

Autoestima

---

# Componentes de la autoestima

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

# Índice

Apuntes	3
3.1. Componentes de la autoestima	3
3.2. El autoconcepto	3
3.3. Las creencias	4
3.4. Las distorsiones cognitivas	26
3.5. Los valores	32
3.6. La autocrítica	33
3.7. Nuestra conducta	37
3.8. Referencias bibliográficas	39

## 3.1. Componentes de la autoestima

En el tema 2 ya vimos la importancia que tiene conocerse a uno mismo en profundidad y te propusimos diferentes ejercicios para ello. Es lógico pensar que, cuanto más conocimiento tengamos de nosotros mismos, más posibilidades tendremos de descubrir nuestro valor como personas.

## 3.2. El autoconcepto

A partir de nuestro autoconocimiento, nos creamos una idea de nosotros mismos (auto concepto), definiendo nuestras características físicas, afectivas, sociales, intelectuales, etc. Nuestro auto concepto no deja de ser una percepción de la realidad y no la realidad en sí misma. Por este motivo, en la medida en la que dicha percepción englobe más o menos aspectos positivos y cualidades de mi persona y mi vida, así de baja o alta será mi autoestima.

Hay personas que reconocen que tienen muchas cualidades: se consideran inteligentes, responsables, respetuosas, perseverantes... Sin embargo, no se sienten reconocidas por su entorno, lo cual les lleva a sentirse inseguras a la hora de expresar sus opiniones. De la misma manera, hay personas que se reconocen con menos cualidades y, sin embargo, su autoestima es más alta porque se aceptan tal y como son y se sienten reconocidas por su entorno.

En definitiva, el **auto concepto y la autoestima están estrechamente vinculados y se afectan mutuamente**. Un buen auto concepto es un punto de partida para desarrollar una autoestima sana, si bien es cierto que hay otros factores que impactan en nuestra autoestima.

### 3.3. Las creencias

Uno de esos factores influyentes son las creencias. Podríamos definir las creencias como **juicios hondamente arraigados**, respecto al mundo, los demás y nosotros mismos, que tomamos como certezas y condicionan nuestros comportamientos y, por tanto, nuestros resultados.

Joseph O'Connor, en su libro *Coaching con PNL*, afirma que «las creencias no son teorías huecas, sino principios de acción, de modo que si quieres saber qué es lo que cree una persona fíjate en lo que hace, no en lo que asegura creer» (O'Connor y Lages, 2005).

#### ¿Cómo se forman las creencias?

Las creencias se forman a partir de mensajes que nos han transmitido desde que éramos niños o de experiencias muy intensas que hemos vivido en un momento determinado, y a partir de las cuales, hemos sacado unas conclusiones y hemos generalizado, extrapolando dichas conclusiones a cualquier situación similar que pueda producirse en nuestra vida.

Cuando dichos juicios se refieren a nuestra persona, a nuestras capacidades, potencial, cualidades, defectos, etc., pueden impactar positiva o negativamente en nuestra autoestima.

Por ejemplo, si de pequeños, cada vez que nos equivocamos, escuchamos a nuestros padres decir frases como «¿eres tonto o qué?», «¿qué torpe eres», «¡quieres prestar atención!», forjaremos unas creencias respecto al significado del error, interpretando que «cuando te equivocas, los demás pensarán que eres tonto o torpe». Por lo tanto, más adelante, cada vez que cometamos un error, lo sentiremos como un fracaso, y lo que es peor, nos sentiremos tontos o torpes, reforzándose en lo más profundo de nosotros esas creencias («soy tonto, soy torpe») que dañan nuestro auto concepto y autoestima, al tomarlas como verdades absolutas e irremediables.

Por el contrario, si en nuestra infancia, al equivocarnos, recibimos de nuestros padres mensajes alentadores y cariñosos, como «cuando aprendemos es normal equivocarse», «los errores nos sirven para aprender», etc., veremos los errores como algo normal en el proceso de aprendizaje, tendremos la confianza para perseverar hasta conseguirlo y, en ningún caso, cuestionaremos nuestra valía como personas, sino que nos plantearemos objetivos de mejora personal. Este tipo de pensamientos y comportamientos afectarán positivamente a nuestro auto concepto y autoestima, a la valoración de nosotros mismos.

La autoestima también sigue forjándose en la etapa adulta. Sin darnos cuenta, seguimos generando creencias respecto a nosotros mismos, el mundo y las personas que nos rodean. Pero **¿cómo se construyen las creencias en la etapa adulta?** Para contestar a esta cuestión veamos la **escalera de inferencias**, desarrollada por Chris Argyris (profesor emérito en la Harvard Business School) y popularizada por Peter Senge al publicar su libro *La quinta disciplina*.

Según esta teoría, en cada experiencia que vivimos, nuestros sentidos seleccionan, filtran, una parte limitada de los hechos observables que nos suceden; es decir, percibimos una parte sesgada de la realidad. Una vez seleccionados los datos, damos un sentido a la información percibida, elaboramos una interpretación y sacamos conclusiones emitiendo juicios. A partir de estos juicios, comenzamos a construir creencias que influirán en nuestras decisiones, acciones y relaciones.

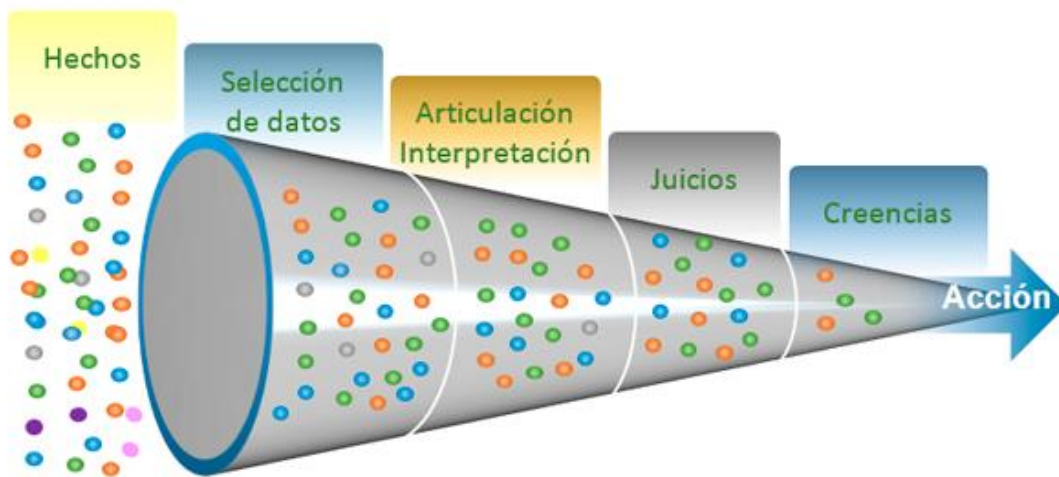


Figura 1. Interpretaciones y conclusiones.

Veamos cómo recorremos cada peldaño de la escalera de inferencias mediante el desglose de una situación sencilla (realizar una presentación en una reunión de trabajo). A continuación, narramos una posible interpretación personal de la experiencia:

- ▶ Estoy haciendo mi presentación y todos parecen atentos, excepto mi jefe, que parece aburrido y distraído. Aparta sus ojos somnolientos y se lleva la mano a la boca (selección de detalles).
- ▶ No hace ningún comentario hasta el final de la presentación, cuando señala: «Creo que deberíamos pedir un informe completo» (datos observables).
- ▶ En esta empresa, eso suele significar: «Pasemos a otro tema» (articulación).
- ▶ Parece que a mi jefe no le está interesando mi presentación. Seguro que los demás se mostraban atentos por educación (interpretación).
- ▶ Es obvio que mi presentación ha sido un desastre (juicio).
- ▶ Está claro que no valgo para esto (creencias).
- ▶ La próxima vez será mejor que haga la presentación mi compañero, él sí que sabe hablar en público (acciones).

