

10. Técnicas para volver positiva la autoestima.

10.1 Mejorando la autoestima.

10.1.1 Elaborar proyectos de superación personal.

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades, proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Vamos a mencionar un método que puede hacer más fácil estos cambios.

Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales para conseguir lo que se desea:

Veamos brevemente cada uno de estos pasos:

- **Primer paso: Plantearse una meta clara y concreta.**
Una meta puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir. La meta que nos propongamos ha de reunir una serie de requisitos. Debe ser una meta:
 - **SINCERA**, algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.
 - **PERSONAL**, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.
 - **REALISTA**, que veamos que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo.
 - **DIVISIBLE**, que podamos determinar los pasos o cosas que hemos de hacer para conseguirla.
 - **MEDIBLE**, que podamos comprobar lo que hemos logrado y lo que nos falta para alcanzarla. Ejemplos: Obtener una buena calificación en una materia, ser más popular, llevarse bien con los hermanos, hacer deporte, ahorrar dinero entre otras.

- **Segundo paso: Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.**

Una vez que hayan concretado la meta que desean alcanzar, se le ha de pedir a la persona en cuestión, que piensen en lo que tendrían que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que se proponga ha de hacer pequeños esfuerzos.

- Tercer paso: Organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas.

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy importante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo. Una vez que se tenga la lista de las tareas que se deben realizar se han de ordenar. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar, en el caso de que las tareas no necesiten una secuencia temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando para el final las más difíciles o costosas.

- Cuarto paso: Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados.

Esto le puede ser difícil hacerlo la misma persona y exige un acompañamiento, del mismo terapeuta, para evaluar los progresos.

10.1.2 Factores a tomar en cuenta para mejorarla.

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar la autoestima:

- Convertir lo negativo en positivo:
Nunca debe perder las ganas de pensar en positivo, invertir todo lo que parezca mal o que no tiene solución.
 - Pensamientos negativos:
"No hables"
"¡No puedo hacer nada!"
"No esperes demasiado"

"No soy suficientemente bueno"

- Pensamientos alternativos:
 - "Tengo cosas importantes que decir"
 - "Tengo éxito cuando me lo propongo"
 - "Haré realidad mis sueños"
 - "¡Soy bueno!"

- No generalizar:
Como ya hemos dicho, no se debe generalizar a partir de las experiencias negativas que pueda tener el individuo en ciertos ámbitos de su vida. Debe aceptar que pudo haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de su vida sea “desastroso”.
- Centrarse en lo positivo:
En conexión con lo anterior, debe acostumbrarse a observar las características buenas que tiene. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debe apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando se evalúe a sí mismo.
- Hacerse consciente de los logros o éxitos:
Una forma de mejorar la imagen relacionada con ese “observar lo bueno” consiste en hacerse conscientes de los logros o éxitos que tuvo en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pídale que piense en el mayor éxito que ha tenido durante el pasado año. Dígale que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.
- No compararse:
Todas las personas son diferentes; todos tienen cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos “peores” que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que se compare ni que se sienta “inferior” a otras personas.
- Confiar en él mismo:

Confiar en él mismo, en sus capacidades y en sus opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que piensa y siente, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.

- **Aceptarse a sí mismo:**
Es fundamental que siempre se acepte. Debe aceptar que, con sus cualidades y defectos, es, ante todo, persona importante y valiosa.
- **Esforzarse para mejorar:**
Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifique qué es lo que le gustaría cambiar de él mismo o qué le gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarse por llevar a cabo esos cambios.

10.1.3 Autoanálisis.

Para mejorar la autoestima muchos especialistas concuerdan en analizar dos factores; el autoanálisis o la búsqueda interna y la observación de lo que nos rodea o afecta.

Búsqueda Interna:

- Escúchate a ti mismo más que a los demás.
- Convierte lo negativo en positivo.
- Date una oportunidad y reconoce tus cualidades.
- Acéptate tal como eres.
- Acepta tus sentimientos.
- Cuida de ti mismo.
- Atiende tus necesidades.
- Alimenta tu cuerpo y tu espíritu.
- Mantente en movimiento.
- Deja de hacerte daño (drogas).
- Examina tus verdades.
- Descubre y reclama las partes que te faltan.
- Aliviar la tensión.
- Respira.

- Abandona la ira.
- Elige tus momentos.

Búsqueda externa:

- La confianza.
- Juega más.
- Aprende a escuchar de verdad.
- Deja de hacer comparaciones.
- Perdona y olvida.
- Alarga la mano y conecta.

10.2 Terapia individual.

La terapia psicológica de enfoque cognitivo-conductual es una de las herramientas más eficaces a la hora de tratar los problemas de autoestima. En ella, con el fin de aumentar y reforzar su autoestima, se enseña al paciente a pensar de una forma más constructiva y realista respecto a sí mismo, ayudándole a eliminar la constante autocrítica que le limita a la hora de enfrentarse a diferentes acontecimientos de su vida.

El objetivo principal de la terapia cognitiva conductual es aliviar los síntomas y cambiar el estilo de presentación del mundo del paciente a través de tareas que el terapeuta propone.

Este tipo de tratamiento se basa sobre el supuesto de que el pensamiento lógico asegura la mejor forma de enfrentarse a los problemas, cambiando las creencias y los pensamientos que lleva a la persona a la depresión. El terapeuta ayuda al paciente a que éste cambie sus actitudes negativas sobre sí mismo, al mundo y al futuro.

