

WALTER RISO

ENAMÓRATE

DE TI

El valor imprescindible
de la autoestima



WALTER RISO

ENAMÓRATE
DE TI

El valor imprescindible
de la autoestima

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1: ENAMÓRATE DE TI.....	19
Los cuatro pilares de la autoestima.....	22
CAPÍTULO 2: HACIA UN BUEN AUTOCONCEPTO.....	27
La mala autocrítica.....	28
La autorrotulación: ¿“Soy” o “Me comporté”?...	31
La autoexigencia despiadada.....	32
Todo o nada	34
Cambio y revisión	35
Salvando el autoconcepto.....	37
1. <i>Trata de ser más flexible contigo mismo</i> <i>y con los demás.</i>	37
2. <i>Revisa tus metas y las posibilidades</i> <i>reales de alcanzarlas.</i>	39
3. <i>No observes en ti sólo lo malo.</i>	40
4. <i>No pienses mal de ti.</i>	40
5. <i>Quiérete la mayor cantidad</i> <i>de tiempo posible.</i>	41
6. <i>Trata de acercar tu “yo ideal”</i> <i>a tu “yo real”.</i>	42
7. <i>Aprende a perder.</i>	43

CAPÍTULO 3: HACIA UNA BUENA AUTOIMAGEN.....	45
El peso de la comparación.....	46
La lupa personal.....	48
Espejito, espejito... ..	49
Inventar la belleza	50
Mejorando la autoimagen	53
1. <i>Trata de definir tus propios criterios</i> <i>de lo que es bello o estético.</i>	53
2. <i>Descarta la perfección física y los criterios</i> <i>estrictos.</i>	53
3. <i>Descubre y destaca las cosas</i> <i>que te gustan de ti</i>	54
4. <i>Tu autoimagen se transmite a otros</i>	55
5. <i>El aspecto físico es sólo uno de los</i> <i>componentes de tu autoimagen.</i>	56
6. <i>No magnifiques lo que no te gusta de ti.</i>	56
7. <i>Siempre habrá alguien dispuesto a amarte</i>	57
8. <i>No hagas comparaciones injustas</i>	58
CAPÍTULO 4: HACIA UN BUEN AUTORREFORZAMIENTO.....	61
Filosofía hedonista.....	64
<i>La conducta de exploración</i>	65
<i>La capacidad de sentir:</i> <i>“Siento, luego existo”</i>	67
<i>Un caso de restricción emocional</i> <i>de la alegría</i>	71
Autoelogio	73
<i>Tres creencias irracionales que nos impiden</i> <i>felicitarnos a nosotros mismos</i>	74
<i>Elogios externos que pueden convertirse</i> <i>en autoelogios</i>	76
<i>¿Qué hacer para autoelogiarse?</i>	79

<i>Un resumen sobre el autoelogio</i>	80
Darse gusto y premiarse	81
<i>La cultura del avaro o cuando el ahorro se vuelve un problema</i>	84
<i>No eres la excepción: necesitas autorrecompensarte</i>	85
<i>No a los cultos represivos</i>	87
Mejorando el autorreforzamiento	92
1. <i>Saca tiempo para el disfrute</i>	92
2. <i>Decide vivir hedonísticamente</i>	92
3. <i>No racionalices tanto las emociones agradables</i>	93
4. <i>Activa el autoelogio y ponlo a funcionar</i> ...	95
5. <i>Sé modesto, pero no exageres</i>	96
6. <i>Date gusto</i>	97
7. <i>Lucha contra la represión psicológica y afectiva</i>	98
CAPÍTULO 5: HACIA UNA BUENA AUTOEFICACIA	101
Tres causas de la baja autoeficacia.....	103
<i>La percepción de que “ya nada puede hacerse”</i>	104
<i>El punto de control interno</i>	107
<i>Los estilos de atribución</i>	109
El problema de la evitación	111
<i>¿El peligro es real?</i>	114
Venciendo la baja autoeficacia.....	116
1. <i>Elimina el “no soy capaz”</i>	116
2. <i>No seas pesimista</i>	117
3. <i>No seas fatalista</i>	119
4. <i>Trata de ser realista</i>	120
5. <i>No recuerdes sólo lo malo</i>	122

6. <i>Revisa tus metas</i>	122
7. <i>Ponte a prueba y arriégate</i>	123
A MANERA DE EPÍLOGO	127
BIBLIOGRAFÍA	131

