

Clave potenciadora de la autorrealización

Autoestima

—José Luis Moya Palacios / Rebeca Hoya Gómez—

¿Qué es la autoestima?

Este término fue acuñado por C.R. Rogers y proviene del griego "autós" = a sí mismo, y del latín "aestimare" = valorar.

Podríamos definir la autoestima como la valoración que hacemos de nosotros mismos: positiva (si estamos a gusto con nosotros) o negativa (si no lo estamos).

La autoestima es el producto de sucesivas autovaloraciones y constituye el núcleo base de la personalidad.

Este chequeo permanente que practicamos desde nuestro interior, está teñido de una gran carga emocional, y responde a preguntas del tipo:

- ¿Cómo me veo en la actualidad?
- ¿Cómo me valoro en este momento?
- ¿Cómo me siento ahora?

La autoestima "funciona" como una "voz o conciencia interior" que continuamente se está refiriendo a nosotros mismos y nos manifiesta cómo somos, cuánto valemos, cómo nos sentimos en cada situación...

El autoconcepto se forma a través de la interacción social, en el curso de los contactos y experiencias interpersonales. De ahí la importancia de que las primeras experiencias sean exitosas, positivas, gratificantes.

La autoestima es una estructura aprendida que condicionará los posteriores aprendizajes.

El autoconcepto de sí, dirige la conducta de las personas, ya que determina, la mayoría de las veces, las iniciativas que se asumen, los niveles de aspiración a los que se desea llegar y las metas que uno se autoimpone.



La perspectiva que adoptemos ante los sucesos, las cosas, acontecimientos y situaciones van a tener que ver con la realidad que vivimos y cómo la vivimos. Lo curioso del caso es que todo aquello que programamos mentalmente desde nuestros automensajes, tendemos a llevarlo a la acción. "Nuestras creencias, palabras y pensamientos crean las realidades que vivimos cada día" (L. Hay).

Si yo programo mi mente a base de "pensamientos positivos" podré sentirme más feliz que si programo mi mente de forma negativa y me expongo a una permanente angustia e insatisfacción existencial.

La "voz o conciencia positiva" podrá favorecernos en el sentido de que nos ayudará a ver el mundo desde una perspectiva altruista, esperanzada, cambiante y positiva.

Por el contrario, una "voz o conciencia interior negativa o destructiva" generará en nosotros desánimo, desasosiego y una sensación de continua persecución y desajuste íntimo.

Esta autovisión interior no sólo afecta al conjunto de nuestra vida psicosomática sino al enfoque con el que nos enfrentamos en nuestra vida real:

- Lo que percibimos (observando sólo lo malo, lo negativo, el lado "marrón" de los acontecimientos).

- *Lo que interpretamos, los juicios de valor que emitimos (generalmente a la luz de nuestros desenfoces y prejuicios adquiridos).*
- *El ámbito de la memoria (cómo procesamos y almacenamos la información).*
- *La recuperación de los acontecimientos (recuperación mnésica (de la memoria) de todo lo que es negativo para proyectarlo sobre la propia existencia).*
- *Los razonamientos que hacemos sobre lo recuperado: generalmente sin pararnos a separar las creencias racionales de la irracionales, las sobregeneralizaciones, etc.).*
- *La conducta resultante (operativizada en forma negativa después de una reflexión pesimista, poco objetiva).*

Los distintos grados de autoestima vividos por el sujeto afectarán, por tanto, a su estado de ánimo, pudiendo llegar, en algunos casos, a alterar la propia personalidad.

De lo que se trata, en nuestro cotidiano existir, en nuestro camino ascensional hacia la cumbre, es de tener una "visión realista y positiva" de nosotros mismos.

Entre el concepto de autoestima y el concepto de humor (estado emocional de las personas) existe una fuerte correlación positiva: a mayor autoestima, mayor grado de humor y viceversa. Esta correlación puede servirnos de indicador para conocer el estado de salud que gozamos como personas.