Y, así, cuanto más creo que «no valgo para hacer presentaciones», más inseguro me siento, más evito tener que hacerlas o, cuando las hago, me pongo nervioso, me equivoco y refuerzo la creencia adquirida.

**Nuestras creencias influyen sobre los datos que seleccionaremos la siguiente vez y la forma cómo los interpretemos;** es decir, tiene lugar un **proceso reforzador** en donde no se ponen en tela de juicio estas creencias, sino que se opera en el mundo tratándolas como si fuesen certezas y permitiendo que ellas condicionen nuestras observaciones, y, por lo tanto, nuestras decisiones y acciones.

Dependiendo de la selección, articulación e interpretación de los hechos, podemos generar juicios y creencias diferentes, incluso diametralmente opuestas. Si en el caso anterior hubiéramos centrado la atención en las caras atentas, y hubiésemos interpretado que el jefe estaba cansado porque había pasado una mala noche por su hijo pequeño y que pedir el informe completo era una muestra de interés, nuestro juicio podría haber sido que la presentación había sido un éxito. Y, así, en la siguiente ocasión, llegaríamos llenos de confianza y seguridad a la reunión, dando lo mejor de nosotros al realizar la presentación.

## Tipología de creencias

Como hemos visto, nuestras creencias condicionan la información que seleccionamos de los hechos que vivimos, el sentido e interpretación que le damos a esta, y nos impulsan a tener unos u otros comportamientos que afectan a nuestra autoestima, relaciones y resultados.

Podemos establecer una primera clasificación de las creencias, distinguiendo entre lo que denominamos creencias limitantes y creencias potenciadoras.

**Creencias limitantes:** son aquellas convicciones, «certezas internas», que **nos inhiben de afrontar retos, de dar los pasos para lograr nuestros objetivos y/o nos generan una sensación de inseguridad**, de miedo, que, como vimos en el tema 1, repercute negativamente en nuestro rendimiento y en los resultados que obtenemos. Las creencias limitantes, por tanto, pueden dañar nuestra autoestima.

Para Joseph O'Connor, las creencias limitantes:

- ▶ Son las principales culpables de que no alcancemos nuestros objetivos ni vivamos nuestros valores.
- ▶ Actúan a modo de normas que nos impiden lograr lo que en realidad es posible, aquello que somos capaces de conseguir y nos merecemos.

**Creencias potenciadoras:** son aquellas convicciones respecto a nosotros mismos, el mundo o los demás, que nos impulsan, nos dan confianza para avanzar y hacer todo lo que está en nuestras manos para alcanzar nuestras metas o vivir de acuerdo con nuestros valores. Las creencias potenciadoras, por tanto, nos ayudan a cuidar nuestra autoestima.

Más allá de comprender que hay creencias limitantes y potenciadoras, puede resultar muy útil conocer cuáles son concretamente algunas de las creencias limitantes que pueden aparecer respecto a:

- A. La vida, nuestra percepción del mundo y los que nos rodean.
- B. Nosotros mismos.
- C. Objetivos que nos marcamos.

#### **A. Creencias limitantes respecto a la vida y el mundo que nos rodea: creencias irracionales**

**Albert Ellis**, psicoterapeuta estadounidense y uno de los padres de la terapia racional emotiva conductual (TREC), consideraba que gran parte de los problemas psicológicos y emocionales de las personas se debían a patrones de pensamiento irracionales, los cuales definió como **creencias irracionales**.

La teoría de Ellis se basaba en la idea de que «las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos», tal y como afirmaba Epicteto, el filósofo estoico griego.

El **método terapéutico ABCDE** de la terapia racional emotiva conductual (TREC) parte de la hipótesis de que:

«No son los acontecimientos (A) los que nos generan los estados emocionales y conductas (C), sino la manera de interpretarlos (B). Por lo tanto, si somos capaces de generar nuevos esquemas mentales (D), cuestionando nuestros patrones de pensamiento, seremos capaces de generar estados emociones menos dolorosos, más positivos y acordes con la realidad (E)» (Ellis et al., 2009).



Figura 2. Método ABCDE. Fuente: [www.terapiaracionalemotivoconductual.com](http://www.terapiaracionalemotivoconductual.com)

Ellis definió once creencias irracionales, que te presentamos a continuación:

- ▶ Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos.
- ▶ Debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo.
- ▶ Ciertas personas son malas, viles y perversas, y deberían ser castigadas.

- ▶ Es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran.
- ▶ Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones.
- ▶ Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- ▶ Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
- ▶ Se necesita contar con algo más grande, y más fuerte, que uno mismo.
- ▶ El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.
- ▶ Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás.
- ▶ Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.

Años más tarde, incluyó también la siguiente creencia irracional:

- ▶ La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Estas creencias contienen tres nociones básicas en las que los individuos hacen peticiones de carácter absoluto a sí mismos, los otros y el mundo.

1. Tengo que comportarme bien y ganar la aprobación por mi forma de actuar.

2. Todo el mundo debe actuar de forma agradable, considerada y justa conmigo; si no lo hacen, son despreciables, malos y deben ser castigados.
3. Las condiciones de la vida deben ser buenas y fáciles para que pueda sentirme bien y conseguir prácticamente todo lo que quiero sin mucho esfuerzo e incomodidad.

Estas creencias están expresadas en términos inflexibles, rígidos. Ahí radica el motivo por el que son irracionales. Serían racionales si las flexibilizáramos un poco. Por ejemplo, «Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño...» se convertiría en algo razonable si lo expresáramos de la siguiente manera: «Para un adulto es deseable tener el cariño...».

Te recomendamos hacer el test de creencias irracionales, disponible en la plataforma, para chequear si puedes tener alguna de estas creencias limitantes, en cuyo caso te propondremos maneras de cuestionar esas ideas irracionales y flexibilizar tus expectativas, encontrando pensamientos más racionales para cuidar tu autoestima.

## **B. Creencias respecto a uno mismo**

El psicólogo norteamericano **Taibi Kalher**, especializado en pacientes con problemas de autoestima, realizó un estudio y observó un patrón de creencias comunes en los pacientes que solicitaban ayuda psicológica. Todos ellos tenían unas creencias que, en apariencia, eran positivas, pero, de hecho, eran limitantes. El problema de estas creencias es que te hacen creer que **solo serás aceptable y la gente te valorará** si cumples las máximas que detallamos a continuación:

- ▶ Sé perfecto: «Quiero hacer todo bien: a la primera y sin fallos. Perfecto hasta el más mínimo detalle».
- ▶ Sé fuerte: «Quiero ser capaz de hacer las cosas por mí mismo sin ayuda de nadie. Tener que pedir ayuda sería una muestra de debilidad, un fracaso».

- ▶ Complace: «Quiero agradar y gustar a todo el mundo. No quiero enfadar, disgustar o contrariar a los demás».
- ▶ Date prisa: «Quiero aprovechar todas las oportunidades y no dejar pasar ningún tren. El tiempo es oro y no hay que perderlo ni desperdiciarlo».
- ▶ Esfuérate: quieres alcanzar metas muy ambiciosas. No importa el esfuerzo o el sacrificio que impliquen. Aunque parezca imposible, hay que esforzarse.

