

Autoestima: un equilibrio necesario, pero complejo

Una persona que no está satisfecha consigo misma no podrá afrontar la vida con la decisión y optimismo necesarios, lo que desembocará en una falta de confianza en su entorno y en todos los ámbitos de su vida



El valor que cada persona se otorga a sí misma es de vital importancia para el propio bienestar y el desarrollo de las relaciones personales. Un juicio poco realista y negativo puede ocasionar decepciones reiteradas que no harán más que mantener un ánimo decaído. Si, por el contrario, se consigue dar valor a las propias cualidades, sin atender en exceso a los defectos personales, es posible mejorar la forma de afrontar tanto las situaciones favorables como las adversas. Además, si se consigue cambiar la comunicación con uno mismo y con los demás de forma que nadie salga perjudicado, el bienestar está garantizado.

NUESTRA PROPIA VALORACIÓN

La autoestima es la valoración que hace cada persona de sí misma. Tiene mucho que ver con el autoconcepto, que es la forma en que cada uno se percibe. Este autoconcepto se construye a través del tiempo mediante la información que llega de los demás y que se añade al concepto que se tiene de uno mismo. De ahí que una buena autoestima genere un efecto positivo en cadena en la vida de las personas. Afrontan así con seguridad, motivación y una dosis extra de optimismo las distintas peripecias vitales. Es obvio pensar que, con estos elementos, quienes gozan de una autoestima elevada cuentan con un mayor número de probabilidades para triunfar en la vida laboral, familiar y social.

Por el contrario, una baja autoestima acarrea consecuencias negativas. La persona que no está satisfecha de sí misma raramente afrontará la vida con la decisión y optimismo necesarios. Este déficit desemboca en falta de confianza y se convierte en un motivo más para reforzar la valoración negativa que una persona realiza de sí misma.

Es lo que se conoce como “la profecía de autocumplimiento”, un efecto que se produce cuando alguien no se valora en exceso, rinde por debajo de sus posibilidades y genera un circuito cerrado de acontecimientos en los que la baja autoestima se mantiene por debajo de lo normal, ya que los “malos” resultados

confirman la mala opinión que un individuo tiene de él mismo.

La autoestima forma parte importante de la comunicación humana. De hecho, la confianza que desprende un individuo con una buena autoestima es vital para el mantenimiento de relaciones sociales sanas, ya que no sólo se conseguirá el respeto de los demás, sino que además servirá para conservar un buen concepto de sí mismo. También la falta de confianza en las relaciones motivada por una baja autoestima se hace evidente ante los demás: las relaciones son desiguales, de baja calidad y se crea un círculo que se retroalimenta y se mantiene en el tiempo.

¿SE PUEDE MODIFICAR LA AUTOESTIMA?

Para que la autoestima sea mayor, es necesario hacer un ejercicio de autoevaluación realista. Esto puede ser tan sencillo como escribir un listado de cualidades personales en el que se incluyan también algunos defectos. Para ello, es aconsejable encontrar un momento tranquilo sin que estímulos externos distraigan la atención.

Una vez confeccionada la lista, debe guardarse como algo muy valioso, porque conviene concienciarse de que las cualidades personales son las herramientas de las que dispone una persona para afrontar los distintos acontecimientos, tanto positivos como negativos. La inclusión de algunos defectos también es necesaria porque es importante aceptarlos como parte de uno mismo. La "persona sin defectos" no existe. Por este motivo, deben ser tolerados y comprendidos, pero sin que lleguen a tomar protagonismo. El listado sirve además para recordar las bondades que hay en uno mismo y utilizarlo cada día como la parte más importante.

Hay que tener en cuenta que la autoestima se construye con la experiencia de cada uno y es la que permite la valoración del autoconcepto, que influye en lo que nos decimos a nosotros mismos y que se conoce como el auto-habla. Las personas con baja autoestima suelen mantener un auto-habla negativa sobre sí mismas, califican sus acciones por debajo de lo normal y de forma poco realista. Prestar atención a las

afirmaciones que cada persona realiza de sí misma y de las acciones que lleva a cabo es crucial para identificar las que priman la perspectiva negativa de su autoconcepto. Enunciaciones como "no puedo" o "es imposible" deben transformarse en otras positivas como "podría" o "intentaré" para no cerrar la mente a posibilidades más optimistas.

Lo mismo sucede con la opinión sobre los propios defectos, que aparecen como sentencias que autoevalúan de forma negativa. Es aconsejable modificarlas por otras más positivas que realcen las cualidades más que los defectos. No obstante, si se hace demasiado difícil sustituirlas, se puede recurrir a colocar un "pero" al final de la frase para introducir alguna de las cualidades personales que ayudará al optimismo: "me costará conseguirlo, pero mantendré mi constancia para intentarlo".

Una de las condiciones para reforzar la autoestima pasa por atender cómo se desarrolla la comunicación con los demás. Si se ejercita lo que llamamos asertividad (capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás) para la comunicación interpersonal, la autoestima aumenta y la comunicación mejora. Si se logra respeto hacia los propios valores y opiniones sin sentirse culpable, sin imponer ningún criterio y sin despreciar el punto de vista ajeno, la sensación de bienestar con uno mismo ante los demás no tardará en aparecer.

Si se añade, además, un tono seguro y firme, aunque no ofensivo, se conseguirá que las otras personas acepten de buen grado opiniones e iniciativas, lo que redundará en beneficio del autoconcepto. Así, se mejorará la autoestima personal sin que nadie se sienta inferior y evitará el propio menosprecio.

EL EXCESO, TAN NEGATIVO COMO EL DÉFICIT

Si lograr una buena autoestima es muy saludable, el exceso puede causar efectos nocivos, similares a los que pueden sufrir las personas con un déficit. Y es

que no se debe confundir una buena autoestima con una actitud engreída, que sí puede inducir incomodidad en los demás y generar relaciones desiguales que terminan perjudicando el bienestar propio y del entorno.

Además, quien se estima en exceso no es muy consciente de ello, y mucho menos de los problemas que le ocasiona. Por este motivo, es importante atender a la opinión de los demás. La sobreestimación de uno mismo puede causar una actitud defensiva e intolerante, incluso, hostil.

Una persona que se sobreestima, a su vez, minusvalora a los demás y ello le provoca más conflictos en sus relaciones. En este caso, sirve de poco intentar convencerla de que se equivoca actuando de esta manera. Sin embargo, se puede realizar el mismo ejercicio de comunicación que con la autoestima baja: practicar la asertividad. Así, se puede mantener un punto de vista firme pero sin causar daños ni conflictos innecesarios. Es más, la asertividad despertará en los demás el respeto y admiración que la persona desea, pero de una forma sana y controlada. ◀

