

AUTOESTIMA: Concepto, Formación, Desarrollo e Indicaciones acerca de su Diagnóstico

Concepto

Una forma clara de entender el concepto de autoestima es la que plantea Branden (1993), correspondiente a "una sensación fundamental de eficacia y un sentido inherente de mérito", y lo explica nuevamente como la suma integrada de confianza y de respeto hacia sí mismo. Se lo puede diferenciar de autoconcepto y de sí-mismo, en que el primero atañe al pensamiento o idea que la persona tiene internalizada acerca de sí misma como tal; mientras que el sí-mismo comprende aquel espacio y tiempo en que el Yo se reconoce en las experiencias vitales de importancia que le identifican en propiedad, algo así como el "mi".

Formación

El punto de partida para que un niño disfrute de la vida, inicie y mantenga relaciones positivas con los demás, sea autónomo y capaz de aprender, se encuentra en la valía personal de sí mismo o autoestima. Hablar de autoestima es hablar de percepciones, pero también de emociones fuertemente arraigadas en el individuo. El concepto encierra no sólo un conjunto de características que definen a un sujeto, si no además, el significado y la valoración que éste consciente o inconscientemente le otorga.

La comprensión que el individuo logra de sí mismo -por ejemplo, de que es sociable, eficiente y flexible- está en asociación con una o más emociones respecto de tales atributos. A partir de una determinada edad (3 a 5 años) el niño recibe opiniones, apreciaciones y -por qué no decirlo- críticas, a veces destructivas o infundadas, acerca de su persona o de sus actuaciones. Su primer bosquejo de quién es él proviene, entonces, desde afuera, de la realidad intersubjetiva. No obstante, durante la infancia, los niños no pueden hacer la distinción de objetividad y subjetividad. Todo lo que oyen acerca de sí mismos y del mundo constituye realidad única. El juicio "este chico siempre ha sido enfermizo y torpe" llega en forma definitiva, como una verdad irrefutable, más que como una apreciación rebatible. La conformación de la autoestima se inicia con estos primeros esbozos que el niño recibe, principalmente, de las figuras de apego, las más significativas a su temprana edad. La opinión "niño maleducado" si es dicha por los padres en forma recurrente, indiscriminada y se acompaña de gestos que enfatizan la descalificación, tendrá una profunda resonancia en la identidad del pequeño.

En la composición de la valía personal o autoestima hay un aspecto fundamental que dice relación con los afectos o emociones. Resulta que el menor se siente más o menos comfortable con la imagen de sí mismo. Puede agradaarle, sentir miedo, experimentar rabia o entristecerlo, pero en definitiva y, sea cual sea, presentará automáticamente una respuesta emocional congruente con esa percepción de sí mismo. Tal es el componente de "valía", "valoración" o "estimación" propia. En forma muy rudimentaria el niño está consciente de poseer -quíralo o no- un determinado carácter o personalidad y eso no pasa inadvertido, le provoca una sensación de mayor o menor discomfort. Inclusive, es más factible que él identifique muy claramente el desagrado que le provoca el saberse "tímido", sin tener clara idea de qué significa exactamente eso. Sólo sabe que no le gusta o que es malo.

Sólo en la adolescencia, a partir de los 11 años aproximadamente, con la instauración del pensamiento formal, el joven podrá conceptualizar su sensación de placer o displacer, adoptando una actitud de distancia respecto de lo que experimenta, testeando la fidelidad de los rasgos que él mismo, sus padres o su familia le han conferido de su imagen personal.

Siendo la identidad un tema central de esta etapa, el adolescente explorará quién es y querrá responderse en forma consciente a preguntas sobre su futuro y su lugar en el mundo. La crisis emergente tendrá un efecto devastador si el joven ha llegado hasta aquí con una deficiente o baja valoración personal. La obtención de una valoración positiva de sí mismo, que opera en forma automática e inconsciente, permite en el niño un desarrollo psicológico sano, en armonía con su medio circundante y, en especial, en su relación con los demás. En la situación contraria, el adolescente no hallará un terreno propicio -el concerniente a su afectividad- para aprender, enriquecer sus relaciones y asumir mayores responsabilidades.