Te invitamos a que realices el cuestionario «Creencias limitantes de Kalher», el cual está disponible en el campus, para identificar cuál/es de estas creencias pueden estar perjudicando tu autoestima y, si lo deseas, hacer algo para desactivar esa/s creencia/s y cuidar tu autoestima.

Todas las creencias limitantes de Kalher tienen en común que:

- ▶ Te generan sentimientos desagradables (culpabilidad, inseguridad, ansiedad, frustración...) que reducen tu autoconfianza y pueden dañar tu autoestima.
- ▶ Pueden ser «desactivadas» si eres consciente de ellas y decides «darte unos permisos» que detallamos en los siguientes puntos, que te ayudarán a sacar la parte positiva de estas creencias y mitigar la parte negativa que te perjudica.

- ▶ **Sé perfecto:**

Las personas que tienen la creencia limitante de «querer ser perfectos y hacerlo todo bien a la primera, hasta el más mínimo detalle» solo se valoran y confían en sí mismos si hacen su trabajo sin cometer ni el más mínimo error.

Esta creencia les genera un nivel de autoexigencia desproporcionado, que les dificulta disfrutar de su trabajo y valorarse a sí mismos, ya que les cuesta:

- ▶ Diferenciar lo importante de lo accesorio, por lo que acaban exhaustos.
- ▶ Aceptar, reconocer, aprender de sus errores y progresar: al ver el error como un fracaso personal, llegan a cuestionar su valía personal y/o profesional. Les cuesta mucho aceptarlos y/o aprovecharlos como oportunidades de crecimiento.
- ▶ Gestionar los imprevistos, ya que quieren que todo salga según lo planificado, es decir, «perfecto».
- ▶ Valorar el trabajo de los demás, ya que «sacan defectos» con excesiva facilidad. Esto genera tensiones e inseguridades en las personas con las que se relacionan.
- ▶ **Permisos para «desactivar» las consecuencias negativas del «Sé perfecto»:**

Si te das cuenta de que esta creencia te está limitando, puedes mitigar sus consecuencias negativas dándote permiso para «cometer errores y aprender de ellos» y:

- ▶ Afrontar tus limitaciones con afecto hacia tu persona, sin cuestionar, bajo ningún concepto, tu valía personal o profesional, sino comprometiéndote contigo mismo a mejorar en algún aspecto concreto.
- ▶ Aceptar que, al igual que todo el mundo, puedes mejorar poco a poco.
- ▶ Hacer razonablemente bien lo importante.

▶ **Sé fuerte:**

Las personas que tienen la creencia limitante de «querer ser fuertes» solo se valoran y confían en sí mismos si hacen su trabajo por sí mismos, sin ayuda de nadie, ya que tener que pedir ayuda sería una muestra de debilidad, un fracaso.

Esta creencia también genera un nivel de autoexigencia desproporcionado, que les hace sobrecargarse en su trabajo, «anestesiarse emocionalmente» y marcar distancias con los demás. A estas personas les cuesta:

- ▶ Expresar sus sentimientos, especialmente aquellos que puedan descubrir su «vulnerabilidad».
- ▶ Pedir ayuda cuando la necesitan o aceptar una ayuda que les ofrezcan, para evitar ser considerados «débiles», por lo que se sobrecargan.
- ▶ Les cuesta delegar, ya que ponen a prueba su fortaleza para ver hasta dónde son capaces de llegar.
- ▶ **Permisos para «desactivar» las consecuencias negativas del «Sé fuerte»:**

Si te das cuenta de que esta creencia te está limitando, puedes mitigar sus consecuencias negativas dándote permiso para «sentir, aceptar y expresar tus sentimientos» y:

- ▶ Aceptar los sentimientos de inseguridad, estrés o ansiedad sin cuestionar tu valía personal.
- ▶ Pedir apoyo, delegar y dejarte apoyar por las personas de tu confianza.
- ▶ Mostrar tu vulnerabilidad y considerarlo como un gesto de valentía y humildad que te ayudará a crecer en equipo.

► **Complace:**

Las personas que tienen la creencia limitante de «agradar y gustar a todo el mundo» solo se valoran y confían en sí mismos si los demás les demuestran aceptación. Interpretan como «fracasos personales» el hecho de tener conflictos, enfadar, disgustar o contrariar a los demás». Fruto de esta interpretación, construyen sentimientos de culpabilidad e inseguridad al pensar que «fallan» por no lograr «agradar y gustar» a todos.

Esta creencia genera un nivel de complacencia desproporcionado, que les hace poner las necesidades de los demás por delante de las propias. Pueden incluso llegar a ir en contra de sus propias necesidades o valores personales, solo para lograr «agradar y mantener un buen ambiente». A estas personas les cuesta:

- Hacer lo que consideran oportuno si no reciben antes la aprobación de los demás.
- Decir francamente lo que piensan y quieren.
- Decir «no» sin sentirse culpables.
- En definitiva, les cuesta «ser ellos mismo», ser auténticos.

► **Permisos para «desactivar» las consecuencias negativas de «Complace»:**

Si te das cuenta de que esta creencia te está limitando, puedes mitigar sus consecuencias negativas dándote permiso para «ser tú mismo» y:

- Expresar honestamente lo que quieres y eres (tus opiniones, necesidades, objetivos, preocupaciones, sentimientos...).
- Sentirte con derecho a «no gustar» ni que te guste todo el mundo.
- Decir «no» y aceptar que otros se puedan enfadar o disgustar, sin por ello sentirte culpable.
- Dedicarte tiempo a ti, a cuidarte a ti mismo.

► **Esfuézate:**

Las personas que tienen la creencia limitante de «Esfuézate» quieren alcanzar metas demasiado ambiciosas y poco realistas, y solo se valoran y confían en sí mismos si se esfuerzan y se sacrifican, ya que solo sienten que son valiosos si emprenden y perseveran trabajando en grandes proyectos o abarcando muchos objetivos al mismo tiempo.

Esta creencia genera, con mucha frecuencia, un sentimiento de frustración, ya que en ocasiones no es posible lograr las metas planeadas a pesar de todo el esfuerzo y sacrificio realizado (al no ser realistas). Tienen la permanente sensación de que «no basta con el esfuerzo realizado», hay que esforzarse más y más para demostrar «la valía personal». A estas personas les cuesta:

- Reconocer sus limitaciones y plantearse metas menos ambiciosas, pero más realistas.
- Ver, valorar y disfrutar de cada pequeño logro, cada progreso, porque tienen unas expectativas demasiado elevadas.
- **Permisos para «desactivar» las consecuencias negativas de «Esfuézate»:**

Si te das cuenta de que esta creencia te está limitando, puedes mitigar sus consecuencias negativas dándote permiso para «lograr» y:

- Plantearse metas alcanzables, realistas.
- Valorar, disfrutar y celebrar los pequeños logros.
- Acabar lo que empiezas, ya que es realista poder abordarlo.

► **Date prisa:**

La creencia que te lleva a querer «darte prisa» es pensar que «el tiempo es oro y no hay que perderlo ni desperdiciarlo». Esta convicción hace que las personas que la tienen solo se valoren cuando aprovechan cada segundo de su tiempo, cuando aprovechan todas las oportunidades y no dejan pasar ningún tren. Perder el tiempo, para ellos, es considerado como un gran fracaso personal y les genera, por tanto, sentimientos de culpabilidad por desaprovechar oportunidades.

