

Baja Autoestima: Cómo mejorarla

Cuando hablamos de autoestima nos referimos a la **valoración afectiva que hacemos de nosotros mismos**. Podemos considerar que somos personas valiosas, inteligentes y con muchas cosas que aportar o por el contrario, puede que consideremos que no valemos para nada, que no nos merecemos nada e incluso podemos pensar que nadie nos querría si realmente nos conociera. En este último caso, tendremos una baja autoestima que va a condicionar de forma muy importante nuestro día a día.



La autoestima va a funcionar en nuestra vida diaria como un filtro de lo que nos sucede, es como si la autoestima fueran unas gafas de sol que llevamos siempre puestas. Si nuestra autoestima es baja o negativa entonces nuestras gafas son negras y todo lo que nos sucede lo vemos de ese color. Veamos un ejemplo, supongamos una estudiante, María, que acaba de conocer que ha suspendido un examen importante, si María tiene una autoestima alta es posible que piense: *"Este profesor es un desastre, seguro que ni se ha leído el examen"*, o también puede pensar, *"Vaya, parece que no estudié lo suficiente en la próxima apruebo"*. Sin embargo, si por el contrario María tiene una baja valoración de sí misma lo más probable es que piense: *"Debo ser tonta, no lo voy a conseguir nunca, no valgo para estudiar"*. Es fácil ver la diferencia, cuando María se pone sus gafas negras (baja autoestima) va a interpretar todo lo que le ocurra como la prueba de que realmente no sirve, no tiene valía. Esto va a provocar sentimientos de tristeza, que en el peor de los casos puede llevarnos a una importante **depresión**.