Desarrollo

Conformarse una autoestima positiva va de la mano con las distintas tareas del desarrollo que un individuo debe lograr a lo largo de su infancia, adolescencia y más allá. Como en un proceso de engranaje, diversas piezas deben calzar y ajustarse para conformar un todo armónico. Tales piezas no sólo las conforman las influencias ambientales, sino que también, la salud física y la maduración del organismo. Para cada fase evolutiva surgen en el niño distinto tipo de demandas, son necesidades relacionadas con su instinto de exploración, el deseo de pertenecer a un grupo de referencia, contar con el respeto de los demás, controlar su entorno inmediato, ser de utilidad y trascender, entre otros. En la medida que dichas necesidades obtengan su oportuna y correspondiente satisfacción, estimularán en el niño o en el adolescente la sensación de logro y de confianza en sus propias capacidades.

En lo relativo al entorno familiar, Clemen y Bean (1998) proponen cuatro factores condicionantes para que este proceso marche normalmente o en forma equilibrada.

Vinculación

El niño necesita sentirse parte de algo, ya sea su familia, sus hermanos o una pandilla. Para él es necesario saber que hay alguien que se preocupa de él, que es necesario e importante para otro. La vinculación se relaciona también con sentir que tiene objetos significativos para él y que le pertenecen. Necesita ser escuchado, tomado en cuenta, que le permitan participar y dar sus opiniones. El grado de vinculación va a estar en estrecha relación con la calidez, la apertura para aceptarlo y brindarle seguridad, la comprensión e incluso el sentido del humor que manifiesten las

personas que lo rodean y que él considera importantes. La vinculación es necesaria a la vez con lugares y circunstancias que al niño le producen satisfacción.

Singularidad

Corresponde a la necesidad de saberse alguien particular y especial, aunque tenga muchas cosas parecidas a sus hermanos u otros amigos. La noción de singularidad implica también, espacio para que el niño se exprese a su manera, pero sin sobrepasar a los demás. La condición de singularidad también entraña el respeto que los demás le manifiestan y que será para él un parámetro de la seriedad con que lo consideran. Otra característica, que promueve la singularidad, se relaciona con el incentivo a la imaginación. El hecho de permitirle crear e inventar le sirve para reconocer lo distinto que puede ser su aporte, fomenta su flexibilidad y la valoración de sus propias habilidades.

Poder

La sensación de poder implica que el niño cree que puede hacer lo que se planea y que en la mayoría de las veces obtendrá éxito. En las excepciones, es decir, cuando no logra lo que se propone, será de vital importancia que comprenda la verdadera razón de los impedimentos y cómo ellos se relacionan con sus futuros propósitos. Necesita disponer de medios básicos, sobre los cuales él está a cargo. El niño desarrolla una confianza en sí mismo cuando se le permite decidir sobre cosas que están a su alcance y que él considera importantes. El poder se relaciona, también con saber controlarse ante determinadas circunstancias, como ante la frustración o el agobio. Cuando aprende una nueva habilidad es necesario que se le de la oportunidad para practicar lo que ha aprendido. Permitirle que resuelva problemas a su medida.

Pautas

Las pautas se relacionan con el sentido que el niño le otorga a su existencia y a lo que realiza. Requiere de modelos positivos, que cuando los imite obtenga resultados satisfactorios y alentadores, a través de los cuales aprenda a distinguir lo bueno de lo malo. Los niños son como esponjas frente a quienes él considera importantes. La forma en que ellos -los modelos- actúan, lo que dicen y cómo lo dicen, dejará un sello indeleble en su retina. Los patrones éticos, los valores, los hábitos y las creencias se transmiten a través de las figuras de apego. Saber por qué ocurren los cambios, qué sentido tiene el trabajo y qué cosas se valoran a la hora de decidir, le permitirá desenvolverse con confianza, prediciendo que si actúa de determinada manera logrará lo que se propone. El orden y las reglas -dentro de límites razonables- son especialmente importantes para crear en el niño la sensación de pautas o guías, que le permitirán conducirse, organizar el tiempo, planificar y resolver problemas.