Esta creencia genera un nivel de estrés desproporcionado, al estar permanentemente «haciendo cosas» para aprovechar su tiempo. Llenan su agenda sin dejar «huecos» de descanso o de «imprevistos». Tratan de optimizar su tiempo, siendo ágiles, rápidos en la realización de las tareas para evitar perder el tiempo. A estas personas les cuesta:

- Disfrutar del aquí y el ahora, ya que siempre van deprisa y están pensando en «lo siguiente» que tienen que hacer cuando terminen lo que están haciendo.
- Parar y descansar para reducir el nivel de estrés.
- Dar a los demás el tiempo que necesitan, ya que quieren que el resto también «aproveche» cada segundo y, de lo contrario, se molestan o frustran.

► **Permisos para «desactivar» las consecuencias negativas del «Date prisa»:**

Si te das cuenta de que esta creencia te está limitando, puedes mitigar sus consecuencias negativas dándote permiso para «parar, priorizar y sentir» y:

- Busca «disfrutar de cada instante», en vez de «optimizar cada segundo».
- Permítete descansar y tener momentos de relax.
- En vez de apresurarte, fluye y siente plenamente en el momento presente.

En conclusión, para cuidar tu autoestima y bienestar emocional es importante que pares para «ver, darte cuenta» de los momentos en los que se «activan» estas creencias en tu día a día y, en vez de «dejarte arrastrar» por ellas, decidas «darte el permiso» que necesitas para mitigar las consecuencias negativas y sacar la parte positiva de ellas. Es una cuestión de consciencia y elección. ¿Qué vas a hacer tú?

### C. Creencias respecto a nuestros objetivos

Según la PNL (Programación Neurolingüística), existen unas creencias básicas, aplicables a cualquier situación, que nos anuncian con un alto grado de fiabilidad en qué medida vamos a tener éxito en nuestro empeño por alcanzar un objetivo. Son lo que hemos llamado **creencias básicas de éxito**.

Antes de comenzar a actuar en pos de un objetivo, podemos pararnos a reconocer y analizar cómo de potenciadoras o limitantes son nuestras creencias básicas de éxito para ese objetivo concreto, abriéndonos así la posibilidad de cuestionar y gestionar las que sean limitantes.

#### ► **Creencias básicas de éxito:**

No solemos ser conscientes de nuestras creencias básicas de éxito. El primer paso es convertirlas en lenguaje y expresarlas. A veces, basta con expresar las creencias limitantes para que cambien, y cambie con ello nuestra posibilidad de éxito.

A continuación, pasamos a explicar cuáles son las cinco creencias básicas de éxito.

- **Deseabilidad.** La primera creencia básica de éxito se refiere a cómo de deseable es para mí el objetivo que me estoy proponiendo. Es evidente que, si un objetivo no es suficientemente atractivo para mí, si no tengo la total convicción de que merece la pena esforzarme para lograrlo, las posibilidades de que lo abandone ante el primer obstáculo, de que le dé prioridad a otras cosas que considere más

importantes o urgentes, o de que me deje llevar por la pereza y lo posponga, son muy altas.

Uno podría pensar que cuando nos proponemos algo es porque nos parece deseable. Sí, seguramente. Pero la clave es con qué fuerza lo deseo. Esa fuerza va a depender de cuál sea mi motivación para lograrlo (¿para qué lo quiero?, ¿qué me va a aportar a mí y a los que me rodean conseguirlo?) y de cuán presente tengo esa motivación en el proceso de alcanzarlo. De motivación hablaremos en profundidad más adelante.

- ▶ **Posibilidad.** La segunda creencia básica de éxito se refiere a la convicción que tengamos sobre cómo de posible es lograr ese objetivo. Cuando tenemos dudas sobre si un objetivo es alcanzable, puede ocurrir que ni siquiera lo intentemos porque creemos que «no es posible». Cuanto más convencidos estemos de que se puede lograr, de que es posible, más probabilidades habrá de que lo logremos, pues esa creencia nos animará a intentarlo y a perseverar en el intento. Por el contrario, si albergamos alguna duda, por pequeña que sea, esta nos jugará una mala pasada en momentos de dificultad o incertidumbre, y nos tentará a rendirnos.
- ▶ **Capacidad.** La tercera creencia básica de éxito se refiere a la convicción que tengamos sobre nuestra capacidad personal para lograr ese objetivo. Puede que pensemos que el objetivo es posible, porque comprobamos que otras personas lo consiguen, pero quizás no nos sentimos capaces de hacerlo. Esta creencia es un reflejo de la profecía autocumplida, muy bien resumida en la frase de Henry Ford: «Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto».
- ▶ **Merecimiento.** La cuarta creencia básica de éxito se refiere a la convicción que tengamos de que nos merecemos lograr el objetivo. A simple vista parece obvia. La mayor parte de las personas a las que se les hace esta pregunta responden rápidamente ¡pues claro que me lo merezco!

Sin embargo, cuando rebuscamos más profundamente en nuestro interior, a veces nos damos cuenta de que en el fondo tenemos una sutil sensación de que no hemos reunido en nuestra vida suficientes méritos para lograr lo que nos proponemos o que hay personas que se lo merecen más, tienen más experiencia y preparación que tú. Si es así, esa duda, sutilmente y de manera muy inconsciente, mermará nuestras energías y proactividad por lograr nuestro objetivo.

- ▶ **Compromiso.** Por último, es fundamental chequear nuestro compromiso con el objetivo. En realidad, esta última creencia es una derivada del grado de fortaleza de las anteriores. Es difícil que me comprometa genuinamente a algo si no creo que sea deseable, si no me parece posible, si no me considero capaz, o si íntimamente no siento que lo merezca.

«Sin compromiso, no hay verdadera acción ni resultados».

Ahora puedes analizar cómo de potenciadoras son tus creencias de éxito respecto a tus objetivos personales.

Te proponemos que realices el ejercicio «Chequeo de tus creencias básicas de éxito respecto a un objetivo».

Piensa en un objetivo que quieras alcanzar, repite en voz alta cada una de las afirmaciones de la tabla siguiente, concéntrate en ti mismo y en lo que sientes y se mueve dentro de ti al escucharla. ¿Te lo crees? ¿Cuánto te lo crees del 1 al 10? (10 sería «tengo una total convicción», «me lo creo completamente», y 0 «no me lo creo en absoluto»).

Define tu objetivo: «Aprender a tocar el piano» (por ejemplo).

Chequea tus creencias básicas de éxito	¿Cuánto te lo crees del 1 al 10?
Mi objetivo (nombra tu objetivo) es deseable y merece la pena que me esfuerce para lograrlo	
Mi objetivo (nombra tu objetivo) es posible, alcanzable, se puede conseguir	
Yo soy capaz de conseguir mi objetivo (nombra tu objetivo), tengo los recursos que necesito o puedo desarrollarlos	
Me merezco alcanzar mi objetivo (nombra tu objetivo)	
Estoy comprometido 100 % para hacer lo necesario para alcanzar mi objetivo (nombra tu objetivo)	

Tabla 1. Chequea tus creencias básicas de éxito.

Las puntuaciones bajas (menos de 7) están indicando la presencia de una creencia limitante. Sería adecuado entonces profundizar y averiguar qué te hace pensar así. Se trataría de responder a las preguntas: ¿En qué te basas para pensar así? ¿Qué evidencias tienes de ello? ¿Y de lo contrario?

Recuerda: a veces, basta con expresar las creencias limitantes e indagar en cómo están fundamentadas para que cambien y, con ese cambio, cambien nuestras posibilidades de éxito.

