

M.<sup>a</sup> Jesús Álava Reyes

# Lo mejor de tu vida eres tú

Confía en la fuerza de tus emociones

## Índice

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Agradecimientos .....</i>                                                                                | 11 |
| <i>Introducción. ¡Cree en ti para ser lo mejor de tu vida!</i>                                              |    |
| <i>¡Quien no confía en sí mismo no puede ser feliz! .....</i>                                               | 13 |
| CAPÍTULO 1. CREER EN TI ES EL MAYOR REGALO                                                                  |    |
| QUE TE PODRÁS HACER EN TU VIDA .....                                                                        | 17 |
| Confiar en ti te dará seguridad y te ayudará en tu<br>relación con los demás .....                          | 18 |
| <i>Hermanos Herrera. La derrota de la inseguridad<br/>frente al triunfo de la confianza .....</i>           | 19 |
| Confiar en ti potenciará tu autoestima .....                                                                | 24 |
| <i>Beatriz. Cómo el sentimiento de culpa hunde<br/>nuestra autoestima .....</i>                             | 29 |
| Confiar en ti será la base de tu éxito en la vida ..                                                        | 31 |
| <i>Antonio. Cómo la pérdida del trabajo nos hunde<br/>la vida .....</i>                                     | 35 |
| Confiar en ti te hará una persona libre .....                                                               | 38 |
| <i>Clara. Cuando ser fiel a los propios principios<br/>nos crea problemas y afecta a nuestra salud ....</i> | 40 |

|                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| CAPÍTULO 2. PUEDES APRENDER A CREER EN TI A                                                                                     |    |
| CUALQUIER EDAD .....                                                                                                            | 42 |
| ¿El bebé nace inseguro, pero creyendo en<br>sí mismo! .....                                                                     | 43 |
| ¿Cuáles son los principios para creer en uno<br>mismo en la infancia? .....                                                     | 45 |
| <i>María Jesús. Cuando una buena educación<br/>        fomenta la autoestima</i> .....                                          | 46 |
| ¿Podemos conseguir que los adolescentes confíen<br>en sí mismos y sea esta una etapa de<br>crecimiento y no de conflicto? ..... | 52 |
| <i>Alberto. Un adolescente conflictivo que luchaba<br/>        por su verdad</i> .....                                          | 64 |
| <i>Alfonso. El adolescente que no quería la vida<br/>        de sus padres</i> .....                                            | 70 |
| ¿Cómo creo en mí cuando ya soy una persona<br>adulta? .....                                                                     | 72 |
| <i>Sara. Cómo a veces parecemos seguros y somos<br/>        muy frágiles</i> .....                                              | 74 |
| ¿Hay alguna edad límite para aprender a confiar<br>en uno mismo? .....                                                          | 76 |
| <i>Pepa. Un caso de pesimismo extremo</i> .....                                                                                 | 78 |
| CAPÍTULO 3. NO HAY ALTERNATIVA: O CONFIAMOS EN<br>NOSOTROS O EL SUFRIMIENTO SERÁ NUESTRA                                        |    |
| COMPañÍA .....                                                                                                                  | 81 |
| Si tú no crees en ti, otros se aprovecharán .....                                                                               | 82 |
| <i>Alfredo. Cuando nuestra inseguridad nos produce<br/>        dolorosas decepciones</i> .....                                  | 83 |
| Si no crees en ti, dependerás de las personas que<br>te rodeen .....                                                            | 86 |
| <i>Begoña. La necesidad de aprender<br/>        a decir NO</i> .....                                                            | 87 |

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Si no crees en ti, las circunstancias te podrán<br>asfixiar .....                                         | 91  |
| <i>Diego. Cómo podemos superar las circunstancias<br/>más adversas .....</i>                              | 92  |
| CAPÍTULO 4. CREER EN TI PARA SER FELIZ EN                                                                 |     |
| CUALQUIER ÁREA DE TU VIDA .....                                                                           | 95  |
| Confiar en ti en el trabajo, en los estudios...<br>en tu día a día .....                                  | 96  |
| <i>Carmen. Cuando el exceso de autoexigencia<br/>genera una constante insatisfacción .....</i>            | 96  |
| Creer en ti en el amor .....                                                                              | 103 |
| <i>Gerardo. Cuando el compromiso en el amor<br/>da miedo .....</i>                                        | 104 |
| Creer en ti en tus relaciones sociales .....                                                              | 109 |
| <i>Raúl. Cuando la carencia de habilidades sociales<br/>nos condiciona la vida .....</i>                  | 110 |
| Confiar en ti en tu medio familiar .....                                                                  | 117 |
| <i>Consuelo. Cuando la propia inseguridad fomenta<br/>el trato injusto en el seno de la familia .....</i> | 119 |
| CAPÍTULO 5. ERRORES QUE DEBES EVITAR .....                                                                |     |
| Hacer siempre lo que te dé la gana .....                                                                  | 127 |
| <i>Fernando. Cuando la falta de autocontrol nos<br/>esclaviza .....</i>                                   | 132 |
| Vivir para agradar a los demás .....                                                                      | 134 |
| <i>Concha. Vivir en función de la opinión de los<br/>demás es no vivir .....</i>                          | 135 |
| Pensar que solo el éxito te dará credibilidad .....                                                       | 137 |
| <i>Jaime. El verdadero significado de tener éxito<br/>en la vida .....</i>                                | 139 |
| Confundir impulsividad con confianza .....                                                                | 142 |
| <i>Beatriz. La impulsividad como antagonista de<br/>la eficiencia .....</i>                               | 143 |

