

LA NECESIDAD DE AUTO-VALORARSE

“La satisfacción de las necesidades de autoestima conduce a sentimientos de confianza en sí mismo, valía personal, fuerza, capacidad y sentimientos de ser útil y necesario en el mundo. La frustración de esta necesidad produce sentimientos de inferioridad, debilidad o impotencia” (Maslow).

¿En qué consiste la autoestima?

La autoestima se refiere a cómo la persona se ve a sí misma, cómo se percibe, lo que piensa de ella, cómo reacciona ante sí, cómo se valoriza .

Está íntimamente relacionada con la necesidad (sana y natural) que todos tenemos de **ser estimados y valorizados**, ya que la persona llegará a valorizarse a sí misma en la medida que se sienta valorizada por otros. Necesitamos apreciar lo que somos y respetarnos a nosotros mismos, tanto como necesitamos el respeto y el aprecio de otros. Esto es especialmente importante durante nuestra infancia, ya que el niño depende básicamente de la opinión de los demás para desarrollar el concepto de sí mismo. El niño se valoriza o no, dependiendo de los comentarios que él reciba de quienes lo rodean.

Algunos niños se verán a sí mismos como buenos, valiosos, capaces y dignos de ser amados, ya que escuchan a otras personas que los describen de esta forma. Mientras que otros, se percibirán a sí mismos como estúpidos, malos, tontos y rechazados, ya que así los describen los demás.

El adulto posee cierto grado de autonomía que le permite no adecuar permanentemente su conducta en función de los demás y confiar en sus propias capacidades y en su valor personal.

Si la persona ha satisfecho adecuadamente su necesidad de estimación, podrá avanzar en su crecimiento personal, desarrollando al máximo sus propias capacidades y potencialidades en los más distintos ámbitos de su personalidad. Esto correspondería a la necesidad que tenemos todos de autorealizarnos, de crear, de expresar y desarrollar al máximo nuestras posibilidades internas, todos los dones que hemos recibido de Dios.

“La novela vivida por uno es siempre, a pesar de todo, una realización creadora incomparablemente mayor que la novela que cualquier narrador pudiera escribir” (Frankl).

Retrato psicológico de una persona con autoestima positiva

La persona que posee una autoestima positiva experimenta un sano sentimiento de agrado, complacencia y satisfacción consigo misma: “se siente cómoda dentro de su piel”. **Se conoce, acepta y valoriza, con todas sus virtudes, defectos y posibilidades.** Sabe que tiene muchas deficiencias, muchas faltas, que a menudo se equivoca, que no sabe cosas que debería saber, que tiene prejuicios, pero, al mismo tiempo, **siente que todas estas limitaciones no disminuyen su valor esencial como persona.** Reconoce libremente todas sus limitaciones, las cuales pueden darse en los más diversos ámbitos: intelectual, corporal, biológico, afectivo, social, etc. Así como conoce sus limitaciones conoce también sus capacidades, procura desarrollarlas y confía en ellas.

Quien tiene una buena imagen de sí, por otra parte, también acepta y valora a los demás tal cual son; **es capaz de establecer relaciones de sana dependencia y siente que se enriquece en el contacto con otros.** Al mismo tiempo, es capaz de comunicarse en forma clara y directa con los demás. Por ejemplo, si tiene dificultades con alguna persona, trata de enfrentar directamente el conflicto con la persona involucrada en cuanto éste surge y, con una actitud abierta, acepta la responsabilidad que pueda caberle en tal situación y las críticas que se le pueda hacer.

Una persona con una autoestima positiva, tiene el valor de asumir riesgos, pues, “si cae”, siente que puede enfrentar la situación: para ella los fracasos y errores son sinónimo de “oportunidad para aprender y crecer”, son una nueva ocasión para “atarme más firmemente de Dios”, para depender más de El. El éxito lo concibe como fruto de un don querido por Dios, como también producto del esfuerzo realizado y del desarrollo de sus habilidades.

En relación al desarrollo personal, una persona con autoestima positiva se siente en constante cambio y evolución y busca metas **que lo lleven a realizar la misión para la cual siente que fue creado**.

En síntesis, la persona que se valoriza, se descubre como alguien “querible” por lo que ella es en sí misma, al mismo tiempo que descubre la importancia de cuidar de ella misma “como individuo valioso y al que ama”.

“El Padre Dios me ha creado tal como soy. Me acepto. Me debe agradar mi modo de ser, debo amarlo, pues el Señor lo ha creado. Si no acepto mi modo de ser, estoy protestando contra El” (P. Kentenich).

