

«Quiérete un poquito más»: La autoestima (I)

José Vicente Bonet

Un artículo interactivo
para entender,
trabajar y mejorar
el nivel
de autoestima.

Las actividades
están sugeridas
con el símbolo «♦».

1. Actualidad

"ULLRICH RECOBRA SU AUTOESTIMA" proclamaba el ABC hablando sobre el controvertido Tour de Francia de 1998 y refiriéndose a la *autoestima* del alemán dañada por haber perdido la etapa del día anterior, y recuperada al ganar la etapa de ese día.

Poco después El Mundo señalaba que, la archifamosa Mónica Lewinski, según algunos conocidos suyos, puede ser capaz de montar su versión imaginaria del asunto Clinton para alimentar su *autoestima*. Y la revista *Tiempo* (24 Agosto 1998), en otro contexto, afirmaba: "Las mujeres detestan a los hombres sin *autoestima*". Y así sucesivamente.

Actualmente, la palabreja *autoestima* ha entrado a formar parte habitual de nuestro vocabulario mediático y nos topamos con ella en los contextos más inusitados. Ayer, es decir hace unos diez años, era realmente difícil encontrar referencias bibliográficas en castellano, traducciones u originales, sobre el tema. Hoy abundan y van en aumento. ¿Por qué la autoestima se menciona y se discute en diarios y semanarios de talante y contenidos tan variados? ¿Qué significado, qué importancia tiene hoy este concepto?

- ♦ Sugerimos al lector que, en sus lecturas de periódicos y revistas preste atención especial durante una semana a los textos y contextos donde aparezca la palabra autoestima y saque sus conclusiones sobre lo que el redactor quiere dar a entender por ella.

2. Significado

- * Para mí la autoestima significa ...
- * no darme la espalda,
- * amarme a mí mismo como amo a los demás,
- * respetar a los que no me respetan,
- * reconocer la tarea bien hecha, el valor y el mérito del propio empeño.



A. Castromil

- * reirme de mí mismo.
- * no disgustarme cuando los otros no me valoran.
- * reconocer los propios éxitos y felicitarme.
- * poder quedarme sola y habitar conmigo misma
- * funcionar desde mí.

Estas son algunas de las respuestas de personas cuando les invitamos a completar con sinceridad y espontaneidad la frase incompleta: "Para mí la autoestima significa ..." (Sugerimos completarla personalmente varias veces; se descubrirá entonces que todos tenemos una idea más o menos clara de lo que significa la autoestima).

Un examen cuidadoso de éstas y otras muchas respuestas, nos sugieren la siguiente síntesis del significado de la auténtica autoestima.

La persona que se autoestima positivamente:

- * **Se aprecia y se respeta** como persona, independientemente de lo que pueda o no pueda hacer o poseer y se considera igual en dignidad personal, aunque diferente en cualidades, a cualquier otra persona. Su aprecio se extiende generosamente a todo lo positivo que acertadamente percibe en sí misma – talentos, destrezas, cualidades corporales, mentales, espirituales; le encantan sus cualidades manifiestas y se sabe capaz de desarrollar otras latentes.

- * **Acepta con serenidad, esperanza y tolerancia** todas sus limitaciones, flaquezas, errores y fracasos pues se reconoce un ser humano falible como todos los humanos. Se responsabiliza de todos sus actos y conductos sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados. Intenta hacer las cosas bien y evita el perfeccionismo. Prefiere triunfar y no se hunde cuando pierde.

- * **Siente afecto**, es decir, cultiva una actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma. Se encuentra bien consigo misma dentro de su propia piel con todas sus arrugas y verrugas. Sabe disfrutar de la soledad sin desdeñar la compañía.

- * **Presta atención** y cuidado fraternal a sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales como espirituales.

Estos cuatro componentes de la autoestima presuponen un nivel digno de **conocimiento propio** para que sean posibles, y un nivel digno de **altruismo y apertura al otro** para que sean verdaderamente humanos.

