

**Elijo ser educador/a:
trabajando la motivación**

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Fundación AMIGÓ
Valencia, 8 de septiembre de 2008

El tema de la Autoestima es reciente en psicología. En los últimos quince años está de moda. Es a la vez, un tema al que somos sensibles: se supone que todos nos valoramos y que hay un aprecio del Yo, pero la experiencia clínica da que la autoestima es una experiencia escasa: es más bien baja.

Se ha descrito la autoestima como el "sistema inmunológico del psiquismo". Cuando la autoestima es baja, hay menos recursos humanos para hacer frente a los retos de la vida (mundo intrapersonal, social, etc); convivimos mal con la baja autoestima.

La teoría quiere ayudarnos a "darme cuenta: qué concepto tengo de mí mismo (AUTOCONCEPTO)" y "cómo valoro ese concepto (AUTOESTIMA)".

AUTOCONCEPTO

Es responder a la pregunta de quién soy yo, la conciencia que tengo de mí mismo, la identidad que me diferencia de los demás.

a) Historia

- ✓ En los últimos años se ha ido enriqueciendo este concepto
- ✓ s.IV, San Agustín habla de la introspección y el Yo personal.
- ✓ s.XVI, los filósofos franceses. Destaca Descartes que subrayará el matiz racional del autoconcepto: "Pienso, luego existo". Son importantes las ideas que tengo sobre mí.
- ✓ s.XVIII, los ingleses. Lo contemplan poniendo la experiencia (Locke), lo que toco, siento, lo sensible es lo importante.
- ✓ s.XIX, ya el autoconcepto se concibe como una estructura compleja. JAMES sienta las bases metodológicas. Para él, el autoconcepto puede dividirse en tres partes:
 - a. Lo material: el cuerpo. Cómo lo veo yo
 - b. Lo social: lo que los otros opinan de mí
 - c. Lo personal: rasgos, habilidades y capacidades que tengo

Otros psicólogos enriquecerán este concepto:

Conductistas	Se interesarán en la medida del autoconcepto.
Neofreudianos	Sullivan y otros: subrayarán los aspectos interpersonales del mismo. El autoconcepto se va formando a través de la interrelación con las demás personas; voy poco a poco acumulando una idea de mí.
Psicología Social	Smith... se fijan y subrayan la importancia familiar: lo primero que dijeron de mí mis padres, aunque no con palabras, pero sí con conductas. Aquí hay una base crucial: era valorado, estimado o no.
Psicología Cognitiva	Subraya los aspectos racionales y cognitivos: la importancia es la idea que tengo de mí. No tanto la realidad, sino cómo la valoro y el juicio que tengo de ella.

Propuesta de un modelo

El Autoconcepto sería una estructura compleja, con cuatro ingredientes importantes:

Yo social

Yo material

Yo personal

Yo corporal

- a) **Yo personal:** es el centro, la persona
- b) **Yo corporal:** mi cuerpo
- c) **Yo social:** lo que los otros opinan de mí, mis espejos
- d) **Yo material:** lo que poseo y tengo

a) El Yo corporal

- . Mi cuerpo.
- . Qué concepto tengo yo de mi cuerpo, cómo lo veo, qué influye para ello:
 - 1. Las proporciones: me veo proporcionado o no
 - 2. El peso, la altura, la mirada, la salud, el vestido
- . Son claves el rostro y el vestido (es lo que me pongo para presentarme ante los demás; soy yo quien lo elige).
- . Hombres y mujeres somos diferentes:
 - Hombre: valora su voz, el peso y los rasgos faciales. Desean ser más algo. Su déficit, de cintura para arriba.
 - Mujer: valora su atractivo físico total. Desearían pesar menos. Su déficit es de cintura para abajo.
- . Son importantes los mensajes que los demás dicen de mí y los que yo percibo: "Es guapo, listo, es fea...". Los mensajes son importantes dependiendo de la importancia que yo les de.

b) El Yo social

Es lo que los demás opinan, dicen y sienten de mí. Lo que yo creo que ellos piensan, dicen y sienten.

