



La Adolescencia

Para entender lo que es la autoestima es necesario hablar primero del concepto de sí mismo. El concepto de sí mismo es el conjunto de supuestos bajo los cuales se actúa. Es la percepción de sí mismo en todos los niveles: físico, emocional, intelectual, interpersonal, social y espiritual. Si ese concepto es pobre o limitado, la persona no actuará de acuerdo con su total capacidad, en la medida en que se expande, aumenta y cobra realce, la persona utiliza una mayor parte de sí mismo. Las valoraciones positivas o negativas acerca de uno mismo es lo que se denomina autoestima.

La autoestima tiene tres componentes básicos: el componente cognitivo que se refiere a las percepciones, creencias e información que la persona tiene de sí misma; el componente emocional que son los sentimientos acerca de lo favorable o desfavorable de sí mismo y el componente conductual que se refiere al comportamiento, esto es a las decisiones y acciones propias. La característica distintiva de los seres humanos es el tener conciencia de sí mismos. Somos capaces de establecer nuestra identidad y darle un valor. Esto es, podemos definir quiénes somos y luego decidir si nos gusta nuestra identidad o no. La capacidad humana de juzgar puede llevarnos a rechazar partes de nosotros mismos, lo cual causa daño a las estructuras psicológicas propias, que tienen la importante función de mantenernos vivos. Por eso se afirma que la autoestima es necesaria para la supervivencia psicológica, ya que una persona con baja o nula autoestima puede incluso dejar de satisfacer muchas de sus necesidades básicas. El autorrechazo puede llevar a evitar todo lo que pueda afectar o aumentar el malestar que provoca, de tal forma que la persona no asume riesgos de ningún tipo, ni sociales, ni académicos ni profesionales y, para evitar nuevos autorrechazos levanta barreras defensivas, culpa a otros o se mantiene en actitudes perfeccionistas.

Alta y Baja Autoestima

En términos generales se habla de alta autoestima o autoestima positiva cuando la persona presenta las siguientes características en su personalidad:

- **Autoconfianza:** conoce y acepta sus valores y está dispuesta a luchar por ellos a pesar de encontrar oposición. Al mismo tiempo es capaz de cambiar algo de dichos valores si la experiencia le dice que estaban errados.

LA AUTOESTIMA

“La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos”

Nathaniel Branden Ph.D. Psicólogo



- **Aceptación:** la persona se acepta a sí misma tal y como es, lo cual no quiere decir que no intente vencer miedos o cambiar malos hábitos, pero no se siente culpable por ser como es o porque a otros no les parezca adecuada su manera de pensar.
- **Autovaloración:** la persona se considera apta, con cosas para ofrecer a los demás y se relaciona con ellos en condiciones de igualdad y de dignidad.
- **Apasionamiento:** es capaz de disfrutar con determinadas actividades y alegrarse de su propia existencia, lo cual no significa que viva en alegría constante. Puede entristecerse o alegrarse como cualquiera pero frente a estímulos externos o eventos circunstanciales.

Por otra parte, la persona con baja autoestima o autoestima negativa se caracteriza por presentar:

- **Autocrítica constante:** se mantiene en estado de insatisfacción, disminuyendo o viéndole el lado negativo a todo lo que hace o recibe
- **Hipersensibilidad a la crítica:** tolera poco las críticas y se muestra hostil ante quienes le cuestionan. Se resiente fácilmente.
- **Deseo compulsivo de complacer:** Pune sobre sus propias necesidades las de los demás, con tal de recibir aprobación de ellos y es incapaz de decir que no.
- **Perfeccionismo:** se exige a sí mis-

ma hacer las cosas perfectamente, lo cual a menudo es imposible y el menor fallo representa para esta persona una catástrofe.

- **Culpabilidad constante:** Es incapaz de perdonarse sus errores y se condena por ellos.
- **Defensividad:** Reacciona ante la vida como bajo un constante ataque y es incapaz de alegrarse o disfrutar del goce de vivir.

