

Dr. José Miguel Gaona

Poderosa autoestima

Los secretos de las mujeres
que se aman a sí mismas

la esfera  de los libros

Índice

<i>Agradecimientos</i>	13
<i>Introducción</i>	15

PARTE I TÚ Y TU AUTOESTIMA

Capítulo 1. EL SELLO DE NUESTRA PERSONALIDAD:	
LA AUTOESTIMA	25
¿Qué es la autoestima?	25
Autoestima y autoconcepto	29
¿Por qué es tan importante la autoestima?	31
¿Cómo se desarrolla la autoestima?	37
¿De dónde surge la autoestima?	40
La importancia de una autoestima elevada	42
Un trío perfecto: la autoestima, los demás y yo misma	43
Haciendo camino: autoestima y nuestra propia vida ...	45

Falsa autoestima y sentimiento de superioridad ...	48
Aprendiendo a conocerse	50
Capítulo 2. TANTO VALES, TANTO ERES	55
¿Cómo pensar de forma positiva sobre nosotros mismos?	55
Algunos efectos y síntomas comunes de una baja autoestima	62
Distorsiones del pensamiento	63
Autoestima y salud mental: dos valores en alza	71
Crisis y autoestima	76
Malos tratos: un problema de valor	80

PARTE II
LA AUTOESTIMA COMO CIMIENTO
DE UNA VIDA FELIZ

Capítulo 3. LA NUEVA MUJER DEL SIGLO XXI	89
Tu cuerpo y la autoestima	89
Una dieta de... ¡autoestima!	96
Personalidad, autoestima y obesidad	98
Envejecimiento y autoestima	101
Autoestima: la mejor medicina preventiva para la salud	109
La autoestima y las infecciones	113
Capítulo 4. LA MUJER ANTE EL AMOR Y LA PAREJA ..	117
Confía en ti misma y sabrás disfrutar con tu pareja	117
Otra vez «enganchados» a una relación	120
«Los celos me matan»	121

El temor a perder lo querido	124
Nuestra independencia emocional	125
Superando el chantaje emocional	126
Cómo querer sin depender (si así lo queremos, claro)	127
Cuando se hieren nuestros sentimientos	128
Primeros auxilios y ¡a seguir caminando!	131
La curación	132
El victimismo	133
Una pequeña reflexión para no tropezar en la misma piedra	135
Evitando cometer los mismos errores	137
Sexo, puro sexo	137
Mujeres machistas: ¡no, por favor!	141
Capítulo 5. TUS HIJOS: ESE OTRO «YO»	145
¿Cómo se forma el concepto de «uno mismo»?	145
Las malas notas atacan de nuevo	151
Un estilo de educación «ideal»	154
Fomentar actitudes positivas para evitar actitudes negativas	158
Estrategias para fortalecer la autoestima de nuestras hijas	162
Autoestima y adolescencia	170
La adolescente y su cuerpo	177
Capítulo 6. EL TRABAJO Y TÚ	183
Superando el desempleo	183
Caminando hacia el éxito	189
Ya he superado a mi pareja, ¿y ahora qué?	195

PARTE III
APRENDE DE TI MISMA: CADA VEZ MÁS FUERTE

Capítulo 7. «MEJORANDO LO PRESENTE»	201
Cambiando la autoestima: ¿por qué?, ¿para qué?	201
Proyecta ahora tu futuro, en él pasarás el resto de tu vida...	202
¿Cambiando?, ¡sí!, «pasito a pasito»...	206
Autoestima y egoísmo...	212
Ayudar a los que tienen baja autoestima...	219
La curación	226

ANEXO

<i>Cuestionario y autoevaluación</i>	233
<i>Relación de cuadros</i>	238

Introducción

No era una chica espectacular ni tampoco muy llamativa, pero Carmen no pasaba desapercibida ante los demás. Alta y espigada, de cabellos castaños, caminaba con soltura por las calles de su barrio, pero en la intimidad de sus relaciones bajaba la mirada e inquiría a su pareja: «¿De verdad crees que te gusto? ¡Por favor, dime siempre la verdad!».

