

# TEMES D'ESTUDI

## LA AUTOESTIMA: BASE DE UN DESARROLLO SOCIAL SANO

Cristina Aguilar Giner  
Psicóloga Clínica

Para definir lo que significa la autoestima hace falta reflexionar hacia dentro de uno mismo. He aquí algunas definiciones que ayudan a concretar el concepto:

Autoestima es el conocimiento que una persona tiene de su propio valor como ser humano (V. Satir).

La autoestima es el concepto que uno tiene de sí mismo, son las ideas y los sentimientos que uno tiene sobre sí mismo.

J. V. Bonet la ha definido como el sano amor a uno mismo.

La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre sí mismo, no lo que los otros piensan o sienten sobre mí (N. Branden).

Significa confiar más en uno mismo, crear en uno mismo y sentirse seguro de lo que se es.



No existe nadie que no tenga autoestima, es sólo cuestión de grado y además toda persona es capaz de desarrollar una autoestima sana.

Desarrollar la autoestima es saber con convicción que uno es competente para vivir y enfrentar la vida con una actitud de confianza, benevolencia y optimismo.

El concepto de autoestima pues hace referencia:

- Al valor que una persona se da a sí misma.
- Resaltando que:
  - Es independiente del valor que los demás le den y
  - Que no implica desvalorizar a los otros.

Para diferenciarla del término ASERTIVIDAD, Torcida define éste como: El conjunto de valores y pautas de comportamiento, que una vez internalizados, ayudan a mantener la autoestima alta e independiente de la acción manipulativa (o acción encubierta) del medio.

La autoestima es afirmar la propia identidad en valores internos y significativos para el ser humano, sin agredir, disminuir o desvalorizar a los otros.

La asertividad es el componente autoafirmativo de la autoestima; pero al hablar de ésta, es necesario añadir también otros componentes.

#### **PILARES SOBRE LOS QUE SE ASIENTA LA AUTOESTIMA**

- El conocimiento de sí mismo, en lo que se refiere a sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes...
- La autoaceptación, es decir el reconocimiento de sí mismo con las valías y limitaciones, que se resumen en: negarse a desestimar cualquier aspecto de sí mismo.
- La autoafirmación: la autoexpresión en la acción.

El conocimiento de sí mismo implica reconocer los aciertos y los errores. «Jamás uno debe disculparse por sus virtudes, pues con ello traiciona su autoestima» (Branden).

Quizá, el impedimento más profundo para lograr una autoestima sana, sea la dependencia y el miedo a la autoafirma-

**TABLA 1**

#### **CARACTERISTICAS DE LA PERSONA QUE CONTRIBUYE A AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE LOS DEMAS**

- Aceptación de sí mismo, de los demás y de la vida en sí.
- Espontaneidad con capacidad de expresar verbal y corporalmente opiniones y sentimientos sin herir a los demás.
- Desarrollo de un concepto lúdico y creativo en las situaciones cotidianas que realiza.
- Disfrutar de humor ante las situaciones que se presentan con dificultades; humor desprovisto de agresividad hacia sí mismo y los otros.
- Aceptación de los problemas como naturales con el hecho de vivir y capacidad de abordarlos resueltamente.
- Desarrollo de una actitud emocionalmente rica.
- Desarrollo de una identificación positiva con la especie humana, alejándose de rivalidad o competencia con los otros.

ción. El miedo a desafiar los valores de otras personas influyentes.

La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

Evaluar nuestra conducta de manera apropiada implica:

- Valorarnos según nuestros propios parámetros (juzgarnos con nuestros propios valores).
- Actitud de honestidad y compasión.

Voluntad de tener en cuenta el contexto y las circunstancias de las acciones.

La autoestima presupone el supremo valor de una vida individual.

Descansa sobre la visión moral que se

ve en cada persona un fin en sí misma, en oposición a la autorrenuncia y el autosacrificio.