CAPÍTULO 1

ENAMÓRATE DE TI

Quererse a sí mismo es quizás el hecho más importante que garantiza nuestra supervivencia en un mundo complejo y cada vez más difícil de sobrellevar. Aun así, y curiosamente, gran parte del aprendizaje social se orienta a sancionar o subestimar el valor del amor propio, posiblemente para evitar caer en las garras del engreimiento. Si decides felicitarte dándote un beso, es probable que las personas que te rodean (incluso el psicólogo de turno) evalúen tu conducta como ridícula, narcisista o pedante. Es mal visto que nos demos demasiado gusto o que estemos muy alegres de ser como somos (una persona muy feliz consigo misma y con el mundo puede fácilmente ser diagnosticada como hipomaníaca por algunas reconocidas clasificaciones psiquiátricas). Cuando nos ocupamos de nosotros mismos por demasiado tiempo, nos mimamos o nos autoelogiamos, llegan las advertencias: “¡Cuidado con el exceso de autoestima!” u “¡Ojo con el orgullo!”. Y en parte resulta entendible si se ven los estragos que puede realizar un ego inflado y sobredimensionado; sin embargo, una cosa es ser ególatra (endiosado de sí mismo), egoísta (avaricioso e incapaz de amar al

prójimo) o egocentrista (incompetente de reconocer puntos de vista distintos), y otra muy distinta ser capaz de aceptarse a sí mismo de manera honesta y genuina sin hacer alharaca ni despliegues publicitarios. La humildad es ser consciente de la propia insuficiencia, pero de ninguna manera implica ser ignorante de la valía personal.

La consigna: “Quiérete, pero no en exceso”, es decir, desproporcionada o irracionalmente (para no quedar embelesado y atrapado por la propia imagen reflejada), es un buen consejo, ya que nos pone en alerta contra el lado oscuro de la autoestima. No obstante, es mejor no exagerar y tener presente que en determinadas situaciones, donde nuestro amor propio es vapuleado o atacado, quererse a uno mismo sin tanto recato ni miedos irracionales puede sacarnos a flote y permitirnos andar con la cabeza en alto.

La política de ocultar y/o minimizar el autorreconocimiento y de disimular las fortalezas que poseemos produce más daño que beneficios. La sugerencia de no quererse a sí mismo “más de lo necesario” puede transformarse en un autoamor constipado y enclenque. Es verdad que no hace falta gritar a todo pulmón lo maravillosos que somos ni publicarlo en primera plana, pero reprimirlo, negarlo o contradecirlo termina por herirnos emocionalmente. Al intentar dejar afuera el egoísmo salvaje, a veces no dejamos entrar el amor propio; por evitar la pedantería insufrible del sabelotodo, algunos caen en la vergüenza de ser lo que son; por no despilfarrar, somos mezquinos. Si me siento mal por ejercer mis derechos personales o simplemente los ignoro o pienso que no los merezco, quizás me falte autorrespeto.

A medida que vamos creciendo, una curiosa forma de insensibilidad hacia uno mismo va adquiriendo forma y deja atrás aquellas gloriosas épocas de la niñez cuando el mundo parecía girar a nuestro alrededor y saltábamos felices de juego en juego. En aquellos momentos, todo era gratificante y fantasioso. El yo, por momentos, parecía bastarse a sí mismo, autogratificándose y construyendo universos infinitos a su amañó (está claro que la tendencia natural de un niño no es el autocastigo, sino pasarla lo mejor posible y de paso sobrevivir). Pero las cosas buenas no duran tanto y al crecer hacemos a un lado ese delicioso mundo “yoico” (ya que ninguna sociedad sobreviviría a tal egocentrismo) y nos orientamos más “hacia afuera” que hacia adentro, nos “descentramos”, por decirlo así, y aceptamos a regañadientes que amar al prójimo es más importante, valioso y encomiable que amarse a uno mismo.

Las conclusiones psicológicas actuales sobre el tema de la autoestima son un llamado de alerta que vale la pena tener en cuenta: no educamos a nuestros hijos para que se quieran a sí mismos, al menos de manera sistemática y organizada como en otros aprendizajes. Desde pequeños nos enseñan conductas de autocuidado personal respecto a nuestro físico: lavarnos los dientes, bañarnos, arreglarnos las uñas, comer, controlar esfínteres, aprender a vestirse y cosas por el estilo, pero ¿qué hay del *autocuidado psicológico* y la higiene mental? ¿Le prestamos la suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor?

LOS CUATRO PILARES DE LA AUTOESTIMA

La imagen que tienes de ti mismo no es heredada o genéticamente determinada, *es aprendida*. El cerebro humano cuenta con un sistema de procesamiento de la información que permite almacenar un número prácticamente infinito de datos. Esa información, que hemos almacenado en la experiencia social a lo largo de nuestra vida, se guarda en la memoria a largo plazo en forma de creencias y teorías. De esta manera poseemos modelos internos de objetos, significado de palabras, situaciones, tipos de personas, actividades sociales y muchas cosas más. Este conocimiento del mundo, equivocado o no, nos permite predecir, anticipar y prepararnos para enfrentar lo que vaya a suceder. El futuro está en el pasado almacenado.