Las investigaciones sobre el origen de la autoestima muestran que, la forma en que los padres crían a sus hijos durante los tres o cuatro primeros años de vida, determina su grado de autoestima inicial. Después de esto, la mayoría de los estudios con niños mayores, adolescentes y adultos muestra que la autoestima se origina a partir de las circunstancias de la vida pero, a la vez, la propia autoestima influye decisivamente en estas circunstancias, dificultándose el aclarar cuál es la causa y cuál el efecto. Esto nos lleva a preguntarnos ¿es la autoestima la razón del éxito académico? O bien ¿aumenta la autoestima cuando hay éxito académico? ¿Se agradan las personas a sí mismas porque se desenvuelven bien en las entrevistas de selección para un empleo? O bien ¿rinden mejor en las entrevistas porque se gustan a sí mismas?

Si las circunstancias son las que determinan la autoestima, todo lo que habría que hacer para mejorarla sería mejorar las circunstancias, pero no siempre es tan fácil. Lo cierto es que hay otro factor importante que determina la autoestima y son las ideas propias, el pensamiento, que permite que lo que cambie sea la forma de interpretar las circuns-

tancias.

La autoestima puede aumentarse cambiando la forma en que la persona interpreta su vida. Puede aprender a descubrir y analizar las ideas negativas sobre sí misma que tiene de forma habitual y crear nuevas ideas objetivas y positivas que reforzarán su autoestima en vez de disminuirla. Las formas de pensar irracionales que influyen negativamente sobre el aprecio a uno mismo, son las distorsiones cognitivas o malos hábitos de pensamiento que la persona usa de forma constante para interpretar la realidad. Estas distorsiones pueden resolverse a nivel terapéutico con las llamadas técnicas de reestructuración cognitiva que permite confrontarlas y desarrollar habilidades concretas para manejar los errores y las críticas. Esto es sólo un ejemplo de cómo se pueden cambiar las pautas de pensamiento desadaptativas y aumentar significativamente la confianza en sí mismo.

Los problemas de autoestima se desarrollan sobre dos tipos de factores: situacionales y caracterológicos. La baja autoestima situacional tiende a mostrarse sólo en áreas concretas. Por ejemplo, una persona puede tener confianza en sí misma como padre, conversador y pareja sexual pero teme fracasar en las situaciones profesionales. Otra persona puede sentirse socialmente inepta, pero considerarse fuerte y capaz en el ámbito profesional. Una baja autoestima caracterológica, en cambio, tiene su origen en experiencias tempranas de maltrato o abandono. En este caso, la sensación de ser inadecuado es más general y tiende a afectar muchas áreas de la vida. La baja autoestima caracterológica procede de una formulación básica de la identidad, una sensación de escasa o nula valía (identidad negativa).

Desarrollo de la autoestima en la niñez

En los (as) niños (as) el concepto de autoestima se desarrolla en cinco áreas: 1- Área social: sentimientos del niño (a) sobre las relaciones con sus amigos 2- Área académica: percepción de su faceta como estudiante 3- Ámbito familiar: ubicación como miembro de una unidad familiar, relacionado con sus sentimientos como parte integrante de su familia 4- Imagen corporal: reflejo de cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas 5- Autoestima global: valoración general que hace de sí mismo.

Cómo identificar la baja autoestima en los niños (as)? A pesar de que durante su desarrollo los niños pueden presentar muchas alteraciones de conducta transitorias, hay algunas que persisten y se convierten en comportamientos casi habituales. Por ejemplo, cuando el niño comienza a evitar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso; cuando engaña, miente y echa la culpa a los demás; cuando, por no confiar en sí mismo y en su capacidad, se comporta como un niño de menor edad delante de los demás; cuando se vuelve agresivo o violento y extremadamente tímido; cuando se niega a todo y se muestra frustrado ante cualquier situación; o cuando la opinión de los otros domina sus decisiones. Cuando se presenta alguna de estas conductas es necesario acercarse al niño para intentar ayudarlo, ya que el apoyo de la familia es fundamental en este proceso. De igual forma, el papel de la escuela también es importante ya

que ésta debe tener la habilidad y los medios para identificar el problema y ayudarlo a dar una salida a estos sentimientos distorsionados que le causan dificultades.

La autoestima es muy importante porque puede ser el motor que impulse al niño a triunfar en la vida, en el ámbito personal. Por lo general un niño o un joven con alta autoestima suele demostrar el deseo de intentar cosas nuevas, de aprender, de probar nuevas actividades, de ser responsable de sus propios actos, de ser sociable, de tener confianza en sí mismo y en sus capacidades, de colaborar con los demás, de reconocer sus errores y aprender de ellos.