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Actuar como si los demás no tuvieran nada que enseñarte .....                                       | 147 |
| <i>Sonia. El peligro de las personas ególatras, arrogantes y manipuladoras</i> .....                | 149 |
| <b>CAPÍTULO 6. REGLAS DE ORO QUE DEBES SEGUIR</b> .....                                             | 153 |
| Cree en ti cuando tengas una meta importante en tu vida .....                                       | 153 |
| <i>Esther. La autoconfianza facilita el rescate de un ser querido</i> .....                         | 154 |
| Confía en ti siempre, y muy especialmente en los momentos de duda .....                             | 158 |
| <i>Fernando. Cómo superar un acoso laboral</i> .....                                                | 160 |
| Cree en ti en las adversidades, cuando las circunstancias te ponen a prueba .....                   | 165 |
| <i>Puri. Cuando la autoconfianza y el apoyo del entorno nos ayudan a vencer una enfermedad</i> ...  | 166 |
| Cree en ti cuando piensas que ya no tienes edad para cambiar .....                                  | 170 |
| <i>Paco. Cuando creer en ti te ayuda a cambiar de profesión</i> .....                               | 171 |
| <b>CAPÍTULO 7. REFLEXIONES FINALES</b> .....                                                        | 176 |
| No te engañes: si tú no crees en ti, ¿quién lo hará? .....                                          | 176 |
| Confiar en ti te proporcionará la independencia y la seguridad emocional que siempre deseaste ..... | 179 |
| <i>Anexos</i> .....                                                                                 | 183 |
| <i>Bibliografía</i> .....                                                                           | 197 |



## Introducción

**¡CREE EN TI PARA SER LO MEJOR  
DE TU VIDA! ¡QUIEN NO CONFÍA  
EN SÍ MISMO NO PUEDE SER FELIZ!**

**A**unque lo dudes, aunque no lo creas, aunque te resistas a admitirlo, la realidad se impondrá: ¡conseguirás ser lo mejor de tu vida si crees y confías en ti!

Argumentarás que no es fácil, que ya lo intentaste, que no quieres volver a ilusionarte y después desfondarte. Tus resistencias son lógicas; a estas alturas de tu vida, tengas los años que tengas, seguro que muchas, muchísimas veces, lo has pasado mal y has sufrido.

¡No nos agobiemos por ello! Entiendo perfectamente, como psicóloga que conoce en profundidad las grandezas y las miserias del ser humano, que no querer sufrir inútilmente no significa cobardía; por el contrario, tengo claro que es una señal de sensibilidad e inteligencia emocional.

Con frecuencia, pagamos experiencias previas poco exitosas; nuestra mente puede ser nuestro mayor enemigo, al empeñarse en recordarnos, una y otra vez, que en determinada ocasión lo pasamos mal. Esas experiencias pasadas pueden condicionarnos hasta el extremo de no aprovechar el presente, de no vivirlo con la determinación que necesitaríamos. La realidad es que malgastamos parte de nuestra vida, sin vivirla;

prisioneros de lo que pasó hace tiempo o de lo que tememos que ocurra en un futuro; víctimas de emociones que no controlamos, provocadas por sucesos, hechos o pensamientos que se nos escapan, y ante los cuales sentimos una impotencia desgarradora.

Pero, entonces, podemos preguntarnos, ¿por dónde empezamos? ¿Cómo conseguimos coger el control de nuestra vida, si no somos capaces de tomar siquiera el control de nuestras emociones?

La respuesta es clara e inequívoca: seremos dueños de nuestra vida y alcanzaremos nuestras metas y objetivos si somos capaces de creer en nosotros.

Disculpa, estimado lector, que me dirija a ti con familiaridad, pero la lectura de este libro no será eficaz si no establecemos previamente un diálogo directo y sincero.

Confiar y creer en ti te ayudará a vivir con la plenitud que anhelas, te llenará de experiencias propias y de sabiduría auténtica; hará que tu vida te pertenezca y nunca te pierdas; que tus ilusiones se cumplan y no te defraudes; que superes tus inseguridades, tus limitaciones, tus dudas, tus vacilaciones, tus contratiempos, tus incertidumbres...; confiar y creer en ti te permitirá sortear los obstáculos que la vida te interponga, te facilitará la consecución de tus metas, por difíciles que estas sean; te preparará para vencer miedos y enfermedades, para construir puentes de afecto, y crecer, crecer como la persona feliz, única y singular que ansías ser.

Cree en ti para que te alegres de haber nacido; para que nunca sientas que eres un accidente del destino, para que tu vida no se convierta en una empinada cuesta, para que no te agotes en un laberinto absurdo de preguntas sin respuestas, de caminos sin metas y de esfuerzos sin recompensas.

Cree en ti porque, de no hacerlo, la vida te deparará más sufrimientos que alegrías, más angustias que certezas, más agotamiento que plenitud.

Quizás a estas alturas te plantees cómo puedes lograrlo, cómo conseguir la seguridad y la confianza que te permitirá interiorizar y disfrutar cada día de las enseñanzas que encierra y de las oportunidades que te brindan las nuevas experiencias.

¿Cómo conseguirlo? Enseñando a tu mente a confiar en ti, grabándote a fuego que lo mejor de tu vida eres tú, que no vas a renunciar a vivir; pero a vivir plenamente, con dignidad, con alegría, aprendiendo de las dificultades y salvando los obstáculos; a vivir con la grandeza y la dignidad que están reservadas al ser humano.

Lo conseguirás si eres capaz de perdonarte por aquello que no quisiste hacer, por esos errores tan humanos que nos ayudan a crecer; por esa vida vivida a veces con equivocación, pero siempre intentando ser mejor.

Estimado lector, después de casi cuarenta años de experiencia diaria en psicología, no tengo duda alguna de que **LO MEJOR DE TU VIDA ERES TÚ.**



## Capítulo 1

### CREER EN TI ES EL MAYOR REGALO QUE TE PODRÁS HACER EN TU VIDA

¿Alguna vez te has preguntado cuál sería tu mejor regalo? Es posible que, en función de la edad que tuvieras en ese momento, te respondieras que sería un juguete o que una persona muy concreta te quisiera, que aprobaras tus estudios, que te convirtieras en alguien brillante, que fueras muy popular, que encontraras un buen trabajo, que tuvieras éxito, que alcanzaras la felicidad... Pero, si te das cuenta, parece que esos regalos vienen todos del exterior: éxito, estudios, trabajos, popularidad, juegos... Esta es la primera paradoja: nos enseñan a creer que nuestra felicidad depende de factores y circunstancias externas.

¡Qué error! ¡Qué gran equivocación!

La psicología nos muestra que el mejor regalo es nuestra paz y nuestra satisfacción interior, nuestra coherencia, nuestra alegría. Esa plenitud única e indescriptible que sentimos cuando confiamos en nosotros.

## CONFIAR EN TI TE DARÁ SEGURIDAD Y TE AYUDARÁ EN TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS

¿Sientes que eres una persona segura o, por el contrario, piensas que dependes mucho de la valoración de los demás?

