

YO ME ACEPTO, TÚ, ¿TE ACEPTAS?

por **Mar Ortíz Fernández**

Psicóloga

www.consulta-de-psicologia.webnode.es

Cuando pensamos sobre la autoestima lo primero que nos viene a la cabeza es pensar que las personas con autoestima alta son aquellas que se quieren mucho a sí mismas. Esta percepción de la autoestima no es del todo adecuada. Una autoestima sana tiene que ver con algo mucho más profundo que solo quererse a uno mismo. La autoestima sana está relacionada directamente con la autoaceptación plena.

La autoestima es un parámetro de la personalidad muy sensible y que empieza a desarrollarse desde que la persona es un niño/a. Prácticamente desde que nacemos estamos expuestos a mensajes del entorno que pueden afectar positiva o negativamente sobre la autoestima. Por poner un ejemplo de esa influencia negativa: cuando hay dos hermanitos o dos primos y en un momento determinado la abuela los pone uno junto a otro y los compara en altura, esto que parece una tontería, ya está influyendo en la autoestima de ambos. De hecho se está sentando una base que nos seguirá en la vida adulta: la comparación con los demás como índice para estructurar la propia autoestima. Y en muchas ocasiones estamos observando que las personas adultas, efectivamente, condicionan su autoestima a esa comparación con los demás. Comparación que nuestro cerebro no realiza de forma adecuada, ya que tiende a comparar lo que otros tienen o consiguen frente a lo que uno no tiene o no consigue, con lo cual uno siempre sale malparado y su autoestima todavía más.

Cuando decimos que una autoestima sana tiene que ver con una autoaceptación plena, estamos haciendo referencia a procesos profundos de reflexión que se inician con el

autoconocimiento, con la construcción del *yo*. La construcción del *yo* es un proceso en constante evolución que va cambiando a la vez que el *yo* experiencial va acumulando experiencias, valga la redundancia, y va elaborando un esquema cada vez mayor y más rico con el que interpretar el mundo. Pero este proceso de autoconocimiento precisa de un elemento más: el *yo esencial*. ¿Qué es el *yo esencial*? El *yo* que ya era antes de que existiera el *yo experiencial* consciente. Es decir, nosotros, ya éramos antes de tener la primera experiencia consciente. Ese *yo esencial* es el que puede observar al *yo experiencial* con compasión y comprensión, con una mirada amorosa, con crítica constructiva, que es la base de la autoaceptación plena. Este planteamiento que puede parecer muy abstracto, no deja de ser un planteamiento basado en la autoreflexión. Una autoestima sana se construye a base de pasar tiempo con uno mismo, observando al propio *yo*, tomando consciencia de que mi *yo* evoluciona porque *yo* dirijo esa evolución, que el poder para cambiar los procesos y las percepciones internas está en nosotros mismos, pero que para poder cambiar y evolucionar me tengo que conocer mejor que nadie.

Podemos ayudar a generar personas con autoestimas sanas cuidando de esas personas desde que son niños/as, reforzándoles, escuchándoles, destacando sus fortalezas, y haciendo una labor de andamiaje que les permita aprender no sólo el mundo exterior, sino también todo el potencial que existe en su interior. Porque siempre es más fácil criar niños/as fuertes que arreglar adultos rotos. Pero para esos adultos rotos también hay solución, se les puede dotar de herramientas y estrategias que les conecten a ellos mismos con la intención de llegar a una autoaceptación plena a través de una autoestima sana con el objetivo de lograr una vida en equilibrio.



El "yo esencial" es el que puede observar al "yo experiencial" con compasión y comprensión, con una mirada amorosa, con crítica constructiva, que es la base de la autoaceptación plena.