La persona que se autoestima auténticamente en toda su realidad personal y social, prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor, el gozo al sufrimiento. Y también está dispuesta a sacrificarse por una persona o causa con la que se identifica.

Autoestima, en una palabra, quiere decir **afirmación** de este ser humano falible, irrepetible y valiosísimo que merece todo nuestro respeto, a saber, YO MIS-



A. Castromil

MO, es decir, yo - mismo - en - relación - con - todos - los demás, pues, de lo contrario, no sería yo mismo. Pasemos a una definición más sintética todavía de lo que entendemos por auténtica autoestima. Se han propuesto una variedad de definiciones que generalmente coinciden en lo esencial.

García Monge la llama "sano amor de sí mismo". Amor de sí mismo sano porque no es egoísta ni narcisista, sino altruista y solidario.

Branden afirma que "la autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad".

Becimar, Wells y Petersen la entienden "como un sentido de valía personal, habitual y afectivo fundado en acertadas percepciones de sí mismo".

Bums la describe como "el conjunto de las actitudes del yo hacia sí mismo".

Entendiendo por "actitud" una pauta más o menos estable y coherente de percepción sensorial, pensamiento, **evaluación**, sentimiento y acción, que puede estar dirigida hacia un objeto, una institución, una persona ... Hablamos significativamente de nuestra actitud hacia el dinero, hacia el poder, hacia nuestros padres y también, como seres reflexivos que somos, hacia nosotros mismos.

El autor de este artículo, valorando todas las definiciones mencionadas, se decanta por la de Bums. Y la reformula diciendo:

"la autoestima es la percepción **evaluativa y afectiva** de uno mismo", donde evaluación y afectividad se subrayan por constituir el meollo de la autoestima. El ser humano reflexiona sobre sí mismo y, en consecuencia, evalúa sus conductas; evaluación que genera sentimientos de satisfacción o insatisfacción consigo mismo.

Dicho de una manera más sencilla todavía: "la autoestima es lo que uno piensa y siente de sí mismo". Así entendida se aplica no sólo a la persona en su con-

junto sino también a sus diferentes roles como estudiante, como educador, como padre, como actor, como arquitecto, como deportista o como lo que sea. Y, además, puede ser más o menos alta o baja, fuerte o débil, positiva o negativa, suficiente o deficiente.

Para clarificar un poco más esta definición insistamos en lo que, desde nuestro punto de vista, no es la autoestima. Autoestima NO es creerse el ombligo del mundo y mirar al resto de los mortales por encima del hombro; NO es pensar que uno es superior a otros en dignidad; NO es tratar a otros como si fueran escoria;

NO es tener una imagen exageradamente positiva de sí mismo;

NO es sentirse en la gloria cuando se triunfa y en el infierno cuando se fracasa;

NO es preocuparse sólo de sí mismo sin pensar en los demás;

NO es dedicar tiempo y energías desmesuradas maquillando la propia imagen para deslumbrar a los demás;

NO es acaparar el centro de atención de un grupo sin dar una oportunidad a que otros también puedan participar;

NO es prepotencia o autoritarismo a costa de los más débiles;

NO es aprovecharse de la impotencia o las necesidades de otros.

NO es imponer las propias opiniones como si fueran verdades indiscutibles;

NO es meramente "ser un triunfador" si no se sabe también "ser un perdedor";

NO es

- Invitamos al lector a continuar esta lista con aportaciones de su propia cosecha. Le sugerimos, además, que, a la luz de lo dicho en este apartado, sondee su nivel de autoestima, es decir, identifique aquellos rasgos de auténtica autoestima que ya posea en alguna medida, para reforzarlos, y otros que no posea y le convendría adquirir.