Si quieres que este libro te resulte útil, es importante que, desde el principio, intentes ver cómo puedes aplicarte los principales contenidos. Para ello, será crucial que establezcas tu punto de partida; es decir, cómo estás tú en estos momentos en relación con la seguridad, la confianza, la libertad, la autoestima...

Las preguntas siguientes te ayudarán a situarte y te permitirán profundizar en aquello que puedes mejorar:

- Cuando vas a tomar una decisión, ¿lo haces basándote en tus criterios o te condiciona mucho la opinión de otros?
- En tu infancia y adolescencia, ante los retos que tenías, ¿creías en tus posibilidades y te lanzabas a conseguirlos o te paralizabas por el miedo o la inseguridad?
- En el momento actual:
  - ¿Te definirías como una persona segura o insegura?
  - ¿Con confianza o con desconfianza en ti?
  - ¿Con autoestima alta o baja?
- ¿Qué crees que piensan los demás acerca de ti?
  - ¿Te sienten como una persona segura o como demasiado influenciable?
  - ¿Valiente o con temor?
  - ¿Perseverante o inconstante?
  - ¿Alegre o triste?
  - ¿Con buen humor o con cierta amargura?

Respecto a este último punto, intenta hacer dos columnas, en la primera, como ya hemos dicho, apuntarás cómo crees que te ven los demás, y en la segunda, cómo te ves tú

realmente. Es importante que no lo hagas a la par, que primero rellenes la evaluación de los otros, y después, con calma y en profundidad, escribas la tuya.

A continuación, seguimos profundizando, pero estas preguntas ya son todas en primera persona, para ti:

- ¿En qué momento de tu vida sentiste que confiar en ti fue clave para superar una situación muy difícil?
- ¿Ha habido alguna experiencia en la que la falta de confianza en ti te condujo a un fracaso o a un sufrimiento importante?
- ¿Qué piensas que te falta para creer de verdad, auténtica e íntegramente en ti?

Este ejercicio de reflexión te ayudará a profundizar en tu forma de ser; en lo que te gusta y en aquello que preferirías cambiar; en lo que te hace más feliz o más infeliz; en lo que es urgente y en lo que resulta importante... A partir de aquí, habremos dado el primer paso, el más difícil quizás, pero también el que más nos facilitará el resto del camino.

Como de costumbre, vamos a tratar de ilustrar la mayoría de los apartados con el relato de algunos casos que nos ayuden a situarnos y aprender de experiencias ajenas que, curiosamente, con frecuencia nos resultarán cercanas.

---

### **Hermanos Herrera**

#### **La derrota de la inseguridad frente al triunfo de la confianza**

---

Ángel y Andrea eran dos hermanos que se llevaban solo dos años. En general, habían tenido una relación bastante típica, con momentos muy buenos, pero también con peleas frecuentes.

Ángel era el mayor, y era un joven cuyo principal interés, desde pequeño, había sido agradar y hacer lo que los demás esperaban de él; constantemente trataba de no decepcionar a su entorno: padres, profesores, amigos... En los estudios siempre había «cumplido»; no era brillante, pero aprobaba los cursos con mucho esfuerzo y dedicando numerosas horas extras de trabajo.

Andrea era muy distinta a su hermano. Era una chica con mucho ímpetu, alegre, decidida, segura de sí misma..., que se atrevía con todo y no se venía abajo cuando fallaba. La opinión de los demás no era determinante para ella, y tanto en casa como en el colegio, plantaba rápidamente cara en cuanto no estaba de acuerdo con algo; peleaba al máximo por lo que creía y por lo que quería hacer; resultaba difícil de convencer, aunque cuando algo encajaba en sus planteamientos, lo aceptaba sin problemas. Con su hermano tenía una relación muy de tú a tú. A pesar de que era dos años menor, consideraba que Ángel era muy inmaduro para su edad y no entendía que fuese tan «obediente».

Cuando ambos terminaron bachillerato, llegó la hora de seleccionar qué iban a estudiar y ese momento fue crucial para los dos.

A Ángel le gustaba mucho la informática y así lo manifestó a sus padres. A su madre le pareció bien, aunque sabía que su hijo necesitaría ayuda extra en sus estudios, pues le había costado mucho aprobar segundo de bachillerato; de hecho, lo había conseguido a costa de muchos esfuerzos, muchas horas de estudio, clases particulares... y mucho sacrificio para un chico de su edad. Pero su padre tenía la aspiración de que hiciese telecomunicaciones y, como Ángel evitaba cualquier disgusto o tensión, accedió a los deseos de su padre y, con ello, sentó las bases de lo que viviría después como el gran fracaso de su vida.

Andrea terminó segundo de bachillerato dos años después que su hermano, y al contrario de lo que Ángel había hecho, y para disgusto de su padre, decidió que estudiaría diseño gráfico. Su progenitor trató de disuadirla por todos los medios, pero Andrea se mantuvo firme, hasta el punto de plantear que o hacía diseño gráfico, que es lo que le gustaba y que estaba convencida de que se le daría muy bien, o dejaba los estudios. Su madre intentó mediar en el tema, pues su marido mostraba una actitud muy drástica y la convivencia se hizo muy difícil, con muchas tensiones e insatisfacciones para todos. Andrea, a pesar de que estaba muy unida a su madre, insistió y le dijo que creyese en ella, que estaba segura de la opción que había elegido y que fuera valiente y se enfrentase a su padre.

El resultado final fue que Ángel estuvo tres años en telecomunicaciones, pasándolo fatal, hundido ante los pobres resultados que obtenía, a pesar de sus grandes esfuerzos. Finalmente, apoyado por su hermana y por su madre, decidió dejar la carrera. Pero la sensación de ser un inútil fue tan grande para él que ya no quería seguir estudiando; prefería trabajar en lo primero que saliera; ¡se percibía como un joven totalmente fracasado!

Por el contrario, Andrea estaba feliz con lo que había elegido. Era una persona muy creativa y sentía que el diseño gráfico le permitía encauzar su imaginación. A pesar de que su padre no valoraba lo que hacía, ella no dudó en ningún momento; nunca pensó en ceder ni en abandonar.

