

La autoestima: El sistema inmunitario de la consciencia¹

Tomo prestado el título del primer capítulo del libro “los pilares de la autoestima” para reflexionar sobre un tema por demás apasionante y vitalmente necesario. Cuando yo estudio sobre algo, me suelo hacer preguntas, para después investigar las respuestas. Estas son las preguntas iniciales que me hago:

1. ¿Qué es la autoestima?
2. ¿Qué tipos de autoestima existen?
3. ¿Cuáles son los rasgos de cada tipo?

1. ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un **proceso vital**, resultado del ejercicio constante del conocimiento personal.

La autoestima es un **logro**, un triunfo necesario de conseguir, si queremos vivir una vida con sentido y propósito.

La autoestima es **una necesidad** básica.

Una necesidad básica, es aquella que si no la cubrimos nos morimos. En este sentido el agua y la comida son necesidades básicas. Sin embargo, y aquí viene la analogía, hay otros nutrientes que, si no los tenemos, el impacto en nuestra salud puede ser grave.

Branden, hace una analogía interesante: “La autoestima es una necesidad análoga al calcio, más que a la comida o al agua. No necesariamente moriremos, pero si nos falta en grandes dosis perjudicará nuestra capacidad de funcionar”.

Necesitamos la autoestima para desarrollarnos de manera saludable; para vivir una vida con sentido y propósito; para vivir de manera consciente, eligiendo en cada momento lo que queremos vivir y no dejándonos llevar por las circunstancias, que en mi opinión es como vivir dormidos o sobrevivir simplemente.

Por lo tanto, la autoestima no es un producto final, es un proceso, una tarea, un logro que se consigue mediante un ejercicio mental constante. ¿Y cuál es ese ejercicio mental constante?

Lo dice N. Branden “*confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad*”, esto dice él que es la esencia de la autoestima.

Dice N. Branden que la autoestima es:

1. “*La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida*”.

¹ Apuntes elaborados por Mari Jose Galindo al estudiar el capítulo 1 **L autoestima: el sistema inmunitario de la conciencia** del libro de “Los 6 pilares de la autoestima” de Nathaniel Branden. Ed. Paidós

La confianza en uno mismo, él la llama eficacia personal.

La eficacia personal: Es la confianza en uno mismo, en el sentido de creer que pase lo que pase, sé que tengo la capacidad de resolverlo y si no la tuviera tengo la capacidad de aprender a resolverlo y si ni siquiera puedo aprender, tengo la capacidad de pedir ayuda. *“La eficacia personal no es la convicción de que no podamos cometer nunca un error. Es la convicción de que somos capaces de pensar, de juzgar, de conocer y de corregir nuestros errores. Es confiar en nuestros procesos mentales y en nuestras capacidades” “Confiar en nuestros procesos y, como consecuencia, una disposición de esperar el éxito debido a nuestros esfuerzos”.*

La confianza personal tiene que ver por lo tanto con la capacidad de creer en:

- Nuestras habilidades personales
- Nuestra posibilidad de aprendizaje
- Nuestra actitud para corregir los errores
- Nuestra disposición para para disfrutar los logros
- Nuestra conciencia de ser exitosos

2. *La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos”*

El respeto a uno mismo: “Es la convicción de nuestra valía personal”. Supone:

- Reafirmación personal,
- Actitud positiva hacia el derecho a vivir,
- Actitud positiva hacia la realización,
- Disfrute frente a los logros, y el cumplimiento de las necesidades y deseos personales.
- Admiración personal

En síntesis:

“La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad”.

2. ¿Qué tipos de autoestima existen?

Algunos autores hablan de autoestima baja y alta. Yo creo que la autoestima no es cuestión de cantidad sino de calidad. Por eso prefiero utilizar los términos saludable o insana. Cuanto más saludable sea la autoestima de una persona, mejor preparada estará para enfrentar los problemas, conflictos y adversidades de la vida.

Una persona con una autoestima saludable tiene una imagen positiva y realista de sí misma.

Elijo las palabras a conciencia:

Saludable, porque por desgracia hay muchas personas que padecen una autoestima insana. Digo padecen, porque al final, es como cualquier otra dolencia, se sufre con ella, hasta que se le pone remedio y cura.

Imagen positiva y realista, porque todos tenemos una instantánea mental de nosotros mismos. El punto es que sea positiva y realista a un tiempo.



Esta imagen, que he encontrado en muchos lugares, como representación de una autoestima alta, para mí no sirve. Porque si bien puede tener el calificativo de positiva, no lo tiene de realista. De hecho, creo que, en el proceso de aprender a amarnos realísticamente para tener una autoestima saludable, se necesita ese conocimiento personal que ayuda a hacer una autoevaluación de las capacidades, cualidades, habilidades y fortalezas personales, además de las debilidades, vulnerabilidades, carencias y defectos que se tienen en el momento actual.