Una baja autoestima puede hacer que un niño desarrolle angustia, indecisión, desánimo, pereza, vergüenza. Por esta razón el mantener una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo del crecimiento. Sentimientos como la tristeza y el rencor, si no son superados, acaban por convertirse en depresiones continuas, sentimientos de culpa, cambios en el estado de ánimo, crisis de ansiedad, indecisión excesiva, hipersensibilidad y pesimismo, entre otros. Una baja autoestima puede llevar a un niño a sentirse poco valorado y en razón de esto, a estar siempre comparándose con los demás. Es posible que los perciba como superiores y sienta que nunca llegará a rendir como ellos. Es dentro del ambiente familiar, como factor principal que influye en la autoestima, donde los niños van creciendo y formando su personalidad. Lo que su familia piensa de él, es de fundamental importancia. Es importante que los padres conozcan y valoren los logros que conquistan sus hijos, que les den la posibilidad de sentirse bien con ellos mismos. Si los padres valoran al hijo, éste se valorará. Si no se le valida ningún logro, o no se le da afecto, o no se le hace sentir importante, él no se va a sentir importante.

Esto es como un espejo, es la imagen que se le devuelve al niño. Esa imagen tiene que ser lo más ajustada posible y no debe caerse en el error del refuerzo positivo continuo, porque el progenitor termina por no ser creíble y deja de ser un referente fiable. Es importante encontrar el equilibrio porque con un exceso de refuerzo positivo, el niño (a) se hace excesivamente dependiente de la aprobación externa, no construye su propio criterio y está siempre intentando que le validen los demás. A los niños hay que potenciarles determinadas capacidades, transmitiéndoles ánimo y felicitándoles por sus logros.

La Autoestima en la Adolescencia

El adolescente con una autoestima positiva muestra deseos de aprender y de probar algo nuevo. Es optimista con respecto al futuro. Es capaz de establecer objetivos y metas. Tiene sentido de responsabilidad de sus propios actos. Es autocrítico. Es capaz de enfrentar fracasos y problemas y puede aprender de los errores. Es capaz de confiar en sí mismo y en su capacidad para influir sobre los hechos. Conoce sus puntos fuertes y débiles y puede aceptar las críticas.

Por otra parte, el adolescente con baja autoestima puede rechazar las actividades de estudio, deportivas o sociales por miedo al fracaso. Puede mostrar falta de compromiso, poca capacidad de control, actitud insegura, timidez excesiva, agresividad, actitud desafiante, necesidad constante de aprobación y de ser el centro de atención. La falta de confianza en sí mismo le puede llevar a subvalorar a los demás.

La dificultad para tomar decisiones y el miedo exagerado a equivocarse frenan su disposición a enfrentar nuevas situaciones y posibilidades. Esto puede interferir en el proceso de elección de carrera puesto que la vocación implica atracción por lo que se desea hacer, inspiración, sueños y anhelos. El proceso vocacional es la forma en que los valores y la formación de la persona son expresados a través de la profesión elegida. Para tener vocación hacen falta tres puntos fundamentales: gusto, aptitud y entrega. Así, tener vocación es tener una constante motivación para realizar una determinada tarea día a día, convirtiéndose ésta en una pasión y un importante propósito en la vida.

El adolescente en su proceso de mejorar su autoestima necesita establecer como objetivo el logro en vez de la perfección y considerar los errores como oportunidades de aprendizaje, así como experimentar con actividades que le pongan en contacto con sus aptitudes e identificar lo que puede cambiar y lo que no. Es importante fijarse metas y desarrollar un plan para lograrlo.

A manera de conclusión retomamos las consideraciones de Nathaniel Branden sobre este proceso: *“la autoestima positiva es importante porque cuando las personas la experimentan se sienten bien, son efectivas y productivas y responden bien a los demás. Responden a ellos mismos saludablemente en forma positiva y pueden crecer y cambiar. Ellos saben que pueden ser amados y son capaces de mejorar. Se ocupan de ellos mismos y de los demás. No necesitan desvalorizar a los demás para sentirse bien”*

Agradecimiento

MPsc. Ana Felicia Solano Jiménez
Psicóloga Clínica
Atención Psicológica Adolescentes y Adultos