Y fue precisamente Andrea quien resultó vital para conseguir que Ángel volviera a creer en él y tuviera ánimo suficiente para retomar sus estudios. En contra, de nuevo, de la opinión de su padre, ambos hermanos, con la complicidad de su madre, acordaron que Ángel haría un módulo superior de informática y, después, ya verían... Lo que vieron es que se le

daba muy bien, y que tenía la competencia suficiente como para convertirse en un gran profesional.

Lo difícil para Ángel fue hacer algo en contra del criterio de su padre, pero comprendió que no podía dejar su futuro y su felicidad en manos de su progenitor. Él fue consciente de sus capacidades y de sus limitaciones, aprendió dónde podía destacar y dónde fracasar... Nuestro amigo tardó muchos años, pero entendió y asumió que era un joven válido, que su opción era tan buena o mejor que la de su padre, que no podía pasarse la vida agotándose intentando alcanzar metas que no eran las suyas, y que creer en uno mismo significa perseguir las propias ilusiones, defender las propias opciones, mantener los propios criterios, a veces en contra de la opinión de los demás.

Creer en ti mismo es no hundirte en las dificultades, y no sentirte pequeño, inferior, diferente..., sino sentirte bien contigo, aceptándote, queriéndote y valorándote como eres.

Ángel necesitó ayuda psicológica en esa encrucijada de su vida, en esa etapa de absoluto desconcierto, donde quería dejarlo todo y abandonar cualquier lucha.

Curiosamente y, como suele ocurrir, no por casualidad, fue su hermana quien le dijo a su madre que veía a Ángel muy hundido, y tan al límite, que convendría que fuese a un psicólogo para que, según palabras textuales de Andrea, le enseñase a valorarse y no depender de la opinión de los demás.

Una vez más, fue su hermana la que también quiso ir al psicólogo de Ángel, para preguntarle cómo podía ayudarle ella; cómo podía conseguir que su hermano cogiera confianza y fuese un chico feliz. Según Andrea, Ángel se había

convertido en un viejo prematuro, resignado y fracasado, que solo quería que le dejaran en paz, pasar inadvertido y que nadie se fijase en él.

Fue muy bonito y emocionante comprobar cómo, en los momentos de duda, Andrea le recordaba a su hermano todo lo que él valía, lo buena persona que era, la sensibilidad que tenía... No paraba de remarcarle que, en muchísimos aspectos, él era mejor que ella.

En este caso, Andrea creía en ella misma y eso le había hecho ser una joven independiente y autónoma, llena de confianza y positividad. Por el contrario, Ángel siempre había dependido de la valoración de los demás, y eso le había impedido ser realmente él, creer en él, sentirse bien consigo mismo...; en definitiva, le había impedido vivir de verdad.

Durante un tiempo, se abrió una brecha importante entre Ángel y su padre. Su progenitor no aceptaba que los proyectos que tenía para su hijo no se cumplieran, que este terminase por abandonar telecomunicaciones y se rindiera cobardemente (según él). No se hacía a la idea, según sus palabras, de que su hijo fuese un fracasado.

Pero Ángel comprendió que no podía vivir lo que su padre había diseñado para él, que se merecía tener vida propia, que él era una persona con valía, con muchos aspectos muy positivos, pero que, al no creer en sí mismo, se había convertido en su mayor obstáculo, en su enemigo más difícil: en ese enemigo interno que nos hunde, nos lamina y nos impide encontrar la felicidad.

El trabajo fue tan intenso como fructífero. Todos los días se repetía que era una persona con valía, que tenía que creer en sus posibilidades, aceptar sus limitaciones, valorar sus cualidades... Afortunadamente, el cambio de estudios fue muy positivo y pronto empezó a encontrarse bien, a darse cuenta de que era capaz de rendir, de aprender, de aprobar...

Pero el trabajo fundamental lo realizó en el área personal. No paramos hasta que consiguió aceptarse de verdad; creer en sus criterios, en sus posibilidades y en su forma de ser y de sentir.

Vimos que el objetivo estaba plenamente conseguido cuando su hermana le dijo un día: «¡Por fin te veo feliz! ¡Por fin eres capaz de decir NO a papá! ¡Por fin has vuelto a disfrutar!».».

Confiar en nosotros es el primer paso en el largo camino de nuestra vida.

## CONFIAR EN TI POTENCIARÁ TU AUTOESTIMA

Muchas personas consideran que hoy día está sobrevalorada la importancia que le damos a la autoestima. La realidad es que los psicólogos sabemos que solo con una buena autoestima conseguiremos sacar lo mejor que llevamos dentro.

No podemos engañarnos: la autoestima es crucial si queremos potenciar lo mejor de nuestra vida.

Una autoestima baja nos hace muy vulnerables y nos impulsa a comportarnos de forma muy rígida y excesivamente crítica con nosotros mismos; nos sentiremos muy inseguros, indefensos, con muchos miedos, muy dependientes de los juicios de los demás; con un nivel de autoexigencia extremo, imposible de satisfacer; fácilmente nos percibiremos culpables; veremos casi todo bajo el prisma de la negatividad... En definitiva, una autoestima baja constituye una autopista hacia el sufrimiento y el malestar.

Los hechos no dejan lugar a dudas.

Una persona con poca autoestima no se valora, no sabe quererse y, desgraciadamente, puede ser un muñeco, un trapo, en manos de los demás.

Recientemente, en un programa de radio —*#BuenosDíasMadrid* con @AlipioGutierrez y @Begonatormo (podemos oírlo en 101.3 y 106 FM y podcast)—, exponía cómo la autoestima es la manera en que nos percibimos, tanto física como psicológicamente, el modo en que pensamos, cómo nos juzgamos y nos comportamos. Es la opinión y la visión que cada persona tiene de sí misma.

La autoestima afecta a nuestra forma de ser y al sentido que le damos a nuestra valía personal; por ello repercute en la manera de posicionarnos, de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás.

Contar con unos niveles adecuados de autoestima constituirá la base de una buena salud física y emocional y será un requisito imprescindible para creer en nosotros y ser «lo mejor de nuestra vida».

Llegados aquí podríamos plantearnos, ¿en qué se sustenta la autoestima? La respuesta es clara: en nuestros pensamientos, en nuestras creencias y en nuestros valores; en la educación que hemos recibido, en los condicionantes de nuestra cultura y en la forma en que interpretamos nuestra realidad.

