

Algunas observaciones acerca de la autoestima

Victoria Molina / Psicoterapeuta

Para entender mejor lo que es la autoestima, es pertinente aclarar otro término que, aunque íntimamente relacionado, tiene distinto matiz: se trata del **autoconcepto**. Podemos entender el autoconcepto como **la conciencia de uno mismo** que sirve como modelo o marco de referencia desde el cual se percibe la realidad. Y, como lo señalara Rogers, la realidad es la percepción que cada persona tiene de ella, puesto que no es posible observarla de otro modo que no sea a través del filtro de nuestra propia mente. Si el autoconcepto es el conjunto de ideas que creemos que nos definen, de la combinación de estas ideas y creencias surge el concepto del “Yo”. El autoconcepto, entonces, *es la vertiente cognitiva de nuestra manera de vernos*, mientras que la **autoestima** es el *componente emocional y valorativo desde el que nos juzgamos*.

La autoestima necesita ser **construida y apuntalada** desde que nacemos hasta que morimos. La meta sería lograr un grado de autoestima óptimo – saludable – porque, como Luis Hornstein considera, la autoestima **refleja una necesidad básica** que actúa como el sistema inmunológico del

psiquismo, proporcionándonos resistencia, fortaleza y capacidad de recuperación. Para lograrlo, es necesario contar con **varios ingredientes**; veamos algunos de los más importantes.

Es necesario contar con **padres** (o cuidadores) **que acepten al hijo tal como es**; es necesario que lo quieran y además hacerlo sentir bienvenido a este mundo. El hijo necesita verse reflejado en los ojos de sus padres (o cuidadores) con orgullo por tenerlo; necesita su comprensión, su apoyo, su protección, cariño y cuidado. Necesita que, a pesar de ser pequeño, le hagan sentir que es importante. Necesita que le introduzcan a las realidades de este mundo con esperanza, pero sin exagerar ni los peligros ni las posibilidades. Necesita que le ayuden a procesar, nombrar y modular sus emociones. Necesita que, con su actitud, le enseñen que las dificultades pueden ser enfrentadas sin colapsar. Necesita que le enseñen a valorar sus virtudes y aptitudes sin magnificarlas y que le ayuden a ver sus limitaciones y defectos con ecuanimidad y aceptación. Necesita que lo estimulen a explorar sin que se burlen de los inevitables fracasos y torpezas. Todo esto y mucho más necesitamos desde que nacemos y es precisamente por esto, por la enorme **complejidad de este proceso de conformación de nuestra autoestima**, que observamos con tanta frecuencia problemas en esta área.

Pero no sólo puede haber problemas por las omisiones o fallas de los padres respecto de las necesidades tempranas de los hijos; Rogers explica que **nuestra sociedad** también nos reconduce con sus condiciones de valía. A medida que crecemos, tanto los padres, como maestros, familiares, amigos, etc., **sólo nos dan lo que necesitamos cuando demostramos que lo “merecemos”** (más que porque lo necesitamos).

Este condicionamiento nos lleva a tener **una auto-valía positiva condicionada**. Empezamos a quererlos si cumplimos con los estándares que otros nos aplican. Y dado que esos estándares no fueron creados tomando en consideración las necesidades individuales (nuestra sociedad no está sincronizada con las necesidades de cada individuo y estamos forzados a vivir bajo condiciones de valía que no pertenecen a la valoración personal) y que sólo recibimos recompensas positivas

condicionadas, entonces tenemos que desarrollar un ideal: el **“ideal del yo”**. Ese ideal, como su nombre lo dice, no es real, es algo que está siempre fuera de nuestro alcance. Ese ideal es lo que **lo que “deberíamos ser”** para cumplir con las expectativas de los demás (padres, maestros, jefes, autoridades, amigos, sociedad...). Creemos que si logramos llegar a ese ideal seremos aceptados, amados y valorados. Pero, como se mencionó, es algo irreal. El problema es que no somos conscientes de que nos manejamos de esta manera, lo que provoca el que no podamos complacer esas exigencias y, por tanto, no podemos lograr un buen nivel de autoestima.