3. Importancia

Invitamos al lector internauta a embarcarse en la búsqueda de AUTOESTIMA (*Self-esteem* en inglés). Con un poco de paciencia pronto encontrará miles y miles de páginas sobre este tema. La abundancia de individuos e instituciones médicas, psicológicas y educativas que proponen sus ideas en la web, son, en mi

opinión, un índice de la importancia que se le atribuye al tema en nuestra cultura. ¿Por qué?

Respondemos en forma de afirmaciones, propias o ajenas, brevemente comentadas:

1. La autoestima auténtica posibilita y condiciona el altruismo y la solidaridad.

Se ha dicho, y con razón, que el ser humano nace egoísta (el bebé todo lo quiere exclusivamente para él) pero la autoestima es un arte que hay que aprender no sólo para el bien del individuo sino también de la sociedad. Sin un fundamento de respeto, aprecio y aceptación de uno mismo, el amor al prójimo fácilmente degenera en manipulación del prójimo por el ansia de satisfacer las propias necesidades básicas

insatisfechas. Es ésta una de las trampas del amor, "Se amigo de ti mismo y tu yo quedará satisfecho y te dejará en libertad para amar a tu prójimo". aconseja el maestro al discípulo en una de las fábulas de T. de Mello.

2. La autoestima es como la columna vertebral del crecimiento personal.

El respeto y la fundada confianza en nosotros mismos nos mantiene firmes y "erguidos" en la

lucha cotidiana por una existencia digna y el esfuerzo diario por crecer como personas.

3. La autoestima funciona como el sistema inmunológico de nuestro psiquismo.

Cuanto más fuerte, con mayor entereza podremos enfrentarnos a los alfileros de la vida y con mayor confianza en nuestros recursos podremos abordar los problemas que surjan en el ámbito personal o profesional. Cuanto más débil, tanto más indefensos nos sentiremos y más fácilmente tiraremos la toalla ante vicisitudes que nos parecen insuperables porque no sabemos que podemos. Como decía el poeta latino: "Possunt quia posse videntur". Es decir, pueden porque creen que pueden.

4. Nadie puede NO desarrollar una autoestima más o menos alta o baja, débil o fuerte, positiva o negativa, suficiente o deficiente.

Nadie puede NO pensar en sí mismo (hasta en los sueños el protagonista más o menos enmascarado es el soñador) ni evaluar sus conductas con mayor o menor acierto. Es importante, pues, desarrollar cons-



A. Castromil

cientemente una autoestima que nos permita hacer uso de nuestros talentos y vivir serenamente con nuestras limitaciones.

5. Lo opuesto a la autoestima (o estima de sí mismo) no es la heteroestima (o estima del otro) sino la desestima propia, rasgo característico de ese estado de profunda infelicidad que es la depresión.

Cualquiera que haya sufrido una depresión más o menos severa (y pocos son los o las que no la han sufrido) sabe que uno de los síntomas más perturbadores es un sentimiento de poca o nula valía personal, de no servir para nada ni para nadie. Por eso podemos afirmar que la autoestima débil es el caldo de cultivo de la depresión y, por ende, la autoestima fuerte es un buen antídoto preventivo contra ella.

6. Una autoestima alta suele ser uno de los componentes de la persona feliz.

Difícilmente se sentirá feliz una persona que no esté razonablemente contenta de ser quien es y de ser como es. Al no valorarse en lo que realmente vale y no aceptar serenamente sus limitaciones estará en guerra consigo misma y vivirá una tensión interior que tenderá a amargarle la existencia.

7. La autoestima filtra todas nuestras percepciones de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea.

Psicólogos de reconocida solvencia nos informan que el auto-concepto funciona como censor, o filtro, de nuestra percepción. Uno percibe no tanto su entorno físico y social, cuanto aquellos aspectos que protegen su auto-imagen. Según Rogers, a medida que uno progresa hacia un concepto más positivo de sí mismo se abre más a su propia experiencia, se puede permitir ser menos defensivo y no tiene que deformar lo que percibe. Es capaz de percibir su mundo con más realismo. Cuanto más indigno se siente uno, tanto más tiene que ponerse a la defensiva, y más tiene que distorsionar sus percepciones para proteger la persona que cree ser. Cuanto más indigno se siente uno, tanto más difícil le resulta modificar o mejorar su auto-concepto, su auto-estima.