Pero no nos engañemos, la autoestima no es algo que se adquiere y se mantiene inamovible a lo largo del tiempo.

Seremos más eficaces, y también más felices, si nos acostumbramos a valorar nuestras conductas.

Creer en nosotros, estar a gusto con uno mismo no es una opción, es un requisito imprescindible para llevar una vida emocionalmente sana.

Muy frecuentemente me preguntan cómo podemos trabajar para fortalecer la autoestima. Lo expuse detalladamente en uno de mis libros:<sup>\*</sup> lo necesario para reforzar nuestra autoestima es perdonarnos bien, querernos más, tener una actitud positiva y ser nuestros mejores amigos, ya que somos la única persona que siempre estará a nuestro lado. Y eso lo conseguiremos perdonándonos por nuestros fallos y queriéndonos por nuestros esfuerzos. Y no es fácil cuando no estamos acostumbrados a hacerlo.

Una persona con alta autoestima sabe perdonarse y sabe quererse; pero alguien con la autoestima baja es su peor enemigo y su juez más implacable.

La autoestima tiene mucho que ver con la asertividad; con el arte de decir bien lo que queremos.

Recordemos que la asertividad es la capacidad de expresar nuestros propios sentimientos, deseos, creencias y opiniones y de ejercer nuestros derechos legítimos sin violar los derechos de los demás.

---

<sup>\*</sup> María Jesús Álava Reyes, *Las tres claves de la felicidad*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2014.

Ser asertivo consiste en ser una persona segura, equilibrada, que dice lo que piensa sin herir a los otros, pero sin dejarse manipular por la opinión ajena.

Una persona insegura y con baja autoestima no se atreve a exponer sus ideas, especialmente cuando sabe que los otros no están de acuerdo con ellas. Una persona es asertiva cuando expresa sus sentimientos, tanto positivos como negativos.

Con frecuencia, muchas personas con la autoestima baja se quejan de que su familia, o su medio escolar, no supieron sentar en ellas las bases de una autoestima sana. En este sentido, nunca me cansaré de insistir en que podemos desarrollar una buena autoestima en los niños favoreciendo su seguridad y transmitiéndoles nuestra confianza en ellos. Les diremos lo que hacen bien, les reconoceremos sus esfuerzos, les animaremos en sus dificultades y nos mostraremos seguros ante sus posibilidades. Lo importante no serán los resultados obtenidos, lo que valoraremos será el esfuerzo realizado.

La buena noticia es que tanto los niños como los adultos siempre estamos a tiempo de mejorar nuestra autoestima. Para ello, tendremos que trabajar algunas habilidades y competencias como:

- *Aprendamos a pensar.*

Los pensamientos no ocurren porque sí; los producimos nosotros, son una creación de nuestro cerebro.

Cuando queramos saber lo que realmente piensa una persona, observemos lo que hace, no lo que dice.

Cuando nos sintamos especialmente bien, o singularmente mal, escribamos en ese momento lo que estamos pensando. Hagámoslo sin censuras, transcribiendo de forma literal lo que pasa por nuestra mente. Nos sorprenderá comprobar hasta qué punto esos

pensamientos son los que provocan, una y otra vez, nuestro bienestar o nuestro sufrimiento.

- *Aprendamos a manejar las emociones.*

Sabemos que nuestras emociones no están determinadas tanto por las circunstancias que vivimos como por los pensamientos que nos decimos una y otra vez.

Resultará crucial que aprendamos a manejar las emociones que nos hacen sentirnos peor, como la ira, el miedo o la tristeza. Para ello utilizaremos algunas de las estrategias y recursos descritos en los anexos (parada de pensamiento, autorrefuerzo...).

- *Aprendamos a respetar las críticas.*

Intentar gustarle a todo el mundo no es sano, y además resulta imposible e irreal.

La mejor forma de blindar nuestra autoestima será dando la razón al «crítico» cuando la tenga, y cuando no sea así, o no nos convenza su argumentación, no entraremos en conflicto y nos abstendremos de caer en la provocación. Para ello, si es preciso, incluso dejaremos de prestar nuestra atención a la persona provocadora.\*

- *Aprendamos a aceptar los errores.*

Los errores ni elevan ni bajan nuestro valor como personas. Son consustanciales al ser humano.

Lo peligroso no es cometer errores; lo peligroso es no darnos cuenta pronto, no reaccionar cuanto antes y no aprender de la experiencia. Recordemos que no hay errores, hay aprendizajes y nuevas opciones.

---

\* Podemos ver en detalle cómo afrontar las críticas y actuar con asertividad en María Jesús Álava Reyes, *Emociones que hieren*, La Esfera de los Libros, Madrid, última edición 2008.

Con frecuencia, los errores nos enseñan más que los aciertos.

---

**Beatriz**

**Cómo el sentimiento de culpa hunde nuestra autoestima**

---

Beatriz era una persona con una de las autoestimas más bajas que yo he visto en mi trayectoria profesional. Ella nos describió muy bien lo que podemos experimentar cuando dejamos de sentirnos culpables por nuestros errores. Después de tres meses de trabajo intenso, un día me dijo, con una sonrisa de oreja a oreja: «Hoy estoy feliz. Por fin he aprendido a quererme y te aseguro que voy a quererme tanto, tanto, que me compensaré todos los años de mi vida que he sufrido sin necesidad. Sé que lo he logrado porque esta mañana, cuando he cometido un error, nada más empezar a machacarme, he conseguido parar; me he reído por dentro y he pensado: aquí tienes tu oportunidad para creer de verdad en ti, para quererte y valorarte como mereces... Y he terminado diciéndome: no lo he hecho a propósito, no soy un desastre, soy una persona que siente y padece, y quiero ser justa conmigo y con mi vida. No más reproches, no más sufrimiento, hoy sé que no valgo menos por equivocarme; al contrario, hoy sé que soy más sabia que ayer..., y al cabo de un rato de repetírmelo una y otra vez, me he sentido con confianza, segura de mi valía y muy contenta conmigo misma, feliz por fin con el esfuerzo realizado y muy satisfecha de los resultados conseguidos».

