

« La autoestima a debate. Aceptar nuestros limites»

XXV Seminario Interdisciplinar
Barcelona, 13 de noviembre de 2006

«Los medios de comunicación social y la autoestima»

Glòria Serra Ramos

Periodista. Directora del programa Matins.COM de COM Ràdio

Puesto que Serra, no pudo asistir, se leyó la comunicación que nos mandó. El primer elemento del que habló fue sobre la responsabilidad de los medios de comunicación en la proyección, destrucción o mejora de la autoestima de las personas, sin olvidar nunca que «la radio, la televisión y los periódicos son espejos en los que nos reflejamos nosotros mismos como personas pero, sobretodo, como sociedad».

En su escrito aseguró que es peligroso que los medios se recreen en una imagen deforme, menospreciada, o, incluso, peligrosa de un individuo en particular y de una sociedad en su conjunto, tal como está sucediendo ahora mismo, con gran éxito de audiencia.

Glòria Serra manifestó que, como periodista, se ha acercado al tema de la autoestima hablando con personas afectadas por anorexia, preguntándose ante esta situación a ¿qué punto puede llegar la baja autoestima para aniquilarse físicamente y menospreciar el propio cuerpo? Otra situación es la de las mujeres maltratadas, que hace surgir la pregunta ¿porqué una mujer se deja maltratar durante años sin pedir ayuda?

Estos son dos ejemplos que ilustran la pésima relación entre los problemas de autoestima y medios de comunicación, que algunas veces explotan estos temas de manera inadecuada, por las dificultades de los periodistas para entender el punto de vista de la víctima.

Glòria Serra aseguró que la perversión definitiva de esta relación se da en los llamados programas de tele realidad o de testimonios, donde se ponen en juego cuestiones como los mecanismos de resolución de conflictos, la defensa de los derechos elementales, la convivencia y el civismo, y por supuesto, la autoestima. Estos programas no tienen en cuenta los valores, sino la prepotencia, y se recrean en la miseria humana.

La autoestima es un valor ausente de reflexión en los medios de comunicación. No cuenta, no existe, sólo forma parte de contextos que se explican como excepciones: maltratos en la familia o en la escuela, marginalidad en crímenes que siempre pasan a los vecinos perfectos, etc. La autoestima ha quedado relegada, también, a la marginalidad de la comunicación, concluyó en su ponencia.

«Autoestima e identidades colectivas»

Ferran Sáez Mateu

Director del Instituto de Estudios Políticos Blanquerna-URL

Sáez aseguró que la autoestima e identidades colectivas, es un concepto amplio, no sólo relacionado con el lugar donde se nace, sino relacionado con la identidad que tiene que ver con aspectos como el género, la religión, la profesión, etc.

Aseguró que el encaje entre la identidad individual y la colectiva ayuda a construir la autoestima, que es un sentimiento que se hace siempre en relación con los demás: es el encaje armónico entre las expectativas personales y el medio que nos rodea.

Analizó el tema desglosando la frase «Yo soy...», donde se expresa la identidad de una persona. Cuando se subraya el «soy», la persona se introduce en el esencialismo que es un terreno muy peligroso, porque la persona considera una de sus características como esencial y las otras como accidentales: se coge un trozo y se pone en el centro del ser. Eso puede llevar al integrismo. En segundo lugar, cuando se subraya el «yo» la persona se introduce en la libertad y la voluntad. En este caso, la identidad colectiva puede estar basada en el deseo de inscripción voluntaria en lo que se quiere ser – es el caso, por ejemplo, de la Unión Europea o la historia de la formación de los EEUU. El tercer eje es la característica de los que la persona es (por ejemplo, soy catalán, soy mujer, soy del Barça, etc.). Las identidades no son una invención; hay características que forman parte de una identidad que son imposibles de deconstruir.

Por otro lado, también hay identidades planteadas negativamente: «yo no soy». Estas identidades nos pueden llevar a una cierta agresividad, pero están y afectan, no a la autoestima colectiva, sino a la autoestima individual.

Algunas fricciones de las identidades colectivas se pueden dar por manifestaciones de gregarismo mezcladas con un fuerte individualismo (todos juntos pero cada uno a la suya). Eso forma un tipo de sujeto que tiende a la contradicción. También aparecen fricciones por los mecanismos de individuación externa –hoy, por ejemplo, llevar *piercing* o tatuaje– que dejan fuera a los que no se adhieren.