La principal fuente para crear la visión del mundo que asumes y por la que te guías surge del contacto con personas (amigos, padres, maestros) de tu universo material y social inmediato. Y las relaciones que estableces con el mundo circundante desarrollan en ti una idea de cómo crees que eres. Los fracasos y éxitos, los miedos e inseguridades, las sensaciones físicas, los placeres y disgustos, la manera de enfrentar los problemas, lo que dicen y lo que no te dicen, los castigos y los premios, el amor y el rechazo percibidos, todo confluye y se organiza en una imagen interna sobre tu propia persona: tu *yo* o tu *autoesquema*. Puedes pensar que eres bello, eficiente, interesante, inteligente y bueno, o todo lo contrario (feo, ineficiente, aburrido, bruto y malo). Cada uno de estos calificativos es el resultado de una historia previa, donde has ido gestando una “teoría” sobre ti mismo, que dirigi-

rá en el futuro tu comportamiento. Si crees que eres un perdedor, no intentarás ganar. Te dirás: “Para qué intentarlo, yo no puedo ganar” o “Esto no es para mí” o “No valgo nada”.

Los humanos mostramos la tendencia conservadora a confirmar más que a desconfirmar las creencias que tenemos almacenadas en nuestro cerebro por años. Somos resistentes al cambio por naturaleza, y esta economía del pensamiento nos vuelve tozudos y poco permeables a los estímulos novedosos. Una vez establecida una creencia, será difícil cambiarla, pero no imposible. Así que cuando configuras un autoesquema negativo sobre tu persona, él te acompañará por el resto de tu vida si no te esfuerzas en modificarlo. Más aún, de manera no consciente harás muchas cosas para comprobar esos esquemas, así sean perjudiciales para ti (así de absurdos somos los humanos). Por ejemplo: si te dejas llevar por el autoesquema “Soy un inútil”, sin darte cuenta, el miedo a equivocarte hará que cometas infinidad de errores y confirmarás la predicción mental subyacente. La creencia de que eres feo o fea te llevará a frenarte y a evitar las relaciones interpersonales y la conquista afectivo-sexual se convertirá en algo inalcanzable (nadie se fijará en ti si no te expones). Un autoesquema de fracaso hará que no te atrevas a encarar retos y a probarte si eres capaz, por lo cual terminarás creyendo que el éxito te es esquivo. No existe ningún “secreto” misterioso ni cuántico en esto: en psicología cognitiva se le reconoce como *profecía autorrealizada* y en psicología social como “efecto Pigmalión”. Existe una coherencia negativa: aun a sabiendas de que no es bueno para ti, tratarás de actuar de manera

compatible con las creencias que tienes de ti mismo. ¿El cambio? Ocurrirá cuando la realidad se imponga sobre tus creencias y ya no puedas sesgar la información y autoengañarte.

Una buena autoestima (quererse contundentemente a uno mismo) tiene numerosas ventajas. Sólo para citar algunas, te permitirá:

- » *Incrementar las emociones positivas.* Te alejarás de la ansiedad, la tristeza y la depresión, y te acercarás a la alegría y a las ganas de vivir bien y mejor.
- » *Alcanzar niveles de mayor eficiencia en las tareas que emprendes.* No te darás por vencido muy fácil, perseverarás en las metas y te sentirás alguien competente y capaz.
- » *Relacionarte mejor con las personas.* Te sacarás de encima el incómodo miedo al ridículo y la necesidad de aprobación, porque tú serás el principal juez de tu conducta. No es que no te interesen los demás, sino que no estarás pendiente de los aplausos y los refuerzos externos, y tomarás las críticas más objetivamente.
- » *Podrás amar a tu pareja y querer a tus amigos y amigas más tranquilamente.* Dependerás menos y establecerás un vínculo más equilibrado e inteligente, sin el terrible miedo a perder a los otros.
- » *Serás una persona más independiente y autónoma.* Te sentirás más libre y seguro a la hora de tomar decisiones y guiar tu vida.

Señalaré los cuatro componentes que a mi modo de ver son los más importantes a la hora de configurar la autoestima general, y aunque en la práctica están en-

tremezclados, a los fines didácticos intentaré separarlos conceptualmente para analizarlos mejor. Ellos son:

- » *Autoconcepto* (qué piensas de ti mismo),
- » *Autoimagen* (qué tanto te agradas),
- » *Autorrefuerzo* (qué tanto te premias y te das gusto) y
- » *Autoeficacia* (qué tanta confianza tienes en ti mismo).

Bien estructurados, estos componentes son los cuatro soportes de un “yo sólido” y saludable, y si funcionan mal, serán como los cuatro jinetes del Apocalipsis. Si fallas en alguno de ellos, será suficiente para que tu autoestima se muestre coja e inestable. Más aún, si uno solo de los jinetes se desboca, los tres restantes lo seguirán como una pequeña manada fuera de control.

Un amor propio saludable y bien constituido partirá de un principio fundamental: “Merezco todo aquello que me haga crecer como persona y ser feliz”. M-e-r-e-z-c-o: pronunciado y degustado. Activación del autorreconocimiento y el bienestar que lo acompaña. No importa lo que pienses: no mereces sufrir, así que mientras puedas evitar el sufrimiento inútil e innecesario, te estarás respetando a ti mismo. No hay felicidad completa sin autorespeto, sin mantenerse fiel a tu propio ser y al potencial que llevas dentro.

En cada uno de los capítulos siguientes, veamos en detalle cada uno de los cuatro componentes de la autoestima y cómo mejorarlos o mantenerlos fortalecidos.