Y tú, estimado lector, ¿cómo te sientes, cómo tienes tu autoestima?:

- Cuando piensas en ti, ¿qué sientes: orgullo o decepción?
- Cuando piensas en ti, ¿qué te sobreviene: alegría o tristeza?
- ¿Qué imagen tienes de ti: te gusta o te disgusta?
- ¿Cuándo lo pasas peor?
- ¿Cuándo sientes tu autoestima baja?
- ¿Quién es más duro contigo: tú o quienes te rodean?
- ¿Qué te dices cuando estás triste, cuando piensas que no vales nada, cuando crees que te has equivocado de nuevo?
- ¿Te duran mucho tus sensaciones de malestar cuando te sientes culpable, cuando crees que te has equivocado?

Piensa en algo de tu forma de ser que valores, que te guste. Escríbelo con todo lujo de detalles: lo que piensas en esos momentos en que estás bien, lo que sientes, lo que más te emociona, lo que te hace vibrar, lo que te llena de ilusión y esperanza...

Como siempre, intenta reflexionar, busca el momento para hacerlo con calma, céntrate en las preguntas y contesta con toda la sinceridad de que eres capaz; no te dé miedo, te ayudará a situarte y verás con claridad los siguientes pasos en ese estimulante camino hacia la felicidad.

Conseguir una buena autoestima será uno de los objetivos cruciales de tu vida, pero recuerda que solo lo lograrás si confías en ti, si te valoras, si te aceptas y eres capaz de abrazarte (por dentro y por fuera).

## CONFIAR EN TI SERÁ LA BASE DE TU ÉXITO EN LA VIDA

Es imposible, repito, es imposible que seamos felices si no somos capaces de creer en nosotros. Las personas que no confían en sí mismas no tendrán éxito en su vida, y me refiero a cualquier tipo de éxito: personal, profesional, social, familiar... No obstante, a veces nos podemos equivocar, y confundir un triunfo efímero, con el éxito de verdad.

Somos personas únicas, y no existe alguien igual en todo el universo; incluso aunque tengamos un hermano/a gemelo/a monocigótico, seríamos diferentes (iguales externamente y muy distintos por dentro). Al ser únicos, nuestra experiencia de éxito también es singular, y por ello no nos servirá el éxito de los demás.

He comentado repetidamente que el éxito no siempre es sinónimo de valía; a veces es una casualidad, y en ocasiones, incluso, una injusticia. Pero el principio clave será siempre creer en nosotros; algo, por cierto, que no resulta fácil de conseguir.

Los psicólogos ayudamos a que las personas se conozcan mejor, conseguimos que se acepten y aprendan a quererse; pero el «edificio» de nuestra vida se vendrá abajo si fallan los pilares, y el pilar fundamental es creer en nosotros.

Llegados a este punto, podremos plantearnos cómo lo conseguimos, cómo podemos lograr que algo, aparentemente tan etéreo, sea la columna vertebral de nuestra existencia; ¿cómo lo logramos? La respuesta es clara: trabajando, trabajándolo con inteligencia, sensibilidad, paciencia y perseverancia.

Sabemos que nos cuesta mucho cambiar determinadas conductas y modificar costumbres que tenemos muy arraigadas; de hecho, no podremos cantar victoria hasta que no hayamos conseguido que esas «conductas» se conviertan en

nuevos hábitos, que se incorporen a nuestra forma de ser, actuar y sentir.

Comentaba en un libro anterior\* que conseguiremos confiar en nosotros si logramos minimizar, y en la medida de lo posible eliminar, una serie de pensamientos negativos porque ello nos ayudará a cimentar los pilares de nuestra seguridad, confianza y felicidad. Es necesario que lo tengamos presente en todo momento, por lo que vuelvo a recordarlo.

- *Machacarnos sin piedad, inmediatamente después de un acontecimiento o hecho poco satisfactorio.* Resulta absurdo y estéril que nos recriminemos continuamente por ello; nuestros esfuerzos han de encaminarse a extraer las enseñanzas positivas, de tal forma que esa experiencia resulte válida.
- *Recriminarnos y traer a la memoria hechos pasados, en los que actuamos de forma poco hábil.* Recordar de forma punitiva o recriminatoria esos sucesos solo favorece la repetición de los mismos errores en el futuro. Esto solo se justificará desde la perspectiva de extraer las experiencias válidas.
- *Dejar que los demás nos responsabilicen de sus desgracias o insatisfacciones.* Siempre hemos de ser nosotros quienes evaluemos en primer lugar cómo ha sido nuestra conducta. Si concluimos que hemos actuado con buena intención pero con torpeza, podremos sacar claras oportunidades para mejorar nuestra actuación en el futuro; y si pensamos que debemos reparar algo,

---

\* María Jesús Álava Reyes, *La inutilidad del sufrimiento*, La Esfera de los Libros, última edición 2010.

¡hagámoslo!, pero no nos dejemos llevar por ese lastre adicional.

- *Sufrir por aquello que ya no tiene solución.* Encaminemos nuestros esfuerzos a salir y superar dicha situación; pongamos nuestros pensamientos a favor de la causa, no en contra. Siempre nos queda la posibilidad de aplicar un enfoque realista que nos permita paliar los efectos y aumentar nuestras energías para salir airoso de esa situación y evitar sufrimientos inútiles.

Por el contrario, conviene incrementar otro tipo de hábitos:

- *Asumir que podemos equivocarnos.* En este caso, nos esforzaremos por extraer la experiencia válida y nos animaremos para disfrutar de situaciones nuevas en las que nuestra actuación será más positiva.
- *Asumir que habrá cosas que desconozcamos o no sepamos hacer.* Es disparatado pensar que tenemos que conocer todo, pero a veces nos recriminamos por ello. Mejor es sonreír y decirnos: «¡Es lógico, no puedo saber de todo!», y entonces decidir si nos es preciso ampliar nuestro aprendizaje o no.
- *Animarnos a nosotros mismos cuando parezca que todo está en nuestra contra.* Más que nunca, en estos casos necesitamos nuestra propia ayuda; si al final no conseguimos lo que pretendíamos, al menos lo habremos intentado; y si lo hemos hecho con toda nuestra energía encaminada a la consecución del objetivo, nos confortaremos por nuestro esfuerzo.
- *Pensar en positivo.* No significa no ser realista; al contrario, si la realidad depende en gran medida de nuestros pensamientos, nos acercaremos a ella cuanto más hagamos coincidir nuestros pensamientos con nues-

tras actuaciones. De esta manera potenciaremos nuestras posibilidades y nos situaremos en la mejor de las disposiciones para superar los obstáculos.

