

Estrategias para mejorar la autoestima

Autora: Elia Roca

Editorial ACDE Psicología

Reseñadora: Consuelo Martínez Valero

Psicóloga especialista en psicología clínica

Centro de Aplicaciones Psicológicas. Valencia.



“Conócete a ti mismo” es uno de los más famosos aforismos de la antigüedad griega que aparecía a la entrada del templo de Apolo, lo que nos da una idea de la importancia que tiene el autoconocimiento y la percepción de nosotros mismos para el ser humano.

El presente libro de Elia Roca continúa y presenta un desarrollo práctico de su publicación anterior “Autoestima sana. Una visión actual, basada en la investigación”.

La autoestima o la capacidad de querernos a nosotros mismos es esencial para nuestro bienestar psicológico, para nuestra vida en sociedad y, engloba aptitudes y habilidades como la autoaceptación, la autenticidad y la auto-realización, entre otras.

“Estrategias para mejorar la autoestima”, ahonda en esta dirección, desde un enfoque práctico y con el objetivo de recoger el conocimiento científico actual y trasladarlo al lector de manera práctica, sencilla y útil.

Los terapeutas vemos a diario, personas que acuden por diferentes problemáticas psicológicas y en muchos de ellos se puede identificar, bien como causa o bien como consecuencia, un déficit de autoestima. Poseer una autoestima sana y realista es lo que nos va a permitir un buen funcionamiento psicológico y nos va a servir como antídoto ante los avatares de la vida.

Sin lugar a duda, una de las virtudes del libro es su claridad y estructura lógica. Podemos diferenciar cuatro partes en su estructura. En primer lugar, ofrece instrumentos validados para evaluar de manera eficaz la autoestima condicional, el narcisismo o la amabilidad hacia uno mismo, entre otros. En segundo lugar, ofrece un capítulo dedicado a la importancia que tienen los pensamientos en la autoestima. Son creencias sobre nosotros mismos con contenido emocional que nos predisponen a actuar de forma congruente con ellas y que influirán en nuestra interpretación de la realidad.

La tercera parte incluye tres capítulos, donde la autora divide las estrategias para mejorar la autoestima en cognitivas, conductuales y emocionales. En el capítulo tres presenta estrategias para modificar las distorsiones cognitivas (cómo detectar y cambiar las auto-exigencias irracionales, manejar la autocrítica, o ejercicios como el reencuadre); en el capítulo 4 ofrece estrategias dirigidas a desarrollar competencias relevantes para la autoestima (entrenamiento

to en habilidades específicas, en asertividad o el trabajo con valores); y el capítulo 5 va dirigido a modificar los componentes emocionales de la autoestima. Aquí recoge, entre otras, estrategias como el entrenamiento en memorias competitivas, cultivo de la autocompasión, la práctica del mindfulness, o estrategias experienciales como los diálogos en imaginación.

El libro finaliza con dos anexos muy interesantes y útiles. “Una guía para el terapeuta”, donde ofrece directrices en las que apoyarse para llevar a cabo un programa de entrenamiento en la mejora de la autoestima, y un segundo anexo en el que proporciona enfoques recomendados para diferentes problemas de autoestima, y donde recoge estrategias y enfoques específicos para problemas como la autoestima inflada o narcisista, autoestima condicional o el trastorno de personalidad narcisista.

Por último, el libro se acompaña con un CD, que recoge materiales complementarios como instrumentos de medida, materiales de autoayuda, y documentos elaborados para su uso en la práctica clínica.

Es un libro de lectura imprescindible, con materiales de gran valor que facilitarán el trabajo de cualquier terapeuta que quiera ayudar a sus clientes a conseguir una autoestima sana. Todo ello desde una visión científica, rigurosa y clara.