Los años siguientes trajeron muchos chicos y novios que padecieron, casi siempre, el mismo interrogatorio una y otra vez hasta el punto de que algunos creyeron erróneamente no saber expresar sus sentimientos. Uno de estos «supervivientes» llegó a consolidar la relación para, poco después, divorciarse. En los años posteriores a la separación Carmen tuvo múltiples relaciones favorecidas por aplicaciones de contactos, incluso varias al mes que, en ningún caso, la hicieron sentirse segura de sí misma, ni siquiera cuando alguno de estos amoríos tuvo como resultado descendencia.

Tantos fracasos emocionales la convirtieron en una mujer que sometía a insufribles «pruebas» a sus pretendientes

hasta llegar a que esas mismas tentativas hicieran alejarse a la mayor parte de los mismos. Necesitaba sentirse tan segura del otro cuando, en realidad, era algo imposible: la inseguridad existía generada dentro de ella misma. Esa misma incertidumbre era transmitida a sus hijos: la desgraciada vida de estos era una continua prueba de cariño hacia su madre. En ciertas ocasiones debían llamarla constantemente por teléfono o bien contactar con ella mediante alguna aplicación del móvil con insufrible frecuencia. En otras, tenían que evitar ser solícitos, de una manera natural, con sus respectivas parejas, para no «provocar» los celos de su insegura madre.

El infierno de Carmen no terminaba en su más íntimo entorno, ya que en el trabajo sus compañeros también sufrían su baja autoestima. Ella podía cambiar de trabajo, pero la sensación de sentirse miserable y «rechazada» la acompañaba a todas partes. Incluso antes de emprender una nueva actividad ya había fracasado en su empeño («No seré capaz de hacerlo»). Previamente a comenzar una relación se sentía incómoda («No lo merezco. Si se enamora de mí es que él tampoco vale. A alguien que verdaderamente sea valioso no puede gustarle una persona como yo»). Cada vez que intentaba acercarse a sus hijos, estos se veían dolorosamente escindidos entre la lealtad familiar y la necesidad de salir corriendo ante la enfermiza demanda por parte de su madre («No me quieren. No me lo demuestran suficientemente. Necesito pruebas de su amor»).

Carmen, finalmente, se dio cuenta de que la fuente de sus males era una profunda disminución de la autoestima, fundamentalmente generada en su infancia. De la misma fuente bebía su espíritu, su naturaleza. Su personalidad estaba resquebrajada y necesitaba urgentemente del mismo remedio: acrecentar su autoestima. Carmen no había podido ser una

buena pareja, ni una buena madre y, por supuesto, tampoco una buena profesional.

En la vida diaria podemos apreciar cómo muchas mujeres, para quienes su vida y su felicidad han sido constreñidas por su falta de autoestima, se cuestionan cómo y por qué se ven a sí mismas como menos capaces, menos brillantes, menos valiosas de lo que realmente son, y qué relación hay entre ellas y lo que las rodea.

Para poder dar contestación a tantos interrogantes, debemos comprender que la exploración de la autoestima en las mujeres se apoya en varias hipótesis que pueden ser más o menos ciertas:

Primera: la baja autoestima femenina es la resultante cultural de una larga historia de dominación masculina en nuestra sociedad. Tiene parte de razón: una frecuente discusión, por ejemplo, en los colegios son los papeles secundarios que, en ocasiones, se otorgan a las niñas, especialmente en actos sociales como, por ejemplo, los de final de curso. Las niñas a los lados, formando parte de un decorado «vivo», y los niños con un papel más activo. Lo más curioso del caso es que a los profesores, incluyendo las de sexo femenino, claro está, les suele pasar desapercibido, ya que dichos papeles suelen ser los «normales y habituales». Sucede delante de nuestros ojos, pero no lo «vemos». Observemos si se producen dichos modelos de conducta en el colegio:

¿Son las niñas dispuestas en los mismos lugares que los niños?