- *Confiar en nuestras posibilidades.* Desarrollaremos al máximo el razonamiento lógico, que nos ayudará a evaluar los hechos de forma objetiva y a superar tanto los obstáculos que puedan presentarse como las situaciones en que haya resultado imposible conseguir nuestro objetivo.
- *Aceptar que, con frecuencia, las cosas se consiguen más tarde de lo que pensábamos.* A veces, el deseo no coincide en el tiempo con la realidad, pero eso no quiere decir que no pueda lograrse. Este es un hecho que debemos asumir con naturalidad y que no resta valor a nuestro esfuerzo.
- *Seguir confiando en nosotros después de un «aparente» fracaso.* A veces los fracasos son brutales, pero nunca absolutos; si no existieran, no tendríamos la posibilidad de aprender de ellos y mejorar nuestros recursos. Y muchas veces son la oportunidad para lograr éxitos o encontrar nuevas oportunidades. Seguir confiando en nosotros después de un fracaso es una de las mejores actitudes que podemos tener.
- *Visualizarnos en positivo.* Si nuestro cerebro «se cree» lo que visualizamos, aprovechemos para proyectar imágenes en las que nos veamos superando las dificultades. Y siempre, siempre:
- *Sonreír al máximo.* Imaginémonos sonriendo ante situaciones, resultados o dificultades que están por llegar; y también sonriamos en el presente, es una forma inequívoca de poner la mente a nuestro favor y de crearnos defensas que nos ayuden tanto a superar situaciones difíciles como a disfrutar de cada momento.

Si aceptamos nuestras limitaciones con naturalidad, si nos permitimos fallar, si somos realistas a la hora de asumir nuestra condición humana, si sonreímos no solo en los éxitos, sino también en los momentos difíciles, ¡creeremos en nosotros mismos!, y lo haremos porque sentiremos que nuestro valor no depende tanto de los resultados que logremos —pues estos a veces son externos y están condicionados por factores que escapan a nuestro control—, sino de lo que somos: y somos seres únicos en el mundo, que estamos intentando crecer y encontrar las «llaves» que nos faciliten nuestro desarrollo como personas.

Confiar en nosotros mismos va más allá de aspectos circunstanciales; significa aceptarnos, asumirnos como somos; confiar en que seguiremos mejorando, en la medida en que continuemos aprendiendo cada día, cada momento, cada segundo de nuestras vidas.

Confiar en nosotros mismos es animarnos en los momentos difíciles, premiarnos en los aparentes fracasos, querernos cuando nos encontremos solos y sonreír siempre que nos sintamos tristes.

Al final, no es tan complicado creer y confiar en nosotros mismos, si aprendemos a tolerar las limitaciones que tenemos como seres humanos.

---

**Antonio****Cómo la pérdida del trabajo nos hunde la vida**

---

Algo así le pasó a Antonio, una persona a la que los demás habían visto como un triunfador, hasta que el destino dejó de serle favorable.

Antonio tenía cincuenta y dos años cuando, por una reestructuración en su sector, de la noche a la mañana se quedó sin trabajo. Ahí, en ese preciso momento, todo pareció desmoronarse en su vida; pasó de ser alguien con éxito a una persona amargada e insegura, a la que la mayoría evitaba. Nuestro protagonista, después de unos meses de búsqueda infructuosa de trabajo, se sintió incapaz de superar esa prueba del destino, y empezó a dejar de luchar, a quedarse en casa, a no llamar a nadie...

Antonio se hundió en el mismo momento en que dejó de creer en sí mismo. No le servía de nada el apoyo de su familia y de dos buenos amigos, que permanecieron incondicionalmente a su lado; tampoco le ayudó que surgieran dos buenas oportunidades de trabajo, que él vivió como otro fracaso, pues en la entrevista final no le seleccionaron. Incluso siguió abatido cuando su hija mayor terminó su carrera con buenas notas... Nada parecía valerle, nada le hacía reaccionar.

Tuvimos que trabajar con Antonio lo que los psicólogos llamamos «desaprender»; es decir, nos centramos en los hábitos y costumbres que debía eliminar, antes de enfocarnos en los hábitos nuevos que convendría instaurar. Lo que más le costó fue dejar de machacarse y parar; parar y no seguir dándole vueltas y más vueltas a hechos ya pasados. Lo que más le ayudó fue empezar a confiar otra vez en sus posibilidades, animarse en los momentos de desesperación, aceptar que en ocasiones las cosas llegan más tarde de lo que deseábamos..., pero lo más determinante fue CREER DE NUEVO en sí mismo, sentir que tenía valor como persona, que eso nada ni nadie se lo podía quitar, volver a tener esperanza y recuperar la ilusión, su ilusión.

Nuestra mente puede ser nuestro peor enemigo o nuestro mejor aliado. Pasamos del sufrimiento a la ilusión cuando conseguimos ponerla a nuestro favor.

De eso se trata, de poner la mente, nuestra mente, a nuestro favor.

Cuando Antonio volvió a creer en sí mismo, consiguió transmitir su seguridad y su confianza a la persona que le estaba entrevistando para un puesto de trabajo; logró convencerla de que él era la mejor opción, que se alegraría con creces de haberlo seleccionado. Antonio empezó en un puesto inferior al que tenía antes de quedarse en paro, pero no le importó; sabía que demostraría su valía y que seguramente se lo reconocerían, pero incluso estaba preparado para que no lo hicieran, pues había logrado lo más importante: que su éxito fuese sentirse bien y en paz consigo mismo. «Lo mío es luchar —sentenció en la última sesión—; ellos podrán valorarme o no, pero he aprendido que mi felicidad no puede depender de los demás; yo sé lo que valgo y tengo el apoyo de mi familia; a partir de ahora, no me podrán hacer daño; espero que las cosas vayan bien, pero si van mal me volveré a levantar... Ya sé cómo hacerlo, he aprendido mucho en estas circunstancias y no volveré a hundirme, pase lo que pase y venga lo que venga. Mi éxito depende de mí y mi mayor éxito es sentirme bien y feliz».