¿Cómo es la persona con alta autoestima?

La persona con alta autoestima, generalmente goza de una *gran seguridad emocional*. Esta capacidad es el resultado del aprendiendo logrado en las relaciones de apego y generadas por las figuras paterna y materna. Los padres contribuyen poderosamente a esculpir la percepción que el niño tiene de sí, valorándolo denigrándolo.

Por otra parte, la persona con fuerte autoestima tiene en sus manos el antídoto contra la ansiedad. Es una persona que normalmente se autocontrola, vive relajada, sin tensiones y busca un equilibrio emocional.

A la persona con alto autoconcepto el moderado y realista nivel de aspiraciones no la hace vivir en perpetua y autoexigente búsqueda, porque hace

bien lo que hace, se adapta a lo que tiene y a lo que es y esto es su fuente de gozo y felicidad profunda.

La autoestima es prerequisite y resultado del éxito en las relaciones sociales. Una buena valoración de los demás asociada a refuerzos sociales gratificantes contribuyen a elevar el propio nivel de autoestima.

La autoestima positiva favorece el sentimiento de autoeficacia y rendimiento, conduciendo al sujeto al éxito.

Hacia la mejora de mi autoestima

Normalmente un alto grado de ansiedad, excesivos niveles de aspiraciones y el exigirse rendimientos desproporcionados a las propias capacidades son factores que contribuyen a disminuir el propio autoconcepto.

Una persona que desea trabajar en la mejora de la autoestima debe partir de eliminar la crítica negativa ("la voz interior negativa") y para ello empezará percibiendo los mecanismos distorsionados desde el control y el análisis de los propios pensamientos o producción mental.

Se deberán tener en cuenta y analizar los mecanismos mentales desajustados con los que se funciona. Veamos algunos:

a) *Hipergeneralización*: proceso que consiste en generalizar en exceso y convertir pequeños detalles en cosas de carácter general. Otros lo llaman sobregeneralizar.

b) *Designación global*: fenómeno que consiste en hacer un juicio simplista, sin fundamento, muy cargado de emoción y expandirlo sobre la realidad.

c) *Filtrado negativo*: mecanismo consistente en percibir y estar atento/a sólo a los acontecimientos negativos: internos y externos. Esta particular visión crea personas pesimistas, negativas, malhumoradas.

d) *Pensamiento polarizado*: consistente en un radicalismo muy dualista acerca de las cosas. Es decir: los acontecimientos, la vida misma, sólo puede ser buena o mala, no hay matices ni términos medios.

e) *Autoacusación*: las personas que presentan esta problemática se sienten culpables por todo, sospechosos de forma permanente. Su actitud ante la vida y su comportamiento están presididos

por continuos autorreproches y una permanente inseguridad en sí mismos.

f) *Personalización*: inclinación por la cual los sujetos tienden a personificar en sí mismo todas las desgracias y los males que acontecen. Este comportamiento es consecuencia de una fuerte inseguridad y de un notable egocentrismo.

g) *Proyección*: supone la incapacidad de poder ver a los demás objetivamente, tal cual son, distintos de nosotros mismos. Es más fácil aceptar que la otra persona le tiene envidia a uno que reconocer que es uno mismo el que siente envidia hacia ella.

h) *Falacias o errores sobre el control*: las personas que viven desde esta dinámica manifiestan un autoimpuesto pensamiento fatalista que proyectan sobre toda su vida y que en muchos momentos es incapacitante y el sujeto cree no poder superar ni afrontarlo.

i) *Razonamiento emocional*: para razonar hay que utilizar argumentos objetivos, comunes a todos, no emociones solamente. Las personas que se rigen por el pensamiento emocional, tienden a convertir este estado en la verdad sobre todas las cosas. El razonamiento emocional es vivencial, individual. Al no ser compartido por todos puede situar al sujeto fuera de la óptica objetiva.

j) *Registro negativo*: es la tendencia a ir memorizando única y exclusivamente nuestras experiencias y acontecimientos negativos que proyectamos como un crespón negro sobre todo nuestro devenir...

k) *Uso desmedido de la comparación*: actitud comportamental o tendencia excesiva a compararse con los demás, y sobre todo en aquello en lo que está más en desventaja.