Actualmente hay elementos de simulación identitaria (el fútbol, el turismo de masas, los juegos de rol, los chats, etc.), que hacen que las personas acaben

disfrutando del tiempo libre simulando ser lo que no son, es decir simulando otras identidades diferentes a la propia. «Somos una sociedad que se ha asomado, se ha lanzado a una especie de confusión simuladora, a grandes formas de simulación que pueden producir una erosión del sujeto», aseguró el ponente.

Esta apuesta por la simulación de la identidad individual y por la generación de identidades colectivas –igualmente ficticias–, que se pueden detectar a través de manifestaciones culturales populares, genera tensiones.

Vivimos en un mundo de identidades colectivas –muy complejas y que están yuxtapuestas–, donde cada persona acaba construyendo su identidad individual –con expectativas individuales con tendencia al infinito– construyendo una clase de rompecabezas. El problema es que este rompecabezas a veces no encaja, y justamente en este encaje reside la autoestima. Para hacer frente a esta realidad, el ponente propone que esta complejidad de sociedades no sea sinónimo de confusión en los mensajes.

«Arriesgarse a cambiar, para superar los miedos»

Elena Embuena García

Miembro del Grupo de Trabajo de “Salut i Treball Docent”, de la Asociación de Mestres Rosa Sensat

Embuena después de constatar el cambio permanente como característica del mundo contemporáneo, definió el cambio como la acción de sacar alguna cosa y poner otra en su lugar, transformar, sufrir una modificación o hacer que suceda diferente.. Aseguró que cambiar requiere un esfuerzo y constancia y que el cambio puede causar dolor, miedo, ansiedad, etc.

Una persona cambia cuando padece un dolor o una pérdida tan importante que se encuentra en un callejón sin salida, cuando se siente apoyada y animada por las personas que le rodean (energía externa) y cuando entiende mejor cuáles son sus cualidades personales y le son valoradas (reactivación de la energía interna).

Por su lado, los recursos y las estrategias para poder llevar a cabo el cambio son aprender a pedir ayuda; practicar pensamientos positivos; visualizar el éxito; buscar consejo en los momentos difíciles; reconocer los propios valores; apoyarse en libros de autoayuda; asistir a cursos de distintas temáticas; aprender a expresar las propias cualidades, talentos y aptitudes; escribir diariamente los objetivos; actuar de acuerdo con las creencias, buscar información y asesoramiento; y buscar apoyo en las personas del entorno.

Ante el cambio aparece el miedo que es el sentimiento de ansiedad o inseguridad ante determinadas situaciones. El miedo está relacionado con el odio, los malos

recuerdos, el asco, la desconfianza, el disgusto, la incomodidad, el rechazo, la repulsión y la timidez. Mientras que el susto es una detección de peligro, una respuesta a un hecho concreto y una percepción de los sentidos, el miedo es una construcción mental, que implica imaginación, parte de experiencias previas y conduce a la reflexión o la parálisis.

Para superar el miedo es necesario hacer tres pasos: identificar el miedo, analizar las circunstancias y desarrollar un plan (¿qué hacer?, ¿a quién pedir ayuda? ¿y qué factores tener en cuenta?). Pasar a la acción, ante el miedo, requiere verbalizar, visualizar, practicar y experimentar.

Finalmente y como resumen, la ponente propuso una máxima: *«Reír es arriesgarse a parecer un estúpido, llorar es arriesgarse a parecer un sentimental, buscar al otro es arriesgarse a comprometerse, expresar los sentimientos es arriesgarse a ser rechazado, exponer los sueños ante una multitud es arriesgarse a ser ridículo, amar es arriesgarse a no ser correspondido y avanzar ante obstáculos abrumadores es arriesgarse a fracasar. Pero siempre se debe correr riesgos porque el peligro más grande en la vida es no arriesgar nada. La persona que no arriesga nada, no hace nada, no tiene nada, no es nada. Podrá evitar el sufrimiento y la tristeza, pero no puede aprender, sentir cambiar, crecer ni querer. Sólo es libre la persona que se arriesga».*

Resumen de las ponencias realizado por el equipo de redacción del Ámbito María Corral.