

« La autoestima a debate. Aceptar nuestros limites»

XXV Seminario Interdisciplinar
Barcelona, 20 de noviembre de 2006

«La autoestima a lo largo del ciclo vital».

Carme Triadó Tur

Catedrática de Psicología Evolutiva de la Universidad de

Dijo que el enfoque actual se basa en los cambios de las personas a lo largo del ciclo vital, proceso durante el cual hay pérdidas (más en la vejez que en la infancia) y también ganancias.

En el proceso del niño para llegar a ser él mismo, interactúan distintos factores: el equipo biológico con el que se nace; la pertenencia a un grupo cultural; la historia de sus experiencias con otras personas, especialmente la familia; las situaciones particulares que influyen en cada individuo, etc. Alrededor de los dos años empieza a autodefinirse; a los 6-7 años se definen en términos psicológicos; entre los 6-12 el mundo se amplía y se observan cambios en el desarrollo social, en la personalidad y en la cognición. Aquí la escuela adquiere un papel complementario al de la familia en el autoconcepto y la autoestima.

En la adolescencia, en determinados momentos, el sujeto es capaz de auto concebirse realmente tal como es, pero muy a menudo funciona según el “si mismo ideal” o imaginado que se ha forjado. El «yo ideal» es una especie de guía del proceso de construcción de la propia personalidad, por lo cual es conveniente que haya cierta posibilidad de irse aproximando a este si mismo ideal. Ante evaluaciones negativas se dan procesos estabilizadores como la interacción selectiva, el hecho de cambiar de grupo, el rechazo o hacerse una opinión menos favorable de las personas, ignorar o rechazar respuestas desfavorables y cambiar la autoimagen.

En la adultez y en la vejez el yo puede entenderse como un conjunto de procesos encargados de administrar los recursos con los que cuenta la persona (físicos, cognitivos, emocionales, sociales) para decidir la trayectoria evolutiva que deseemos seguir y reaccionar ante los cambios, desafíos, y amenazas de un entorno siempre cambiante. Las personas ponen en marcha procesos de

adaptación –que se mantienen durante toda la vida– para dar continuidad al auto concepto y para conseguir una valoración positiva del autoconcepto.

Uno de los mecanismos estudiados en referencia al envejecimiento es el cambio en los estándares de comparación que utilizamos para valorar nuestra situación actual.

«Autoestima y alter-estima»

Natàlia Plá Vidal

Doctora en Filosofía

Plá explicó que la relación entre la autoestima y la *alter-estima*, siempre debe ser en dos direcciones.

Hablando de la autoestima dijo que es una cosa así como el sistema inmunológico de la conciencia: nos hace más resistente ante las dificultades. Esta autoestima puede padecer distorsiones: canalizarla (por exceso de autoestima), equivocar el punto sobre el que verdaderamente se articula la calidad de vida (por falsas ilusiones, por no aceptar los límites propios y los de los demás, por orgullo y falta de humildad), ego centralizarla (cabe recordar que no nos hemos hecho a nosotros mismos, somos fruto de una historia que compartimos con los presentes), hacerla insolidaria (todos nos necesitamos, y eso no quita autonomía ni independencia a cada persona), hacerla inmadura (por falta de una efectiva aceptación de la realidad).

Respecto de la *alter-estima* aseguró que la persona es un precioso y complejísimo mundo, por lo tanto hace falta mirar con sorpresa y maravilla su existencia; adecuarse y ajustarse a la realidad, sin sobrevalorarla; ser realista y apreciar al otro por el hecho de ser, sabiendo que esta existencia concreta es la única manera posible de estar en el mundo; detectar lo que de la persona es estimable; tener presente que la realidad es diferente, llena de posibilidades y sorpresas; ser consciente que no hay nada que no tenga algo de belleza y ésta es donante de sentido y generadora de valores; y teniendo en cuenta que lo primero es la belleza, un grado de libertad antes que la razón, y después está el hecho de gozar; y, finalmente, buscar más el bien que la verdad.

