

NUESTRA ESTIMA Y VALOR: ¿CUÁNTOS NOS QUEREMOS?

La autoimagen o representación que las personas tienen de sí mismas (Oaklander, 2002), se ha ido formado a través de una serie de procesos psicológicos (percepción, aprendizaje, atribución de significados y codificación de las experiencias, entre muchos otros) a lo largo de su vida, conformándose un autoconcepto referente a los pensamientos e ideas que los individuos tienen de sí mismos, a la vez que una valoración de estas ideas configurándose su autoestima.

➤ Al respecto, algunos autores sostienen que **autoconcepto y autoestima** se implican mutuamente, no pudiendo referirse a uno de ellos sin involucrar al otro, considerándolos como sinónimos (Tamayo, 1982). Pero otros autores, entienden ambos conceptos como entidades diferentes en cuanto el primero se relaciona netamente con lo cognitivo y el segundo con la dimensión afectiva (Rogers, 1975; Fitts, 1965). No obstante, las definiciones que se dan de uno y de otro involucran ambos aspectos, por lo que se entenderá forman parte de un mismo concepto, siendo Mc Kay (1991) un autor que los integra en una sola definición bajo el término de autoestima, señalando que:

“La autoestima es un conjunto de fenómenos cognitivos y emocionales que concretan la actitud hacia uno mismo, la forma en que cada persona se juzga....La autoestima positiva constituye una condición básica para la estabilidad emocional, el equilibrio personal y, en última instancia, la salud mental del ser humano. Una autoestima negativa es fuente permanente de dolor e infelicidad, siendo una característica sistemáticamente asociada a una gran parte de la psicopatología, en especial, a los trastornos de ansiedad y depresivos.” (Pág. Contratapa)

Del mismo modo Rosemberg (1977) entiende por autoestima “...una actitud positiva o negativa que tiene el individuo hacia sí mismo” (En Solis, 1996, Pág. 3), considerando alta autoestima al sentimiento de poseer competencias personales que le agregan valor, y baja autoestima la insatisfacción, rechazo y desprecio de sí mismo.

➤ La autoestima se configura a través de la **experiencia personal** del individuo, quien observa su propia conducta y la forma en que otros individuos responden a sus modos, apariencia y ejecución, mediando tanto el ámbito familiar como social (Coopersmith, 1976), siendo estos factores determinantes tanto de la autoestima positiva como negativa.

➤ Respecto a la **familia**, Fuentes (1994) señala que el juicio que los padres emiten sobre sus hijos tiene gran repercusión en su afectividad y valoración personal, siendo esencial en la construcción positiva de sí el aprecio que las personas sientan y reciban de sus figuras significativas, sobre todo en el período de la infancia donde el individuo desarrolla la

confianza y seguridad básica con la satisfacción no sólo de sus necesidades, sino que también de los aspectos psicológicos y emocionales.

➤ Por su parte, Clemes y Bean (1998) proponen **cuatro elementos** condicionantes de una autoestima normal o equilibrada, a saber:

- **Vinculación**, a través de la cual el niño se siente parte de algo, ya sea su familia, sus hermanos o una pandilla, sabiendo que hay alguien que se preocupa de él, a la vez que lo escucha, acepta y comprende, sintiéndose necesario e importante para otros.
- **Singularidad**, por medio de la que el niño sabe alguien particular y especial, aunque tenga muchas cosas parecidas a sus hermanos u otros amigos.
- **Sensación de poder**, que implica que el niño crea que puede hacer lo que planea obteniendo éxito la mayoría de las veces, necesitando disponer y estar a cargo de medios básicos, así como también que se le permita resolver problemas a su medida. El niño desarrolla una confianza en sí mismo cuando se le deja 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.
- **Pautas**, que se relacionan con el sentido que el niño le otorga a su existencia y a lo que realiza, necesitando modelos positivos de tal manera que cuando los imite obtenga resultados satisfactorios y alentadores, a través de los cuales aprenda a distinguir lo bueno de lo malo.

➤ En lo que respecta al **apoyo social**, Thoits (1983) señala que el tener una red social tupida o un fuerte soporte social implica que el sujeto tiene varios roles para fortalecer su sí mismo y darle un sentido reforzante y positivo a su vida, encontrando en sus estudios (1983) que los sujetos que tenían más roles, y por tanto, una identidad más múltiple y reforzada, tenían menos síntomas de malestar psicológico, presentando una menor reactividad y mejor manejo ante acontecimientos negativos (Alvaro y cols., 1996).