Al espacio comprendido **entre el ‘Yo’** (yo soy) y **‘el ideal del yo’** (yo debería ser) se le llama **incongruencia**. A mayor distancia, mayor será la incongruencia. Cuando nos encontramos en un momento en el que existe una incongruencia entre el Yo y el Ideal del yo, vamos a percibir una **situación amenazante o muy estresante**. Al percibir esta amenaza sentimos **ansiedad**.

Cuando el Yo difiere significativamente del Ideal del yo, la persona se sentirá **permanentemente insatisfecha e inconforme**, y viceversa. Dicho de otra manera, Rogers define la congruencia como el grado de **equilibrio que impera entre la experiencia, la comunicación y la conciencia**. Un grado alto de congruencia implica que la comunicación (lo que se expresa), la experiencia (lo que ocurre, lo que se vive) y la conciencia (lo que se percibe) sean casi iguales. En esta situación, las observaciones propias y las de los demás, resultarían bastante coherentes. Por lo tanto, se puede decir que la capacidad de percibirse con claridad y, al mismo tiempo, aceptarse, representa un signo de salud mental.

La autoestima es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno que nos rodea de una manera adecuada. Para Gastón de Mézerville, **la autoestima es la percepción valorativa y confiada de uno mismo**, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida. Apreciamos, entonces, que la autoestima no es sólo la palabra de moda para “sentirnos bien”, va mucho más allá, abarcando a la totalidad del individuo para su desarrollo integral.

El nivel de autoestima no se adquiere de manera definitiva en la infancia. **Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar**. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta o al contrario. La autoestima puede aumentar y decrecer; y aumentar otra vez a lo largo de la vida.

La autoestima de una persona **no se ve, se infiere a partir de la conducta** evidente. Las personas con alta y baja autoestima tienen diferentes expectativas para el futuro y tienen diferentes estilos básicos para enfrentar el estrés.

Una persona con **alta autoestima** no se considera el centro del universo o mejor que los demás. Simplemente, conoce muchos aspectos de sí misma, tiene auto-respeto y tiene conciencia de su propio valor como persona. Reconoce sus cualidades, pero no se cree perfecta, al contrario, puede ser que esté muy consciente de sus defectos y del hecho de que comete errores, pero no ve sus defectos y errores como representativos de alguien sin valor, los entiende como representativos del ser humano.

La mayoría de los autores concuerdan en que **las personas saludables gustan de sí y se respetan**, son tanto optimistas como realistas acerca de la estimación personal de su potencial, tienen una imagen realista de los atributos y habilidades personales, pueden experimentar orgullo honesto de sus logros y pueden aceptar limitaciones sin culpa, vergüenza o desconcierto. Les puede gustar estar solas pero también les gusta estar con otras personas; son felices con lo que son la mayoría del tiempo;

escuchan a las demás pero deciden por sí mismas, son capaces de ser firmes y no sienten la necesidad de someterse, rebelarse o escapar; pueden dar y recibir amor; pueden tolerar la ira de las demás y mostrarse ecuánimes; tienen más facilidad para perdonar; son capaces de gozar su individualidad; pueden invertir emociones y entusiasmo en personas, causas y cosas; les importa este mundo y aprecian su papel y responsabilidad como parte de él.

La **autoestima baja** sería, obviamente, la cara opuesta y las personas que la padecen tendrán una gran sensación de inseguridad acerca de sí mismas. Generalmente, basan su autoestima en lo que creen que las demás personas piensan o esperan de ellas, lo cual lesiona su autonomía e individualidad. Algunas de las características que se observan en estas personas pueden ser: agresividad, timidez, alarde, impaciencia, competitividad, arrogancia, crítica, rebeldía ante figuras de autoridad y perfeccionismo, entre otras; las cuales propician conflictos en las relaciones interpersonales. Otras actitudes que indican una baja autoestima son: autocrítica severa, hipersensibilidad ante la crítica, indecisión generalizada, deseo constante por complacer, culpabilidad exagerada o irracional, hostilidad o irritabilidad, tendencias defensivas, negativismo generalizado y una incompetencia para disfrutar de la vida.

Podemos concluir diciendo que los déficits en la autoestima emanan de **convicciones muy arraigadas de defectuosidad, de inferioridad, de inadecuación**. Es necesario, por lo tanto, concientizar dichas convicciones invalidantes para poder empezar a cuestionarlas.