Retrato psicológico de una persona carente de autoestima

Una persona con baja autoestima se siente en cambio, descontenta, insatisfecha consigo misma **pues se considera de poco o ningún valor**. En el fondo, no se conoce, no sabe quién es ni cuáles son sus capacidades y habilidades. Está convencida de que no tiene cosas positivas de las cuales enorgullecerse, está absolutamente consciente de sus defectos, los cuales casi siempre tiende a sobredimensionar.

Todo lo anterior hace que **la persona con baja estima se sienta muy insegura y dudosa de todo lo que piensa, siente y hace**. Esto se expresa, por ejemplo, en lo mucho que le cuesta quedar conforme con lo que ha hecho. **El perfeccionismo exagerado** puede reflejar en algunas personas intentos desesperados por verse mejor ante sus propios ojos. Es decir, trata de lograr la autovaloración esforzándose por hacer las cosas siempre más allá del nivel esperado, de la forma más perfecta posible, para asegurar el reconocimiento de otros y para evitar posibles críticas (su pobre concepto de sí no le permite admitir errores y menos aún enfrentar fracasos) por eso a toda costa, tiende a evitarlos. Así se tiene tal **temor al fracaso** que se evita “arriesgarse mucho” y se trabaja más allá de lo necesario para asegurarse el éxito. Sin embargo, cuando se obtienen éxitos, se tiende a atribuirlos a que “era fácil”, o que “se tuvo suerte” ..., pero cuesta sentir que “se lo merecía”, porque eso no sería congruente con lo que se piensa de sí mismo.

Como una forma de sentirse más segura y lograr la valoración que tanto anhela, la persona con un pobre concepto de sí misma **busca el apoyo y la aprobación de los demás**. De esta manera pueden llegar a depender mucho del “qué dirán”, ocultando incluso sus verdaderos sentimientos y pensamientos cuando cree que los demás sienten o piensan distinto de ella.

Por otra parte, en su afán por “agradar” a los demás, puede llegar a “ahogar” con sus atenciones a los que le rodean, o bien, dejar que los demás hagan lo que quieran con ella, permitiendo que la pasen a llevar, sin imponerse ni defender sus derechos por temor al rechazo (“persona que deja que todos la pisoteen”). Sin embargo, puede ser que, al mismo tiempo, esta persona se queje constantemente de los otros, haciéndolos responsables de su propia insatisfacción, de lo que siente o no siente, de los que “debe” hacer o de lo que no “puede” hacer. Siente que los demás no aprecian sus talentos ni atenciones: “no valorizan en absoluto los ‘sacrificios’ que hago por ellos”; “yo, que ‘me mato’ trabajando por ellos”. Le cuesta mucho asumir la responsabilidad que a ella le cabe en las cosas que le pasan o dejan de pasar (“a mí me pasa esto porque vos ...”).

También es probable que una persona con baja estima **le cueste aceptar y valorar al otro tal como es**, y, por lo tanto, **trata de cambiarlo de acuerdo a lo que ella piensa que “debe ser”**, intentando así lograr satisfacer sus propias necesidades y expectativas a través del otro. Típico ejemplo de esto son los padres que, abierta o veladamente, estimulan a sus hijos a estudiar lo que a ellos les hubiera gustado ser o lo que ellos piensan que sus hijos “deben ser” (“es que yo lo conozco y sé lo que es bueno para él”); haciendo en la práctica caso omiso de sus intereses, necesidades y características personales.

A la persona con problemas de autoestima no sólo le cuesta valorar al otro sino que, además, **puede llegar a sentir (cosa que le cuesta mucho reconocer) envidia por lo que los otros son y/o tienen**. Es esta envidia la que suele estar oculta en la base de actitudes irónicas, burlonas, descalificaciones e hipercríticas. Estas actitudes no reflejan otra cosa que una gran inseguridad, “susto” a los demás y una inmensa necesidad de ser querido y valorado.

Por otra parte, como la persona con una autoestima negativa, por lo general, depende enteramente de los

demás para su autovaloración, tiende a ser extremadamente sensible, sintiéndose a menudo herida “por todo y por todos”.

Esta **hipersensibilidad** la lleva constantemente a sentirse postergada y rechazada. De esta forma, termina por ver a los otros como una “amenaza” y asume una conducta defensiva que puede tomar la forma de introversión, timidez o bien alguna de las ya mencionadas (descalificación, hipercríticas, etc.) Generalmente realiza críticas del otro a “sus espaldas”, pues no es capaz de enfrentar las cosas directamente y, al mismo tiempo, teme perder la estima de dicha persona.