En la mayoría de los casos, este tipo de terapia se combina con paquetes de tratamientos que ayudan al paciente a eliminar algunos déficits que pueden encontrarse en la base de su autoestima negativa. Por ejemplo,

mediante un entrenamiento en habilidades sociales que ayuda a mejorar la cantidad y calidad de las relaciones sociales.

La baja autoestima tiene consecuencias negativas en nuestras emociones. En algunas ocasiones, la baja autoestima actúa interaccionando con otros factores, facilitando el desarrollo de una patología emocional específica (depresión, fobias...). En este caso, además de la autoestima negativa habrá que tratar el problema psicopatológico específico que, dependiendo de sus características, podrá requerir tratamiento farmacológico.

10.3 Dinámicas de grupo.

La psicoterapia de grupo es un proceso de reeducación que incluye la toma de conciencia tanto del consciente como del inconsciente, así como también del presente y del pasado. En la mayoría de las instituciones de tratamientos externos tales como los centros de salud mental, el principal objetivo de la psicoterapia de grupo es la prevención. Veamos Algunas dinámicas que se pueden utilizar también.

10.3.1 Dinámica 1. El círculo.

- Objetivos.

Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.

Aprender a dar y a recibir elogios.

- Duración recomendada.
Aproximadamente, 40 minutos
- Materiales.
Folios y lápices.
- Desarrollo.

El guía explica al grupo, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.)

A continuación, los integrantes del grupo se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

- Aquí se aprende:
A valorar sus cualidades positivas así como las del resto de sus compañeros.
La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.
Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.

10.3.2 Dinámica 2. Imagínate a ti mismo.

- Objetivo:
Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.
- Duración recomendada:
Aproximadamente, 60 minutos.
- Materiales:

Folios y lápices.

- Desarrollo:

Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginación, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.

El guía comenta al grupo que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años.

Cuando todo el grupo ha cerrado los ojos, el guía lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada integrante del grupo, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas.

Las preguntas que debe realizar son las siguientes:

¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?

¿A qué crees que te dedicas?

¿Qué aficiones tienes?

¿Con quién vives?

¿Qué amigos tienes?

¿Tienes pareja?

¿Tienes hijos?

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

¿Eres feliz?

¿De qué te sientes más orgulloso?

La fase de imaginación concluye y el grupo ya puede abrir los ojos.

Después, pregunta el guía a todo el grupo si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado.

El guía debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino.

El guía debe motivar al grupo para que valoren el poder y capacidades personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.

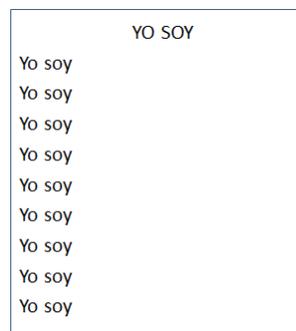
Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que el grupo, de manera individual, escribe tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres metas futuras a corto plazo, por ejemplo, aprobar el siguiente examen, es decir, ¿Qué desearían conseguir?

- Aquí se aprende:
Que entiendan la importancia de saber que metas les gustaría alcanzar y cómo podemos conseguirlas.
La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y el esfuerzo para alcanzarlo.
Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de nuestra mano y que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad.

10.3.3 Dinámica 3. Yo soy...

- **Objetivos:**
Que los integrantes del grupo sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.
Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos.
- **Duración recomendada:**
50 minutos aproximadamente.
- **Materiales:**
Folios y lápices.
- **Desarrollo:**
En primer lugar, el guía hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra "autoestima", siempre incitando a los integrantes a que den su opinión, para entrar en materia.
A continuación, se reparte a cada uno un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase "YO SOY", y a la parte izquierda del folio la misma frase, escrita unas 20 veces.

Quedará de la siguiente forma:



Se les dan las siguientes instrucciones:

“Van a escribir características suyas que consideren que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos,

y capacidades). A continuación, por parejas, van a venderse a sí mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiarán los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos”.

Finalmente, el guía pregunta al grupo las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los integrantes que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.

De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

- Aquí se aprende:
Que sean capaces de autovalorarse, reconociendo las características positivas que poseen así como que reconozcan también en los demás estas cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.
Que sean conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones el reconocer las cualidades positivas que poseemos cada persona.
Lograr que los alumnos potencien su autoestima mutuamente.

10.3.4 Dinámica 4. Un paseo en el bosque.

- Objetivos:

Favorecer el conocimiento propio y de los demás.

Estimular la acción de autovalorarse en los demás compañeros.

Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.

- Duración recomendada:
55 minutos aproximadamente.
- Materiales:
Papel, rotuladores, música clásica de fondo (opcional).
- Desarrollo:
El guía indica a los integrantes que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos. Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.

Una vez que terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo. A continuación, los integrantes formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como él si fuese el árbol.

Seguido de esto, los participantes se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tú eres...”. Por ejemplo: “Alfonso, eres...tienes...”

Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque”.

A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican.

El guía puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad:

¿Les ha gustado el juego de interacción?

¿Cómo se sintieron durante el paseo por el bosque?

¿Cómo reaccionaron cuando sus compañeros han dicho sus cualidades en voz alta?

¿Qué árbol, además del suyo, les ha gustado?

¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al suyo?

¿Cómo se sienten después de esta actividad?

- Aquí se aprende:

Que descubran sus cualidades positivas y sean capaces de reconocerlas.

Que sean capaces de compartir sus sentimientos con los demás, así como los sentimientos de sus compañeros, y comprobar la satisfacción que todo esto procura.