- . Mensajes de personas significativas, por ejemplo los padres, tanto del pasado como actuales. Son importantes los primeros mensajes infantiles, los cuales en la mayoría de veces, estructuran el yo. De ahí la importancia que los padres eduquen a sus hijos en una autoestima positiva.

c) El Yo personal

Es el núcleo, la base y punto de partida para evaluar a los otros. Son las ideas más íntimas que poseo.

- c.1. Lo que juzgo, veo, opino y siento de mi inteligencia.
- c.2. Rasgos de personalidad: cariñoso, habilidades, etc.
- c.3. Lo que percibo y veo de rendimiento en el trabajo y tareas cotidianas (mi competencia).

d) El Yo material

Las cosas que tengo, compro y adquiero (dinero, coche, una casa, muebles, una mujer, prestigio social).

- . Estas cosas aumentan o disminuyen el concepto que tengo de mí mismo.
- . Cuando flaquea el Yo personal, intentamos agrandar o enriquecer el Yo material: si me veo de menos, puedo comprar muchas cosas, vestir bien... "la suerte de la fea la bonita la desea". El mecanismo de compensación funciona claro aquí. Los comerciales de T.V. van a decirnos que somos más poseyendo más bienes.

Algunos autores hablan también del:

- ❑ **yo familiar**
- ❑ **yo religioso**

AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que hago de mi autoconcepto

La AE no tiene nada que ver con la inteligencia, el nivel cultural, ni con el nivel socio-económico, ni con el sexo, ni con la edad.

- ❑ Es el **nivel general de aceptación o rechazo** que una persona tiene respecto a si misma.
- ❑ Se trata de la **capacidad de valorarnos y de tratarnos** con dignidad, amor, respeto y realismo.
- ❑ Es **sabernos importantes** para alguien y a su vez, sentir que **los demás nos importan** también a nosotros.
- ❑ Es **sentirnos especiales**.
- ❑ Es tener esa **confianza en que podemos** con la vida, que podemos con los obstáculos...que en definitiva, **PODEMOS**.

Se ha descrito la AE como "el sistema inmunológico del psiquismo", dándose resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Es lo que nos inmuniza para no deprimirnos, hundirnos, etc.

Cuando el AE es baja, hay menos recursos humanos para hacer frente a los retos de la vida (mundo intrapersonal, social, etc). Nos derrumbamos ante los retos de la vida, ante los problemas que el día a día nos presenta. Es como el combustible del coche, pues lo mismo AE para nuestro bienestar.

La AE es una **experiencia íntima**; habita en mi interior:

Es lo que yo pienso y siento respecto a mi mismo, no lo que otra persona piensa y siente respecto a mi.

- pueden quererme mi familia, mi pareja, mis amigos, y a pesar de ello no quererme y mismo;
- puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe prácticamente a todos, y por el contrario temblar secretamente por sentirme inseguro e inadaptado.

La AE está arraigada en las operaciones mentales internas y no tanto en los éxitos y fracasos externos.

La AE es siempre cuestión de grado. Es muy difícil encontrar alguna persona que carezca por completo de una AE positiva.

Es una **necesidad humana fundamental**. No depende de nuestra comprensión ni de nuestro consentimiento. Funciona a su manera en nuestro interior con o sin nuestro consentimiento.

De todos los juicios que formulamos en la vida, no hay ninguno tan importante como el que formulamos sobre nosotros mismos.

La AE hace referencia a los aspectos evaluativos y afectivos del autoconcepto. De hecho, la mayoría de los teóricos de este tema consideran la autoestima como un aspecto o dimensión del autoconcepto.

Incluye dos procesos:

1. **el proceso de evaluación**, que siempre se hace en base a un(os) criterio(s), que puede ser:
 - la comparación entre el yo real y el yo ideal (la persona que a uno le gustaría ser)
 - la comparación de la propia imagen con los valores sociales y culturales del contexto en el que vive.
 - la evaluación en relación a las consecuencias de éxito o fracaso en la ejecución de una tarea.
 - la comparación con los propios resultados obtenidos en situaciones anteriores (comparación interna).
 - la comparación de uno mismo con otros (comparación social).
 - el feedback procedente de la evaluación por parte de personas significativas.