Coopersmith (1967) plantea algunas condicionantes diferentes, con ciertos aspectos similares, pero que se complementan con las ya enunciadas.

1. El niño experimenta una aceptación de sus sentimientos, pensamientos y del valor de su existencia.
2. El niño se mueve dentro de límites bien definidos, pero justos, razonables y negociables. De este modo experimenta una sensación de seguridad. Estos límites implican normas de conducta posibles de alcanzar, por lo que el niño tiene la confianza de que podrá actuar y evaluar su comportamiento según esa vara. No goza de una libertad ilimitada.
3. El niño siente respeto por su dignidad como persona. Los padres se toman en serio las opiniones y demandas del niño. Se muestran dispuestos a negociar las reglas familiares, dentro de ciertos límites. Ejercen autoridad, pero no autoritarismo. Se interesan por él constantemente y están dispuestos a dialogar con él cuando éste quiere hacerlo.
4. Los propios padres gozan de autoestima positiva.

La ausencia o distorsión de cualquiera de estas condicionantes repercutirá en la manera en que el adulto se verá a sí mismo y a los demás. La carencia de pautas en el individuo conllevará al desinterés, a la desadaptación, a actuar en forma irresponsable y en base a valores difusos. La falta de poder instigará la dependencia, el sentimiento de inferioridad y la inseguridad. Las relaciones que el individuo buscará establecer tendrán una connotación de sumisión y/o arbitrariedad, pues querrá obtener el mayor control al mínimo esfuerzo. El adulto que se vio limitado en su demanda de singularidad, presentará notorias inhibiciones en su contacto social, será poco flexible y exacerbado en su afán de perfeccionismo. La escasa o nula vinculación se manifestará como una actitud de resentimiento, falta de generosidad, narcisismo y/o una marcada desconfianza hacia los demás.

No obstante, estas condicionantes distan de transformarse en reglas. En el fenómeno de la resiliencia, Kotliarenco (1994), plantea que existen casos de niños que a pesar de crecer rodeados de un medio con factores de riesgo social y de vivir permanentemente en situaciones de estrés, logran no adaptarse a los modelos de su medio y, contra todo pronóstico, llegan a tener una vida saludable, alcanzan metas académicas, realización personal y logros económicos. Algunos autores han explicado este proceso con la presencia de una condicionante básica: la afectividad. El hecho de que estos niños reciban cariño incondicional de al menos una persona, puede ser un factor de intervención positiva que altera el curso del desarrollo, protegiendo a estos menores de la agresión ambiental.

En el mejor de los casos, la presencia de las condicionantes en el lecho familiar permitirá un desarrollo pujante que se completará en forma sucesiva -más que simultáneamente- gracias a la cooperación de otros agentes de vital importancia, como son el grupo de amigos o pandilla, las primeras relaciones afectivas con el sexo opuesto, el colegio y otras instituciones o agrupaciones de referencia. Así, al final del proceso encontraremos a un adulto íntegro que reúne una serie de atributos de no fácil detección. En la gestualidad, la expresión y los movimientos de este adulto se observa armonía y felicidad. Los logros y fracasos son expuestos de la misma manera, directa y francamente. Están abiertos a recibir críticas, pues son flexibles y les interesa obtener el mayor provecho de las posibilidades que le ofrece la vida. El adulto con autoestima positiva es capaz de trabajar incesantemente por los objetivos que se ha planteado, es consciente, a la vez responsable de sus actos. En él está presente la espontaneidad, se alegra de recibir expresiones de cariño, mientras que nada lo limita a ofrecer sus propias manifestaciones de afecto.

En lo corporal y lo relativo a la gestualidad es posible identificar ciertos indicadores que revelan la presencia de un adulto con autoestima positiva. Algunos de ellos, adaptados de Branden (1993) se indican a continuación.

- Ojos vivaces y brillantes. Mirada clara.
- La voz modulada con intensidad adecuada a la situación. Pronunciación clara.
- El rostro exhibe un color natural y una piel tersa (salvo casos de enfermedad).
- El mentón está erguido de manera natural.
- La mandíbula, el cuello, los hombros y las extremidades están relajadas.
- La postura es erguida, el andar es resuelto.

