

LA AUTOESTIMA

Y

EL MIEDO

PSIC. JOSÉ CARLOS MIMIAGA O.

LA AUTOESTIMA

La Autoestima la podemos definir como el conjunto de creencias (limitantes o desarrolladoras) y valores (virtuosos o viciosos) que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos y potencialidades, pasadas, presentes y futuras, que le han conducido hasta donde está y que le llevarán hasta donde crea que puede llegar. La Autoestima está directamente relacionada con el autoconcepto, que no es otra cosa más que los conocimientos y sentimientos que el individuo tiene sobre sí mismo.

"Si crees que puedes, o si crees que no puedes estás en lo cierto."

Ello implica necesariamente que sintamos que somos valiosos, pero también que somos eficientes. Ambos factores han de ser progresivamente constatados y avalados por nuestras experiencias objetivas, nunca subjetivas, ya que estas nos conducirían inexorablemente a una imagen distorsionada del sí mismo.

Por otra parte, la autoestima se encuentra directamente vinculada a la personalidad, tanto a la real como a la ficticia o egòtica. Esta falsa personalidad está basada en las cualidades pasionales del individuo, y se alimenta de una imagen deteriorada de sí mismo, que degrada tanto por exceso como por defecto la auténtica estima.

La mayoría de las veces, nuestras deficiencias están "enganchadas" a ciertas experiencias tempranas (archivadas subjetivamente)) que tienen relación con miembros de nuestra familia. Estas **barreras de la autoestima** mantienen ciertas cargas emocionales muy perjudiciales. *La culpa, al rencor por lo que creemos que nos hicieron, miedo, miedo a ser nosotros mismos, a conseguir lo que nos proponemos, y a la dependencia emocional de personas, y a la dependencia de cosas con las que creemos sentirnos superiores o mejores;* estados emocionales todos ellos, que bloquean nuestro potencial de autoestima, y nuestro desarrollo como seres humanos completos.

El miedo, la dependencia, la culpa, son las peores barreras con las que nos encontramos en nuestro camino de progreso. La responsabilidad es de cada uno de nosotros, ya no podemos seguir culpando a nada ni a nadie de lo que nos ocurre. Cualquier cosa que nos sucede en la vida, somos nosotros los únicos responsables. Cómo afrontamos internamente los sucesos de la vida, eso es lo que depende de nosotros. Lo que muchas veces impide que tomemos la decisión de actuar y dar el siguiente paso en nuestro desarrollo personal, es **el miedo, el miedo a cambiar**. El miedo al cambio es muy traidor, dada su dificultad de identificarlo y derribarlo. Temor a perder el control de la situación, temor a no saber lo que va a ocurrir, temor a los retos, temor a no saber actuar correctamente y, sobre todo, temor a las consecuencias; es decir, **temor al éxito o temor al fracaso**.

Miedo al Éxito

Es el temor o miedo a terminar con alguna relación de dependencia que mantenemos hacia algo o hacia alguien, a no saber qué vamos a hacer después. El éxito es considerado como salir, lograr, alcanzar, terminar, acabar, concluir, finalizar con dependencia de cualquier cosa, no sólo de personas o cosas, sino también de la pobreza, de la pereza, de la mediocridad, de la baja autoestima o de la propia historia personal. El miedo al éxito nos hace pensar que si cambiamos nos vamos a tener que enfrentar a situaciones nuevas o a responsabilidades, o a tener que ser nosotros mismos. El miedo al éxito tiene en definitiva mucho que ver con la pereza, la negligencia, la parsimonia y la comodidad.

Miedo al Fracaso

Miedo al destino, miedo al futuro que nos pudiera ser catastrófico o inesperado, temor ante los acontecimientos imprevistos, a lo nuevo, a lo incierto, a lo desconocido, a lo inseguro. Su relación

se establece con la inmovilidad, con el conformismo, con la inseguridad en uno mismo y la capacidad de reaccionar ante hechos imprevistos.

Cuando una persona tiene autoestima, se concede valor a sí misma, y confía en su opinión y buen juicio. Sabe de qué es capaz. Se respeta a sí misma por lo que hace y por ser quien es.

Al no sentir autoestima, el individuo se considera débil e indefenso, y está indeciso sobre el valor de cuanto hace. No siente confianza en sí mismo y desconfía de las afirmaciones de los demás. Le puede resultar difícil entablar y conservar amistades satisfactorias.

Si crecimos sintiéndonos amados y seguros, son mayores las probabilidades de que poseamos un alto sentido de identidad personal. La imagen de nosotros mismos será justa, y nos sentiremos seguros. Sin embargo, muchas personas crecen sin un sentido firme de identidad propia. De niños pudieron haber luchado por lo que alguien quería que fueran. Tal vez recibieron mensajes confusos acerca de lo que debían o no hacer. La autoestima proviene de nuestros semejantes, se desarrolla a través de las experiencias de la niñez, pero sólo se puede nutrir y perpetuar de las relaciones cotidianas con las demás personas. Necesitamos siempre de los demás para evaluar nuestros actos y nuestra persona.

Valora tu propia autoestima.

Señala con una cruz cualquiera de los siguientes puntos que coincidan contigo:

¿Cuándo eras niño las personas solían:

- ☐ ¿Admirarte por cosas que no habías hecho?
- ☐ ¿Elogiarte por cualidades que veían en ti, pero que nunca creíste poseer?
- ☐ ¿Alabarte en ocasiones y culparte en otras, por hacer la misma cosa?
- ☐ Reírse por algo que habías hecho o dicho?
- ☐ ¿Compararte desfavorablemente con algún hermano o con otros niños?
- ☐ ¿Regañarte para que mejoraras?
- ☐ ¿Decir que los decepcionabas?
- ☐ ¿Mostrar poco interés en tus cosas?
- ☐ ¿Entorpecer todo cuanto hacías?
- ☐ ¿Preocuparse innecesariamente por ti?

Si respondiste afirmativamente a la mayoría de estas preguntas, es probable que hayas crecido con una fuerte sensación de inseguridad. La apreciación que tienes de tu valor, puede ser mínima. Quizá te resulte difícil creer en la opinión que otros tienen sobre lo que tú vales.

Pero, mucho cuidado, no podemos estancarnos en lamentaciones de que no podemos ser mejores porque los demás no lo quisieron así. Si careciste de autoestima durante tu niñez: ¿Qué puedes hacer en tu vida adulta? Es inútil que busques la seguridad continua en los demás. Por un momento te sentirás mejor, pero al poco rato volverás a sentirte lleno de dudas sobre tu persona.

Si estás preguntandote: ¿Qué puedo hacer para aumentar mi autoestima e ir venciendo mis miedos? Concéntrate en las cosas que haces y que te gustan. Más que pensar en lo que eres o no eres, analiza con detenimiento algunas de las cosas que haces. Así, por ejemplo; en lugar de decirte a ti mismo que eres amigable y simpático, intenta recordar algunas situaciones durante las cuales mostraste estas cualidades. ¿Con quién estabas? ¿Qué fue lo que te hizo comportarte de esa manera? ¿Qué otra cosa puedes hacer que te ayude a sentirte bien contigo mismo?