

LA AUTOESTIMA Y COMO MEJORARLA

Zenteno Durán María Elena¹

¹División de Investigación Ciencia y Tecnología

Dirección para correspondencia: Edificio Administrativo UAJMS 2da. planta

Correo electrónico: mzentenoduran@gmail.com

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Casi siempre se escucha hablar acerca de la autoestima, pero, en realidad sabemos ¿qué es eso?, Los estudios sobre la autoestima se remontan al año 1862 en la Psicología, donde pensadores como Herbert Spencer, Alexander Bain (1868), Baldwin (1895) establecieron la importancia de la aceptación de sí mismo. Dentro de algunos autores que han resaltado el estudio de la Autoestima tenemos a Carl Rogers (1961), luego a Rosenberg (1965) Maslow (1979) De Nevares (2002) quienes dieron varias definiciones de autoestima. El concepto ha ido evolucionando desde un ámbito científico a uno popular (Larra, 1999). Martin (2003) define la autoestima como “un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad que tenemos con dignidad, amor y realidad” sostiene Zafra, V.S. (2011). Mientras que para Rojas (2008) “la autoestima es el sentimiento de aprecio o de rechazo que acompaña a la valoración global que hacemos de nosotros mismos. Esta autovaloración se basa en nuestra percepción de cualidades concretas, como la habilidad para relacionarnos con los demás, la apariencia física, los rasgos de nuestro carácter, los logros que alcanzamos o las cosas materiales que poseemos”.

Nathaniel Branden (1994), uno de los especialistas en el estudio de la autoestima la define como la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades, y aunque considera que esta definición aún se puede perfeccionar, también la define como:

La confianza en tu capacidad de pensar y de enfrentar los retos que la vida te presenta.

La confianza de tu derecho a la felicidad, de ese sentimiento que te dignifica y te hace merecedor de valorarte a ti mismo como persona, y las aportaciones que haces al mundo como tal.

Por lo tanto se considera que la autoestima es un fenómeno psicológico y social, es una actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo. Cuando hablamos de autoestima o autoconcepto nos referimos a un conjunto de pensamientos, sentimientos, sensaciones que tenemos sobre nosotros mismos, que se han ido acumulando a través de las experiencias que pueden dar como resultado por un lado un sentimiento positivo que favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el cual interpretamos la realidad externa y las propias vivencias y que influye en nuestra calidad de vida, en el área personal, profesional, espiritual, laboral y social o por el contrario un sentimiento negativo al no llegar a hacer lo que esperábamos, provocará como resultado un malestar, inconformidad infelicidad, desmotivación en nuestra propia vida.

La calidad de vida personal está notablemente influida por la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma. En la práctica de nuestro diario vivir, se encuentra presente como parte fundamental de nuestro éxitos o fracasos, la forma en como nos sentimos y como no vemos respecto a nosotros mismos, esto afecta a todos los aspectos de nuestra experiencia y de nuestra vida. Esta valoración que cada uno hace de sí mismo es lo que científicamente se conoce como autoestima.

El grado de autoestima que tiene una persona, nos indica las posibilidades que tiene de enfrentar la vida con mayor confianza y felicidad, de tratar de contagiar a las personas que le rodean ese su entusiasmo y la dicha con que vive su propia vida.

La autoestima no es algo fijo ni inamovible, se va formando y cambiando a lo largo de la vida. Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo. La capacidad de establecer una identidad y

darle un valor, uno de los problemas de la autoestima está en la capacidad humana de juicio, juzgarse o rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen vivo.

Muchas personas basan su autoestima en conceptos que están más cerca de la fantasía que de la realidad, hay incluso personas con vidas ejemplares que se autodesprecian hasta llegar a considerarse impostoras, piensan que sus logros son fruto de la casualidad o la suerte, y no de su esfuerzo o talento. Eluden situaciones en las que puedan ser observadas de cerca o corran el riesgo de exponer su identidad. Hay personas altas que se consideran bajas, delgadas que se consideran gordas, guapas que se consideran fea, la baja autoestima hace estragos en el trato que se infligen a sí mismos.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

El nivel de la autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra existencia: en el ámbito personal, familiar, escolar y social.