Elementos de Diagnóstico

Existe cierta correspondencia entre los rasgos que identifican a la personalidad neurótica, descrita por Horney (1984) respecto a lo que hasta aquí se ha descrito como autoestima baja. En primer lugar, la necesidad imperiosa o excesiva dependencia de la aprobación o afecto de parte de los demás. Esa ansia es particularmente notoria, aunque se demuestre bajo el clisé "y a quién le importa". El adulto neurótico quiere recibir afecto, pero a la vez, choca con su propia incapacidad de sentirlo o de ofrecerlo. Puede mostrarse en exceso amable y afanoso en ayudar a todo el mundo, pero entre líneas se puede distinguir que actúa bajo compulsión y no por espontáneo calor afectivo. Por otra parte, está la inseguridad, que lo lleva a sentirse menos o actuar de manera inadecuada. Tienen sentimientos de inferioridad, ideas de incompetencia y de fealdad que pueden no estar realmente fundadas o en lo cierto. Estas impresiones y sentimientos pueden aparecer bajo la fachada de preocupaciones y lamentaciones o bien, como compensaciones de elogios y alardes acerca de sí mismos. Las personalidades neuróticas presentan además, inhibiciones en su autoafirmación. Esto es, dificultades para expresar con seguridad lo que sienten o piensan, para expresar críticas justificadas, tomar decisiones, oponerse en forma explícita o dar instrucciones. Tienen que encubrir todas estas necesidades con eufemismos o modos rebuscados. No obstante, el defecto en la autoafirmación puede darse en el sentido contrario, presentándose el individuo en forma avasalladora, intrusa y hostil. Se sienten engañados u ofendidos con facilidad, frente a lo cual responde con demandas ofensivas y presuntuosas.

Las actitudes que describen al adulto con deficiencias en su autoestimación estarían presentes, de algún modo, en las personalidades neuróticas. En estas últimas el miedo y la angustia son piezas claves que mueven al individuo a desarrollar mecanismos defensivos contra tales temores y alternativas de solución que conllevan un enorme desgaste energético para ellos. En un sujeto con baja autoestima el miedo también está presente, paradójicamente es un miedo tanto a ganar como a perder, pues lo que obtenga de sus intentos no va tener la "cualidad real", si no una sustitución, lo que dicte la propia percepción de sí mismo.

Instaurada esta complejidad, el individuo con baja autoestima idea modalidades especiales a fin de lograr el cariño que tanto anhela. Lo hace a través del soborno, el llamado a la caridad, la invocación a la justicia o por medio de las amenazas. En cada uno de ellos va creciendo la cuota de hostilidad. Sin querer caricaturizar sus esfuerzos, la manera en que este individuo plantea su demanda de afecto puede adquirir la forma de clisés o grafitis. El que soborna pareciera decir "te amo, por lo tanto, debes amarme y dejarlo todo por mí"; el llamado a la caridad parece expresar "tienes que amarme, porque sufro y estoy indefenso"; en la invocación de justicia el mensaje es "he hecho todo esto por ti y tú ¿qué has hecho tú por mí?"; en cambio, el que amenaza plantea directamente "si no me amas, entonces, ya verás". Finalmente, cuando ya los recursos anteriores no dan resultado, la llamada puede ser "de todos modos ya nadie me quiere, así es que mejor me quedo en este rincón, para que nadie me desprecie".

Es muy factible que el afecto dedicado a tales personas suscite en ellas desconfianza y ansiedad. Reaccionan como si ceder a esa libre y sincera expresión los capturara en una telaraña de sufrimiento, pudiendo experimentar hasta pánico ante la sospecha de que alguien le ofrece cariño sincero.

En el adulto con autoestima baja, es posible reconocer algunos de los indicadores siguientes, propuestos por García, D'Anna et al. (1999).

