cambiar y tener una visión más positiva de mí?
- ¿Qué hace que sea importante para mí el cambio?
- ¿Qué me hace tan difícil el cambio?
- ¿Cómo creo que afectará este cambio a mi autoestima?
- ¿Qué sucederá si cambio?
- ¿Qué sucederá si no cambio?
- ¿Qué riesgos tiene para mí ese cambio?
- ¿Qué riesgos tiene para mí no cambiar?

Aprende a desafiarte

La forma en que pensamos influye en cómo nos sentimos. Así, pensar sobre cosas agradables nos hace sentir felicidad y relajación, mientras que los pensamientos negativos (ej: cuando pensamos que no vamos a ser capaces de llegar a fin de mes) nos hace sentir esa emoción desagradable que es la ansiedad. Cuando los pensamientos negativos aparecen en nuestra mente sin ningún sentido y sin control, entonces hablamos de *pensamientos automáticos negativos* (PAN). Por eso, el desafío que te planteamos es neutralizar esos PAN.

Los **PAN** son **pensamientos automáticos negativos**. Aparecen en nuestra mente sin ningún sentido y sin control.

PARA ELLO:

Aprende a detectar y a aceptar los PAN. Esto necesita práctica, por eso, cuando te sientas mal (triste, irritado, enfadado), toma conciencia de lo que estabas pensando.

POR EJEMPLO:

Situación:

Estás pensando en devolver la tostadora que compraste.

PAN:

La dependienta pensará que la he roto, no me la cambiarán y no sabré qué hacer ni qué decir, tartamudearé y me mirarán con lástima.

Cuestiona tus PAN y pregúntate si son ciertos. Pregúntate por qué estás pensando de esa forma y no de otra, es decir, intenta encontrar un punto de vista alternativo. Esto es importante porque en estas situaciones tendemos a exagerar lo negativo, a generalizar (pensar que todas las situaciones son similares), a ignorar la información positiva sobre nuestra situación o sobre nosotros/as, a ser extremistas (vemos las cosas o blancas o negras solamente), a dar por hecho que sabemos lo que ocurrirá, o a dramatizar la gravedad de una situación.

Recuerda que esos PAN son una forma posible de ver las cosas, pero no la única forma de ver las cosas.

Acepta los elogios y desecha la crítica

Nuestra cultura y todo lo que nos han dicho mientras crecíamos nos lleva a menudo hacia la modestia y nos impide aceptar las cosas positivas que tenemos. Por eso, comienza pensando en algunas de las experiencias que no encajan con la visión negativa que tienes de ti. Hablar abiertamente de las propias cualidades y de las cosas buenas que tenemos puede parecer de personas orgullosas o soberbias, pero continúa y reconoce las cosas buenas que tienes: ¡el reto es echarte flores!

Hazte una pregunta:

Si las personas más cercanas a mí supieran cómo me veo yo, ¿qué me dirían?, ¿me verían de esta manera? Con esta pregunta aprendemos a poner en tela de juicio nuestra propia visión de cómo somos, aportando otros aspectos o matices de cómo nos ven otras personas.

Ahora piensa en una cualidad personal que encaje con una experiencia real que hayas vivido o un hecho que haya ocurrido en tu vida.

POR EJEMPLO:

Mi amiga Elisa estaba preocupada y me llamó para pedirme consejo.

→ Pasé 30 minutos escuchando sus preocupaciones y dándole mi ayuda. Esto significa que mis cualidades son la comprensión, la amabilidad y la capacidad de escucha.

Desarrollar una forma de comprobar la exactitud de tus pensamientos es un elemento fundamental para empezar a **contrarrestar la visión negativa de tu propia persona**, pero es poco probable que sea suficiente. Es necesario además un cambio de comportamiento. Este es un desafío que requiere compromiso y determinación para hacer frente a diferentes situaciones conocidas.

Cambia tu conducta

Imagina que tienes el siguiente pensamiento o creencia:



¿Puedes ver cómo esta creencia crea un círculo vicioso de negatividad?

Selecciona algo de ti que desees cambiar. Cambiar es arriesgarse y hacer frente y asumir posibles decepciones, pero *los cambios duraderos se construyen a base de pequeños cambios.*

Aprende a salir de tu zona cómoda, a salir de las situaciones y las cosas habituales, salir de ellas a caso hecho, planificándolo y con seguridad.

Comienza a experimentar las situaciones de manera diferente.

Diferentes áreas de la vida

A veces, cuando nuestra autoestima es baja es difícil ver que cambiar es posible, pero ser capaz de mirar distintas áreas de tu vida puede ayudarte a centrarte en las áreas que deseas cambiar: **área personal, amistades, trabajo, familia, tiempo libre, economía, salud, educación...**

Nuestra autoestima no es algo fijo, cambia en las diferentes etapas de nuestra vida, así como en diferentes situaciones. Por ejemplo, sería poco razonable esperar que nuestra autoestima estuviese alta al perder un empleo, al tener dificultades en una relación o al hacer frente a una enfermedad prolongada (en particular la depresión). **Sin embargo, sería más que razonable esperar recuperarse de este bajón temporal.** Así, ser capaz de reflexionar sobre una etapa de tu vida en la que te sentiste mejor podría ser una rica fuente de ideas para mejorar tu situación actual. Así, ser capaz de reflexionar sobre una etapa de tu vida en la que te sentiste mejor es una importante fuente de ideas para mejorar tu situación actual:

Recuerda alguna etapa de tu vida en la que sentiste que tu autoestima era buena:

- ¿dónde estabas?
- ¿qué estabas haciendo?
- ¿qué pensabas en aquella situación?

Ahora piensa en las principales diferencias entre la situación de entonces y la situación de ahora:

- ¿dónde estás?
- ¿qué estás haciendo?
- ¿qué piensas sobre esta situación?

Y ahora, **¿existe alguna solución evidente que podría mejorar tu situación actual aunque fuera solo un poco?**

Un gran número de **investigaciones han demostrado** que el **ejercicio físico** (andar, nadar, bailar o los juegos de equipo) **tienen un efecto beneficioso en el bienestar psicológico.**

Avisos sobre la salud

Aprender a **ser tolerante contigo mismo/a** es una habilidad vital para el bienestar emocional. Las personas con baja autoestima a menudo se critican duramente, se imponen alcanzar metas que no corresponden con lo que su entorno espera de ellas. *¿Te suena esto familiar? ¿Te parece razonable? ¿Puedes encontrar la forma de ser una persona más compasiva, tolerante y alentadora contigo misma? Si puedes pensar en alguien de tu vida pasada o presente, que te haya dado un estímulo positivo, recuerda sus palabras y tenlo en cuenta cada vez que te critiques.*

La vida de muchas personas está ocupada con obligaciones hacia otras personas (la familia, las amistades, compañeras y compañeros de trabajo). Pero recuerda que **no cuidar de ti conlleva un peligro para tu salud.** Si estás continuamente cuidando a otras personas y olvidando tus propias necesidades, probablemente sigas manteniendo baja tu autoestima, padezcas estrés, frustración y bajo estado de ánimo.

Recuerda que tu autoestima no se desarrolló, ni mejorará de la noche a la mañana. **No existe un tratamiento milagroso.** Identifica tus sueños, visualízalos, tráelos vivamente a tu imaginación (como si pudieras conseguirlos) y comienza a trabajar para ello. Recuerda que sólo tú tienes el control para ser la persona que eres capaz de ser.

Aprende a aceptarte sin condiciones.