En conclusión, podemos cuidar nuestra autoestima simplemente prestando atención a nuestras creencias y siendo capaces de cuestionarlas, de cambiar de perspectiva cuando detectemos que nos estamos limitando a nosotros mismos. No tenemos por qué ser víctimas de nuestras ideas y pensamientos. No somos nuestros pensamientos, somos el pensador que puede elegir lo que quiere pensar. Pero, para poder elegir, primero tenemos que ser capaces de reconocer lo que está ocurriendo dentro de nuestra mente.

## Técnica de generación de creencias potenciadoras

Las creencias limitantes nos quitan recursos y energía para alcanzar nuestros objetivos. Cambiar creencias limitantes requiere constancia y tiempo y, en ocasiones, la ayuda de un *coach* o psicólogo. Llevamos muchos años alimentando y ratificando nuestras creencias y, como vimos en neurociencia, hemos generado un camino neuronal.

Sin embargo, es posible reenfocar nuestra atención hacia creencias potenciadoras en vez de hacia creencias limitantes. Es más fácil generar una nueva creencia potenciadora que atacar una creencia limitante, lo cual puede conseguir el efecto contrario, que se intensifique.

### Claves para identificar creencias limitantes

Para identificar en qué situaciones necesitamos introducir creencias potenciadoras, el primer paso es identificar las creencias limitantes. Puedes empezar por preguntarte:

- ▶ ¿Cuáles son las ideas que recibiste hasta ahora que te impiden conseguir tus objetivos (piensa en un objetivo concreto que quieras conseguir)? Pueden ser ideas recibidas o impuestas.
- ▶ ¿Cuáles son las ideas que no has recibido de otras personas (ideas propias) y que son limitantes?

Las creencias limitantes más frecuentes suelen aparecer de las siguientes formas:

- ▶ Imposibilidad: no es posible conseguir lo que quiero. Las podremos identificar detrás de pensamientos o expresiones del tipo «es muy difícil hacer, conseguir», «no es tan fácil», «en estas circunstancias, no es posible», «es imposible».

- ▶ Incapacidad: no soy capaz de conseguir lo que quiero. Las podremos identificar detrás de pensamientos o expresiones como «yo no valgo para...», «no soy bueno en...», «no se me da bien», «yo no puedo».
- ▶ Desmerecimiento: no me merezco conseguir lo que quiero.
- ▶ Deseabilidad y compromiso: no merece la pena el esfuerzo, no quiero, no me comprometo.

### Ejercicio para generar creencias potenciadoras

Hay muchas técnicas para cambiar creencias. Para empezar, hemos seleccionado un ejercicio sencillo que te puede ayudar a tomar conciencia del impacto que están teniendo tus creencias limitantes y a renfocarte hacia una creencia potenciadora.

Elige una creencia limitante que te esté perjudicando en este momento de tu vida. (apóyate en el apartado anterior para identificarla o en el diario emocional).

¿Qué consigues con esta creencia?

Positivo:	Negativo:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Figura 3. Resultados positivos y negativos de la creencia.

- ▶ Todo comportamiento tiene una intención positiva. ¿Cuál es la intención positiva de esa creencia?

- ▶ ¿Qué otra creencia potenciadora nueva te gustaría integrar, manteniendo la intención positiva de la antigua, pero permitiéndote avanzar hacia tus objetivos sin que te limite? (Nota: un aspecto crítico en este paso es elegir una nueva creencia que sea congruente con tus valores y creencias).
- ▶ ¿Cómo puede mejorar tu vida aplicando la creencia positiva?
- ▶ ¿Cómo podría empeorar tu vida aplicando esa nueva creencia?
- ▶ ¿Qué es lo mejor que puede pasar si continúas con la vieja creencia?
- ▶ ¿Qué es lo mejor que puede pasar con la nueva creencia potenciadora?
- ▶ ¿Qué eliges?
- ▶ Busca un comportamiento que manifieste coherencia con tu nueva creencia en los diferentes entornos donde te mueves. (Nota: así será más fácil integrarla, ya que, si no actúas en consecuencia con la nueva creencia, esta no podrá echar raíces):
  - Contigo mismo.
  - En tu trabajo o en un ambiente de aprendizaje.
  - Con tu pareja.
  - Con tus amigos.

### **El ciclo natural del cambio de creencias**

Una vez que has realizado este ejercicio, ten en cuenta que para integrar la nueva creencia necesitas la repetición y la acción, y respetar el ciclo natural del cambio de creencias, explicado por Robert Dilts, referente a nivel mundial de la PNL, en su libro *El poder de la palabra*. En este libro, Dilts explica las fases para integrar correctamente la nueva creencia.

- ▶ Fase 1. «Querer creer»: cuando pienses en la nueva creencia, cuando te la repitas, aunque todavía no te la creas, es necesario que desees creer en ella, que desees creer que es beneficiosa para ti, que responde a tus expectativas, a tus necesidades y que te ayudará a mejorar tu vida. Sin esta primera motivación, será difícil que logres incorporar la nueva creencia potenciadora.
- ▶ Fase 2. «Estar abierto a intentarlo»: una vez que estás determinado a creer, porque sabes que es bueno para ti, es necesario que estés abierto a intentarlo, que no te autoimpongas limitaciones ni frenos, aunque no tengas pleno convencimiento, que estés dispuesto a dar los pasos necesarios para conseguirlo.
- ▶ Fase 3. «Creyendo ya»: cuando ya tienes la motivación y la determinación de intentarlo, estás preparado para entrar en la fase 3 y comprometerte con la nueva creencia, llevándola a la acción, realizando las conductas coherentes con la creencia. Es decir, dejas de tener dudas sobre ella.
- ▶ Fase 4. «Estar abierto a dudar»: en esta fase estarás preparado para dudar sobre la vieja creencia que te limitaba. Dudar sobre si esa creencia es útil en la realidad actual o ha dejado de serlo. Puedes preguntarte: ¿cuál era la intención positiva de la vieja creencia?, ¿para qué me servía?, ¿hay alguna otra forma de lograr el mismo propósito que sea menos limitante y más enriquecedora?
- ▶ Fase 5. «Recordar lo que solíamos creer»: en esta fase verás que ha cambiado el efecto emocional que ejercía en ti la vieja creencia limitante, verás que ya no ejerce influencia en tus pensamientos y conductas, que ya no forma parte de tu realidad.
- ▶ Fase 6. «Confianza»: fruto de la nueva creencia potenciadora, experimentarás confianza, una confianza relacionada con la esperanza, con la expectativa. Esta confianza te permitirá que el cambio de creencias sea más ecológico.

Como ves, es posible, pero lleva un proceso largo, en el que tu motivación, actitud y tu perseverancia serán las claves para generar esa nueva creencia potenciadora que, sin duda, cambiará tus emociones, tus comportamientos y tus resultados. Recuerda: creamos lo que creemos. ¿Tú qué quieres crear?

### 3.4. Las distorsiones cognitivas

Habitualmente, el proceso de interpretación de la realidad se produce de forma automática y casi inconsciente para nosotros.

En este proceso de interpretar lo que percibimos, solemos cometer **distorsiones**.

Las **distorsiones cognitivas** son errores que cometemos al procesar o interpretar los acontecimientos que vivimos. Con frecuencia, nos generan sentimientos desagradables y conductas disfuncionales que pueden dañar nuestras relaciones y nuestra autoestima.

Dichas distorsiones, pueden tener importantes repercusiones en nuestra autoestima y en nuestro estado.

**Albert Ellis y Aaron Beck**, los prestigiosos psicoterapeutas que desarrollaron la terapia cognitiva, observaron durante su práctica clínica que sus pacientes cometían más distorsiones cognitivas que las personas «sanas», y establecieron una **clasificación de las distorsiones cognitivas**.

