

Francisco Massó

Conceptos

La autoestima comprende dos elementos psíquicos:

1. La consciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos, de cuales son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser. Este grado de consciencia lo llamaremos autoconcepto.

2. El segundo componente es un sentimiento: El aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar.

La autoestima es una necesidad psicológica básica que hemos de cubrir para alcanzar un desarrollo armónico con nuestra personalidad.

a) Necesidad psicológica:

La autoestima nos ayuda a seguir adelante con nuestros planes y proyectos:

- Porque hace crecer nuestra imagen interna.
- Nos da fuerza, mantiene la motivación ante fracasos y fallos.
- Nos ayuda a fijar metas y aspiraciones posteriores.

La salud psíquica depende en gran medida de la autoestima o regulador interno, que mantiene el tono de la conducta ante la incertidumbre de los retos nuevos, el riesgo del desánimo y los desgarros que hemos de afrontar en nuestra convivencia.

b) Deber personal:

La autoestima es una obligación radical, básica, igual que respirar, alimentarnos bien y dormir suficiente. Es el deber que tenemos de conocernos, aceptarnos y querernos tal cual somos.

El ser humano es el único animal con consciencia de sí:

- Conoce aspectos de sí mismo: aptitudes, cualidades, intereses...
- Valora positiva o negativamente tales rasgos.
- Reconoce su competencia para resolver problemas.
- Asume la responsabilidad de su propio desarrollo personal.
- Se acepta, respeta y se quiere.
- Reconoce su condición social y el valor de la convivencia.

La adquisición de la consciencia de sí es una actividad agradable que atañe a elementos corporales, psicológicos y sociales.

Esta consciencia es orientativa. Nos hace estar disconformes con ciertos rasgos, carencias y limitaciones; esto alienta nuestro desarrollo posterior, para superar tales características. Además, nos indica en qué circunstancias y áreas podemos ser útiles a las demás personas.

La autoestima, proceso psíquico híbrido de pensar y sentir, repercute en satisfacer correctamente las necesidades y funciones corporales y psicológicas así como los compromisos de nuestra proyección social.

Componentes de la autoestima

Hablemos de dos dimensiones de la autoestima:

Concepto propio

La idea que tenemos acerca de quienes somos o cual va a ser nuestra identidad, la fabricamos mediante la conducta que desarrollamos.

Cualquier comportamiento, hasta el más anodino y trivial, nos induce a efectuar una valoración subjetiva, la hacemos nosotros, los protagonistas. Esta valoración podemos hacerla conscientemente o “soto voce”, con sordina y casi sin darnos cuenta. Sobre ella, va a incidir la valoración que también hacen los demás, que han sido observadores o receptores de los efectos y consecuencias de nuestra acción.

Así pues, acumulamos dos tipos de valoración: la propia y la ajena. Ambas son subjetivas y, por tanto, relativas; pero las dos son necesarias e importantes.

La valoración ajena es tan subjetiva como la que podemos hacer nosotros/as mismos/as sobre la acción de la que somos protagonistas.

Muchas veces, los observadores son jueces más benévolos que nosotros y, en otros momentos, sus juicios están sesgados y son deformes. Hemos de tener cuidado y no dar por buena cualquier valoración ajena; pero, en cualquier caso, muchas valoraciones sirven para contrastar las propias y algunas son aceptables.

¿Y la crítica?, ¿Qué podemos hacer con las críticas, algunas de ellas sumamente destructoras?

Hemos de contar siempre y de antemano con la crítica. En nuestro marco cultural, reina una idea básica sobre el ser humano negativa, que nos predispone a percibir los defectos antes y mejor que los valores.

La crítica hay que atenderla y escucharla siempre, porque es el “papel de envolver” de un regalo que nos hace su

autor: la orientación. La crítica siempre nos pone en pista sobre cuales puedan ser nuestros retos inmediatos. Esto ya es de agradecer.

En otras ocasiones, la crítica destaca aspectos de nuestra realidad que nos habían pasado desapercibidos. Más para agradecer.

En otras circunstancias, la crítica nos advierte sobre cuales son los límites de nuestra competencia. También es de agradecer.

En cuanto a las críticas mal intencionadas, destructoras, que sólo buscan disminuir la autoestima, hemos de aprender a valorarlas sin más importancia, aunque puede ser de interés darlas a conocer a la otra persona.

La idea sobre nosotros mismos nos anima a:

- Probar a hacer algún deporte, bailar...
- Investigar el medio de mejorar nuestra imagen corporal.
- Tener inquietudes ecologistas, sociales o culturales.
- Defender con fuerza nuestros ideales, criterios y creencias.
- Mantener los valores que garantizan la convivencia.
- Proteger nuestros intereses legítimos y derechos.
- Usar con agrado las habilidades y destrezas que tenemos.

