

Cómo mejorar la autoestima

A veces nos sentimos agobiados. Nos falta tiempo para hacer todo lo que pensamos que tenemos que hacer. No nos permitimos dedicar un poco de tiempo para nosotros mismos. Hemos de pensar que en nuestro día a día, son muchas cosas las que nos desgastan: el trabajo, las relaciones, el ceder de uno para los de alrededor...Es como si se nos fueran acabando las pilas. Si esto es así, seguramente que habrá formas de cargarlas y para ello sólo es cuestión de usar el sentido común.

Otras veces, me cuestiono si es sano mantener una amistad en la que sólo doy yo, en la que no encuentro ningún detalle por la otra parte y que sólo hace desgastarme, pero que en realidad es un poco forzada.

También en las relaciones familiares se cometen muchos abusos. En muchos hogares suele ser la madre la que está para todo, para limpiar, para educar, para ver qué hay que comprar, para tener siempre ropa preparada, para comerse lo que otros no quieren, etc... Sin embargo si esta persona no se permite momentos para sí misma, puede acabar cansada de tanto dar.

Cuando pasan estas cosas, que nos llevan a agobiarnos, a angustiarnos, a sentirnos desbordados, es cuestión de analizar la situación que nos preocupa y de buscar soluciones. Eso sería lo más inteligente que podíamos hacer por nosotros mismos.

Por ejemplo, si un trabajo, una actividad me va agotando, habrá que encontrar el momento de parar un poco, reflexionar y pensar por qué me encuentro así. Quizás no he medido bien mis fuerzas y me he metido en algo que me supera, bien porque me lleva mucho tiempo, bien porque requiere demasiado esfuerzo, bien porque es complicado o simplemente no tengo suficientes ganas ni fuerzas para desarrollar esa actividad justo en ese momento.

Si en un día normal estoy x horas trabajando, x horas durmiendo o descansando, habrá que encontrar tiempo durante ese día en el que pueda desarrollar actividades que me hagan estar bien, que me llenen. Seguramente que esto me va ayudar a afrontar el trabajo con más alegría, mis relaciones familiares y amistosas también saldrán ganando. Así, puedo quedar con unos amigos con los que me encuentro muy bien, puedo ir a ver una exposición, oír una música bonita, oler un aroma que me encanta, puedo hacerme un regalico, puedo ir de excursión, puedo tomar un baño caliente o termal. Son ejemplos de recursos que hacen que tome un respiro, de descansar y pasarlo bien, de cargar pilas para seguir adelante.

La mejora de la autoestima puede parecer un poco egoísta porque es pensar en nosotros. Sin embargo no lo es: al estar nosotros bien, ayudamos a que los que están cerca de nosotros también estén bien. Les vamos a transmitir una sonrisa, una palabra amable, una actitud de escucha, dejando a un lado los enfados, las recriminaciones, el mal genio, los agobios.

Deberíamos ser más amigos nuestros.

Somos capaces de aceptar a nuestro mejor amigo tal como es con sus defectos y virtudes, con sus manías, soportamos su irritabilidad, le escuchamos sus problemas, le decimos lo que pensamos si quiere oír nuestro consejo, intentamos no juzgarle cuando hace algo que no nos gusta, nos reímos con sus bromas, nos alegramos cuando nos llaman con cualquier excusa, sin esperar a que tenga que pasar algo malo, le consolamos en sus malos ratos etc.

Si podemos hacer todo esto por un amigo, ¿qué problema hay para hacerlo por mí cuando soy yo el que lo necesita? Si perdonamos a nuestros amigos, ¿por qué no podemos perdonarnos a nosotros mismos? ¿Por qué a veces nos cuesta darnos otra oportunidad para cambiar, para mejorar?.

Si a nuestros buenos amigos les sorprendemos con un regalo, con una llamada o e-mail, con unas palabras de ánimo, ¿por qué no nos permitimos un detalle con nosotros de vez en cuando?

Debemos ser conscientes de que el tiempo va transcurriendo, que somos limitados, estamos de paso y queramos o no, tenemos los días contados.

Los creyentes lo tenemos fácil, tenemos a Dios.

Si dejamos sitio para Dios en nuestra vida :