La obligación de sacrificarse por otro es reemplazada por el deber de respetar la individualidad del otro, de reconocer sus necesidades de crecimiento y de cambio y de retribuir lo que de él se recibe.

En la actualidad el autosacrificio aparece como sospechoso; el que la persona intente realizarse mediante los sacrificios que hace por los otros, ya no parece nobleza sino parasitismo. En general hay una actitud de condena hacia el hombre acaparador, la mujer pegajosa, la madre asfixiante o el hombre o la mujer incapaz de abastecer sus propias necesidades.

El concepto de autoestima implica

**TABLA 2**

#### **EXPRESIONES FRECUENTES QUE MUESTRAN BAJO NIVEL DE AUTOESTIMA**

- «creo que no merezco...»
- «trato de ser como los demás»
- «actué ante... con sonrisa y sin embargo me siento decepcionada»
- «no reconozco que soy encantadora cuando...»
- «respondo huidizamente cuando me siento alabado»
- «me siento culpable del éxito que he logrado»
- «pensaba que ella haría realidad mi sueños»
- «creo que no merezco que me quiera»
- «temo herir los sentimientos de...»
- «creo que está mal que me sienta así»

moralmente autonomía y aceptación de sí mismo como base de un desarrollo sano.

Las pautas actuales respecto a la educación de los hijos insisten en que los padres también tienen sus derechos, que no es necesario que cada uno agote su vida de adulto en cuidar las vidas de los que le siguen, en la necesidad de desarrollar una autoestima sana aprendiendo a satisfacer las propias necesidades sino una subordinación completa a los hijos o a la pareja.

Fenómenos tales como la reducción del período de crianza de los hijos, la prolongación del período de «nido vacío», la viudez, el divorcio, el matrimonio tardío, suponen replanteamientos sociales y mensajes ocultos que favorecen la propia evolución, en detrimento del sacrificio, que abogan por una integridad y autonomía personal en favor del propio crecimiento.

El principio rector que guía estas orientaciones es el interés racional por uno mismo, en definitiva la valoración por lo que se es.

Ideas clave sobre el concepto de autoestima:

- La autoestima no viene determinada por condiciones externas a la persona (éxito social, aspecto físico,

popularidad...) sino que se halla bajo el control de la voluntad (lo que siento y pienso sobre mí mismo).

- El nivel de autoestima aumenta cuando aumenta el nivel de aceptación y cuando se vive responsablemente la realidad.
- Vivir responsablemente la realidad significa seguir los principios de racionalidad, honestidad e integridad, que son procesos volitivos de la mente, los cuales dependen directamente de la persona. Es asumir la responsabilidad de la propia existencia (elecciones, decisiones, acciones, bienestar, sentimientos).
- La autoestima presupone el supremo valor del individuo.