Nuevamente otra expresión elegida a conciencia:

Momento actual, porque las personas vamos cambiando y nos transformamos de acuerdo con lo que pensamos de nosotros mismos y de nuestro entorno.

Dice Branden algo que me parece fundamental, *“Hay una retroalimentación permanente entre nuestras acciones mundanas y nuestra autoestima”*. Nuestras conductas refuerzan la autoestima y la autoestima se nutre o motiva con nuestras conductas. Esto es tanto en el caso de una autoestima insana como en el de una autoestima saludable.

Por ejemplo, un adolescente piensa que no es buen estudiante. Probablemente esta idea la ha ido adquiriendo a lo largo de los años, por diferentes experiencias vividas y comentarios de los adultos de referencia. Como dice N. Branden: *“No podemos permanecer indiferentes a nuestra autoevaluación”*.

Pensar esto de sí mismo, lleva a este adolescente, a generalizar la idea y creer que no es bueno para nada.

- Tiene una imagen de sí mismo bastante negativa, por eso cuando tiene que hacer un esfuerzo para estudiar en los exámenes, prefiere quedarse viendo la tv, total él sabe que de todos modos no va a aprobar.
- Como no estudia para los exámenes, reprueba.
- El hecho de haber reprobado le hace aumentar su creencia que no es buen estudiante, ni es bueno para nada.
- Esto lleva a aumentar la desconfianza en su mente.

Esta retroalimentación acción-autoestima-acción, sólo puede ser modificada, si cambiamos el ejercicio mental, es decir si modificamos las creencias que nutren

la imagen que tenemos de nosotros mismos, para desarrollar la confianza en la propia mente y en saber que somos capaces y merecedores de la felicidad, parafraseo aquí a N. Branden.

En el caso de este adolescente, necesitará la ayuda de otra persona, tal vez un amigo, un maestro, un familiar que le haga ver que si dedica tiempo al estudio puede cambiar el resultado del examen.

El ejercicio mental, para modificarse tiene que estar avalado por acciones que contradigan la creencia limitante que hace a la persona perder la confianza mental en sí misma y su capacidad.

Otro ejemplo ahora de autoestima saludable, en el que vemos que la autoestima se nutre de las conductas y las conductas están orientadas por la autoestima.

Tuve una mujer en terapia que comenzó su proceso personal con una autoestima insana, ella pensaba de sí misma que no valía para gran cosa y por eso no podía promocionar en su trabajo. Era contadora en su empresa. Un día su jefe la llamó al despacho para felicitarla por su buen desempeño y le ofreció la oportunidad de promocionar como jefa contable, es decir se iba a convertir en la jefa del departamento de contabilidad. Cuando llegó a la sesión se sentía ansiosa y asustada, porque estaba convencida que ella iba a fracasar en la responsabilidad que le había dado el director y no quería defraudarlo.

Yo le pedí que me repitiera las razones que le había dado el director para felicitarle por su desempeño. Y ella me las fue compartiendo, mientras tanto yo las escribía en la pizarra, como frases dichas en primera persona (ella como narraba lo que dijo el director las decía en tercera persona). Después le pedí que leyera cada frase y que me dijera porque creía que eran mentira. Ella se fue dando cuenta que realmente eran ciertas, que hablaban de su comportamiento, que ella actuaba de esa manera, tal como el director le había reconocido. Entonces yo le pedí que las repitiera, leyéndolas con convencimiento. Le costó hacerlo, porque en el fondo su autoconcepto pensado y creído por años aún no lo podía cambiar, aunque con este ejercicio yo le estuviera ayudando a ponerlo en duda y confrontarlo.

Se fue de la sesión, con esa duda y con la sensación motivante de poder ser la nueva jefa contable. Le pedí que durante la semana hiciera una lista de las tareas que le habían salido bien, las que no había sabido hacer y las que le habían salido mal.

Así sesión a sesión fue dándose cuenta de que tenía la capacidad:

- De aprender
- De cambiar cuando algo lo hacía mal
- De celebrar los logros

Poco a poco fue disfrutando más de esta capacidad y pudo actualizar su autoconcepto, porque mejoró en su autoestima.

3. ¿Cuáles son los rasgos de cada tipo?