En conclusión, el estudiante que aprenda a autoestimarse adecuadamente como persona y como estudiante estará mejor equipado para rendir y progresar tanto en la escuela como en la vida. Y la misma podemos decir del profesor que aprenda a autoestimarse adecuadamente.

4. Desarrollo

- * Siento mi autoestima reforzada cuando ...
- * me he propuesto hacer algo y lo he hecho,
- * me siento sinceramente querida y apreciada por personas importantes para mí.



Archivo

- * noto que con mi ayuda mis alumnos progresan,
 - * no me agobio ante las dificultades,
 - * necesito la aprobación de los demás para sentirme bien conmigo mismo,
 - * transformo una cara de tristeza en alegría,
 - * me miro con humor en mis torpezas,
 - * no me deprimi aunque hice miserablemente el ridículo,
 - * me escuchan con verdadera atención,
 - * solicitan mi ayuda y confían en mí,
 - * me critican y no me entristezco,
 - * pido perdón de corazón,
 - * soy capaz de pedir ayuda para solucionar un problema que solo no podía solucionar,
 - * expreso clara y libremente mi opinión sin herir, aunque al otro no le guste.
-y así sucesivamente"
- * Sugerimos a los posibles lectores que intenten también completar esta frase. Probablemente se dará cuenta que ya tiene recursos personales para desarrollar y reforzar su autoestima.

Examinando y aclarando éstas y otras respuestas parecidas vemos que todas, o casi todas, se pueden clasificar según tres métodos generales que llamaremos triple sendero hacia la autoestima, a saber: **afirmación recibida, afirmación propia y afirmación compartida**, donde por afirmación entendemos el aprecio, la aceptación, el afecto, la atención, etc. que uno recibe de su entorno, se otorga a sí mismo o imparte a otros.

1) Afirmación recibida

El egoísmo es innato, la autoestima se aprende, bien o mal desde que nacemos. De niños aprendemos a quererlos, al sentirnos valorados por nuestro entorno significativo, padres, maestros, hermanos, amigos ... Para el niño esta afirmación recibida que le viene de fuera es una verdadera necesidad y si no la recibe, o recibe predominantemente lo opuesto: rechazos, agresiones, descalificaciones, ... su desarrollo psíquico puede resentirse seriamente.

Pero también es importante en todos los estadios de la vida saber acoger, deleitarse en el aprecio, la aceptación, el afecto ... la atención, en una palabra, que

otros genuinamente nos ofrecen tal vez con más frecuencia de lo que creemos.

- Cuenta Powell, excelente divulgador de psicología práctica, que cuando alguien le alaba sinceramente, responde con la misma sinceridad: "Extiéndase, por favor, extiéndase". Sugerimos al lector que lo imite; tal vez se llevará una agradable sorpresa.

Ejemplo: *Siento mi autoestima reforzada cuando recibo un regalo fuera de fecha.*

2) Afirmación propia

A medida que vamos creciendo nos conviene depender menos de la afirmación que nos viene de fuera y aprender a afirmarnos a nosotros mismos, cultivando el hábito de apreciarse, aceptarse, animarse, perdonarse, cuidarse, premiarse, descubrir y potenciar nuestros recursos, ser más conscientes de nuestros puntos fuertes, de nuestras cualidades, de nuestros logros.

- "Apláudete a diario", recomienda una autora, y yo, añado, prémiate a diario, sobre todo en aquellos días en que te sientas inclinado a denostarte.