Existen correlaciones positivas entre la autoestima favorable y otros rasgos que están relacionados directamente con la capacidad para conseguir lo que nos proponemos: metas ideales, objetivos, etc.

Una autoestima saludable, como sostiene Branden (1994), se relaciona con la racionalidad, el realismo, con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir los errores y la disposición a cooperar. Mientras que una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad, con la rigidez, el miedo a lo nuevo, con la conformidad, con la sumisión o el comportamiento reprimido y la hostilidad a los demás: todas estas características tienen implicancias para la realización personal y la adaptación social.

Cuanto más sólida es la autoestima, mejor preparado está el sujeto para hacer frente a los problemas que se presentan a nivel personal, familiar o laboral. Cuanto mayor sea el nivel de autoestima, la forma de comunicación será más abierta, honrada y apropiada porque creemos que nuestros pensamientos tienen valor al igual que los ajenos. Del mismo modo, nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, buena voluntad y justicia, y que no tendremos a considerarlos amenaza, pues el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás.

El desarrollo de la personalidad comprende la aceptación de la identidad del individuo. Esto permite que el individuo reflexione sobre él y la relacione con los demás. En la medida en que el individuo se desarrolle tendrá la capacidad de soportar la inseguridad.

CLASES DE AUTOESTIMA

La autoestima positiva aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de la personalidad y en la percepción satisfactoria de la vida. La importancia radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y a perseguir nuestros objetivos.

La autoestima positiva es aquella que hace que nos esforcemos ante las dificultades. Al particular Vidal Díaz (2000) nos refiere que: “Con una autoestima sana usted podrá:

- Tener confianza en sí mismo.
- Ser el tipo de persona que quiere ser.
- Aceptar retos personales y profesionales.
- Entender el fracaso como parte de su proceso de crecimiento.
- Ser tolerante, en el buen sentido de la palabra.
- Disfrutar más de los demás y de sí mismo.
- Establecer relaciones familiares satisfactorias.
- Ser asertivo en su comunicación y en su comportamiento.
- Obtener adecuado rendimiento académico y laboral.
- Tener metas claras y un plan de acción para lograrlas.
- Asumir riesgos y disfrutarlos.
- Anteponer la aprobación personal a la aprobación ajena.
- Afrontar un auditorio y expresar su opinión personal.
- Eliminar oportunamente los sentimientos de culpa.
- Alegrarse honestamente por los logros de las otras personas, sin sentir celos ni envidia.
- Decir “sí” o “no” cuando quiera, no por las presiones recibidas.
- Tener mayor capacidad para dar y recibir amor”. (P.14).

Como podemos apreciar la autoestima positiva nos brinda grandes beneficios en todos los aspectos de nuestra vida.

La autoestima negativa: Existen muchos sentimientos, actitudes y comportamientos que son característicos de las personas que tienen una autoestima negativa. Por eso mismo hay que convencernos de algo: Las personas de calidad trabajan con calidad, las personas mediocres (con autoestima negativa) trabajan de cualquier forma.

Algunas de las actitudes y conductas más frecuentes de las personas con autoestima negativa son las siguientes:

- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.
- Necesidad compulsiva de llamar la atención.
- Necesidad imperiosa de ganar.
- Actitud inhibida y poco sociable.
- Temor excesivo a equivocarse.
- Actitud insegura.
- Ánimo triste.
- Actitud perfeccionista.
- Actitud desafiante y agresiva.
- Actitud derrotista.
- Necesidad compulsiva de aprobación y de pedir disculpas por cada conducta que creen no agrada a los demás.

Visto así, en materia de autoestima debemos de buscar la manera de promover, desarrollar y potenciar una autoestima positiva ya que esta nos ayudará a conseguir nuestros objetivos y desarrollar nuestro Proyecto de Vida.