- Autocrítica dura y excesiva que mantiene al individuo en un estado de hipervigilancia e insatisfacción consigo mismo.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o. Tiende a echar la culpa de los fracasos y las frustraciones a los demás (extrapunitivo) o a la situación (impunitivo). Cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer, por lo cual no se atreve a decir un "no rotundo". Puede más el miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.
- Perfeccionismo, como autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta. Esto le conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena respecto de conductas que no siempre son objetivamente malas; exagera la magnitud de sus errores y faltas y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante. Esto es, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia. Actitud propia del hipercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencia defensiva. Es un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Aunque una baja autoestima no significa ni es sinónimo de psicopatología, como rasgo se la encuentra presente en una serie de trastornos de índole psicológico, como síntoma central, complementario o en combinación con otros. El

CIE -10 , por ejemplo, distingue en la etiología de las fobias sociales, que suelen acompañarse de una baja estimación de sí mismo y de miedo a las críticas.

En el adulto y en el adulto mayor, la autoestima sigue condicionando la satisfacción, independiente de cual sea el tema central de cada una de estas etapas. Al constituirse por percepciones y afectos relativamente permanentes acerca de sí mismo, una parte importante de la autoestima personal se desplaza sin mayores alteraciones a lo largo de la vida, mientras que otro tanto sufre leves modificaciones. Las disminuciones de mayor consideración en la autovalía están en estrecha relación con la intensidad, la duración, el significado y la amplitud del estímulo gatillante; así como el estrés adopta distintos índices de gravedad, dependiendo de la espectacularidad del trauma y su recurrencia. La pérdida de un ser querido, por ejemplo, puede incidir de manera importante en la vida afectiva de sus parientes más cercanos. El sentimiento de culpabilidad -presente en la pareja o el padre- sobreviene después de la pérdida, convirtiéndose en una incesante fuente de mortificación y desamparo, al punto que llega a desarrollar un importante rencor contra sí mismo. La falta crónica de trabajo, puede despertar gradualmente una sensación de hastío intolerable, carcomiendo la certeza que el sujeto puede tener acerca de sus verdaderas capacidades.

Sea o no de manera inconsciente, el juzgarse y rechazarse a sí mismo provoca un tremendo dolor. Un adulto normal, en tales condiciones, se inhibe de asumir riesgos sociales, académicos o profesionales. Junto a su vida afectiva, la sexualidad sufre importantes trastornos. Como se señaló anteriormente, el adulto levanta barreras defensivas. Puede enrabarse consigo mismo y con el mundo o sumergirse en un empeño perfeccionista. O recurre al alcohol o a las drogas.

En el diagnóstico de la valoración de sí mismo es posible reconocer dos tipos de problemáticas. Para cada una de ellas la intervención terapéutica requiere de distintas modalidades.

Baja Autoestima Situacional

Se manifiesta o abarca sólo áreas concretas dentro de la vida del sujeto. Por ejemplo, una persona puede confiar en sí mismo como padre, en el círculo social, como cofrade de un determinado credo y como pareja sexual, pero puede presentar serias aprehensiones o nulas expectativas de alcanzar logros dentro de su profesión.

Baja Autoestima Caracterológica

Esta disminución tuvo habitualmente su origen en experiencias tempranas de abandono, descalificación, abuso o maltrato. La sensación de "maldad", "culpa", "inmerecimiento" o "incompetencia" es más global, tendiendo a cubrir varios aspectos o ámbitos de la vida de la persona. En estos casos la persona con baja autoestima aparece inhibida en forma permanente y generalizada. Por ejemplo, un sujeto hosco, que agrede verbalmente a quienes trabajan con él, se impone una exigencia desmesurada, trata de influir en la vida pública, no se compromete en forma estable con un pareja sexual, etc.

Consideraciones Terapéuticas

¿Se puede recuperar la autoestima?. Desde la mitología griega llegó hasta nuestros tiempos la historia del artista que esculpió la estatua de una mujer bellísima. Se afaná tanto en su creación que al concluirla no pudo si no enamorarse de tal deidad. La Diosa Venus se apiadó de sus súplicas y en premio a su virtuosismo le concedió vida a la estatua. A partir del mito, Bernard Shaw escribió la obra teatral Pígameón. En ella, un profesor decide transformar a una rústica mujer en una distinguida dama, gracias al obstinado aleccionamiento que le proporciona en su uso del lenguaje. My Fair Lady es el nombre de la comedia musical que, más tarde obtuvo la fama ya conocida. Si las expectativas de una persona pueden influir en el comportamiento de otra, esa influencia también es posible cuando tales esperanzas provienen de la misma persona. El propio destino se puede crear si existe en las personas la firme determinación de realizarlo. Quizá se deba partir entendiendo cómo las ideas y sentimientos que cada uno tuvo acerca de sí mismo en el pasado, llegaron hoy en día a transformarse en realidad. Pero, ¿qué nos pasó en el camino?.