Amor propio

Es el significado más directo de la palabra auto (sí mismo/a) estima (amor, aprecio).

Quererse a sí mismo/a, ni es egoísmo, ni es enfermizo; es un sentimiento fundamental.

Para poder amar a otros, necesitamos amarnos a nosotros/as mismos/as, sentir aprecio y aún orgullo por ser como somos y contener los valores, cualidades y capacidades que hemos desarrollado.

El amor propio es un sentimiento legítimo que nos motiva a fijarnos objetivos y metas. Así como a procurar ser eficaces en la resolución de nuestros problemas y a establecer alianzas y vínculos sociales sanos.

Cuando una persona se ama a sí misma, se hace amar por las demás personas, porque le “luce” usar sus cualidades, hace gala de sus aptitudes, disfruta de ello, se emplea a fondo y obtiene éxito. Quienes observan tal comportamiento experimentan simpatía, les agrada observar o beneficiarse de tanto empeño y quedan dispuestos a otorgar sus reconocimientos y aplauso.

Con amor propio podemos acrecentar nuestras habilidades, disfrutando del proceso, sin la desesperación de ir el último, ni la angustia de ser el segundo o el miedo a perder el primer puesto. Podemos ir todos juntos, cada uno, cada una, a su ritmo y compás, sin echar zancadillas ni alentar el rencor.

Por tanto, el amor propio no es competitividad, sino estar a gusto contigo por hacer lo que haces; es un estado de conformidad íntima que mantiene el interés por continuar con tu proyecto o tu empeño.

El amor propio es garantía de:

- Un cuidado personal sano.
- Diversión apasionante.
- Desarrollo personal armónico.
- Nuevas experiencias interesantes y curiosas.
- Relaciones alegres, útiles.

Tres consecuencias de la alta autoestima

Primera. Aceptación de sí

Aceptar cuanto vamos descubriendo acerca de quienes y cómo somos es una moneda con dos caras: Una cara refleja nuestra valía y poder personal; la otra determina el compromiso que adquirimos para desarrollar nuestras posibilidades.

Sin ambas condiciones no podemos hablar de aceptación auténtica.

Es muy importante que asumas que eres una persona valiosa, capaz de resolver cualquiera de tus problemas y tener éxito, educando tus cualidades. Aceptarte es asumir el deber de trabajar contigo mismo/a, para desarrollar tus posibilidades.

Podrás ir a tu aire, marchando con seguridad, si aceptas cuanto eres y tienes, incluidos tus defectos.

Todos los defectos son relativos, según la cultura y el momento histórico que consideremos. De manera que las valoraciones vergonzantes de los defectos han de ser matizadas convenientemente, porque oscilan.

El defecto, una vez aceptado, no malgasta energías en producir desvalorizaciones y se puede convertir en reto a superar, trabajando la propia persona, asumiendo el compromiso de desarrollar alguna habilidad que neutralice los efectos del defecto.

Aceptar las cualidades personales y los defectos es una condición previa para evolucionar.

Todos los seres humanos tenemos más cualidades que defectos. Las cualidades son recursos positivos que sirven para muchísimas aplicaciones, entre otras, superar los defectos.

Todos los seres humanos debemos valorarnos por nuestras cualidades.

Porque ello acrecienta el poder de cada uno.

Todos los seres humanos tenemos derecho a tener defectos, pues son parte de nuestra naturaleza, configuran nuestra singularidad personal.

Segunda. Respeto hacia sí

El respeto es consecuencia del valor que nos reconocemos, o la estima que profesamos hacia nuestra persona y la dignidad que exigimos que nos otorguen las demás personas.

La persona que se respeta “controla” cuales son los límites de cada situación y circunstancia, dónde y con quienes quiere estar en cada momento.

“Controlar” significa:

- Hacer valer mis necesidades físicas de alimentación, descanso y ejercicio físico, en lugar de seguir cualquier moda.
- Expresar libremente, sin subterfugios, mis opiniones, ideas y creencias, aunque sean discrepantes de la mayoría.
- Atender mis necesidades afectivas (novio /novia, amigos/amigas, padres/madres, hermanos/hermanas), mejor que el desapego individualista.
- Cuidar mi espacio, sea mi habitación, casa, ciudad, planeta. Todo está a mi servicio, para mi uso y comodidad.
- Cualificar mi derecho a respirar aire limpio, que es lo que se merece mi pulmón.