Progresión hacia la autoestima

Para lograr el enriquecimiento personal y una vida plena, sana, se hace necesario conocer nuestras propias distorsiones íntimas, potenciar nuestros mecanismos interiores más positivos, canalizar la conducta desde el autocontrol y extinguir los comportamientos menos adaptados.

Si deseamos progresar en el autoconcepto positivo, en la autoestima, lo importante es ser conscientes, reflexionar sobre aquello que nos perturba y nos hace sentir mal, y adoptar una ópti-

ca superadora desde el único camino posible: la opción al cambio.

Lograda la reflexión, el progreso hacia la autoestima se hace posible y efectivo controlando la crítica negativa interna desde los siguientes pasos y planteamientos:

- Utilizar sistemáticamente, lo que en Psicología denominamos "autoinstrucciones mentales" que nos recuerden que nos estamos haciendo daño o que algo no va bien.

- Controlar nuestros propios pensamientos en diversas situaciones y procesos mentales, cayendo en la cuenta del daño que nos hacemos, los pocos beneficios que obtenemos con los pensamientos desajustados y el precio que tenemos que pagar en relación nuestra baja autoestima.

- Poner el énfasis en afirmar y acrecentar lo mucho positivo de nosotros mismos, frente lo negativo y menos bueno.

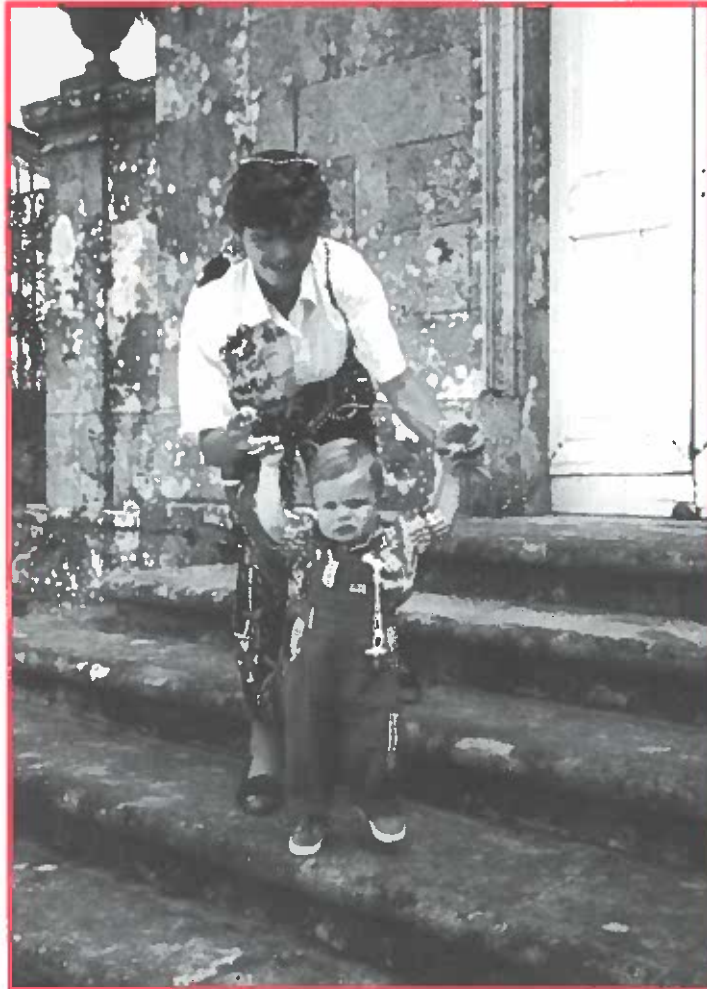
- Una fórmula extraordinariamente práctica en vernos y aceptarnos como seres diversos y únicos, y a partir de ahí, marcarnos una serie metas realistas, claras adecuadas a nuestra manera de ser. En la medida que vayamos modificando nuestros criterios, nuestra tendencia hacia el cambio positizador, los esfuerzos se verán recompensados y valorados por nosotros mismos, creando el auténtico clima para el autorrefuerzo y la positiva valoración. La autoestima crecerá y también nuestra capacidad de autoayuda superadora.