¿Se les otorgan papeles propios de «su sexo» en, por ejemplo, representaciones teatrales?

Segunda: en la baja autoestima femenina se encuentra el origen de diversos y múltiples problemas psicológicos de la mujer moderna.

Muchos psiquiatras y expertos psicólogos repiten hasta la saciedad cómo las personas de sexo femenino padecen mayor índice de depresión y de problemas psicológicos. Hasta ahora se ha definido a la depresión como una verdadera «enfermedad». Quizá en ciertas ocasiones así lo sea, especialmente para alegría de los laboratorios farmacéuticos que venden carísimos y milagrosos remedios. Lógico, ¿no? Si es una «enfermedad», también se necesita un «tratamiento». Pero ¿y si comenzamos a pensar que la depresión no es otra cosa, excepto en las endógenas, que un mecanismo de defensa frente a ciertos tipos de agresiones psicológicas?

Para muchas mujeres el trabajo diario, especialmente el hogareño, resulta muy frustrante. ¿Razones? Suele ser un trabajo repetitivo, con poco reconocimiento por parte de los demás. Para muchos hombres es algo «obligado» para la mujer, propio de su «naturaleza», ideas que no por repetirlas llegan a ser ciertas. Resulta muy cómodo, sobre todo para los hombres, creer que ese tipo de trabajo la hará feliz y la satisfará.

Por supuesto que para otras personas, mujeres o varones, esa labor hogareña será fuente de satisfacción, esencialmente cuando las personas de su entorno estén expresando, de manera continua, ya sea con palabras o gestos, su agradecimiento. En gran parte la reacción psicológica será mediada por la expectativa de la persona que ejecuta estos trabajos («me gusta-no me gusta lo que hago») y por la repercusión de los mismos sobre las personas de nuestro entorno («me reconocen-no me reconocen lo que hago»).

Una baja autoestima genera en las mujeres una sensación de ser menos capaces, menos creativas y útiles. Con esto se

facilita que siga existiendo la opresión de la mujer en un mundo dominado por los hombres, y es uno de los mecanismos de autopropagación que explica parte de la situación social, personal y familiar actual.

Desde el punto de vista psicológico, estaríamos ante niños y hombres con autoestima sobrevalorada frente a niñas y mujeres infravaloradas y con baja autoestima.

Tercera: desarrollar y potenciar la autoestima individual resulta necesario para el progreso de la mujer como colectivo y también para el resto de la sociedad. Es cierto que desde que somos niños observamos modelos de comportamiento en nuestros semejantes. Queremos ser astronautas o programadores de ordenador. Como resultado, podríamos observar que cuantas más mujeres coronen la escala social, más fuerza y poder adquirirán como grupo y más viable será la posibilidad de que otra mujer también ascienda hasta ese puesto. En definitiva, los hombres también saldrán ganando, ya que se encontrarán en ese camino no solamente con una mujer, sino con una *persona* que sabrá acompañarlos y ayudarlos en los peores momentos.

Es fundamental eliminar el género (hombre o mujer) en cuanto a capacidades, valores y comportamientos humanos, potenciando una autoestima positiva y adecuada en ambos.

En el fondo, las preguntas que debemos hacernos son: *¿nos aceptamos realmente como somos? ¿Nos gustamos?* Pero bueno, si no nos gustamos, ¿por qué no hemos de cambiar

aquellas cosas que no son de nuestro agrado? También es verdad que podemos engañarnos y decir: «Bueno, la verdad es que me gusta». ¿Estamos seguros? Probemos con el segundo interrogante: *¿nos gustaría que nuestro hijo(a) fuera como nosotros?* Esta cuestión puede ser dolorosa en algunos casos, sobre todo si habíamos contestado negativamente a la anterior.