Natàlia Plá propuso ver a los demás como un regalo, que nos hace casi temblar si pensamos que aquella persona pudo no existir. El encuentro con el otro da una

nueva dimensión a nuestra vida; nos ayuda a encontrar la alegría de vivir: el otro contribuye a mi alegría y yo a la suya.

Los otros, además, son una oportunidad, no un límite, y todos necesitamos sentir un *sí* de los otros, y también un *sí* de si mismos: un sí a su realidad, porque se debe aprender a querer a esta persona en concreto. Además, la relación con el otro, para que sea verdadera, debe ser libre.

La alter-estima nos libera; nos hace renunciar a los resentimientos; nos ayuda a ser tranquilamente maduros; genera una alegría inesperada en uno mismo y eso provoca energía; y nos permite establecer una relación con crecimiento personal verdadero, empezar a andar en la amistad y luchar por el bien de los presentes.

«Seguridad emocional»

Joan Corbella Roig

Psiquiatra

Esta ponencia, escrita por Corbella, plantea que la *seguridad emocional* es un concepto más amplio que el de la autoestima, a pesar de que ésta, entendida correctamente, forma parte de la primera. Una adecuada autoestima es un paso importante para sentirse seguro emocionalmente.

Tener seguridad emocional es confiar en la propia capacidad de pensar, analizar y decidir de manera adecuada sobre los dilemas que se puedan presentar y creerse en el derecho de sentirse bien, de poner de manifiesto las necesidades afectivas y de otro tipo y hacer lo posible para resolverlas. La seguridad emocional nace de la percepción de coherencia entre los sentimientos y los pensamientos. De la sensación de confort con las emociones que se sienten y de acuerdo con los pensamientos y razonamientos que se tienen. Es tener la sensación de armonía personal, a pesar de que haya tensiones o desacuerdos.

El elemento más antagónico a la seguridad emocional es la falta de autonomía personal y la vivencia de situaciones de dependencia.

Para desarrollar una adecuada seguridad emocional es preciso no sufrir de la negación de los problemas. La seguridad emocional no nace sólo de lo que se hace, de lo que se tiene, de la posición social, del hecho de saber muchas cosas o

mucho de algo –la sabiduría es un aliado pero no un condicionante decisivo–, de la imagen externa de la propia persona o de la relación con la pareja o con la familia. Es preciso dejar claro que estos factores y cada uno por separado no deben suponer una obstáculo para la seguridad personal; todos podemos contribuir a incrementarla, si no se convierten en el objetivo principal y prioritario.

La seguridad emocional, si bien se nutre de elementos externos, se fundamenta en una conciencia de la propia identidad, de un yo vivido como algo sólido. Desde la seguridad se pueden admitir errores y modificar aquello en lo que se equivoca: la persona segura está dispuesta a cambiar si lo ve necesario, teniendo en cuenta que sin una capacidad autocrítica se cae en dos trampas, igualmente perversas: instalarse en la autocomplacencia o instalarse en el menosprecio.

La seguridad se forja de una gran cantidad de estímulos recibidos a lo largo de la vida y se estructura en tres factores: en primer lugar en las emociones (la autoestima es ante todo un sentimiento hacia uno mismo. El autoconcepto nace del sentimiento cuando este se verbaliza y llega a racionalizarse. Es por eso que tiene una intervención tan decisiva el lenguaje); en segundo lugar en el lenguaje interior (surge muchas de las posiciones personales que nos sirven para afrontar la vida. Hay un flujo comunicativo de uno con uno mismo que nos ayuda a cambiarla); y, en tercer lugar, razonamientos críticos y benevolentes (la absurda sistematización de un enfrentamiento entre emociones y razones lleva a la creencia que deben estar enfrentadas. El ser humano obtiene lo mejor de si mismo, el bienestar, cuando consigue vivir la percepción de acuerdo entre su racionalidad y su emotividad.

La razón pone en su sitio a las emociones y al lenguaje interior, y los conjura para construir una conciencia sobre uno mismo que, sin distorsionarla, evite caer en autocomplacencias estúpidas, cuando no patológicas, ni en la propia subestima, espacio de valoración en el que es del todo posible gozar de seguridad personal y, por lo tanto, de bienestar, tanto para gozarlo uno mismo, como para compartirlo con los demás.

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