La autoestima afecta a toda nuestra vida, en la siguiente tabla se puede ver la correlación con gran claridad:

Una autoestima saludable se correlaciona con:	Una autoestima insana se correlaciona con:
Racionalidad	Irracionalidad
Realismo	Ceguera ante la realidad
Intuición	
Creatividad	
Independencia	Conformismo o rebeldía poco apropiada
Flexibilidad	Rigidez
Capacidad para aceptar los cambios	Miedo a lo nuevo y a lo desconocido
Capacidad para admitir y corregir errores	Actitud a la defensiva
Benevolencia y disposición para cooperar	Comportamiento reprimido de forma excesiva o miedo a la hostilidad a los demás

Una persona con **autoestima saludable busca el desafío**, las dificultades pueden estimularla y se pone a sí mismas metas exigentes, a la par que disfruta durante el proceso de lograrlas. La autoestima motiva y nutre la realización personal.

Sin embargo, una persona con una **autoestima insana** se quedará siempre en la seguridad de lo conocido, sin capacidad de arriesgarse por temor a equivocarse. Lo cual significará desmotivación, frustración, sensación de no valía personal.

Una persona con **autoestima saludable se vive en un proceso constante y permanente de mejora continua**. Está siempre abierta al aprendizaje, también de sus propios errores. Es una persona tolerante y flexible, paciente consigo misma y por esto también con los demás. Lo cual le permite relaciones saludables y gratificantes.

Sin embargo, una persona con una **autoestima insana** prefiere quedarse en la zona cómoda de lo conocido y frente a los errores se justifica o defiende culpando a los demás. Suelen tener actitudes rígidas y muchas veces intolerantes frente a los cambios. Además, suelen ser autoexigentes en su fuero interno, manifestándolo como no estar nunca contentas con los resultados y también suelen ser muy exigentes con los demás. Lo cual genera que tengan relaciones poco gratificantes porque los otros se sienten juzgados y criticados.

Afirma N. Branden, al respecto de las relaciones y su correlación con la autoestima lo siguiente: *“Tendemos a sentirnos más cómodos, más “como en casa”, con personas cuyo nivel de autoestima se parece al nuestro”*.

Esto significa que **las personas con una autoestima saludable buscarán otras que también la tengan y mutuamente se ayudarán a seguirla desarrollando.**

También sucede lo contrario, quienes tienen una **autoestima insana**, se relacionan con personas que también la tienen.

Por eso a veces vemos en los equipos de trabajo, compañeros que crean alianzas la mayoría de las veces hasta de manera inconsciente, para contaminar el ambiente con críticas, chismes, juicios y mentiras.

En Ecología Emocional decimos que las críticas, chismes, juicios y mentiras, son contaminantes emocionales que hacen un gran daño al clima emocional de una empresa. Son como dardos que se lanzan y dañan a los demás.

Cuando en un equipo de trabajo hay personas que contaminan emocionalmente con estos dardos tóxicos productos de autoestimas insanas, la realidad es que a quienes afectan negativamente es a las mismas personas que tienen la autoestima insana. Es como si ellas mismas se tomaran el veneno que producen. Porque las críticas, chismes, juicios y mentiras que lanzan hacia afuera sólo son tenidas en cuenta por personas con su mismo nivel de autoestima. Lo que genera un círculo vicioso de desconfianza personal en su propia valía personal.

¿Una persona con autoestima saludable necesita criticar o juzgar a los otros?

La realidad es que no, porque siempre está centrada en su propio desarrollo y mejora constante. Está enfocada en sus desafíos, en nuevas metas y objetivos de transformación y realización personal y profesional. Está ubicada en la ruta de la excelencia y disfruta su proceso personal de aprendizaje y logros constantes.

Al contrario, una persona con autoestima insana está centrada en el afuera, porque no confía en sus posibilidades. Eso le lleva a tener más facilidad para criticar a los demás que para autoevaluarse a sí mismo. Se le hace más sencillo emitir juicios sobre lo que otros hacen, piensan, sienten, que desafiarse a sí misma a hacer, pensar y sentir diferente.

Una persona con **autoestima saludable respeta a los otros, valora y admira lo que los otros realizan y se alegra con los logros de los demás, porque se respeta, admira, valora y alegra con sus propios logros.**

“Cuanto más saludable sea nuestra autoestima, más nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no tenderemos a considerarlos una amenaza; y es así dado que el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás. Con una autoestima saludable no interpretamos automáticamente las relaciones en términos malévolos o de enfrentamiento. No enfocamos las relaciones personas con una expectativa automática de rechazo o humillación, traición o abuso de confianza. Contrariamente a la creencia de que una orientación individualista inclina a las personas a un

comportamiento antisocial, las investigaciones muestran que un buen desarrollo del sentido de valía personal y de autonomía se correlaciona significativamente con la amabilidad, la generosidad, la cooperación social y con un espíritu de ayuda mutua: esto se confirma, por ejemplo, en el extenso análisis de A.S. Waatermann en su investigación sobre The psychology of individualism”.