La escuela y la familia potenciadoras de la autoestima

Las dinámicas y actitudes positivas hasta aquí descritas deberían comenzar a fomentarse desde la primera infancia, en la propia Escuela Infantil, más concretamente desde el "currículum oculto".

La consideración positiva o negativa de sí mismo, los juicios autovalorativos van conformándose a través de un pro-

ceso de asimilación y reflexión a temprana edad. Los niños, lentamente, interiorizan las opiniones de los modelos de identificación (padres, tutores, profesores, o las personas socialmente relevantes) y las utilizan como criterio referen-



te para su propia conducta.

Normalmente los niños y las personas con baja autoestima necesitarán más la aprobación social, serán más sensibles y susceptibles a los rechazos sociales y responderán a éstos utilizando y desarrollando con más frecuencia mecanismos de hostilidad.

Los educadores y la familia potenciarán la autoestima:

- Favoreciendo la seguridad emocional de los niños.
- Propiciando las relaciones e interacciones sociales exitosas. Reforzar los éxitos por pequeños que sean.
- Aceptando la diversidad e individualidad (razas, religiones, rendimientos físicos, intelectuales...).
- Utilizando los diversos tipos de com-

peticiones (individuales, grupales, físicas, intelectuales, etc.) de forma moderada, sin exacerbar los ánimos ni crear distanciamientos individuales, intergrupales o de presión.

- Educar progresivamente en la utilización del verbo "ser" sólo de forma positiva.
- Moderar el nivel de aspiraciones del individuo o del grupo, ajustándolo a la realidad objetiva desde la reflexión realista.
- Intentar poner el énfasis en los aspectos positivos de la personalidad de cada niño, más que en los desajustes o comportamientos desadaptados.
- Realizar las correcciones y planificaciones pertinentes acerca de lo "posible" y "cambiable" siempre desde la óptica del refuerzo y esfuerzo potenciador.
- Buscar rendir al máximo, pero nunca por encima de las propias fuerzas y posibilidades.
- Procurar desde la autoobservación ser objetivo para no compararse con los otros ni hacer surgir mecanismos de envidia.
- Educar en el respeto para intentar comprender a todos y no descalificar nunca a las personas.

- Ayudar al alumno a realizar tareas simples que progresivamente le conduzcan al éxito sistemático en las tareas complejas.
- Tener siempre alternativas superadoras, positivas, alma grande, abierta a la esperanza desde los pies en tierra, el trabajo contante y el realismo.
- Rechazar en lo posible las comparaciones que normalmente suelen crear desequilibrios.
- Entrenar y entrenarse para la auto-disciplina interna, para saber optar desde la seguridad de la autoposesión y la calma.
- Cambiar el signo de los permanentes automensajes, canalizándolos hacia rotulados de autoestima, equilibrio y positivación.
- Saber aceptar la frustración y no

buscar mecanismos compensatorios desadaptados. Normalmente todo estado frustracional está reclamándonos una necesidad de compensación, desde el principio del placer.

—Potenciaremos la autoestima ayudando al niño a elegir metas realistas desde la comprensión de “lo que se es” y “lo que se tiene”.

