

5 pasos para aumentar tu autoestima y confianza

Mejorar la imagen que tienes de ti mismo no es cuestión de actitud, sino de hacer.

[¿Cómo difieren la autoestima saludable y el narcisismo clínico?](#)

PUNTOS CLAVE

La baja autoestima está impulsada por la autocrítica, creyendo que somos un perdedor, que nada de lo que hacemos es lo suficientemente bueno, que no podemos tener éxito.

Mejorar nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos no se trata de actitudes o sentimientos, sino de hacer, de tomar riesgos.

Las claves se centran en el esfuerzo, no en el resultado; dando pequeños pasos; empujando hacia atrás contra una voz interior crítica; y obtener apoyo.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Cuando mis hijos eran adolescentes, asistieron a un curso de Outward Bound. Aunque cada uno hacía cosas diferentes (senderismo, navegación, escalada en roca), las actividades principales eran las mismas: circuito de cuerdas altas, correr media maratón, vivir solo en el bosque durante tres días, construir un cobertizo, practicar cómo para lidiar con osos o caer por la borda. Cuando regresaron, estaban emocionados: ¡Adelante! ¡Comer mi polvo!

En otras palabras, su confianza en sí mismos había aumentado en 1000 puntos. ¿Por qué? Porque habían pasado tres semanas enfrentándose continuamente a experiencias cercanas a la muerte.

La autoestima, la confianza en uno mismo y la imagen de uno mismo caen en el mismo paquete: sentirse bien consigo mismo, sentirse más como un ganador que como un perdedor.

¿Qué es lo que lo impide? Generalmente, una causa y un resultado: la causa es que aprendiste a ser demasiado autocrítico, probablemente por tener personas críticas y poco solidarias a tu alrededor. Nunca te das un respiro; incluso el error más pequeño, las galletas quemadas, es otro demérito y signo de su incompetencia. Sus expectativas son increíblemente altas, y todo, incluso las galletas, es lo que mide su competencia general.

Pero el resultado de esta continua crítica es que aprendiste a renunciar a ti mismo, concretando tu propia imagen. Ya no intentas nada nuevo porque "sabes" que no funcionará. Renuncias a tus sueños porque "sabes" que no puedes alcanzarlos. Eres uno de los "perdedores"; tu vida se vuelve pequeña, llena de resignación. Evita esas experiencias de ruptura que pueden marcar la diferencia.

Es hora de hacer esa diferencia y cambiar esa historia. Al igual que ese curso de Outward Bound, para cambiar la imagen que tienes de ti mismo y aumentar la confianza en ti mismo y la autoestima, no necesitas comenzar cambiando tus emociones o tu actitud, sino cambiando lo que haces. Aquí hay algunos consejos:

1. Establezca un desafío.

¿Qué es lo que más quieres cambiar de ti? Podría ser algo físico: hacer más ejercicio, beber menos. O relacional: hablar y decirles a los demás lo que te molesta en lugar de callarte.

Elige una cosa. El tema al final no importa. Lo que importa es elegir algo lo suficientemente importante como para motivarte a la acción.

2. Trazar pequeños pasos.

Esta es la clave. Puede que esté listo para estallar, pero el peligro es que intente hacer el cambio de imagen: haga ejercicio los siete días de la semana, deje de beber por completo, confronte a su madre, novio o jefe. Estás haciendo todo o nada; te quemarás, te frustrarás o estallará, solo agregando más combustible a tu historia de incompetencia. Lento y constante gana la carrera.

[¿Baja autoestima?: señales de alerta y formas de mejorarla](#)

3. Concéntrese en el esfuerzo, no en el resultado.

A veces, sus esfuerzos no le darán los resultados que desea. Tienes el coraje de hablarle a tu jefe sobre tu horario, y ella todavía no lo cambia. Haces ejercicio durante dos semanas, pero nada parece haber cambiado. Está bien. No mida el éxito por lo que sucede a continuación, sino por hacerlo.

En última instancia, el objetivo no es el resultado, ya sea que logres lo que te esfuerzas, sino el proceso: asumir el riesgo, salir de tu zona de confort, hacer en lugar de creer, o a pesar de creer que no puedes. Y a veces, lograrás lo que quieres. A medida que acumule estas experiencias y se sienta más cómodo tomando riesgos, cambiará la historia. Ya no eres el perdedor; en realidad eres valiente, confiado y competente.

4. Detén esa voz crítica.

Pero esa voz crítica siempre estará mirando por encima de tu hombro, lista para saltar y hacerte saber que tu éxito fue pura suerte, que no fue significativo, que es solo cuestión de tiempo antes de que vuelvas a caer en tu estado de perdedor. Puedes pensar en tu voz crítica como un matón que te golpea constantemente o como perros guardianes hiper vigilantes que intentan protegerte. Elegir uno.

Si es un matón, es hora de retroceder. Comience prestando atención a cuándo surge esa voz. Bien. Ahora dígame que se detenga, practique ignorarlo, no permita que lo distraiga de seguir adelante y, mejor aún, felicítase por correr el riesgo y hacer un esfuerzo. Y si piensas en términos de perros guardianes, sé el alfa, hazles saber que estás bien, que no hay nada de qué preocuparse, que tienes esto. Date cuenta de que esa voz crítica no eres tú.

5. Obtenga apoyo.

Esto no tiene que ser un acto en solitario. El apoyo a lo largo del camino no disminuye sus esfuerzos. Encuentre a otros que puedan ser animadores y oyentes, los antídotos para su voz crítica, que puedan ayudarlo a seguir adelante.

Como cualquier cosa nueva, todo se vuelve más fácil con la práctica. Reduzca esas expectativas, pero tome esos riesgos y descubra que puede hacer más de lo que pensaba.

Entonces, ¿qué es lo único que puedes hacer hoy que está un par de pasos fuera de tu zona de confort? Hazlo.