Las personas con una **autoestima insana experimentan envidia destructiva**, fruto de su pobre concepto personal. Como no confían en su capacidad y no se aceptan a sí mismas, los logros de los demás son amenaza para ellas mismas.

En mi experiencia como terapeuta y coach, he visto en algunas ocasiones, personas que viven esta amenaza y envidia destructiva.

Recuerdo un señor, al que habían ascendido a una posición gerencial en una empresa familiar, en la que el fundador y dueño aún vivía y fungía como director general. Juan (no es el nombre de mi coaché, pero sirve para el ejemplo) se sentía en deuda con el dueño, porque había confiado en él pero tenía un miedo atroz a defraudarlo.

Cuando en las sesiones fuimos trabajando ese miedo angustioso y ansioso, descubrimos que detrás de este sentimiento había una creencia de identidad. Él pensaba que realmente era un impostor, porque él sabía que no valía para un puesto gerencial, él no creía tener las capacidades para serlo y le apanicaba que, en cualquier momento, los otros se pudieran dar cuenta del engaño.

Una vez, llegó a la sesión, diciéndome que quería renunciar, antes de que le echasen. Cuando yo le pregunté, porque creía que le iban a echar, me comentó lo siguiente:

Juan: *tengo un colaborador, que me quiere quitar el puesto y está haciendo campaña contra mí.*

Yo le pregunté: *¿Cómo está haciendo esa campaña contra ti?*

Juan me respondió: *En las reuniones del equipo siempre propone ideas que son estupendas y todos apoyan de manera inmediata, de esa manera yo me quedo bloqueado y ninguneado por su arrogancia.*

Por supuesto, yo le hablé de los principios del trabajo en equipo y de la función del líder como el posibilitador de la colaboración y la construcción de la estrategia para hacer que las ideas (vengan de quien vengan) se conviertan en objetivos y metas de acción.

Sin embargo, para Juan el problema no se resolvía aprendiendo sobre competencias gerenciales, como yo pretendía en nuestras sesiones de coaching ejecutivo. Para él, el problema sólo tenía dos vías de solución posibles: Darse permiso para seguir cultivando la envidia destructiva, y por lo tanto pensar que su colaborador significaba una amenaza. Por lo cual, él tenía que hacer todo lo posible por sacarlo del equipo o bien renunciar él mismo, al puesto antes de que lo echaran.

La alternativa de trabajarse a sí mismo, para cambiar esa creencia de identidad que le llevaba a verse como un impostor en el puesto gerencial, se le hacía imposible.

El problema de Juan era su autoestima insana, que le impedía confiar en sus capacidades y sobre todo el potencial de desarrollo de sus capacidades.

Porque la autoestima es el resultado de un trabajo constante de conocimiento personal, que nos lleva a vivir desde la filosofía del aprendiz como estilo de vida.

El aprendiz, no es el que no sabe nada, sino el que permanentemente está abierto a lo nuevo, lo diferente, lo desconocido.

El aprendiz es el que hace vida la frase de Aristóteles “Yo sólo sé que no sé nada”. Yo siempre le añado para que se comprenda mejor: Yo sólo sé que no sé nada ante esta circunstancia diferente, ante este evento desconocido, ante esta posibilidad nueva.

Vivir como aprendices es estar en constante transformación y mejora. Yo suelo decir: “Hoy soy mejor que ayer y peor que mañana, por eso hoy me amo más que ayer y menos que mañana y también disfruto mis logros de hoy como disfrutaré los de mañana”.

Me encanta este párrafo de N. Branden que transcribo literalmente:

El concepto de uno mismo es el destino. O, más exactamente, tenderá a serlo. El concepto de uno mismo se basa tanto en lo que pensemos de nosotros como en quiénes somos; en nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestros valores personales y nuestras responsabilidades; en nuestras posibilidades y limitaciones, nuestras fuerzas y debilidades. El concepto de uno mismo contiene e incluye el nivel de autoestima, pero es más global. No podemos entender el comportamiento de una persona sin entender el concepto que tiene de sí misma.

Una persona con autoestima insana tiene un concepto de sí misma desajustado, desenfocado y desactualizado.

Muchas veces en los cursos cuando le pido a los participantes que se definan a sí mismos. Algunos utilizan expresiones negativas para hacerlo. Cuando les pregunto a quién le escuchó esa expresión. Normalmente se remontan a la infancia y a algún adulto significativo.

Por eso siempre hago la analogía entre en el documento de identidad o el pasaporte con el autoconcepto. De la misma manera que el pasaporte se tiene que renovar a cada cierto tiempo, el autoconcepto también.

El autoconcepto está a la base de la autoestima.