2. **el proceso de afecto**, se refiere a las reacciones emocionales desencadenadas por la evaluación de la propia imagen.
 - implica sentimientos de auto-aceptación, auto-rechazo, auto-respeto, auto-valía, auto-reproche, auto-satisfacción, etc.
 - puede variar en cada sentimiento, a lo largo de un continuo que va de lo positivo a lo negativo.

¿Por qué es importante la autoestima?

El hecho de que nos queramos o no, que nos valoremos o no influye mucho en nuestras vidas, concretamente en:

▪ **Nuestro equilibrio personal**

Se ha comprobado que detrás de las personas amargadas, tristes, insatisfechas, depresivas, muy miedosas, sin ilusión, con problemas de alimentación, con dolores de cabeza, con agotamiento total, con miedo a la intimidad, a la felicidad o al éxito, que abusan del alcohol o de las drogas, que maltrata a otras personas, con trastornos sexuales, suele aparecer una baja autoestima.

Esto no significa que la causa de estos malestares sea el que se quieran poco, pero si que es uno de los factores que contribuye a que esto sea así.

Cuando alguien no se valora no se cuida ni corporal ni afectivamente (ej: pacientes, cuando mejoran, se arreglan más, lucen más su cuerpo, se atreven a utilizar ropa más ceñida, colores más alegres y atrevidos, se preocupan por su imagen en buen sentido, tratan de pasarlo bien, etc.)

▪ **Nuestras relaciones con los demás.**

Si nos valoramos a nosotros mismos:

- nuestra relación con los demás será más positiva,
- nos hará sentirnos bien,
- transmitiremos seguridad y confianza, y
- nos enriquecerá como personas. Y viceversa.

En cambio **si una persona tiene** un mal concepto de si misma, **una baja AE**, puede reaccionar:

aislándose, escondiéndose, al no valorarse, cree que no tiene derecho a quedar con otros, a pasarlo bien, a participar en las conversaciones, cree que va a aburrir a los demás. Se encontrará a gusto leyendo libros, paseando al perro, en el ordenador o cuidando plantas, tratando con cosas o animales que sabe que no le van a evaluar tan negativamente como cree que se merece.

- otras veces, esta baja AE se manifiesta en que no valoran sus recursos y capacidades. Se considera "poca cosa", todavía muy niños/as, y entonces buscan relaciones donde puede establecer vínculos dependientes. (ej: busca papas o mamas, personas que les cuiden, que les hagan las cosas, que les digan lo que tienen que hacer, que asuman las responsabilidades por ellas). Generalmente estas relaciones suelen ser absorbentes y agobiantes.
- otro tipo de vínculos que se establecen cuando uno no se aprecia mucho es dar todo el poder a los demás. Esto es acomodarse a las expectativas del otro. Es decir, están al tanto para ser como los demás quieren que sean. Van por la vida cumpliendo las expectativas de los demás, haciendo lo que se espera de ellos (ej: no dicen lo que piensan, oyen pero no participan, no defienden sus derechos). Y el problema surge que cuando se les pregunta a estas personas que desean, que es lo que necesitan, no saben contestar. Las iglesias ha hecho mucho daño con: *"ama a tu prójimo como a ti mismo"*, porque se ha olvidado de la 2ª parte: *"no se puede amar a los demás, si no te amas a ti mismo"*. La AE juega un papel importante a la hora de establecer relaciones positivas y saludables.

- **Nuestras decisiones en la vida.**

Decisiones importantes: decisiones de opciones de vida (casado, soltero, religioso,...), de estudio, de trabajo, de pareja, etc.

Cuando no nos valoramos, generalmente elegimos sin tener en cuenta:

- nuestros recursos,
- nuestros intereses,
- nuestros valores

lo que nos hace sentirnos siempre frustrados.

Son muchas las personas que como no se tiene en cuenta, ni se escuchan, dejan que sean otros intereses los que influyan en su decisión.