#### *Factores decisivos en el desarrollo de la autoestima; aprendizaje de la autoestima*

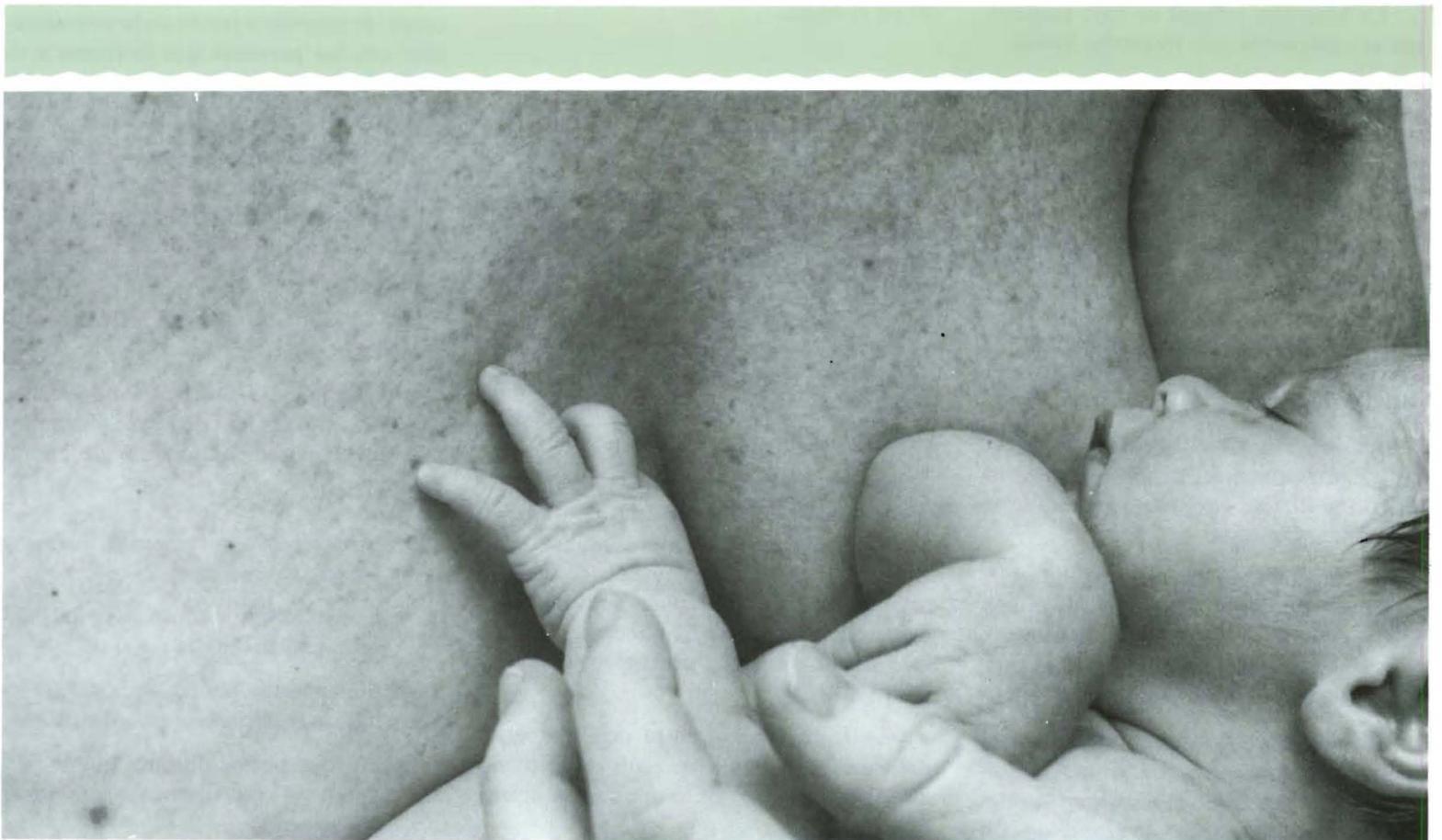
El proceso mediante el cual una persona desarrolla su autoestima está íntimamente ligado a la socialización, a los pa-

trones culturales donde ha sido educada. Ello marca la adquisición de un sistema de pautas que le indican cómo relacionarse con ella misma y con los demás. Del complejo proceso de socialización sólo voy a hacer mención de aquellos componentes psicológicos que considero decisivos en la formación de la autoestima.

Un primer componente a resaltar es la adquisición de modelos. La forma más temprana de aprendizaje es la imitación por parte del niño de las conductas de otras personas que están a su alcance y que denominamos «modelos». Esta imitación de los modelos es el primer paso en el proceso de socialización del niño, y cómo se produzca va a depender de las características de esos primeros modelos, generalmente, pero no necesariamente, los padres, que son también los principales transmisores de las pautas habituales de comportamiento del grupo de pertenencia de la familia.

Las características de las personas que forman el entorno del niño y la calidad humana de sus interacciones son la base de formación de su autoestima (la calidad personal aumenta en la medida que se acerca a las características de la tabla 1).

La imitación de los modelos supone una identificación con los mismos a partir



de la cual el niño va a ir asumiendo progresivamente una mayor identificación consigo mismo.