A continuación, destacamos las más frecuentes:

- ▶ **Pensamiento polarizado o dicotómico**: consiste en interpretar las situaciones y juzgar a las personas de forma absoluta sin contemplar posibilidades intermedias. Por ejemplo: «si no lo he hecho bien es que soy malo», «o me quieres o me odias».

- ▶ **Personalización:** consiste en pensar que toda la atención de los demás está puesta en uno/a mismo/a.
- ▶ **Sobregeneralización:** consiste en extrapolar conclusiones de un hecho particular a todas las situaciones en general. Por ejemplo: «nadie me quiere» cuando alguien te ha rechazado, o «nunca lo conseguiré» ante un fracaso puntual.
- ▶ **Filtraje o abstracción selectiva:** centrarse en ciertos aspectos, generalmente negativos, de una situación, obviando otros aspectos relevantes para poder interpretarla correctamente. Por ejemplo: recibimos *feedback* en el trabajo, destacando 10 aspectos positivos y un aspecto negativo y centramos toda la atención en el negativo, sintiendo, en consecuencia, frustración.
- ▶ **Magnificación:** Consiste en sobredimensionar una situación o sensación. Por ejemplo: «ya no puedo más», «esto es insoportable».
- ▶ **Lectura de pensamiento:** consiste en presuponer pensamientos o intenciones negativas de los demás, sin prueba alguna. Por ejemplo: «seguro que se está riendo de mí».
- ▶ **Etiquetar:** Juzgar a la persona en su totalidad por una conducta en particular. Clasificar poniendo adjetivos inamovibles a nuestra forma de ser, en vez de describir el comportamiento de la persona. Por ejemplo: «soy un fracasado» en lugar de «me he equivocado».
- ▶ **Exigencias inflexibles (o «debeísmo»):** consiste en obcecarse con lo que «debería ser», en lugar de aceptar la realidad. Este tipo de distorsión les ocurre a personas con reglas rígidas y exigentes sobre cómo deben ser las cosas. Por ejemplo: «yo debería ser una madre/hijo/hermano perfecto/a».
- ▶ **Falacia de justicia:** creer que todo debe ocurrir de una manera determinada y que si no es así es injusto.

- ▶ **Falacia de cambio:** dar por sentado que la felicidad de uno depende del comportamiento que los demás tengan hacia él/ella o de las circunstancias. Por ejemplo: «cuando consiga trabajo, seré feliz».
- ▶ **Razonamiento emocional:** creer que si uno se siente de una manera determinada tiene que haber un motivo real para sentirse así. Por ejemplo: «si siento tantos celos será porque hay razones para tener sospechas».
- ▶ **Descalificar lo positivo:** restar importancia, ignorar o quitarles valor a los aspectos positivos de una situación o persona, incluso uno mismo, centrándose en lo que va mal.
- ▶ **Adivinación:** augurar algo antes de que ocurra. Por ejemplo: «el examen me va a ir fatal».
- ▶ **Sesgo confirmatorio:** prestar únicamente atención a aquellos aspectos de la realidad que confirmen mis ideas preconcebidas. Por ejemplo: «sabía que se iba a equivocar».
- ▶ **Visión catastrofista:** pensar que siempre va a ocurrir lo peor.

Todas estas distorsiones dan lugar a interpretaciones erróneas de la realidad, simplificadas o desajustadas, con frecuencia generan malestar y, en muchos casos, perjudican nuestra autoestima. Si queremos reducir nuestras distorsiones cognitivas, el primer paso consiste en reconocer que existen y estar atentos a lo que nos decimos a nosotros mismos para tratar de detectarlas. Este paso es la llave para poder desarrollar nuestra inteligencia emocional.

En la medida en que seamos conscientes de «lo que nos decimos a nosotros mismos», podremos analizar el proceso de interpretación que hemos seguido. Es decir, podremos volver atrás (antes de la conclusión o juicio emitido), para revisar los datos de la realidad que hemos seleccionado y la interpretación que hemos hecho de los

mismos. Cuando tomamos conciencia de qué datos hemos elegido, debemos preguntarnos:

- ▶ **¿Estoy basándome realmente en hechos objetivos o tal vez son juicios y presuposiciones adquiridas previamente?** En muchas ocasiones, partimos de suposiciones en vez de hechos.
- ▶ **¿Puedo ampliar la información recogida?** Si hemos obviado otros datos relevantes de la situación que estamos interpretando, porque hemos aplicado nuestro propio filtro, necesitaríamos ampliar nuestra perspectiva y recoger otros datos que pueden ser relevantes y cambiar nuestras conclusiones respecto a la situación.
- ▶ **¿Puedo encontrar otras interpretaciones lógicas y posibles que me hagan sentir mejor?** Sí podría haber más interpretaciones posibles de los datos que hemos seleccionado.

La dificultad para plantearnos todas estas preguntas se produce porque todo este proceso de interpretación suele ser inconsciente y sale a la luz en forma de pensamientos automáticos, es decir, aparecen sin que nadie les haya llamado, pero nos afectan profundamente. Un punto clave para saber cuándo estamos cometiendo una distorsión que nos perjudica es **si sentimos una emoción con excesiva intensidad**. El pensamiento puramente racional no debería de producir nunca emociones fuertes: por lo tanto, cuanto más intensa sea una emoción, más podemos sospechar que estamos cometiendo una distorsión en nuestra interpretación.

El precio de no hacer conscientes estos pensamientos automáticos, es que perdemos la oportunidad de revisar y reformular dichas distorsiones que, como vimos anteriormente, perjudican a nuestro bienestar emocional y nuestra autoestima.

Cuando estos pensamientos aparecen constantemente, de forma repetitiva, es necesario realizar un **proceso para lograr sustituirlos** por otros más saludables:

- ▶ **Detectar:** Para poder detectar las distorsiones cognitivas, necesitamos prestar atención a los pensamientos que acompañan a una emoción intensa, normalmente desagradable, y escribirlos para poder identificarlos. Estos pensamientos automáticos suelen ser mensajes taquigráficos, cortos, y pueden ir acompañados de una imagen visual breve. A menudo incluyen las palabras: siempre, nunca, injusto, bueno, malo, debería, no debería, tengo que...
- ▶ **Analizar:** qué tipo de distorsiones cognitivas estoy cometiendo y cómo están influyendo en mis emociones y comportamientos.
- ▶ **Reinterpretar:** Cuestionar las distorsiones y cambiar esos pensamientos irracionales por otros más adaptativos, racionales u objetivos, que me hagan sentirme bien y que no tengan repercusiones negativas en mi entorno. Para ello, necesitamos:
  - Generar para cada pensamiento distorsionado o negativo, uno o varios **pensamientos alternativos**. Estos deben ser creíbles y realistas para nosotros.
  - Repetirnos los pensamientos alternativos cada vez que sea necesario hasta que estos se interioricen, formando parte de nuestro esquema mental, y sustituyan a los pensamientos irracionales.

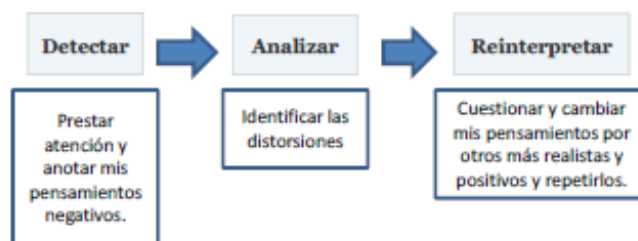


Figura 4. Proceso a seguir para sustituir pensamientos negativos.