(ej: Hacer la carrera que quieren sus padres. Salir con quien les quiere sin tener en cuenta si están enamorados de esa persona o no. Escoger la soltería al no creer que nadie se puede enamorar de él/ella. No decidirse por apostar por una trabajo mejor o unos estudios que les llene más. Cambiar de país, etc).

- **En la propia experiencia.**

Si uno se quiere:

- se abre a más experiencias,
- fomenta su creatividad,
- se desinhibe (no le preocupa tanto lo que puedan pensar),
- se comunica mejor,
- no necesita defenderse

En el trabajo (en el Voluntariado) influye en:

- la motivación para el trabajo,
- la satisfacción el él,
- el rendimiento.

Muchos problemas de fracaso escolar y de bajo rendimiento profesional tiene que ver con el hecho de no valorarse (ej: si yo siento que valgo poco, que no sirvo para una determinada tarea, si me siento inseguro, incapaz, rendiré menos, viviré angustiado, etc).

Existen estudios que demuestran:

- las personas con alta AE eligen trabajos más difíciles y de mayor responsabilidad que los que tienen baja AE,
- las personas con alta AE rinden más (Universidad) que las de baja AE,
- las personas que se consideran incompetentes para una tarea de la que no tienen experiencia previa, rinden menos que los que se consideran competentes,
- las personas o grupos de mayo AE consiguen mejor los objetivos establecidos que los de baja AE. También los países.

Todos habréis notado que *“tal como te trates a ti misma, así te trataran los demás”*. Si uno/a se cuida, se da tiempo a si mismo/a para hacer sus cosas, si valora su trabajo...en definitiva si se trata con respeto, la mayoría de la gente le tratará así, y al revés. Además, de la misma forma tratará a los demás.

La AE se traduce en UNA FORMA DE SER, esto es de pensar, sentir y comprometerse con si mismo/a. Si una persona se ve bien, lo primero que segrega es seguridad y confianza.

Si embargo:

- ✓ muchas veces los que hacemos es juzgarnos o rechazarnos,
- ✓ a veces nos sentimos tan mal que lo que hacemos es juzgar a los otros para sentirnos mejor,
- ✓ otros utilizan el estar siempre enfadados, y así “lo malo” está fuera de ellos/as,
- ✓ otros se vuelven perfeccionistas y siempre se exigen más y más,
- ✓ otros utilizan el fanfarroneo, el alardear. Parece que tienen una gran AE pero lo que hace es camuflar su debilidad,
- ✓ otros recurren al alcohol, a las drogas, o a comer en exceso o en defecto.

¿Qué no es la Autoestima?

- El tener **fama** o **éxito**, o que los demás nos puedan apreciar.
La AE es de nosotros, reside en nosotros y se refiere a nosotros.
El aprecio o la estima que puedan tener hacia nosotros es HETREOSTIMA.
- Un **narcisista** es diferente de una persona con alta AE.
El narcisista sólo se ama a sí mismo, de forma irreal, porque no profundiza en su autoconocimiento.
La persona con alta AE se ama y se acepta, de forma realista, y como consecuencia de un esfuerzo continuo de reflexión sobre sí misma.
- Utilizar **máscaras**.
Hay personas que aparentan que se conocen, se aprecian,... pero es desde un proceso racional por ocultar su malestar por lo poco que se quieren.
- El **buscar constantemente expresiones de afecto** o el estar preocupados por que se nos reconozca.
Es todo lo contrario: inseguridad, ansiedad y duda acerca de sí mismo.

Baja Autoestima, puede ser:

GLOBAL

- es la más profunda. Es la desvalorización total de mí como persona: "Es que soy un..."
- afecta a muchas áreas de mi persona y tiene su raíz en experiencias muy tempranas (abusos, abandonos...).
- el tratamiento no es fácil. Trabajo lento. Psicoterapia.
- desarrollarla: actitudes valorativas y positivas hacia mí mismo.