Este proceso se basa en tres elementos (Valverde):

- Capacidad del niño para adquirir conciencia de sí mismo como algo separado de los demás.
- La admiración al modelo.
- Y la estabilidad en las actitudes y comportamientos de los modelos, de forma que aprenda a planificar con antelación su propia conducta.

Aprender a valorarse está íntimamente relacionado con el reconocimiento de sí mismo que tienen los modelos a imitar.

Los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por el sí mismo del niño, según lo respeten, amen, valoren y alienten a tener fe en sí mismo o no lo hagan. Pero aun en estos primeros años sus propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrolle (Branden).

Este comportamiento que se aprende por imitación implica por parte de los modelos consistencia, coherencia, equilibrio y madurez.

La biografía infantil de baja autoestima se caracteriza por (Buendía Vidal):

- Personas criadas en condiciones de rechazo.
- Que se sienten aisladas y no queridas.
- E incapaces de defenderse por sí mismas.

Un segundo aspecto a resaltar en el aprendizaje de la autoestima es el componente afectivo.

La relación afectiva que se establece en los primeros años de vida condiciona de forma directa el concepto que uno se forma de sí mismo.

La afectividad del niño es educada más que por medio de una educación formal y reglada, mediante las experiencias afectivas y la observación de los modelos básicos de comportamiento (Valverde).

En torno a esta relación afectiva primaria se organizan las relaciones posteriores, la forma cómo el individuo se relacionará con su entorno y la seguridad con

**TABLA 3**

<b>Parámetros que indican DEFICIT DE AUTOESTIMA</b>	<b>Manifestación del déficit de autoestima</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobre valor de sí mismo y de los demás.</li> <li>• Confusa concepción de sí mismo.</li> <li>• Escaso conocimiento del mundo interno (aspectos cognitivos, emocionales...).</li> <li>• Relación de inferioridad.</li> <li>• Bajo nivel de actividad.</li> <li>• Duda con respecto al propio valor.</li> <li>• Imposibilidad de expresar estados de ánimo.</li> <li>• Desconfianza.</li> <li>• Sentimientos de angustia e inseguridad en un grado abrumador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimientos de culpa.</li> <li>• Culpabilizar a los demás.</li> <li>• Exigencias y rechazos excesivos.</li> <li>• Mentirse a uno mismo y los demás.</li> <li>• Experimentar sentimientos indeseables y comportarse como si no existieran.</li> <li>• Actitudes defensivas.</li> <li>• Desesperanza.</li> <li>• Aislamiento.</li> <li>• Comportamiento de regaño y enfados habituales.</li> <li>• Menosprecio.</li> <li>• Despreocupación hacia sí mismo y los demás.</li> </ul>

que establecerá las relaciones personales gratificantes.

El niño aprende de las personas que le rodean y de los mensajes que le comunican, su valor como persona.

Después de la familia, otras personas tienden a reforzar los sentimientos de valoración o falta de ella que haya aprendido en el hogar.

### *Autoestima y comunicación*

La actual visión psicológica de las relaciones personales pone el acento en el intercambio, se valora aquello que se puede aprender de la otra persona, lo que uno obtiene de la experiencia. Cuando se alcanza una comunicación afortunada, cada persona resulta estimulada para ser más íntegra, más autónoma y más consciente de sí misma.

Si a los sentimientos que uno tiene sobre sí mismo lo llamamos autoestima, la comunicación son las formas que se desarrollan para expresar lo que quiere decirse uno al otro, lo cual implica unas normas dentro de un sistema de relaciones sociales (pareja, familia, instituciones, sociedad) (Satir).

Cada interacción entre dos personas tiene un fuerte impacto en sus respectivas autovaloraciones y en lo que sucede entre ellas.

La comunicación es la norma por la que dos personas miden mutuamente su nivel de valoración y también el instrumento por medio del cual ese nivel puede modificarse en ambas.