Ejemplo: *Siento mi autoestima reforzada cuando miro mis torpezas con humor.*

3) Afirmación compartida

Cuanto más se da, más se recibe (a condición de que se dé NO compulsiva sino libremente). Así que, para reforzar nuestra autoestima es importante aprender a inspirar autoestima en los demás: hijos, estudiantes, compañeros ofreciéndoles generosamente nuestro aprecio, afecto y atención genuina, ayudándoles a descubrir y potenciar sus propios recursos y talentos. Cuanto más fuerte es nuestra autoestima mejor facilitamos la autoestima de aquellos con quienes convivimos, y de rebote, más reforzamos nuestra propia autoestima.

Ejemplo: *Siento mi autoestima reforzada cuando transformo una cara de tristeza en alegría.*

- Para completar este apartado sugiero al lector un sencillo ejercicio que yo practico con asiduidad. Lo llamamos *examen positivo de consciencia* y conviene hacerlo cada noche antes de dormirse. Consiste en visualizar mentalmente los varios episodios que han jalonado el día que acaba, deteniéndonos, para revivirlos y saborearlos, en aquellos que hayan sido una fuente de auténtica satisfacción para nosotros, sea por algo que hayamos hecho por los demás (animar, ayudar, escuchar, etc.), o por algo que otros (o nosotros mismos) hayan hecho para nuestro bien (inesperadas cartas afectuosas, un trabajo bien hecho, etc.). Y dar gracias a las personas que intervinieron en estos episodios.

5. Valores

Se cuenta de Angelo, mafioso neovorquiniano, que se sentía muy orgulloso de su puntería con la pistola. Cuando el capo le indicaba la víctima elegida, Angelo la mataba limpiamente al primer disparo y sin ningún escrúpulo de conciencia. También se enorgullecía de su fidelidad conyugal. Amaba tiernamente a

su querida esposa y lloraba copiosamente cuando, por casualidad, se olvidaba de comprarle un gran ramo de flores en el día de su santo.

Angelo estaba muy satisfecho de sí mismo por estas dos cualidades: puntería letal y fidelidad conyugal. Pero, ¿podemos decir que poseía una autoestima auténtica? Desde nuestra perspectiva humanista-cristiana, su autoestima no era auténtica pues fallaba en un aspecto fundamental, que en mi opinión es el axioma fundacional de la auténtica autoestima: todo ser humano sin excepción, incluido yo mismo y sin excluir absolutamente a nadie, merece respeto incondicional de sí mismo y de los demás.

En este sistema de valores la persona humana tiene un valor absoluto innato, es decir, merece de todos nosotros un respeto exquisito, por ser persona, por ser quien es, no por ser como es, ni por su posible utilidad. El viejo decrepito, el enfermo terminal el disminuido psíquico... son tan personas como todos los demás, y por tanto, valiosos en sí mismos como personas, a pesar de su inutilidad. Así pues la aparente autoestima de Angelo basada en su infalible puntería para matar resulta falaz, pues no le impide el respeto debido a sus semejantes. Como tampoco lo sería la de un estudiante que se reconociese fundadamente ser un genio en matemáticas, y despreciase olímpicamente a sus compañeros menos dotados para las matemáticas.

- En la película *Pena de muerte* veo yo un claro ejemplo del sentido de dignidad personal en un joven condenado a muerte por asesinato y violación, recuperado con la respetuosa ayuda de una religiosa que él había escogido como acompañante espiritual en los últimos días de su vida. Además de recomendarla, se pueden buscar otras películas en las que la dignidad fundamental de la persona humana sea puesta de relieve y defendida, o, por lo contrario, sea hollada y envilecida.

"Por mucho que valga un hombre, no tiene valor más grande que el valor de ser hombre".

(Antonio Machado). ■

Para saber más

ALCANTARA, J. A., *Cómo educar la autoestima*, CEAC, Barcelona, 1990.

ANDRÉS, M., *Puedo ser otro... y feliz*, Atenas, Madrid, 1989.

BONET, J. V., *Sé amigo de tí mismo*, Sal Terrae, Santander, 1997.

BRANDEN, N., *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1995.