Todos los seres humanos debemos valorarnos La persona aguafiestas es insoportable, porque no controla su miedo. Pero el desmadre es siempre una falta de respeto hacia sí mismo y, además, suele dejar resaca. Es decir, si no controlas, no lo pasas bien y luego lo pasarás mal, seguro.

Tercera. Formación personal

Tu cerebro contiene varios miles de millones de neuronas, conectadas entre sí, que configuran más de un trillón de circuitos. Cada neurona puede almacenar un ingente archivo de información. Por tanto, el poder de tu cerebro, tu poder, es superior al del ordenador más potente que conozcas. No lo dudes.

Tu cerebro es la mejor herencia que haya podido corresponderte y que ya puedes disfrutar.

El cerebro funciona como otros órganos del cuerpo: cuanto más funcionan, más se desarrollan, mientras que el desuso los hace languidecer, se atrofian y rinden menos.

¿Por qué unas personas explotan sus posibilidades y otras no lo intentan?

La respuesta es simple y sencilla: formación.

Quien dedica tiempo con generosidad a formarse, va a desarrollar su cerebro, va a sacar los quilates del diamante bruto.

La inteligencia es fruto del trabajo de tu cerebro y puede crecer a medida que ejercites más tu cerebro. Piénsalo.

En ciertos casos, el cerebro es dañado por:

- Falta de oxígeno.
- Intoxicación por drogas, alcohol, tabaco o la combinación de todos los tóxicos.
- Alimentación insuficiente o descompensada.

Evidentemente, en estos casos, el rendimiento del cerebro será inadecuado.

En otros casos, el rendimiento del cerebro depende del empeño que ponga su dueño por formarse. Esto es:

- Enseñar a trabajar al cerebro, darle método de trabajo.
- Suministrarle información, que es su herramienta de trabajo.
- Hacerle trabajar todos los días, mantenerlo en forma, como hacen los deportistas profesionales con su cuerpo.

Autoestima, ¿para qué?

La autoestima es como el lubricante de un círculo beneficioso que facilita el funcionamiento correcto de todo nuestro sistema. El sistema inmunológico frente a las tensiones y dificultades que se nos presentan todos los días.

La autoconsciencia del yo y el amor propio consolidan la Autoestima. Esta genera aceptación, respeto hacia nosotros mismos y nosotras mismas e interés por nuestro desarrollo. Al final, como fruto de todo el proceso encontramos el proyecto de vida que nos abre al futuro y a las demás personas.

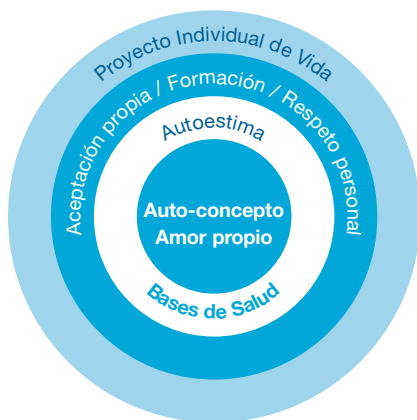


Fig. 5. *Círculo Beneficioso*

El proyecto de vida propio se asienta en las consecuencias inmediatas de la autoestima. El proyecto o plan de vida es como el crédito que nos damos para vivir y usar nuestro poder (fig.5).

El plan de vida es saber a qué me interesa dedicar mi tiempo, qué tengo que hacer hoy, según la meta que persigo, me orienta y da sentido a mi esfuerzo.

Pero recuerda lo que dice “El Principito”: “Todo recto, no se puede ir muy lejos”.

Y así es. Un plan viable ha de ser flexible. Hemos de aprender a hacer regates, que no trampas, en la vida. Habremos de aprender a caminar en zigzag, a sabiendas de adónde vamos y qué queremos conseguir.

Saber:

- Qué quiero, en función de mis intereses y aficiones.
- Qué me conviene, a tenor del aprecio y respeto que tengo por mí.
- Qué puedo, según sean mi competencia, habilidades y formación.

Son tres condiciones sencillas para esbozar un plan que habrá que revisar todos los días, con objeto de acelerar o

frenar la marcha, fijarse un objetivo más ambicioso o más modesto, recurrir a estos medios o pedir tal o cual ayuda, contar con estas personas o aquellas.

Por otra parte, el plan de vida es un generador de estabilidad, que repercute en:

- La seguridad y confianza en la propia persona.
- La eficacia en las tareas.
- La cultura del logro.

En cuanto a los tiempos, es suficiente anticipar, con una cierta precisión, el logro a conseguir la semana que viene y, con mayor amplitud, los objetivos a alcanzar dentro de un mes o un año. Es todo cuanto necesitamos para comenzar el camino, aunque desconozcamos todo lo demás.