El niño cuando nace no tiene autoconcepto, carece de experiencia con respecto a la interacción con los demás y no sabe tratar el mundo que lo rodea. Todas estas cosas las aprende a través de la comunicación con las personas que lo tienen a su cargo desde su nacimiento. Toda comunicación se aprende.

La comunicación abarca una amplia gama de formas en las que las personas intercambian información, incluye la información que proporcionan y que reciben y la manera en que ésta se utiliza.

¿Cuáles son los elementos de la comunicación?

Sin incluir las excepciones (ceguera, sordera...), todas las personas aportan los mismos elementos al proceso de comunicar:

- El cuerpo su movimiento, forma y figura.
- Los valores que conforman los pilares de su forma de vida.
- Sus expectativas del momento, nacidas de experiencias pasadas.
- Sus órganos sensoriales que le permiten ver, oír, oler, saborear, tocar y ser tocado.

- Su habilidad para hablar que incluye las palabras y la voz.
- Su cerebro que es el almacén de conocimientos y aprendizajes.

Existe pues, una comunicación verbal y una comunicación corporal sonora, la sincronización de ambas comunica mensajes satisfactorios. Sin embargo, cuando se envían mensajes desincronizados (p. e. la voz dice una cosa que corporalmente se contradice) los resultados son poco satisfactorios.

Cada palabra, expresión facial, gesto o acción transmite algún mensaje al niño en cuanto a su valor (Satir).

La expresión corporal se adapta a los sentimientos de autoestima. Si la autoestima está en entredicho, el cuerpo lo demuestra y la comunicación verbal se contradice.

La comunicación es el único y más importante factor que afecta la salud de una persona y sus relaciones con los demás (Satir).

---

### *Autoestima y educación*

---

El concepto de educación entendido en su concepción más amplia se refiere al hecho permanente y constante a lo largo de la vida a través del cual nos desarrollamos como personas.

Es posible aprender a valorarse positivamente, aumentar la autoestima, a cualquier edad. Siempre hay posibilidad de que la vida cambie porque siempre se puede aprender.

La autoestima sana sólo puede florecer en un contexto donde se tomen en cuenta las diferencias individuales, se toleren los errores, la comunicación sea abierta y las reglas flexibles.

El sentido de la propia valía se aprende desde el nacimiento. El niño va incorporando en sus esquemas mentales una escala de comparación para valorarse a sí mismo. La autoestima se aprende. La



propia voluntad, la capacidad de decidir y elegir contribuye a formar la autoestima.

Como componente de la educación, mejorar la autoestima significa fortalecer el sentimiento de la propia valía, transformar el modo de pensar y sentir con respecto a nosotros mismos (y por lo tanto nuestro modo de vida).

En la medida que una persona se educa en la autoestima, aumentado su nivel de valoración personal, está contribuyendo también a aumentar el nivel de autoestima en los demás.

Branden habla del principio de causalidad recíproca y lo explica diciendo:

«Realizar conductas que generan autoestima son también expresiones de autoestima y las expresiones de autoestima generan buena autoestima.»

### Notas finales

Algunos estudios sobre autoestima indican cómo al analizar las consecuen-

cias de la situación social actual (paro laboral, situación de la mujer...) se encuentra en las personas que las sufren un nivel bajo se autoestima; también en la práctica clínica es frecuente en mi experiencia ver que la mayoría de las «enfermedades» psicológicas (depresión, ansiedad, problemas de sexualidad, fracaso escolar...) se desarrollan en personas que muestran un déficit de autoestima.

Todo ello hace pensar en una relación directa entre enfermedad sicosocial y autoestima. El déficit de autoestima es un componente importante del desajuste psíquico y social, y no a la inversa como podría suponerse (es decir, que el paro laboral, la ansiedad... generasen baja autoestima) o al menos la relación es directamente proporcional, siguiendo el principio de la causalidad recíproca de Branden.