Habría que destacar que muchas personas de este tipo **suelen ser también muy críticas consigo mismas**, de tal manera que no se permiten fallar y se imponen altas autoexigencias a fin de probarse que “se la pueden”. Compiten con ellas mismas. Muchas veces este exceso de crítica frente a ellas mismas les quita espontaneidad y aparecen como personas “empaquetadas”. Todo lo cual limita mucho su desarrollo, ya que no arriesgan al cambio por miedo a fallar, fracasar y, en último término, por miedo a sufrir. Las personas con más serios problemas de autoestima se estancan en su desarrollo porque piensan que su vida no tiene sentido y se mantienen en su “status quo”. El problema es que las personas con baja autoestima suelen tomar los errores y las críticas que se hacen tanto ellas mismas como los demás, frente a hechos puntuales, como un error “total” o una crítica generalizada a **todo** lo que ellos son como personas, en forma absoluta.

La percepción de sentimientos de inferioridad profundamente reprimidos, puede generar una gran angustia que lleva a la persona a intentar lograr estimación por medio de compensaciones de sus ineptitudes e imperfecciones.

Las compensaciones a veces son tan sutiles que nos cuesta darnos cuenta de ellas. Pueden manifestarse algunas de ellas en el perfeccionismo, el anhelo de cargos y puestos de cualquier tipo, de poder, fama y status: en el materialismo (la persona intenta “ser más” a través de la posesión de más cosas) y el cultivo exagerado de una aptitud en desmedro de otra que considera que no tiene. (El “mateo”, por ejemplo, que no se despega de los libros y que se considera un cero a izquierda en deportes; la adolescente que, considerándose poco atractiva físicamente, adopta el rol de “intelectual”, etc.).

La persona “pedante” que posee un exceso de estimación de sí (aparentemente) y de sus propios méritos, es otra forma de compensación. Entonces se adopta una **actitud de autosuficiencia, de autoendiosamiento y “autonomía” como defensa para ocultar la vulnerabilidad, la inseguridad y debilidad**. La persona se cree superior a los demás y quiere ser y aparecer como alguien “excelente” y perfecto. De esta forma, minimiza sus deficiencias o bien las niega, para no aparecer en menos ante sus propios ojos ni ante los de los demás. No acepta las opiniones de los demás ni mucho menos acepta depender de otro. Siente que todo lo sabe y que, por lo tanto, los otros poco pueden aportar. Teme admitir cualquier error porque ello es “descender” ante los ojos de los demás y el fracaso es un duro golpe para ella, ya que siente que ha “fallado como persona” y no logra circunscribir tal fracaso a una situación y acción determinada. Tampoco logra verlo como una posibilidad de crecimiento. Tal como decíamos anteriormente, en la base de esta sobrevaloración hay también una búsqueda, a veces desesperada (y a veces también inconsciente) por tratar de llenar una necesidad de estimación insatisfecha.

“El hombre neurótico que no acierta a realizarse en una determinada especie de valores, sigue uno de dos caminos: o se refugia en la sobreestimación o se consuela pensando en que el campo de la vida en que ha fracasado no tiene ningún valor” (Frankl).

¿Quiere que su hijo o hija desarrolle una autoestima positiva?

- < Acepte a su hijo como es y no como “debería ser”.
- < Evite compararlo con sus compañeros, amigos, hermanos o primos.
- < Háblele en forma positiva.
- < No lo etiquete: en vez de decirle: “no seas tonto”, dígame: “no hagas tonterías”.
- < No le grite
- < Respete a su hijo: escúchelo con interés, mírelo cuando le habla, deje lo que está haciendo o dígame que en ese momento no le puede prestar la atención que se merece, que espere un momento.
- < No interfiera cuando está tratando de solucionar él solo un problema. Deje que se equivoque.
- < Ante un pedido de permiso, explique el porqué sí o porqué no.
- < Demuestre confianza en él, de modo que pueda creer en sí mismo.
- < Déle responsabilidades para que tenga oportunidad de desarrollar sus capacidades.
- < Enfátice sus progresos y habilidades: estimular es más importante que elogiar. El estímulo fomenta la cooperación; el elogio, la competencia.
- < Trátemos distinto, según las diferentes edades. Que él pueda ver en hechos concretos que crece (ej: come en la mesa con los padres, etc.).
- < Reconozca y valore sus esfuerzos y no sólo sus logros finales.
- < Comparta su “valioso tiempo” con su hijo.
- < No lo avergüence en público. Si debe corregirlo, hágalo en **privado**, no delante de amigos o hermanos.
- < Revise su propia autoestima, lo que la ha favorecido u obstaculizado.
- < Ante su hijo y lejos de él, sea siempre veraz y auténtico.
- < No lo sobreproteja, no lo supla. Ayúdelo. No lo deje hacer cosas que están por encima de su capacidad (ej: manejar a los 15 años, andar solo después que se pone el sol, no dar cuenta de dónde está o estará, etc.).
- < Recuerde que su hijo es el más preciado bien que Dios pone en sus manos para que a través suyo descubra que Él lo acoge y acepta, lo perdona, lo comprende y alienta, en definitiva, que lo ama.