

Autoestima



Alejandro Aguila
Psicoterapeuta y Suicidólogo



"El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo"
Goethe.

*Ha*blar de autoestima puede ser un gran riesgo ya que podríamos caer en las ya tan trilladas ideas "motivadoras" que buscan elevar al máximo el estado de ánimo de las personas y con ello hacerles creer que su autoestima ya está tan alta que pueden realizarlo todo.

Para empezar a entender el complejo proceso de la formación de una autoestima hay que partir de la definición.

La palabra "estima" deriva del latín "aestimare", que significa aprecio, valor, amistad, consideración.

La autoestima es la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal.

La autoestima se construye desde la infancia y depende de la forma de relación con las personas significativas, principalmente los padres y pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una alta autoestima, condición que influye notablemente en la vida adulta.

Autoestima

Alfred Adler (1870-1937), psiquiatra austríaco, discípulo disidente de Sigmund Freud por no compartir la importancia que éste le otorgaba a los conflictos sexuales de la infancia; enfatizó desde los inicios de su carrera la relevancia de la relación existente entre el individuo y su medio ambiente.

Los contenidos básicos de su teoría son los conceptos de carácter, el complejo de inferioridad, el conflicto entre la situación real del individuo y sus aspiraciones y el deseo de poder como motivador principal de la conducta.

Un “complejo”, en lenguaje Psicoanalítico, es el estado psíquico provocado por las representaciones retenidas en el inconsciente por efecto de la censura y que se manifiesta con trastornos en la conducta.

Adler con su teoría de la existencia del complejo de inferioridad pudo explicar ciertas patologías y guiar a sus pacientes emocionalmente perturbados con este trastorno, hacia el camino de la madurez, del sentido común, brindándoles la posibilidad de una inserción social útil.

Según Adler, la baja autoestima impulsa a las personas a esforzarse demasiado para superar la inferioridad que perciben de sí mismas y a desarrollar talentos y habilidades como compensación. Él mismo tenía un defecto físico que le afectaba la personalidad y que se supone lo impulsó a elaborar su teoría. Para completar lo expresado anteriormente, existen indicadores específicamente físicos del nivel de **autoestima** de una persona.

Estos son:

1. Ojos despiertos, brillantes, vivaces.
2. Rostro relajado que exhibe un color natural y una piel tersa (salvo casos de enfermedad).
3. Mentón erguido de manera natural y en armonía con el cuerpo.
4. Mandíbula relajada.
5. Hombros relajados y erguidos.
6. Manos relajadas, agraciadas y tranquilas.
7. Brazos que cuelgan de modo relajado y natural.
8. Postura relajada, erguida, bien equilibrada.
9. Andar resuelto (sin ser agresivo ni altivo).
10. Voz modulada con intensidad adecuada a la situación y pronunciación clara.

La autoestima no es estática, es decir esta se construye a lo largo de la vida y va teniendo algunas variaciones y es modificable.

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo.

Los escalones de la autoestima se pueden ir enriqueciendo sólo si las personas toman conciencia de cada uno de ellos, si se dan cuenta de qué tan alta o baja autoestima tienen, y cómo funciona consigo mismo y con su entorno. ¿Cómo son las relaciones que establece con su entorno?, y ¿Cómo se siente con su forma de ser?

El nivel de la propia estima (ya sea baja o alta) la podemos identificar de acuerdo a conductas que manifestamos hacia nosotros mismos y /o hacia otras personas.