—Educar para saber ver con equilibrio lo que las ideologías y la sociedad de consumo nos reclaman y ofertan permanentemente desde los anuncios y la publicidad (consumismo) y nuestra respuesta desde el propio estatus económico, ideológico real. Es importante no “desclasarnos”: soy lo que soy y tengo lo que tengo; cuando mis aspiraciones se hacen desmedidas me siento infeliz porque hambreo, desde lo imposible, algo que no puedo conseguir. Se feliz con lo que posees y adáptate a lo que tienes.

El trabajo realizado en el marco del aula, debería tener su correlato en el propio seno de la familia; ésta es la primera potenciadora de los progresos o desajustes en relación a la autoestima de los miembros del clan.

—Los padres deberían contribuir desde sus actitudes, pensamientos y verbalizaciones a ver a sus hijos como seres individuales, con una personalidad propia no necesariamente igual a la suya.



—Los progenitores deberían prestar un apoyo incondicional a sus hijos potenciando sus iniciativas humanas, emocionales y de autoafirmación en el medio.

—Desde el realismo los padres harán tomar conciencia al hijo de sus capacidades, recursos y habilidades, a fin de que las fantasías o las falsas expectativas equivoquen su camino ascensional hacia un desarrollo pleno.

—Evitar, en la medida de lo posible, las odiosas comparaciones con otros miembros familiares, amigos o personas cercanas.

—Reforzar y potenciar los esfuerzos adaptadores de los hijos, sus tendencias al cambio positivo.

—Ayudarles a progresar y conseguir metas adaptadas, asequibles, progresivas y realistas, animar sus esfuerzos de modo ilusionado.

—Buscar caminos para la adaptación al principio de la realidad desde el trabajo, la aceptación y la constancia y no dejarse llevar por el fácil principio del placer.

En definitiva, la escuela y la familia han de trabajar conjuntamente para lograr obtener individuos seguros, autónomos o independientes, satisfechos consigo mismos y dispuestos a “enfrentarse” a la vida diaria sin temores, sin complejos.

¿Cómo reconocer el grado de autoestima?

Desde la autorreflexión y ayudados por los recuerdos podemos reconocer sobre nuestra historia el nivel de autoestima. Basta que nos enfrentemos a los siguientes planteamientos:

- a) Recordar si con nosotros se ha usado mucho el mecanismo de comparación y “quién era el modelo”.
- b) Repasar nuestra historia de celos, sobre todo, intrafamiliares. ¿Nos reforzaban nuestros padres y alentaban permanentemente o nos denigraban de forma insistente y machacona por nuestros fracasos?
- c) Valorar nosotros mismos cómo hemos vivido la relación con las personas o iguales que han tenido éxito.
- d) Establecer qué relación mantenemos con los modelos sociales de referencia.
- e) Analizar hasta qué grado las metas o los objetivos que se proponen los demás los internalizamos y hacemos nuestros.
- f) Plantearnos respuestas sobre algunos interrogantes:

¿De qué no me siento satisfecho? ¿Por qué esa insatisfacción? ¿Qué me impide ser feliz? ¿Cuáles y cuántas son mis metas? ¿Qué me ocurre cuando no las consigo?

Si tras esta lectura crees tener una baja autoestima ¡Ánimo! seguro que hay algo positivo dentro de ti que aún puede impulsarte a “mejorar”. Lo que ocurre es que no has puesto aún el énfasis en la “activación positiva” de ti, en la “lucha superadora del día a día desde el autoafianzamiento y el esfuerzo realista”.

Cada persona, no lo olvides, es un mundo y entre todo nos complementamos. Tú aún puedes superarte. Y es que “nadie es perfecto”. “Somos como queremos ser”. Aún estás a tiempo desde el esfuerzo potenciador de “ser tú mismo en plenitud”.

En todo caso da un aldabonazo al optimismo. Abre cada mañana tu ventana con gozo y echa tus pies a andar con una canción en los labios. Merece la pena la esperanza, marchar hacia la plenitud de la cumbre desde el esfuerzo, desde la inquietud de ser más plenamente humanos, mejores.