Desde la psicología misma recibimos mensajes acerca de lo deseable que es formar a un niño con un "ego fuerte", que "tenga personalidad" o "carácter". No obstante, el poseer una idea de este tipo acerca de sí mismo es sólo una abstracción o idea. En la medida que el joven en ciernes o el mismo adulto está preocupado y pendiente de esta idea fija acerca de sí mismo, pierde el contacto con su vivencia real tal cual ésta fluye. Mientras esta idea le quita el sueño a una buena parte de la población, hay quienes ya se creen envestidos de "carácter", parecen autómatas, útiles a la sociedad, rígidos y predecibles.

Nuestros adultos comienzan a identificarse con una idea de sí mismos en vez de hacerlo con la realidad de sus sentimientos y experiencias actuales. Su vida se divide entre imagen y realidad, entre lo que se piensa que se es y lo que realmente se es. Se produce en el adulto una suerte de fragmentación de la consciencia, pues cuando intenta lograr su propósito -laboral, económico, profesional, etc.- se vuelve presa de los temores al fracaso. Surge luego, la necesidad de impresionar favorablemente, pues él no quiere echar a perder su imagen en quien le importa. Expectativas y miedos se perpetúan consecutivamente, en una suerte de espiral. El adulto quiere alcanzar el criterio de estimación o aceptación contra sus propios miedos, aunque ese criterio no guarde relación alguna con su verdadera esencia.

En la terapia guesáltica se busca precisamente unir estos fragmentos del hombre en un todo coherente y armónico. Para esta vertiente terapéutica es posible recomponer la comunicación entre las ideas acerca de sí mismo con las reales vivencias. La capacidad de insight permite re-conocer las sensaciones y experiencias, otorgándole al individuo una nueva oportunidad, la de aceptar esa experiencia tal y como ella es.

Existen ejercicios para ampliar el propio estado de la consciencia ...

Bibliografía consultada

- Clemes, Harris & Bean, Reynold; "Cómo desarrollar la autoestima en los niños". Editorial Debate, 1998.
- Davis, Flora; "El lenguaje de Los Gestos". Editorial Paidós, 1987.
- Mckay, Matthew & Fanning, Patrick; "Autoestima: Evaluación y Mejora". Editorial Martínez Roca, 1991.
- Coopersmith, S; "The antecedents of Self-Esteem". W. H. Freeman and Co., 1967.
- García O. Verónica, D'Anna Guillermina, Pedreza Laura & Scutti, Pamela;"Autoestima". www.monografías.com., 1999.
- Stevens O. John O; "El Darse Cuenta". Editorial Cuatro Vientos, 1988.
- Pauchard Hafemann, Héctor & Pauchard Cortés, Paulina; "Reglas para mantener y mejorar la Salud Mental".
- Kotliarenco, M; Cáceres, I & Alvarez, C; "Resiliencia: Construyendo en Adversidad". CEANIM, 1999.
- Dyer, Wayne W.; "El Cielo es el Límite". Editorial Grijalbo, 1998.
- Fuentes, María Eugenia & Lobos, Lucía; "Adolescente Embarazada, Programa de Apoyo Emocional". Editorial Universitaria (1995).
- Horney, Karen; "La Personalidad neurótica de nuestros tiempos". Editorial Paidós, 1984.
- Ribeiro, Lair; "Aumente su Autoestima". Editorial Urano, 1997.
- Branden, Nataniel; "Honoring The Self. The Psychology of Confidence and Respect. Bantam Books, 1993.

Ignacio Hurtado
Psicólogo - Universidad de Chile