

## 1. Proceso de seguridad-confianza<sup>1</sup>

La **seguridad personal** es un derecho fundamental, supone proteger a las personas expuestas a amenazas y a ciertas situaciones, robusteciendo su fortaleza y aspiraciones, también es crear sistemas que faciliten a las personas los elementos básicos de supervivencia, dignidad y medios de vida.

**Actitud y derecho fundamental.** Algo que está dentro, que pertenece a las características de personalidad del ser humano y algo que está fuera y que se tiene que asegurar para el bienestar del ser humano.

La confianza se construye mientras que la seguridad se otorga. De alguna manera se puede afirmar que las sociedades maduras son aquellas que se fundamentan en la confianza, más que en la seguridad exterior.

Un poco de análisis histórico para tomar conciencia de esta diferenciación. En los inicios de la vida humana, los antepasados que vivieron en la prehistoria tuvieron la gran tarea existencial de sobrevivir. Los individuos de aquellas tribus cazadoras y recolectoras tenían que ejercitar su fuerza, su destreza y valor para proporcionarse el alimento y la seguridad. Aprendieron a protegerse del frío y de las inclemencias y peligros guareciéndose en cuevas. Fueron poco a poco diseñando herramientas, al principio, muy rudimentarias, y poco a poco, más especializadas, según las necesidades reales, para economizar fuerza, tiempo y energía. Así lograban asegurarse la supervivencia e iban especializándose y adquiriendo mayor calidad y bienestar.

Aunque es especular; porque realmente, no dejaron los habitantes de aquella época reflexiones sobre qué sentían o experimentaban, a la hora de salir a cazar a aquellos animales mucho más grandes y peligrosos que ellos mismos; la sensación es que eran individuos que confiaban en sus propias dotes y capacidades personales y grupales para lograr los objetivos.

Si bien es cierto, que en las pinturas rupestres de la época y la interpretación histórica que se ha hecho de las mismas, cómo ejemplos de visualizaciones y rituales de preparación para la caza, ya se pueden encontrar vestigios de la necesidad humana de poner afuera la seguridad, buscando la protección.

---

<sup>1</sup> Apuntes elaborados por Mari Jose Galindo

Estas pinturas rupestres, suceden cuando estas tribus nómadas, han dado ya pasos hacia un mayor bienestar, porque han dejado la vida totalmente al aire libre, para comenzar a refugiarse y hacer hogares.

A partir de aquí y hasta nuestros días la búsqueda del bienestar, la comodidad, la tranquilidad, la protección, llevarán a los seres humanos a construir herramientas cada vez más sofisticadas y especializadas que faciliten y economicen el esfuerzo y trabajo manual.

El asunto es que, se pone en las herramientas la seguridad de ese bienestar. Poco a poco, el hombre va hipotecando sus capacidades personales para resolver los problemas y situaciones cotidianas, a la seguridad que le dan las herramientas (entiéndase que una herramienta puede ser un carro, una alarma de seguridad en la vivienda, un cajero automático...).

De esta manera, se le da la vuelta a la realidad de la vida humana, que inició siendo un modelo perfecto de desarrollo de la confianza personal, para llegar a tener lo que hoy existe, un modelo controlado de seguridad exterior, que se alimenta del miedo incontrolado.

El miedo incontrolado frente a los posibles peligros que pueden sobrevenir y que, al ser desconocidos, imprevistos, y por desgracia sobredimensionados, hacen que los individuos actuales, busquen cada día más la seguridad exterior.

Así, todo se tiene que asegurar: trabajo, vivienda, salud, vejez, muerte, finanzas, viajes, estudios...

Lo paradójico es que, a un mayor aumento de la búsqueda de la seguridad exterior, hay una clara disminución del desarrollo de la confianza interior.

¿Por qué sucede esto?

Que cada uno saque sus propias conclusiones.

