

Autoestima y autoconocimiento

Para poder entender qué es la autoestima es muy importante conocer qué es el autoconcepto. El autoconcepto es, como la propia palabra indica, el concepto que tenemos de nosotros mismos. Así, la autoestima es la estima que tenemos a nuestro autoconcepto.

Muchas veces uno tiene una baja autoestima cuando la distancia entre lo que uno cree ser (autoconcepto) y lo que uno desea ser es muy grande. Cuanto más cerca está lo que queremos ser de lo que creemos ser, mejor será nuestra autoestima y mejor nos encontraremos.

Normalmente nos encontramos con dos problemas, o bien tenemos un baremo muy bajo sobre lo que creemos ser, o bien tenemos unas expectativas muy altas sobre lo que queremos ser. ¡O ambas al mismo tiempo!

Es importante por lo tanto tener una imagen realista de lo que somos y unas expectativas realistas sobre lo que queremos ser. Porque la realidad es que, por mucho que uno trabaje y lo intente, hay cosas a las que nunca llegará. Poder aceptar eso, poder ponerse metas que resulten motivadoras, pero no imposibles es fundamental para empezar a encontrarse mejor. Si una persona desea vivir de la música y su expectativa es ser el mejor músico que pueda ser, aunque es una meta difícil, es factible. Por lo que según vaya trabajando en ello, y sienta que no hay tanta distancia entre lo que desea ser y lo que cree ser, se encontrará mejor y tendrá una mayor autoestima. Sin embargo, si uno desea ser el mejor músico de la historia de la música, probablemente tenga muchos más problemas de autoestima.

Como comentábamos también es muy importante ser realista con respecto a la imagen que uno tiene de sí mismo. Cuando nos encontramos mal, o estamos decepcionados con nosotros mismos, solemos emitir unos juicios de valor muy duros, que hacen que no seamos realistas con lo que nosotros somos. Normalmente, esta imagen de nosotros mismos no se basa en la realidad, sino en cómo nos sentimos. A veces es una buena idea preguntar a las personas que nos quieren como creen que somos, simplemente porque cuando nos encontramos mal, no somos capaces de ver la realidad nítidamente, y los demás, aunque su visión esté condicionada por el amor que nos tienen, suele ser más certera.

Ahora bien; ¿Qué opinas tú? ¿Quién crees que eres? ¿Quién quieres ser? Estas tres preguntas son preguntas muy complejas que no siempre vamos a ser capaces de responder. Entender que eso es normal y que las respuestas requieren su tiempo es muy importante. Estar mejor es un proceso y aumentar la autoestima es parte de él.