En otras ocasiones rechazamos el momento en que otros nos admiran: *¿nos molestan comentarios de admiración? ¿Creemos que no somos merecedores de ellos?* Muchas personas llegan, incluso, a pensar mal de aquellos que nos dicen cosas positivas: «¿Qué querrán?». «¿Por qué me dicen esto?». Estos pensamientos negativos no hacen otra cosa que ocultar un intenso sentimiento de baja autoestima. En definitiva, *no nos creemos sus comentarios porque nosotros mismos tenemos peor opinión de nuestra propia persona.*

Son numerosas las religiones cuya idea principal es: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo». Esta emoción es tan difícil de definir que sumió en el insomnio a muchos filósofos y pensadores de todos los tiempos. ¿Cómo poder conocer de qué está compuesto el amor? Si lo comparamos con otras emociones básicas, como la tristeza, la rabia, el miedo o el placer, estas no resultan tan complicado explicarlas. Por ejemplo: la tristeza es una emoción que se siente ante las pérdidas. Una consecuencia biológica de esta emoción son las lágrimas. La rabia, en cambio, aparece como una expresión ante la frustración y ante la vulneración de nuestros derechos como personas y nos permite defenderlos. El miedo, la emoción que nos protege, nos avisa de algún peligro real que nos amenaza. Nos posibilita huir, atacar, desmayarnos o redefinir la situación. El placer surge cuando estamos haciendo algo que está en consonancia con un deseo. Tiene que ver con haber alcanzado un logro o con las acciones que estemos reali-

zando para alcanzarlo. Pero... ¿y el amor? ¿Cómo explicarlo? ¿Qué se siente cuando se ama? ¿Cómo diferenciarlo de una necesidad del propio enamoramiento?

La esencia de la autoestima esconde una profunda filosofía: primero aprende a amarte. A partir de ti mismo irradia ese amor hacia los demás. Una persona que padezca distorsiones en el espejo de su propia imagen es muy probable que también las «irradie» hacia los demás.

El tema es de interés particular e íntimo, y solo un rastreo hasta nuestra edad más tierna proporcionará las claves de esa autoestima. Nuestros padres nos transmitieron las varas para medirnos. Nosotros las aceptamos a ciegas. Si nos sentimos queridos, nos habremos hecho merecedores de todo, de una manera inconsciente, porque, aparentemente, ser queridos como hijos es la ley natural. En caso contrario, esa misma sensación nos perseguirá de por vida. Nos hará sentir culpables, ya que no habremos sido merecedores del cariño de nuestros padres y buscaremos, continuamente, la culpa dentro de nosotros mismos.

Desde la infancia hemos escuchado en innumerables ocasiones cómo la mujer «proviene» de una costilla de Adán. Aunque resulte obvio para la mayoría de las personas que esta historia no se puede tomar al pie de la letra, no es menos cierto que el mensaje es claro: primero el hombre, luego la mujer. Esta última es subyugada por aquel de donde proviene: el hombre. Se inculca en nuestro pensamiento colectivo que existen ciudadanos de primera y de segunda clase: hombres y mujeres, respectivamente. El solo hecho de creérselo, de asumirlo, ha arruinado generaciones completas de personas, de mujeres y me temo que también de hombres que se perdieron la maravillosa oportunidad de compartir la vida con compañeras no solo valiosas, sino reconocidas como ta-

les. Es el que podríamos llamar *Síndrome de Eva*: una acumulación de factores culturales, huellas y enseñanzas negativas que actúan a modo de lastre, y que suelen perseguir a una mujer desde el momento del nacimiento, constituyendo una verdadera agresión a la autoestima de cualquier persona, de cualquier mujer.

En las siguientes páginas expondremos casos y frases para reflexionar. El pensar nos hará cambiar. Arrojará luz sobre nuestros defectos y aflorarán nuestras cualidades.

Es posible que seamos, después de su lectura, más personas.

A nosotros y a nuestros espejos, que son nuestros queridos hijos y parejas, va dedicado este libro.