Confiar en nosotros nos facilitará el auténtico éxito de nuestra vida: sentirnos bien por dentro y por fuera, llenarnos cada día de nueva energía; ser capaces de disfrutar y sacar lo mejor de nuestra realidad.

Esa realidad que a veces nos pone a prueba, pero que siempre encierra grandes enseñanzas y saca a la luz nuestros

principales enigmas, nuestras debilidades, pero también nuestros anclajes, nuestros puntos de apoyo, lo que nos hace más singulares, más únicos, más especiales.

Las siguientes preguntas podrán ayudarnos en esa labor de investigación y reflexión que estamos haciendo con nosotros mismos:

- ¿Qué es para ti el éxito?
- ¿Crees que la suerte o las circunstancias son determinantes para conseguir éxito?
- ¿Consideras que has tenido éxito en tu vida?
- ¿Cuál ha sido la mayor experiencia de éxito que has vivido?
- ¿Qué te falta en estos momentos para lograr el éxito que anhelas?
- ¿Qué podrías hacer para conseguirlo?
- ¿Qué pasos vas a dar a partir de hoy para alcanzar el éxito que deseas?
- ¿Cómo superarás, conociéndote como te conoces, los obstáculos con que te encuentres en tu camino hacia el éxito?

Recuerda que hay un camino para ti, un camino que tú puedes construir, recorrer, aprender en su trayecto y alcanzar la meta final: tu éxito personal.

## CONFIAR EN TI TE HARÁ UNA PERSONA LIBRE

No seremos libres si no tenemos libertad de pensamiento; si no somos los autores de nuestra vida, los dueños de nuestras emociones y los creadores de nuestros sueños y de nuestras ilusiones. Ya nos lo decía José Martí: «El primer deber de un hombre es pensar por sí mismo».

Seremos plenamente libres cuando nos aceptemos como somos, cuando, por encima de cualquier circunstancia, creamos en nosotros.

De lo contrario, seremos personas manipulables por el entorno. Y la manipulación es lo contrario de la libertad.

Si analizamos definiciones de libertad, nos encontramos con un abanico tan amplio como heterogéneo, pero coincidente en lo esencial:

- «El que ha superado sus miedos será verdaderamente libre» (Aristóteles). Está claro desde el principio de los tiempos que los miedos y las inseguridades nos impiden ser libres.
- «La verdadera libertad consiste en el dominio absoluto de uno mismo» (Michel de Montaigne). Aquí, «dominio de uno mismo» significa ser dueños de nuestras emociones, no dejar que nos manipulen desde fuera, y, eso, como bien sabemos en psicología, implica ser dueños y autores de nuestros pensamientos.
- «La responsabilidad es el precio de la libertad» (Elbert Hubbard). Tenemos claro que libertad no es impulsividad, ni descontrol. En el mismo sentido se manifiesta Frank Herbert: «Busca la libertad y conviértete en cautivo de tus deseos. Busca la disciplina y encuentra tu libertad».
- «Ser libre no es solo deshacerse de las cadenas de uno, sino vivir de una forma que respete y mejore la libertad de los demás» (Nelson Mandela). La libertad auténtica no puede mermar la libertad de otros.
- «Cuando perdemos el derecho a ser diferentes, perdemos el privilegio de ser libres» (Charles Evans Hughes). Por ello insistimos tanto en la valía de nuestra singularidad.

- «El tipo más importante de libertad es ser lo que realmente eres» (Jim Morrison). Y eso solo lo conseguiremos si creemos en nosotros.
- Finalmente, no olvidemos que «La educación es la llave para abrir la puerta de oro de la libertad» (George Washington). No nos cansaremos de insistir en la importancia de trabajar y profundizar en nuestra propia educación. Ya nos decía B.F. Skinner: «La educación sobrevive cuando lo que ha sido aprendido se olvida».

---

## Clara

### **Cuando ser fiel a los propios principios nos crea problemas y afecta a nuestra salud**

---

Cuando le pregunté a Clara —una persona reflexiva y sensible, generosa e inteligente, de mediana edad y buen nivel intelectual, que lo había pasado mal, muy mal por defender sus ideas en su trabajo— si estaba de acuerdo en que «confiar en ti te hará una persona libre», su respuesta fue rápida: tenía claro que solo por el hecho de creer en uno mismo ya se es libre, «aunque es muy difícil defender tu libertad en un entorno donde se premia la mediocridad y el servilismo». A Clara ese estrés le costó una enfermedad que, afortunadamente, superó gracias a que recibió un buen diagnóstico y el tratamiento adecuado, y que en todo momento contó con el apoyo incondicional de sus seres más queridos: familia, amigos... Clara defiende que para ella fue crucial el afecto también del equipo médico que la atendió y que siempre creyó en ella y en su posibilidad de curación.

Nuestra amiga, aunque le resultó muy difícil y pagó por ello un alto precio, se sintió muy bien y en paz consigo misma con la defensa que en todo momento hizo de sus princi-

pios y valores. Creyó tanto en ella que no dudó en elevar y defender, por encima de su jefe directo, sus ideas y buenas prácticas en su trabajo, y le resultó muy reconfortante el reconocimiento último que finalmente obtuvo por las instancias más altas de su organización.

Al cabo del tiempo, un día, a modo de conclusión me dijo: «La libertad no tiene precio, yo pagué por ello, pero no podría haber vivido en contra de mis principios; no me habría perdonado dejar de creer en mí, porque habría dejado de ser yo misma, una persona auténticamente libre».

Confiar en nosotros nos da seguridad, nos ayuda en nuestra relación con los demás, potencia nuestra autoestima, favorece nuestro éxito y nos hace personas libres.

Terminamos este capítulo con algunas preguntas que nos permitan profundizar en nuestro conocimiento interno:

- ¿Te sientes una persona libre?
- ¿Consultas a los demás antes de tomar decisiones importantes? ¿Prevalecen sus argumentos sobre tus ideas?
- ¿En algún momento has renunciado a tu libertad?
- ¿Crees que has ayudado a las personas importantes de tu vida a ser más libres?
- ¿Hay algo que hoy, en tu presente, aún puedes y quieres hacer en tu camino por ser la persona auténticamente libre que siempre has deseado?

Y es en este momento cuando algunas personas pueden plantearse si podemos aprender a creer en nosotros a cualquier edad.