Sirva este relato que viene a cuento de la reflexión:

### ***Fábula de como los dioses escondieron la confianza***

*Al principio de los tiempos, los dioses se reunieron para crear al hombre y a la mujer. Lo hicieron a su imagen y semejanza, pero uno de ellos dijo:*



- Un momento, si vamos a crearlos a nuestra imagen y semejanza, van a tener un cuerpo igual al nuestro y una fuerza e inteligencia igual a la nuestra. Debemos pensar en algo que los diferencie de nosotros, de lo contrario estaremos creando nuevos dioses.*

*Después de mucho pensar, uno de ellos dijo:*

- Ya sé, vamos a quitarles la confianza.*
- Pero ¿dónde vamos a esconderla? – Preguntó otro.*
- Vamos a esconderla en la cima de la montaña más alta del mundo.*
- No creo que sea una buena idea, con su fuerza acabarán por encontrarla.*
- Entonces... podemos esconderla en el fondo del océano.*
- No, recuerda que les daremos inteligencia, con la cual, tarde o temprano construirán una máquina que pueda descender a las profundidades del océano.*
- ¿Por qué no la escondemos en otro planeta que no sea la tierra?*
- Tampoco creo que sea buena idea, porque llegará un día que desarrollarán una tecnología que les permita viajar a otros planetas. Entonces conseguirán la confianza y serán iguales a nosotros.*

*Uno de los dioses, que había permanecido en silencio todo el tiempo y había escuchado con interés las ideas propuestas por los demás, dijo:*

- Creo saber el lugar perfecto para esconder la confianza, donde nunca la encuentren.*

*Todos le miraron asombrados y le preguntaron:*

- ¿Dónde?*
- La esconderemos dentro de ellos mismos, estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán.*

*Todos estuvieron de acuerdo, y desde entonces el hombre se pasa la vida buscando su confianza, sin darse cuenta de que la lleva consigo.*

*En la construcción de la confianza se pasa por diferentes niveles:*

## 1. Seguridad exterior

Esta es reconocida como un **derecho** y por lo tanto obligación del “Estado”, de “los políticos”, de “la sociedad”, de “los padres”, de “la pareja”, de “los maestros”, de “los jefes”, en definitiva, de “los otros”.

Cuando la seguridad está puesta sólo en el exterior, las personas suelen culpar, sancionar, criticar y quejarse del otro de turno, cuando la seguridad exterior es quebrantada.

Por eso si se enferman, es culpa de la contaminación y obligación del estado de proveerles de medicinas, por ejemplo. Si les va mal en el trabajo, es culpa del jefe que no sabe dar bien las órdenes, por ejemplo.

Tienen la capacidad de la responsabilidad, muy poco desarrollada. Tampoco el valor del compromiso forma parte de su filosofía vital. Por último, más que enfocarse en resultados, se enfocan en cumplir con los mínimos establecidos. En lugar de perseguir la excelencia, están cómodamente asentados en la mediocridad.

No son actores protagónicos de su existencia, se conforman con ser espectadores del juego de la vida.

## 2. Seguridad interior

Se trata ya de una actitud personal, es una forma de certeza basada en la experiencia.

Son personas que observan su realidad y tienen en cuenta lo que les sucede y es a partir de lo que les sucede que se atreven a tomar decisiones y a actuar constantemente. Es el aprendizaje existencial de ensayo y error. Es el esfuerzo por minimizar los fracasos e invertir lo menos posible.

Estas personas avanzan existencialmente cuando las cosas salen bien, sin embargo, cuando surge una dificultad o problema, un conflicto del tipo que sea se vienen abajo y su mundo de aparente seguridad se desmorona.

Te pongo un ejemplo, de una persona con la que yo trabajé en sesiones de coaching.

*Pedro es un profesionalista y se siente contento del trabajo que realiza y del sueldo que percibe. Cada día acude a su trabajo y se esfuerza por hacer las cosas de la manera correcta. Llega un momento, en el que domina a la perfección lo que hace. Es un experto, por eso los errores son cada vez menores e incluso llegan a desaparecer de la órbita de su cotidianeidad laboral. Eso genera en él, una seguridad interior cada vez mayor, que está reafirmada en el cumplimiento constante de los objetivos laborales. Se siente bien y a gusto, su pericia profesional le da tranquilidad; por eso poco a poco, comienza a hacer el trabajo rutinariamente, su atención consciente es menor, porque la automatización intelectual es una realidad en él.*

A Pedro le podían haber sucedido estos dos escenarios diferentes:

- La rutina y la disminución de la atención pudieran provocar errores.
- Se puede dar un cambio laboral que suponga tener que salirse del territorio de la seguridad.