PARTE I

TÚ Y TU AUTOESTIMA

Capítulo 1

EL SELLO DE NUESTRA PERSONALIDAD: LA AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Al entrar en aquel enorme edificio, Marta comprendió que aquella noche de graduación iba a ser más especial de lo esperado. Todos sus compañeros compartían el nerviosismo del momento. Sus nombres eran leídos, y se escuchaban por unos enormes altavoces por todo el aula magna. Uno a uno se acercaban al centro del estrado, donde, entre vítores y aplausos de sus familias y amigos, recibían su diploma de manos del decano. Marta avanzó, decidida como siempre, a recoger el fruto de arduos años de esfuerzo. Toda la sala estalló en un sonoro aplauso. No era especialmente inteligente, ni tampoco excesivamente guapa, pero todo su ser desprendía un halo de seguridad y de felicidad que, como un faro, irradiaba a los demás. El chico más atractivo o la compañera más inteligente de la clase habían acudido en más de una ocasión a pedirle consejo. Marta sabía elegir y tenía confianza en sí misma, pero,

desde luego, aspiraba a ser feliz. Desde niña había aprendido que merecía ser feliz. Marta no se contentaba con menos, ya que conocía su propio valor. Era poseedora de un *valor*, fuente de riqueza para ella y los que la rodeaban: *autoestima*.

Resulta difícil definir la autoestima, no solo por su significado, sino por el uso erróneo que se hace de ella con frecuencia. Por ejemplo, es usual escuchar frases del tipo «con este traje su autoestima mejorará», o bien, «tal actitud es mala para mi autoestima». De esta forma equivocada atribuimos a factores de origen externo algo que, en realidad, pertenece por completo a lo más íntimo: el eje de nuestro ser. La autoestima es el origen de muchas actitudes o acciones; así, ayudará a valorar la compra de un traje o un vestido, pero no al contrario. Un traje, un reloj o un automóvil de una marca determinada, por ejemplo, no influirán nunca en nuestra autoestima.

La palabra *autoestima* está compuesta por dos conceptos, el de *auto*, que alude a la persona en sí misma, y *estima* que designa «valoración». Por tanto, podemos definir *la autoestima* como *la valoración que una persona hace de sí misma, de su propia valía*.

Cuando la valoración que hacemos de nosotros mismos es beneficiosa para nuestra calidad de vida, se puede decir que tenemos una autoestima positiva, mientras que si es perjudicial nos hallamos ante una autoestima negativa.

La autoestima es, en definitiva, y sobre todo, el concepto, positivo o negativo, que tenemos de nosotros mismos, pero

que en absoluto hemos de confundir con lo que los demás piensen de nosotros. Por mucha admiración que provoquemos a nuestro paso, por muchas exclamaciones de sorpresa ante nuestros encantos o posesiones, en realidad la autoestima se manifiesta cuando estamos solos con nosotros mismos, nos miramos al espejo y nos damos cuenta de quiénes somos realmente. Esa emoción de autoestima es una sensación íntima: habita en lo más esencial de nuestro ser. Nos encontramos con alguien que solo nosotros llegamos a conocer y en ese momento somos conscientes de nuestros valores y de nuestros defectos.

Por tanto, para conocer nuestro nivel de autoestima el único «termómetro» válido somos nosotros mismos, que en absoluto hemos de confundir con los indicadores que nos marcan las impresiones u opiniones de nuestra propia familia o conocidos, de los que nos quieren, porque quizá nos sintamos igualmente insignificantes en la intimidad. Rodearnos de lujos y objetos de marcas reconocidas que provoquen la envidia de amigos y familiares no nos hará sentir mejor si nuestra propia autoestima no tiene «marca» de buena «calidad».

Esther, abogada de reconocido prestigio y amante de aparecer en portadas de importantes revistas, poseía una casa de unas dimensiones fuera de lo normal, sobre todo teniendo en cuenta que no tenía pareja estable ni hijos. Poseía varios automóviles, sirvientes por doquier. Los cuartos de baño tenían tal cantidad de colonias y perfumes que se asemejaban a cualquier departamento de perfumería de un gran almacén. Con grandes dotes para la tiranía y fuertes ataques de ira, amedrentaba a socios, clientes, jueces y fiscales. La vida de esta mujer famosa y atractiva se convertía

en una verdadera pesadilla cuando sentía el desafío, imaginario o no, de cualquier persona.