FACTORES QUE INFLUYEN EN NUESTRA AUTOESTIMA

- Cuidados recibidos en la niñez.
- Estilo educativo de nuestros cuidadores (nutrición vs. crítica).
- Nuestra forma de ser y nuestras decisiones en cada momento.
- Exigencias y expectativas de nuestros padres, cultura, sexo, raza.

LA AUTOESTIMA SE ARTICULA EN BASE A TRES COMPONENTES

Componente cognitivo: Es el autoconcepto personal, la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, opiniones, creencias sobre sí mismo.

El autoconcepto ocupa un lugar privilegiado en la génesis, crecimiento y consolidación de la autoestima.

Componente afectivo: Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.

Es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores y contravalores que advertimos dentro de nosotros.

Componente conductual: Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión en intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos y del esfuerzo que estemos dispuestos a realizar para conseguir el reconocimiento (propio y de los demás) por nuestras acciones.

El esfuerzo por alcanzar una fama, honor y respeto ante los demás y ante nosotros mismos

¿CÓMO REFORZAR NUESTRA AUTOESTIMA?

Para superar problemas de ansiedad, depresión o trastornos alimenticios, por citar algunos, es imprescindible reforzar la autoestima. Branden (1995) dice estar convencido de que detrás de la mayoría de los problemas psicológicos se esconde la sensación de que no somos lo suficientemente buenos, hay una falta de confianza en sí mismo, es decir, una baja autoestima.

Para este psicólogo la autoestima sería “el sistema inmunitario de la conciencia, lo cual no es un simple juego de palabras, sino que la coloca en el centro de nuestro equilibrio psicológico y la convierte en un requisito esencial para alcanzar la felicidad”. Afortunadamente, al igual que el sistema inmunitario, la autoestima se puede reforzar. Y este cambio no depende de las circunstancias externas o de las personas que nos rodean, sino de nosotros mismos.

Sin embargo, para reforzar la autoestima no basta con repetir frases que nos infundan ánimos, es necesario trabajar sobre sus pilares fundamentales. Un cambio en uno de estos aspectos conduce a una mejora en los otros y, como resultado, aumentará la confianza en nuestra capacidad para enfrentarnos a los desafíos y nos sentiremos mejor con nosotros mismos.

LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA

Branden (2011), menciona que la autoestima se asienta en 6 pilares, los mismos que se detallan a continuación:

1.- Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.

2.- Aceptarse a sí mismo. Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito. Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima. Obviamente, la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar sino que comprendemos nuestros límites y, aun así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.

3.- Autorresponsabilidad. Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas. No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede, también somos conscientes de que existen situaciones que se escapan de nuestro control.

4.- Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos. Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.

5.- Vivir con propósito. Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de

nosotros mismos. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino. Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

6.- Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo. Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose.

En conclusión, la autoestima y el autoconcepto constituyen un aspecto fundamental en el desarrollo integral de la persona, si estos logran formar un buen concepto de sí mismo podrá gozarse de una buena calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Branden Nathaniel (1995) Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Editorial Paidós.

Branden Nathaniel (2011) La psicología de la autoestima. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica

Branden Nathaniel (1993) El Poder de la Autoestima. Editores Barcelona Paidós Ibérica España

Rojas Marcos Luis (2008) La Autoestima. Nuestra fuerza secreta. Aguilar. S.A. España

Rogers Carl (1993) El Proceso de convertirse en Persona. Ed. Paidós. Barcelona

Vidal Díaz Leonel (2000) Autoestima y motivación: Valores para el desarrollo personal. Editorial Santa Fe de Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

Zafra, V.S. (2011) La autoestima en mujeres con más de 25 años de relación conyugal en la ciudad de Cuenca 2011. (Tesis de licenciatura en Orientación familiar). Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. Universidad de Cuenca. Ecuador <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/987>

<https://psicologosenlinea.net/96-autoestima-definicion-conceptos-basicos-de-la-autoestima.html#ird2ddq2d>