A veces, es difícil encontrar pensamientos alternativos adecuados. Tenemos que encontrar algo que nos creamos, que no sea el simple contrario de lo que nos dice nuestro temor y que sea realista.

Además de buscar un pensamiento con estas características, basándonos en la distorsión concreta que hayamos encontrado, pueden ayudarnos los siguientes consejos:

- ▶ **Frena las interpretaciones precipitadas:** cambia de perspectiva y busca una interpretación lo más objetiva posible. Puedes analizar la situación, haciendo un listado de los puntos a favor y en contra de tu interpretación, o bien puedes decirte: «no tengo datos para saber si realmente es como pienso», «como sé que tengo tendencia a interpretar, es probable que en este caso también lo esté haciendo», y, sobre todo: «esperaré hasta que la realidad me confirme o desmienta lo que estoy pensando». Si no te dejas llevar por tus propios temores, al cabo de un tiempo, siempre llegarás a una conclusión más objetiva.
- ▶ **Huye del catastrofismo y de la generalización:** si te encuentras diciéndote «siempre será así», «nunca se arreglará», fuérate a especificar, a no salirte de la situación concreta que te está afectando: «no por eso las cosas me han de ir mal siempre».
- ▶ **Utiliza argumentos auto afirmativos:** cuando te sientas desesperado contigo mismo y/o tu situación actual, piensa en los recursos que tienes para afrontar situaciones. Puedes enumerarlos o hacer un recuento de las veces anteriores que has superado situaciones parecidas: «tengo recursos para que las cosas me vayan bien y no por el miedo a que me vayan mal me va a ir mal realmente».
- ▶ **Oriéntate hacia soluciones, huye de los auto reproches:** siempre que te culpabilices o reproches cosas, piensa que «machacarte» no te ayuda a solucionar la situación. Tampoco se trata de «quitarle hierro» al asunto y hacer como si nada

hubiera pasado. El reto está en plantearse y encontrar la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué puedo hacer para solucionar la situación?
- ¿Qué aprendizaje puedo sacar de esta situación para el futuro?
- ¿Qué podría hacer diferente si me encuentro de nuevo en una situación similar?

En definitiva, si recordamos la máxima de «No es lo que me pasa, sino lo que pienso sobre lo que me pasa», podremos buscar diferentes formas de interpretar lo que sucede a nuestro alrededor, en vez de caer de forma automática e inconsciente en «distorsiones cognitivas perjudiciales».

### 3.5. Los valores

Además de tener muy en cuenta nuestras creencias, las personas nos comportamos en función de una serie de valores, ya seamos más o menos conscientes de ellos. **Los valores son estructuras de nuestro pensamiento que se convierten en pautas o guías de nuestras acciones.** Nuestros valores pueden no coincidir con nuestros deseos, pero sentimos que debemos intentar realizarlos si no queremos lastimar nuestra autoestima y tener la sensación de que perdemos categoría como personas.

En la medida en la que seas consciente de cuáles son aquellos valores verdaderamente importantes para ti y que quieres que sean «el faro» que guíe tu comportamiento en los distintos ámbitos de tu vida, podrás adquirir más coherencia, reforzar tu autoestima y lograr tus metas. **En la medida en la que sintamos que vivimos de acuerdo con nuestros valores más profundos, sentiremos reforzada nuestra autoestima** y, si nos alejamos de ellos, sentiremos una incoherencia interior que nos puede llevar a cuestionar nuestra valía.

Te recomendamos hacer la práctica «Valores guía» para identificar cuáles son los valores primordiales en tu vida, analizar en qué medida eres coherente con ellos y buscar formas de tenerlos más presentes en tu día, aplicándolos en diferentes situaciones cotidianas (familia, trabajo, amistades...).

### 3.6. La autocrítica

Teniendo en cuenta la pirámide de necesidades de Maslow, podemos deducir que los seres humanos buscamos, además de cubrir las necesidades básicas, satisfacer otras más elevadas, emocionales y espirituales. Son las llamadas **necesidades de logro o de autorrealización**. Para cubrir las, disponemos de una serie de mecanismos que nos ayudan a conseguir alcanzarlas. La **autocrítica** es uno de estos mecanismos, pues **nos ayuda a evaluar las situaciones que nuestra percepción registra como difíciles**. Hace que nos cuestionemos a nosotros mismos y a los demás para decidir, y nos sirve de guía para saber cómo reaccionar y qué hacer, nos protege, previene de fracasos, frustraciones... Es un potente mecanismo de control de nosotros mismos frente al exterior. Surge y somos conscientes de él cuando algo nos frustra o decepciona, aunque en realidad se encuentra siempre presente en nuestros pensamientos y emociones.

Existen dos tipos de autocrítica:

- ▶ **La autocrítica patológica o crítico interior**, que hace que la persona se sienta muy mal consigo misma y se autocastigue y «machaque» interiormente hasta llegar a bloquearse. El término fue acuñado por el prestigioso psicólogo especializado en autoestima, **Eugene Sagan**. El término «crítico interior» fue elaborado por **John Amodeo** en su libro *Creecer en intimidad* y es utilizado para denominar a la crítica patológica. La autocrítica patológica es propia de personas con baja autoestima, que esperan «corregirse», y no repetir errores, a base de autocastigarse.

- ▶ **La autocrítica sana o guía interior**, que hace que la persona tome conciencia de la situación y busque soluciones. Las personas con una autoestima sana cuentan con este guía interior, que en lugar de centrarse en el problema y culpabilizar como hace el crítico interior, ayuda a tomar decisiones respecto a situaciones y personas, con el fin último de lograr su autorrealización.

A continuación, te presentamos algunas de las **características del crítico interior y del guía interior**, con el objeto de facilitar la detección del primero y promover una relación sana con nosotros mismos, fomentando el segundo:

#### El **guía interior**:

- ▶ Está abierto a cuestionar o modificar lo que se haya interpretado. Ofrece **flexibilidad**.
- ▶ Usa un tono **amable** y apaciguador.
- ▶ Utiliza un **lenguaje objetivo, realista y constructivo** para describir la situación, nuestra conducta y posibles soluciones. Nos ayuda a valorar otros puntos de vista. Nos avisa de que algo que hacemos no está bien, pero desde la aceptación incondicional.
- ▶ Mantiene un **diálogo con preguntas potenciadoras** con nosotros, nos hace preguntas constructivas para enfocarnos hacia nuestras necesidades y objetivos.
- ▶ **Busca siempre una solución**. Su objetivo es volver a una situación de bienestar y en esa línea buscará qué hacer. Ante una acción errónea, existen tres alternativas: buscar cómo enmendar o arreglar el error; pedir perdón o dejarlo pasar por considerar que sus consecuencias no son muy graves.
- ▶ **Te compara contigo mismo, ayuda a despertar tu afán de superación**. Si no consigues algo, no te compara con los demás, sino que te recuerda otras

situaciones en las que has sido capaz de conseguir algo y te motiva para mejorar. Te ayuda a recuperar la confianza y el orgullo para superarte.

- ▶ **Está en contacto directo con los sentimientos y emociones, aceptándolas de forma incondicional, sin juzgarlas.** Aunque no sepa definir qué está sintiendo o tenga varios sentimientos a la vez, no se los reprochará o reprimirá. Los acoge, los escucha y nos ayuda a buscar fórmulas saludables de expresarlos y canalizarlos.