«Importa mucho más lo que tú pienses de ti mismo que lo que opinen de ti».

SÉNECA

Las frases favoritas de Esther eran: «No puedo soportar esto» o «no puedo soportar esto otro». La intolerancia y las actitudes negativas la habían convertido, progresivamente, en una persona «incómoda» para muchos de sus conocidos y amistades. Esther, en realidad, no soportaba los errores y las faltas ajenos, porque no había aprendido a sufrir las propias: *no se toleraba ella misma*. Su autoestima, precariamente construida desde su niñez, no la convertía en correcta candidata a enfrentarse a los desafíos básicos de la vida —el amor, las relaciones con familia y amistades, saber elegir y ser eficaces en nuestro trabajo, etc.—. En definitiva, era incapaz de ser feliz o, por lo menos, de emprender el camino para lograrlo. A pesar de ser el blanco de miradas y la envidia de muchas mujeres que no la conocían en su intimidad, Esther no se gustaba a sí misma, es más, se aborrecía profundamente.

Muchas personas pueden admirarnos y nosotros percibir dicha admiración, pero, sin embargo, sentirnos miserables cuando nos enfrentamos al espejo de nuestra autoestima. Pensemos, por ejemplo, en la multitud de personajes conocidos que tienen que depender de sustancias y drogas para poder seguir adelante y, en muchos casos, llegan a quitarse la vida. Todo un mundo de admiración por nosotros no sustituye lo más importante: admirarnos a nosotros mismos.

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Es posible que en un primer momento *autoestima* y *autoconcepto* nos parezcan sinónimos. No obstante, es preciso hacer y marcar distinciones entre ambas ideas. El *autoconcepto* es una configuración organizada de percepciones acerca de nosotros mismos, una *apreciación* de nuestras propias características y habilidades (perseverancia, honradez, fidelidad, etc.) en relación con nosotros mismos, nuestro entorno personal y el medio que nos rodea. Es el edificio que hemos construido con nuestros mejores valores y la fuente de donde se nutre nuestra autoestima. En definitiva, la base o cimientos de la autoestima.

Por otra parte, la *autoestima* se refiere al *valor* que nosotros le damos a este autoconcepto. Se la podría considerar como la parte *afectiva* del mismo. Ambas ideas están ligadas, una a la otra, por vasos comunicantes, y podríamos considerarlas, en los seres humanos, como inseparables de nuestra personalidad.

El autoconcepto y la autoestima desempeñan un papel determinante en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción personal con uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales imprimen su sello: muestran, en definitiva, nuestra impronta, trascendental en la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un punto de referencia desde el cual interpretar la realidad externa y las propias experiencias, ya que influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquicos.

«Nadie vino a este mundo para hacerte feliz más que tú mismo. La persona más importante no son ni tus hijos, porque ellos crecen y se van; ni tu madre, porque ya te crio; ni tu esposo, porque al final es un extraño, ¿y entonces? ¿Quién es la persona más importante de este mundo? Tú... ¡Nunca lo olvides!».

TESTIMONIO PERSONAL

La autoestima resultante es el concepto que tenemos de *nuestra valía* y se fundamenta en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos dan lugar a un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos —*rechazo*— hacia nosotros mismos o, por el contrario, a un sentimiento positivo —*afecto*— que nos hace sentir lo mejor de la vida.

Cuadro 1

MIRANDO DENTRO DE NOSOTROS MISMOS: LA AUTOESTIMA

- La autoestima es una forma de valorarnos a nosotros mismos. Una forma de verdadero afecto.
 - Si la valoración es favorable, nuestra autoestima será positiva. Si no lo es, ocurrirá lo contrario.
 - Podremos rodearnos de lujos, pero no debemos olvidar que la única «marca» de calidad que nos debe importar es la de nuestra autoestima.
-

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?