- Vamos a **tener un Padre** que está dispuesto siempre a perdonarnos, acogernos, escucharnos, a consolarnos, ...
- Vamos a **descubrir al hermano** en nuestra comunidad de vecinos, en la tienda, en el autobús, en el jefe, ...
- Vamos a poder **sentirnos protegidos por el Padre en la oración**. Como dice el dominico José Fernandez Moratiel, buscando el silencio para encontrarnos con Él. Así podremos ponernos en disposición para escucharle, atender sus propuestas y llamadas, agradecerle. La oración no sólo está para contarle cosas, pedirle, alabarle o enfadarnos con Él porque no nos salen las cosas como nosotros queremos. Si somos silencio, su palabra habitará en nuestro corazón porque el silencio extrae y libera lo mejor de uno mismo, permite que fluya la vida, la energía interior. Es como un sendero que lleva a la sabiduría original, ocultada y recubierta por mil contaminaciones. Es la sabiduría de primera mano sin ninguna manipulación. Este autor nos dice en su librito “Apareció la ternura y el amor de Dios”: Y dijo Dios: “ (...) si quieres ver mi rostro, mira una flor, una fuente, un niño (...). ¡Cúantas cosas que parecen comunes, diarias, que pasan desapercibidas a nuestros ojos, nos pueden traer un momento de paz, de alegría, un respiro! Pero incluso para orar, es bueno estar bien. Estar descansado, hacer ejercicios de respiración, incluso unos pocos ejercicios de estiramientos que podemos encontrar en cualquier libro de yoga pueden favorecer antes de empezar un rato de oración (mejor no estar en la cama).
- Vamos a **querer al prójimo como a nosotros mismos** El otro siempre está ahí para poder echarle una mano y nosotros estamos para también querernos. Si damos lo que tenemos al otro, nos vaciamos por el otro, descubrimos que cada vez tenemos más y estamos más llenos. Cuando somos más desprendidos, nos van mejor las cosas, disfrutamos del favor de Dios, vemos su presencia en todo lo que nos rodea, en todo momento y con todos, agradecemos todo lo que Dios nos pone delante para nuestro disfrute, descubrimos que los encuentros con las personas no son casuales, son causales, El es el que lo prepara todo y nos permite pasar buenos ratos con los que nos rodean, encontrar nuevos amigos, enamorarnos...El es el que lo quiere porque simplemente nos quiere. Mejor dicho, Dios me quiere y soy especial para Él como también es especial para Dios el otro, mi prójimo.
- Vamos a **ser más niños** acercándonos a Jesús espontáneamente en cualquier momento, sabiendo expresar nuestras emociones, llorando, riendo, sabiendo pedir ayuda en cuanto lo necesitamos y sobre todo vamos a dejarnos querer.

· Valoraríamos positivamente lo que tenemos, aprendiendo a cuidar mejor:

- Ø La vida
- Ø Mi cuerpo y el aspecto persona
- Ø La salud
- Ø Mi yo interno
- Ø La familia
- Ø Las relaciones con amigos, compañeros
- Ø Los recursos materiales
- Ø El trabajo
- Ø El descanso
- Ø El tiempo para nosotros mismos

Sería entonces fácil buscar el momento para contemplar un paisaje, dar un paseo, mirar el cielo, leer un libro, quedar con la amiga para tomar un café y tener una tertulia relajada y agradable, regalarnos una comida con nuestra pareja o con amigos, asistir a un curso que me apetece mucho, hacer una excursión...

Sólo yo puedo mejorar mi autoestima

Sería recomendable leer de vez en cuando el Eclesiastés para relativizar nuestra existencia y pensar que todo es vana ilusión. Atrapamos viento cuando queremos saber más y más, porque sufrimos más. Atrapamos viento cuando nos damos a la buena vida, porque sólo el placer no llena. Atrapamos viento cuando gozamos trabajando y trabajando, para comprarnos vivienda, coche, tener vacaciones, invertir , atesorar...y ese gozo es nuestra recompensa, pues aquí se queda todo cuando morimos y le vendrá bien al que herede, pues no tendrá que trabajar tanto para poder vivir. En este mundo todo tiene su momento, hay una hora para todo cuanto ocurre: tiempo de nacer, tiempo de morir...El fin último del hombre, aquello para lo cual fue creado, es respetar y obedecer a Dios, el más alto juez que todo lo sabe. Todo en la vida, como el gozar de los dones de Dios, o el trabajo, o la propia sabiduría, sólo adquiere valor y sentido cuando se subordina a ese supremo objetivo.

Como dice el sacerdote, filósofo y teólogo, Miguel Esparza, la autoestima y el cristianismo no son sólo complementarios, sino que sólo la vida cristiana puede aportar soluciones estables a los problemas de autoestima. Quien se sabe hijo de Dios, se olvida fácilmente de sí mismo y aumenta la calidad de su amor a los demás. En cambio, quien desconoce esa dignidad, se ve impelido a cosechar éxitos que aumenten su autoestima y le hagan merecedor de la estima ajena. Pero de ese modo nunca alcanza una buena relación consigo mismo y con los demás, porque el yo está envenenado por el amor propio y jamás se satisface del todo (...) Pero así nunca se obtiene una paz duradera, porque la inteligencia engañada siempre protesta. Es aquí donde el cristianismo ofrece la mejor alternativa. El conocimiento de estas realidades sería la mejor propaganda para la vida cristiana.

Anthony de Mello nos dice que lo importante es despojarse de ilusiones y emociones que no valen porque no son reales, hay que disfrutar de las cosas, conocerlas y elegir lo constructivo, pero sin apegarse a nada. La espiritualidad intenta solucionar el problema del yo, que genera los problemas que nos llevan al psicólogo y al psiquiatra. Lo que hacemos, lo que haces con ellos es observarte, pero eso es lo que debes hacer tú continuamente. La espiritualidad va directamente a la raíz, a rescatar tu yo, el auténtico, que está ahogado por barreras que no lo dejan ser libremente.

Para acabar, me voy a permitir regalarte esto que escribí hace algún tiempo:

ELLOS ESTÁN SIEMPRE

Mis amigos tienen talentos,
saben muchas cosas,
saben que están
a pesar del tiempo, a pesar del espacio.

Saben que están,
saben todo,
saben de valores,
saben de personas.

Los valores y las personas están,
están los afectos,
están los saberes,
están los hechos.

El valor de la amistad crece,
es verdadero, es gratuito,
es superior, es bueno,
es valor, no presume de nada.

Las personas están,
están para estar.
Están, aun sin quererlo, conviven,
están, y esto es lo que importa, porque Él quiere.

Mari Sol Laborda Perún
Psicóloga

[volver](#)

elcantarodesicar.com
Zaragoza, abril 2006