PARCIAL

- Se refiere y muestra en áreas concretas que pueden ser curables. Tratamiento:

- a) Reestructurando la manera de pensar. Pensamiento irracional: "tengo que caer bien a todo el mundo". Es un Sujeto que se esfuerza en caer bien. En principio, esto es imposible, ya que todos somos diferentes. Entonces, hay que cambiar la frase: "pues no, me doy permiso para caer mal". Ej. "tengo que hacerlo todo bien" (es el caso de los perfeccionistas). Hay que cambiar dicha idea.
- b) Desarrollo de habilidades específicas de las cuales carezco: ej. no se suficiente inglés y lo tengo que utilizar; no se escuchar y soy asesor; no se bailar... se puede tomar un curso, aprender...
- c) Trabajar ciertas emociones. Ej. la culpa: ver de dónde viene y cómo superarla
- d) Ser sensible y aceptar los propios deseos. A veces cuando me doy cuenta de lo que deseo me escandalizo. Hay que darse cuenta , no rechazarlos y dialogar con ellos. No hay que cortar las cosas, sino integrarlas.
- e) Aumentar la asertividad. Darme cuenta de mis derechos, necesidades y tratar de conseguirlas y hablar de ellas. Hay que subrayar las capacidades por encima de las debilidades.

... la autoestima es igual a los éxitos partido por las pretensiones: lo he logrado casi todo, pero mis pretensiones eran tan grandes que aunque tenga mil éxitos, es igual a cero, todavía me quedan otros más. Nos es muy difícil ser el segundo y saber que hay alguien que ocupa el primer lugar.

FUENTES DE AUTOESTIMA:

- I. Me viene estima de: lo que me dicen mis amigos/as:
"eres bueno"; éxito en los estudios... Físico: ser alto, mis éxitos..
- II. Cómo hago para no asimilar esa estima convirtiéndola en auto-estima.
 - pensar que no es cierto
 - sentirme por debajo
- III. Cómo hago para convertir esa estima en auto-estima. Estrategias:
 - creer en la sinceridad de lo que me dicen
 - reconfirmarlo con la realidad
 - minusvalor (o juzgar en su peso justo) lo que me dicen
- IV. Yo genero estima en: amigos/as, familia...

La **Autoestima incluye** los sentimientos de:

- **Valía**
- **Respeto**
- **Consideración**
- **Aceptación**
- **Competencia**

Sentirnos **VALIOSOS** implica:

- ✓ Sentirnos dignos de ser tratados con respeto, consideración y aceptación
- ✓ Sentirnos competentes, capaces para hacer frente a los desafíos de la vida

Nos tratamos con **RESPECTO** cuando:

- ✓ No estamos en guerra con nosotros mismos
- ✓ Nuestra forma de criticarnos es constructiva
- ✓ Nos culpabilizamos sanamente
- ✓ Vivimos los errores con un prerrequisito de aprendizaje

Nos tratamos con **CONSIDERACIÓN** cuando:

- ✓ Nos interesamos por nuestra persona
- ✓ Attendemos y escuchamos nuestros sentimientos, necesidades, deseos, miedos, proyectos...
- ✓ Nos tenemos en cuenta a la hora de tomar decisiones, establecer relaciones

Nos **ACEPTAMOS** cuando:

- ✓ Percibimos la realidad de los hechos y de nuestra persona tal y como son, sin distorsionarlos o negarlos
- ✓ Somos honestos con nosotros mismos
- ✓ Reconocemos nuestros logros y asumimos nuestras limitaciones

Nos sentimos **COMPETENTES** cuando:

- ✓ Conocemos y confiamos en nuestros recursos y capacidades
- ✓ Sentimos que podemos hacer algo con lo que la vida ha hecho con nosotros
- ✓ Sabemos planificar, tomar decisiones y resolver problemas

Concluyendo:

La autoestima nos hace más sanos psíquicamente, nos hace menos acomodados, menos inseguros, facilita la comunicación, nos hace menos rencorosos, nos ahorramos disfraces, nos facilita la originalidad y espontaneidad, se percibe mejor la realidad, porque no tenemos que filtrarnos por muchas defensas.