A Pedro le sucedió lo segundo. Sin embargo, lo importante es darse cuenta, que una u otra situación, suponen tener que salirse del territorio de la seguridad.

Pedro perdió la seguridad alcanzada, porque si bien era interior, estaba hecha exclusivamente de las experiencias.

Las experiencias son cambiantes y simplemente han de ser tenidas en cuenta como posibilidades de aprendizaje, son medios al fin y al cabo y no se deben tomar como fines en sí mismas para definir a un ser humano.

Por eso es importante seguir avanzando hacia la construcción de la confianza personal que es la base para una autoestima saludable.

### **3. Confianza Personal**

Esa actitud que tienen las personas que creen en sus capacidades de resolver las situaciones de la vida. Esa capacidad de creer que se pueden lograr los objetivos porque se cree en la capacidad resolutoria. Esa capacidad para mirar positivamente la vida, y en lugar de encontrar peligros y problemas, descubrir posibilidades y desafíos de crecimiento humano.

La confianza personal es el resultado de un trabajo serio de autoconocimiento que tiene como recompensa el desarrollo de una autoestima saludable.

Por eso la persona que entrena, desarrolla y se hace experta en el cultivo de esta actitud es capaz de:

- **Visualizar, planificar, proyectar su vida** y hacer realidad cada uno de los objetivos y metas que se propone.
- **Reconocer de forma realista lo que puede y lo que no puede hacer.** Porque tiene conciencia clara de su poder personal, que no es omnipotente.
- **Se da cuenta de sus posibilidades y de sus áreas de oportunidad** y unas y otras las acepta como parte de su equipaje existencial. Siguiendo con el tema del equipaje. Las áreas de oportunidad también llamadas debilidades, sombras, carencias, dificultades, defectos... son como las camisas o pantalones que están arrugados dentro de la maleta, junto a los que están bien doblados y planchados (fortalezas, cualidades, luces, logros, oportunidades...). La ropa planchada de la maleta ya está lista para usarla, mientras que la otra necesita ser planchada. Ni más ni menos, la posibilidad de que las dos ropas puedan llegar a estar en igualdad de condiciones depende exclusivamente del dueño de la maleta.
- **Vivir en positivo**, porque sabe cómo resignificar las situaciones y encontrarle los aprendizajes a lo que vive; porque sabe que cuando ante alguna circunstancia experimenta vulnerabilidad e incluso incapacidad para resolverlo de manera proactiva, cuenta con una posibilidad importante: la de pedir y buscar ayuda.

## 2. Diferencia entre autoconcepto y autoestima<sup>2</sup>

Aunque en apariencia puedan parecer sinónimos, estos dos conceptos pueden ayudarnos a conocernos mejor. En este artículo hablaremos de sus diferencias e implicaciones.

Distinguir entre autoestima y autoconcepto no es sencillo. Si bien estamos hablando de conceptos diferentes, muchas veces se emplean de manera indistinta en el lenguaje cotidiano.

Tanto la autoestima como el autoconcepto condicionan nuestros pensamientos sobre el yo; esta es una de las características que hace compleja la labor de diferenciarlos. En este artículo vamos a explorar estos dos términos y a tratar de comprender su utilidad para conectarnos con nuestra manera de vernos.

### **Autoconcepto: la imagen que tenemos de nosotros mismos**

Cuando hablamos de autoconcepto, estamos haciendo referencia al conjunto de información, es decir, ideas, creencias, conceptos que hemos recopilado sobre nosotros. Así, el autoconcepto remite a la forma en la que cognitivamente hemos construido una imagen de nosotros y de la que podemos dar cuenta verbalmente.