Mientras que el **crítico interior**:

- ▶ Se comunica de forma incuestionable y rígida.
- ▶ Su tono es **severo y culpabilizador**.
- ▶ Usa un **lenguaje taquigráfico y distorsionado**. Generaliza para transmitirnos que la repercusión de nuestro error es tan enorme, que no vamos a poder remediarlo.
- ▶ Exige de forma **inflexible**.
- ▶ Utiliza el **castigo** como solución al error cometido.
- ▶ **Te compara con los demás, te hace sentir inferior o culpable** por no ser capaz de conseguir tus objetivos.
- ▶ Bloquea o reprime las emociones y sentimientos «no válidos», hasta el punto de que hay personas que, aparentemente, no son capaces de sentir ira, por ejemplo. Si el sentimiento clama demasiado por salir, se rechaza o se autoculpa por sentirlo, tachándose de débil, egoísta, etc.

Si nos hemos reconocido teniendo un crítico interior, es muy importante que sepamos que esta tendencia se puede revertir. Igual que, a lo largo de nuestra vida,

aprendimos a utilizar al crítico interior como «guía», podemos aprender a sustituirlo por un cuidador o guía sana.

Para **sustituir al crítico interior por el guía interior** son necesarios los siguientes pasos:

- ▶ Tomar conciencia e identificar al crítico interior. Para ello, nos fijaremos en:
  - El lenguaje de nuestra voz interna: si escribimos los mensajes que nos decimos, podremos comprobar si cumple o no las características descritas antes.
  - Nuestras sensaciones y sentimientos: Si tenemos sensaciones de opresión, es el crítico interior el que nos está hablando.
  
- ▶ Separarnos de la voz crítica, tomar distancia de ella, identificándola como una «voz» que nos habla.
  
- ▶ Reconocer al crítico interior como una parte nuestra y permitirnos expresar el posible enfado, desesperación, etc. que se siente respecto a él.
  
- ▶ Comprender lo que quiere el crítico: ¿qué quiere que haga?, ¿de qué me quiere proteger?, ¿qué función está ejerciendo?, ¿qué estoy necesitando?
  
- ▶ Buscar la sensación genuina al guía interior como otra parte que se encuentra debajo y escucharle. Para ello, necesitamos:
  - Escuchar, reconocer nuestras emociones y sentimientos, aceptándolas.
  - Cambiar el lenguaje y el tipo de mensajes que utilizamos para relacionarnos con nosotros mismos.

## 3.7. Nuestra conducta

La forma en la que nos relacionamos con nuestro entorno, depende e influye en nuestra autoestima.

**Una conducta asertiva, es la base de una autoestima sana**, como expresa la psicóloga Olga Castanyer en su libro *Asertividad, expresión de una sana autoestima*.

La **asertividad** (en el tema 6 profundizaremos en las claves para desarrollarla) es la capacidad de hacer valer los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular los demás, o lo que es lo mismo, respetándose a sí mismo y a los demás. La asertividad no es solo una conducta. Es el conjunto de pensamientos, sentimientos y conductas. Si una persona no tiene pensamientos y sentimientos asertivos y respetuosos, no podrá mostrar una conducta asertiva.

Según Castanyer: «hay **dos formas de no ser asertivo**: en un extremo está la **sumisión**, es decir, la supeditación de uno mismo a los deseos y elecciones de los demás – y en el otro extremo está la **agresividad**, el intento de supeditar al otro a los propios deseos y elecciones». Para poder expresar una opinión contraria a la de los demás, poder decir no, poner límites a los demás, etc. hay que sentir que uno es digno de ser respetado y eso solo se consigue si uno se respeta y quiere, a su vez, a sí mismo. Y si uno siente esa dignidad, la aplicará también a los demás y se mostrará respetuoso con ellos. La persona asertiva se siente legitimada para pensar y actuar de modo propio, cree en unos mismos derechos para sí y para los demás, mientras que la persona sumisa no siente esa legitimación y la persona agresiva intenta quitársela a los demás.

A continuación, mostramos una tabla resumen con las conductas propias de una persona con una sana autoestima y otras propias de una persona con una autoestima baja.

Autoestima sana	Autoestima baja
Se felicita a sí misma por sus logros, se siente valiosa por sí misma y <b>no necesita el reconocimiento de terceros.</b>	<b>Busca la valoración externa</b> , porque necesita el reconocimiento de los demás para otorgarse valor a sí misma.
<b>Actúa con autenticidad</b> , sin obsesionarse con «el qué dirán» y de acuerdo con sus propios criterios.	Actúa sin autenticidad, buscando evitar las críticas de los demás, <b>le preocupa en exceso «el qué dirán»</b> , los juicios de los demás.
<b>Se plantea metas vitales</b> y da los pasos para conseguirlas, para autorrealizarse como persona.	<b>No se permite plantearse metas vitales</b> , porque se siente atrapada por sus circunstancias, y, por tanto, no da los pasos para autorrealizarse como persona.
Expresa sus opiniones, gustos o aquellas cosas que le molestan con respeto y <b>sabe decir no.</b>	Puede tener una conducta de falta de respeto hacia sí misma, evitando enfrentamientos, o de falta de respeto hacia los demás, ofendiendo y agrediendo.
<b>Expresa</b> sus emociones y sentimientos de forma saludable.	<b>Reprime</b> sus emociones y sentimientos o estalla sin control, cuando ya no aguanta más.
No permite faltas de respeto ni las comete hacia los demás.	Consiente faltas de respeto y puede incurrir en ellas cuando se muestra agresiva. Según Olga Castanyer, «la persona con baja autoestima no se respeta a sí misma ni a los demás».
Tiene conductas predominantemente <b>asertivas.</b>	Con frecuencia adopta conductas <b>sumisas</b> o conductas agresivas.
Sabe delegar y confiar en los demás.	Trata de controlarlo todo y no sabe delegar.
Toma decisiones responsables y coherentes, respetuosas, con sus valores y sus metas.	Se siente insegura a la hora de tomar una decisión por sí misma y siente que debe obtener el beneplácito de otras personas «más valiosas» que ella.
Dedica tiempo a cuidarse y hacer actividades que le hacen sentir bien.	No encuentra tiempo para cuidarse porque no se considera merecedor de ello.
Pide lo que necesita con buenas maneras.	Evita hacer peticiones para no importunar o exige de malas maneras.
Sabe recibir críticas y dar <i>feedback</i> constructivo.	No sabe gestionar correctamente las críticas (le bloquean o estalla) y evita dar <i>feedback</i> (para evitar el rechazo) o es muy agresivo (porque no se siente respetado).

Tabla 2. Características de autoestima alta y baja.

En definitiva, tus comportamientos, acciones, hábitos, pueden reforzar o mermar tu autoestima. A modo de resumen, recuerda siempre:

- ▶ Respétate y valórate a ti mismo, independientemente de las valoraciones y circunstancias externas.
- ▶ Actúa con autenticidad, es imposible dar gusto a todo el mundo.
- ▶ Reconoce, expresa y haz respetar tus necesidades, tus sentimientos, tus derechos...
- ▶ Valora y muestra respeto hacia los demás (evitando reproches, desprecios o ataques).
- ▶ Cuídate y vela por ti; nadie va a saber hacerlo mejor que tú mismo.
- ▶ **Da los pasos necesarios para auto-realizarte.**

## 3.8. Referencias bibliográficas

Ellis, A., Lega, L. I. y Caballo, V. E. (2009). *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*. Editorial Siglo XXI.

O'Connor, J. y Lages, A. (2005). *Coaching con PNL*. Editorial Urano.