➤ Pero así como la familia y el ámbito social pueden contribuir a generar una alta autoestima en el individuo, también es posible que tengan el efecto contrario si no cumplen un rol positivo, produciendo **acumulación de experiencias afectivas negativas** que crearán en la persona inseguridad, sentimientos de minusvalía y una imagen negativa de sí mismo (Fuentes 1994), a la vez que un deterioro en su salud mental.

Al respecto, Cause y cols. (1982) señalan que si bien una baja autoestima no significa necesariamente la incurrencia de psicopatologías, si se encuentra presente como rasgo en una serie de trastornos de índole psicológico como criterio a tomar en cuenta.

Por su parte, Bellock plantea que la pérdida de autoestima, la autodepreciación y la autoculpación recurrente, suelen ser contenido cognitivos recurrentes en las personas deprimidas.

Ellis (1987) señala que tanto la autoestima como el **estado de ánimo depresivo** estarían asociados a un tipo específico de autoesquema cognitivo en función del tipo de atributo (opiniones o habilidades), observando que los sujetos con baja autoestima y / o depresivos tienden a percibirse como más singulares que otros en sus opiniones, pero más similares en sus capacidades, restándose los sujetos depresivos o con baja autoestima atributos especiales, percibiéndose como más comunes, de tal manera que los sujetos con niveles leves de depresión no presentan el sesgo de positividad del recuerdo autorreforzante, ni la tendencia a atribuirse lo bueno a sí mismo y lo malo al exterior (sesgo agodefensivo de atribución de causalidad) y al contrario que los sujetos que muestran un buen estado de ánimo, los sujetos con niveles leves de depresión tampoco muestran una tendencia a sobre valorar sus capacidades y habilidades (Páez, De la Vía y Echeverría, 1986; Taylor y Brown, 1988).

➤ En cuanto al **estrés**, Mondelli (2002) sostiene que las personas que presentan elevados niveles de estrés, estarían tratando de responder a los eventos vitales estresantes (mencionados por esta autora como los antiguos “depredadores”) a través de estrategias que superan sus capacidades, debido a que necesitan demostrar el valor que poseen a los demás para conservar su sentido de seguridad, al tener una baja autoestima.

➤ Respecto a la **ansiedad**, Doherty (1983) señala que una de sus fuentes es la baja autoestima, ya que la persona al sentir disminuida su capacidad de controlar el medio - debido a una baja expectativa o esquema cognitivo de eficacia- tienden a percibir los sucesos negativos y las tensiones persistentes en los roles como sobrepasando su capacidad de control, produciendo ansiedad. Contrastando lo anterior, Beekham y Adams (1984) refieren que , el estilo de acción directa de enfrentamiento se asocia a una sensación de control del medio y de autoestima.

➤ Por último, autores señalan que una baja autoestima da como resultado que las personas estén más propensas a expresar sentimientos de infelicidad, tristeza, desaliento, y como consecuencia presenten una mayor vulnerabilidad a presentar alteraciones emocionales (Solis, 2000).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvaro, J., A. Garrido y J. Torregrosa. (1996). Psicología social aplicada. Madrid: Mc Graw Hill / Interamericana de España, S.A.
- Belloch, A.; Sandín, B.; Ramos, F. (1995) Manual de Psicopatología. Madrid: Mc Graw-Hill.

- Fuentes, M. (1994). Adolescente embarazada: programa de apoyo emocional. Viña del Mar: Universitaria.
- McKay, M y Flenning, P (1991). Autoestima: evaluación y mejora. Barcelona: Martínez Roca, S.A.
- Mondelli, M. (2002) Autoestima y estrés. <http://cablemodem.fibertel.com.ar>
- Oaklander, V. (2002) Ventanas a nuestros niños: terapia gestáltica para niños y adolescentes. (7th, ed). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Páez , Darío y cols. (1985). Salud Mental y Factores Psicosociales. Madrid: Fundamentos.
- Solis, J. (1996). Autoestima, autoconcepto y salud mental. Revista de psicología y salud mental. <http://bugs.invest.uv.mx/cancer/revista/rev0713.htm>