Dicho de otra forma, el autoconcepto remite a nuestras autopercepciones, las mismas que hemos ido formando a partir de nuestra experiencia y las interacciones con otras personas y con nuestro entorno. El autoconcepto se caracteriza por ser organizado y estructurado, y por aglutinar distintas dimensiones.

La forma en la que se organiza el autoconcepto le da una naturaleza global y parcialmente estable. Al mismo tiempo, contamos con autoconceptos diferenciados y variables en distintas dimensiones vitales, como la académica, la laboral, la social o la afectiva.

Por ejemplo, podemos decir que, en general, somos personas responsables o discretas o descuidadas. Sin embargo, cuando se nos pregunta por

---

<sup>2</sup> Transcripción literal de un artículo encontrado en Google.  
<https://lamenteesmaravillosa.com/diferencia-autoconcepto-autoestima/>

aspectos específicos de nuestra vida, podemos decir que somos muy hábiles para las matemáticas, que somos puntuales en nuestro trabajo o que en ocasiones podemos ser negligentes con algunas tareas.

Podríamos afirmar entonces que el autoconcepto remite a una comprensión racional del yo, tiene un componente predominantemente descriptivo y puede fácilmente expresarse con palabras. Estas características hacen que el autoconcepto pueda ser modificado a través de procesos de reestructuración cognitiva y de interpretaciones objetivas sobre la propia experiencia.

### **Autoestima: ¿de qué modo valoro a la persona que soy?**

La omnipresencia del término autoestima dificulta su definición. Básicamente, es un concepto que se refiere a cómo emitimos juicios sobre nosotros mismos.

Estos juicios tienen un carácter valorativo y muchas veces surgen a partir de la comparación que hacemos entre nosotros y un “yo ideal” que nos gustaría alcanzar. La cercanía o la distancia que percibamos entre ese ideal, muchas veces construido a partir de estándares compartidos socialmente, como un cuerpo hegemónico o riqueza material, incidirá en cómo estableceremos juicios sobre nosotros, e indirectamente en cómo nos sentimos.

Pensemos que las valoraciones que podemos hacer sobre nosotros pueden ser tanto positivas como negativas. Estas valoraciones son subjetivas y tienen su base en la emocionalidad. Tienen mucho que ver con cómo nos sentimos y al mismo tiempo condicionan cómo nos sentimos.

Esta relación con nuestro universo emocional hace que, a diferencia del autoconcepto, sea muy difícil dar cuenta de la autoestima con palabras e intervenir voluntariamente sobre ella. Podemos intentar explicar nuestros sentimientos, pero siempre habrá algo en nuestro mundo emocional que se quede en la dimensión de lo inefable.

### **Autoconcepto y autoestima: ¿por qué es tan difícil diferenciarlas?**

En el recorrido de la autoestima y el autoconcepto como constructos teóricos han sido varias las dificultades para distinguirlos y delimitarlos.

Por una parte, han sido conceptos con un área de intersección, y que, incluso para algunos autores son indisociables, al menos en la medida en que la autoestima puede considerarse como parte constitutiva del autoconcepto. Es decir, la autodescripción no podría separarse de la autovaloración, pues en el acto de emitir un concepto sobre nosotros ya estaría implícita una acción valorativa que nos lleva a jerarquizar unos criterios sobre otros.

Por otra parte, el uso cotidiano de estos términos hace que muchas veces se conviertan en sinónimos y, teniendo en cuenta la estrecha relación que guardan, no es sorprendente que ocurra. Es importante que tengamos en cuenta que ambos conceptos están ligados con la forma en la que nos vemos a nosotros mismos y, al mismo tiempo, con las formas en las que nos gustaría ser vistos socialmente.

No son conceptos que remitan solo a fenómenos de nuestra vida psíquica, sino que se ven reflejados en nuestros comportamientos cotidianos, en aquello que expresamos sobre nosotros y en las expectativas acerca de cómo nos gustaría ser tratados.

Tener claridad sobre estos conceptos y su relación nos permitirá trabajar sobre nuestro autoconocimiento, hacernos conscientes de la importancia de ser justos en la forma en la que nos evaluamos y tratarnos de formas cada vez más respetuosas y amables.