En las relaciones psico-sociales de pareja o familia las crisis que se desarrollan tienen la base en la valoración personal en relación al proceso educacional y de comunicación.

En los procesos de inadaptación social se observa también un déficit en los mo-

delos de aprendizaje a nivel cognitivo y afectivo por el cual la afirmación de la propia identidad se realiza por cauces que conllevan la destrucción del propio valor personal.

También en las toxicomanías (drogadicción, alcoholismo, tabaquismo...), en mayor o menor grado, existe una desvaloración personal internalizada por el individuo que se materializa en la búsqueda interna de la satisfacción.

En el mundo de la empresa, es la valoración del factor humano la base principal de los acontecimientos que configuran la nueva realidad empresarial (la tecnología se puede adquirir, los productos se pueden copiar, lo que da ventaja competitiva son los recursos inmateriales —publicidad, información, trabajo en equipo, calidad personal...).

Tanto en los programas de reinserción social (tercera edad, mujeres, minorías étnicas...) como en los educacionales y en el mundo laboral es obligación el incluir el cultivar la autoestima como base del desarrollo personal sano.

Asimismo un buen programa que pretenda ser exitoso en su empeño, debería empezar incluyendo técnicas de desarrollo de la autoestima entre los mismos profesionales (que actúan como modelos sociales) y en especial en las escuelas donde se forman los futuros ciudadanos.

**TABLA 4**

<b>Parámetros que indican AUTOESTIMA POSITIVA O SANA</b>	<b>Manifestación de autoestima sana</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de los deseos y derechos propios.</li> <li>• Responsabilidad en acciones y sentimientos.</li> <li>• Integridad.</li> <li>• Confianza y respeto a uno mismo y a los demás.</li> <li>• Preocupación por el propio desarrollo.</li> <li>• Satisfacción personal general.</li> <li>• Nivel alto de actividad.</li> <li>• Capacidad de responder positivamente ante actividades laborales, afectivas y de divertimento.</li> <li>• Preocupación por los demás.</li> <li>• Valoración al ser humano en general.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rostro y gestos naturales.</li> <li>• Ojos alertas, brillantes y vivaces.</li> <li>• Postura corporal erecta y equilibrada.</li> <li>• Voz con modulaciones adecuadas y clara.</li> <li>• Vitalidad, actividad y agilidad.</li> <li>• Libertad de mostrar sentimientos de afecto, dolor o desacuerdo.</li> <li>• Capacidad de escucha.</li> <li>• Estado general de buen humor.</li> <li>• Abierto a la crítica de los demás y a reconocer los propios errores.</li> <li>• Comodidad al hacer y recibir elogios.</li> <li>• Capacidad de hablar de logros e imperfecciones directa y sinceramente.</li> <li>• Actitud abierta y curiosa hacia ideas y experiencias nuevas.</li> <li>• Armonía y dignidad ante situaciones de estrés.</li> <li>• Flexibilidad para responder a situaciones y desafíos con espíritu de inventiva.</li> </ul>

### BIBLIOGRAFIA

BUENDÍA VIDAL: «Autoestima, depresión y paro laboral». Nau Llibres, 1987.

N. BRANDEN: «Cómo mejorar su autoestima». Paidós, 1989.

VALVERDE: «El proceso de inadaptación social». Edit. Popular, 1988.

M. TORCIDA. «Jefes asertivos-receptivos». *Revista Uno Mismo*. Capital Federal, Argentina.

J. MAYOR, F. LABRADOR: «Manual de Modificación de Conducta». Alambra, 1984.

C. AGUILAR, S. Albert, «Material curso técnicas de búsqueda de empleo y autoestima». 1988.

BRANDER, GRINDER, SATIR: «Cómo superarse a través de la familia». Ed. Diana, México, 1977.

V. SATIR: «Relaciones humanas en el núcleo familiar». *Science and Behavior Books*. California, 1972.

SMELSER-ERIKSON: «Trabajo y amor en la edad adulta». Ed. Grijalbo, 1983.