

## Ejercicio y autoestima Ana Altavas

La visión más profunda que cada uno tiene de sí mismo influye la toma de decisiones y, en consecuencia, determina el tipo de vida, nuestras actividades y valores. La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Como afirma el psicólogo y psicopedagogo *Bernabé Tierno*, (1991), “las personas con un fuerte sentido de la propia valía suelen ser físicamente sanos y se aceptan tal como son físicamente”.

El aumento de la actividad es útil por sí mismo, puesto que energiza el comportamiento e induce un aumento del nivel de respuesta general. El ejercicio físico, tanto aeróbico como anaeróbico, genera un aumento en la liberación de endorfinas, lo que produce una mejora del estado del ánimo. (*Ossip-Klein y cols.*, 1989).

Diversos experimentos han demostrado que los niveles bajos de endorfinas se corresponden con estados de pesimismo, baja autoestima y depresión, mientras que los niveles altos están asociados al optimismo y bienestar. (Máñez C., 2000).

En el estudio, realizado por la Stanford University School of Medicine, tras someter a varios estudiantes a un programa de entrenamiento aeróbico se observó un aumento significativo en la confianza en sí mismos y en el sentimiento de bienestar, y se redujo los niveles de ansiedad y tensión.

El ejercicio es pues una terapia inmejorable para aumentar la autoestima y se ha mostrado su eficacia. (*Sexton y cols.*, 1989). Al pasear, ir en bicicleta o nadar de forma regular segregamos automáticamente endorfinas y además nos olvidamos de las preocupaciones.

Uno de los ejercicios que fortalecen la autoestima es el tomar contacto con la tierra. “*Quien cae al suelo se levanta con ayuda del suelo*”. Este proverbio hindú nos recuerda que conectar con la tierra ayuda a ganar ánimos. En el campo hay muchas maneras de establecer contacto con la naturaleza. Las actividades al aire libre, como el [senderismo](#) o [cultivar un huerto](#), son buenas opciones.

*Ramón* padece depresión desde hace varios años. Se considera un hombre afortunado porque tiene un pequeño pedazo de tierra donde cuida sus plantas. Explica que “*esta actividad hace olvidarme de mí mismo y de mi pena, me relaja, me hace sentir muy bien*”. (*Domínguez A.*, 2000).

El contacto con los estímulos naturales como el sol, el oxígeno, las plantas, los animales..., lleva de entrada a proporcionar una perspectiva distinta de la habitual. El enriquecimiento del medio ambiente nos da ocasión para percibir alguna fuente de estimulación adicional que genere una sensación de bienestar. Este último aspecto es de notable importancia, puesto que permite la sensibilización a sensaciones positivas.

Tan importante como la vista o el oído, el sentido del tacto debe ser potenciado, pues el contacto físico es capaz de provocar auténticas descargas de bienestar. Las terminaciones nerviosas transmiten el roce de la piel hasta el cerebro, que activa la producción de endorfinas.

El contacto de los pies con la tierra, ya sea la arena de la playa, la hierba mojada, hojas... es una práctica que repercute positivamente en nuestra circulación sanguínea y el sistema nervioso, a la vez que realiza un suave y beneficioso masaje a la planta del pie. “Al [caminar descalzos](#) experimentamos una sensación placentera que, en un plano más espiritual, logra conectarnos con la tierra”, comenta *M<sup>a</sup> Gleva Ayats*. Nos permite ser conscientes de la estabilidad, la solidez... de la vida y nos hace sentir unidos a ella.

Para evitar los bajones hay que procurarse fuentes continuas de endorfinas: hay que apoyarse en los seres queridos, buscar su compañía; ilusionarse con los proyectos personales a corto y largo plazo; hacer ejercicio físico y alimentarse bien; cultivar la esperanza, el optimismo y el buen humor; encontrar la calma interior...

El [yoga](#) es la técnica más universal de relajación e introspección, en la que se han inspirado muchas otras. Practicarlo ayuda a reconciliar pensamientos y sentimientos, eleva el ánimo y tonifica el cuerpo. *María José Van Der Kroon*, maestra de yoga, superó un estado de falta de autoestima y seguridad en sí misma, en el momento en que empezó a practicar yoga. Como ejemplo, “[El saludo al sol](#)” cada mañana, acompañado de la respiración adecuada permite que la energía vital fluya de forma correcta. (*Domínguez A.*, 2000).

Los [bailes o danzas](#), en determinadas ocasiones, relaja y da energía a la persona. (<http://library.thinkquest.org/10991/spanish/dancing.html>). (*Kirshmann G*). La capacidad de la música para despertar emociones y estados de ánimo hace que sea utilizada a nivel terapéutico en personas

que padecen baja autoestima y depresión. Puede ayudar a romper el aislamiento y a estimular su relación con los demás. Por otra parte es una manera de centrarse en el presente y de facilitar la comunicación y la expresión. (Torner T., 2000).

Un aspecto esencial en el programa de aumento de actividad es asegurarse que las tareas propuestas son accesibles para la persona. Además se comenzará por un planeamiento gradual que asegure el éxito en los pasos que se vaya dando, al tiempo que mantiene su capacidad reforzadora. (Vallejo Pareja M.A., 1998).

Si no es posible la práctica de alguno de estos ejercicios, simplemente subir y bajar las escaleras de casa, caminar hasta el lugar de trabajo o andar por los pasillos del trabajo, fortalece la salud.

A medida que se va incrementando la autoestima y el respeto así mismo se producen cambios notables en el aspecto físico: se mostrará el rostro más relajado y matinal, la mirada es vivaz y serena, la mandíbula se relaja, la voz es más calmada, firme y clara, se habla sin nerviosismo, respirando seguridad; la postura es erecta, firme y equilibrada, el caminar es resuelto y decidido. En general, todo el cuerpo expresa seguridad y decisión.



## BIBLIOGRAFIA

- AYATS, M. G. *Vivir Feliz*. Ed.RBA Revistas. Barcelona, 2000.
- DOMINGUEZ, A. *Cuerpo Mente*. Nº3. Ed.RBA. Barcelona, 2000.
- MÁNEZ, C. *Cuerpo Mente*. Nº3. Ed.RBA. Barcelona, 2000.
- PREVENCIÓN. *Ejercicio Físico para mejorar la salud*. Ed. Pirámide. 1996.
- TIERNO, B. *El libro de los valores*. Vol.I. Ed. Taller de Editores, S.A.(TESA), 1991.
- TORNER, T. *Cuerpo Mente*. Nº3. Ed.RBA. Barcelona, 2000.
- VALLEJO PAREJA, M.A. *Manual de terapia de conducta*. Vol.I. Madrid, 1998.
- VERGARA, J. *Yoga, mente y cuerpo*.

## DIRECCIONES DE INTERNET

- (KIRSHMANN G.):

<http://library.thinkquest.org/10991/spanish/toning.html>.

<http://library.thinkquest.org/10991/spanish/dancing.html>