

Bayya Autoestima



*Yago Pérez
Montesinos*

Autoestima

"Tengo que quererme más", "tengo que trabajar mi autoestima", "el problema es que no me valoro lo suficiente". Son frases que probablemente te has dicho o te han dicho mil veces. El problema es que la autoestima no es algo que se decide tener, ni se consigue repitiéndose frases bonitas frente al espejo. Es algo que se construye — o se erosiona — a través de cómo actuamos día a día, especialmente en cómo nos tratamos a nosotros mismos cuando algo no sale bien.

Qué es realmente la baja autoestima

Un problema de autoestima no es "pensar mal de uno mismo" de forma abstracta. Es, en la práctica, un patrón concreto: autoexigencia desproporcionada, autocrítica constante, comparación continua con los demás, dificultad para reconocer los propios logros y facilidad extrema para detectar los propios fallos. La persona con baja autoestima no carece de capacidades — a menudo tiene muchas — pero ha desarrollado una forma de mirarse a sí misma que magnifica lo negativo y minimiza lo positivo de manera sistemática.

→ *No se trata de estar bien para actuar. Se trata de actuar para estar bien.*

Agenda tu consulta





Por qué no consigo solucionarlo

Las estrategias más habituales para "mejorar la autoestima" suelen, paradójicamente, mantenerla baja:

- Buscar validación externa constante (necesitar la aprobación, el cumplido, el "lo has hecho bien" de los demás). Cada vez que esto calma el malestar momentáneamente, refuerza la idea de que el propio criterio no es suficiente.
- Compensar con perfeccionismo o hiperexigencia, intentando "ganarse" el derecho a sentirse bien a base de logros. El problema es que ningún logro es suficiente durante mucho tiempo: siempre aparece el siguiente objetivo, y la sensación de valía nunca llega a asentarse.
- Evitar situaciones donde uno podría fallar o ser juzgado, lo cual impide precisamente las experiencias que podrían desmentir la creencia de "no soy capaz" o "no valgo".

*El patrón
invisible que
se repite en tu
vida.*

*Agenda tu
consulta*



Cómo trabaja la Terapia Estratégica

Desde este enfoque, no se trabaja la autoestima "hablando de autoestima", sino interviniendo directamente sobre las conductas concretas que la mantienen baja: la autocrítica automática, la búsqueda de validación, la evitación del error. Se diseñan tareas específicas, a menudo paradójicas, que llevan a la persona a experimentar de primera mano que su valía no depende de la aprobación externa ni de la ausencia de fallos — y esa experiencia, vivida y no solo razonada, es lo que produce el cambio real. La autoestima no se "convence", se reconstruye a través de la acción.

Eficacia

Los problemas de autoestima rara vez se presentan solos: suelen acompañar a cuadros de ansiedad, depresión o dificultades relacionales, y el enfoque estratégico los trabaja habitualmente de forma integrada con el problema principal que los acompaña. Cuando se trabajan de forma específica, las intervenciones breves orientadas a romper el ciclo autocrítico muestran, según la experiencia clínica documentada por Nardone y otros autores del modelo, mejoras notables en pocas sesiones, especialmente cuando se combinan con tareas conductuales concretas más que con trabajo puramente verbal o reflexivo.

Agenda tu consulta



*No es lo que
te pasa,
es lo que
lo mantiene*

Si te reconoces en esto...

Si notas que te tratas con una exigencia que jamás aplicarías a otra persona, el cambio no empieza por "quererte más" en abstracto, sino por dejar de hacer aquello que mantiene esa autoexigencia activa. Si quieres trabajar esto en tu caso concreto, puedes reservar una primera sesión conmigo.



RESERVA SESIÓN AQUÍ

Más información en
yagoperezmontesinos.com



*Yago Pérez
Montesinos*

PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA DE AUTOR