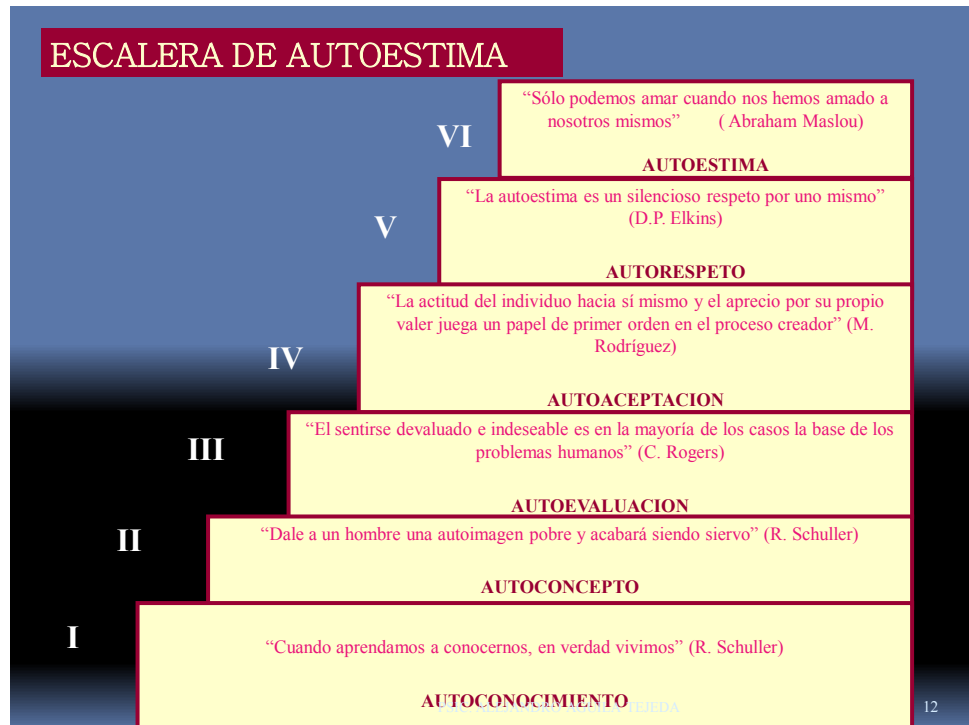
Esto dependerá del proceso al cual

Continúa en la página 3

Autoestima...

Viene de la página 2

llamaremos de “escalera” (fig.1)



3

Auto-concepto

Responder a la pregunta: ¿quién soy yo?

La conciencia que tengo de mí mismo, la identidad que me diferencia de los demás.- se parte de esta identidad para no copiar o ser similar a alguien sin tener los elementos para lograrlo, lo cual nos llevará a constantes frustraciones.

Baja Autoestima

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiamos a

nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos. Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos* pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicossomáticos*.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea

* Las enfermedades Psicossomáticas han aumentado mucho en los últimos años tanto en consulta privada como en el sector salud.

Continúa en la página 4

Autoestima...

Viene de la página 3

por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran*.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

Características de la autoestima positiva

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se

siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.

No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc. (Actualmente un alto porcentaje de las personas dedican más del 80% de su tiempo al trabajo, creándose el término "Worckalcoholic" para los aquellos que dejan todo por la actividad laboral adictiva y compulsiva).
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas,

4

Continúa en la página 5

Autoestima...

Viene de la página 4

reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

Autoestima Saludable

- Madurez intelectual
- Sigue sus criterios sin sentirse culpable
- Sabe perdonar y perdonarse
- Confianza en su capacidad
- Se siente igual a los demás, reconoce diferencias
- Se siente valioso para los demás
- Sabe colaborar
- Percatarnos de todo lo que nos afecta
- Tener un estado mental de acuerdo a lo que se realiza
- Hacernos responsables de las consecuencias de nuestras acciones
- Percatarnos de todo lo que nos afecta
- Tener un estado mental de acuerdo a lo que se realiza
- Vivir de acuerdo a la realidad.

Vivir Conscientemente significa

- Vivir en el presente y no replegarse en la fantasía.
- Enfrentarse a sí mismo
- Corregir los errores
- Actuar con inteligencia emocional
- Decidir lo que uno quiere ser o hacer
- Ser independiente
- Ser proactivo
- Vivir de acuerdo a lo que uno ha decidido ser

Amarse a sí mismo significa

- Tener control de nuestras elecciones y acciones
- Tener control de nuestro tiempo
- Tener control de la calidad de mi trabajo
- Tener cuidado de mi cuerpo
- Tener conciencia de cómo trato a los

demás

- Saber el significado de mi vida
- Tener control de mis emociones y pasiones.

En resumen, la **autoestima** es una evaluación de mi mente, mi conciencia y, en un sentido profundo, de mi persona. No se trata de una evaluación de determinados éxitos o fracasos, tampoco de determinados conocimientos o habilidades. Es decir, puedo estar muy seguro de mí mismo en el nivel fundamental, y sin embargo sentirme inseguro de mis capacidades en situaciones sociales específicas. De la misma manera, puedo desenvolverme bien en el trato social y, aún así, ser inseguro y dubitativo en mi interior.

5

"Importa mucho más lo que tu piensas de ti mismo que los otros opinen de tí"

Seneca

Continúa en la página 6

Bibliografía y Referencias

Viene de la página 5

*NATHANIEL BRANDEN. "La **autoestima** en la vida humana",

www.educacioninicial.com/ei/contenidos/00/2300/2322.asp
www.seminarioabierto.com/consejeria32.htm

www.innatia.com › Frases, citas y reflexiones
dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo
members.fortunecity.com/dinamico/.../d0381.htm

S. FREUD. "OBRAS COMPLETAS"-
ED- AMORRORTU.

GARFIELD- "PSICOLOGÍA CLINICA"
ED. MANUAL MODERNO

6



ESTE ARTICULO PUEDE COPIARSE Y REPRODUCIRSE MENCIONANDO AL AUTOR Y LA FUENTE DE INFORMACIÓN