La *autoestima* es el verdadero «motor» de nuestra psicología. Podríamos afirmar que es a la mente lo que el corazón al sistema circulatorio. Convendría añadir que debe ser un «motor» incondicional, ya que, siguiendo el símil cardíaco, este debe estar funcionando siempre, no solo de forma ocasional. Esta *incondicionalidad* es la misma actitud que ha de aplicarse al amor a nosotros mismos.

Resulta incompatible la idea de una autoestima condicional, pues si solo nos amamos cuando las cosas nos salen bien o cuando somos amados o valorados por los demás, este amor por nosotros mismos se vería atravesando constantes y desgastantes pruebas cotidianas: hoy, nuestro marido está enfadado y no nos habla... entonces nos baja la autoestima; se acaba de dar una ducha, salió con mejor humor del baño y nos dio un beso... nuestra autoestima subió; acaba de llamar nuestra suegra y no nos saluda: nuestra autoestima volvió a bajar... Y así durante todo el día con mil y una circunstancias que hemos de vivir a diario y que generan, potencialmente, ansiedad y malestar psíquico.

No hemos de confundir autoestima con contrariedad. Hemos de asumir que hechos particulares en nuestra vida cotidiana pueden suceder, sin que por ello se vea mermada o crecida la autoestima. Pero a muchas personas hechos como apreciar unos granos en la cara pueden bastarles para afirmar, con rotundidad, que les ha afectado, sobremanera, en su autoestima; y otras, por ejemplo, interpretan el ser «abandonado» por su pareja como una bofetada a su valía. Una persona con firme autoestima y personalidad definida afrontará estos hechos con la naturalidad suficiente como para buscar un buen dermatólogo, en el caso de los granos, o pa-

ra superar la ruptura de su relación amorosa y examinar cuidadosamente los motivos, lo que, además, es fuente de nuevas experiencias.

Ante la descripción de estos hechos, hemos de analizar posibles actitudes, que nos indicarán el nivel de autoestima en cada forma de enfrentarse a los acontecimientos. En primer lugar, si nuestra autoestima no se encuentra correctamente consolidada sufriremos múltiples altibajos. Nuestra vida perderá su sentido y nos provocará una sensación de montaña rusa en nuestros sentimientos. Debemos procurar llegar a entender con claridad que la estima es algo mucho más profundo, invariable, y no un estado de ánimo fugaz. En segundo lugar, que esta autoestima ha de encontrarse a salvo ante las «agresiones externas». Nadie ni nada debe ser capaz de llegar a herirla, porque solo nosotros tenemos las claves para acceder a ella y participar en su construcción.

«Nunca llegarás a tu destino si te detienes a tirarle piedras a cualquier perro que ladre».

WINSTON CHURCHILL

Una buena autoestima nos favorecerá en múltiples situaciones, entre las que cabe destacar las siguientes:

1. Nos encontraremos más motivados a aprender, ya que conoceremos, *a priori*, nuestra capacidad para integrar todo conocimiento y experiencia en nuestra personalidad. Todo ello hará que seamos más abiertos y tolerantes a las ideas ajenas, además de ser fuente para la creatividad, espontaneidad y curiosidad.

2. Tendremos mayor tolerancia a la frustración que la mayoría de las personas, ya que identificaremos con claridad aspectos negativos, pero también positivos de cada error que cometamos; con ello la palabra *aprendizaje* se superpondrá a la de *fracaso*.
3. Sabremos tomar decisiones rápidas sin debatirnos en la ambigüedad y la indefinición: las experiencias anteriores habrán servido de punto de referencia para conocernos mejor.
4. No nos acobardaremos fácilmente, ya que estaremos apuntalados por la propia sensación de seguridad interior y serenidad que proporciona una fuerte autoestima. Esta gran confianza en nosotros mismos nos ayudará, casi con seguridad, a ser responsables y valerosos, prestándonos a cooperar, ayudar a los demás y contribuir al bien social. Poco a poco iremos convirtiéndonos en personas más inclinadas a luchar por ideales por los que vivir.
5. Si tenemos una buena autoestima seremos «bien pensados» de nosotros mismos y de los demás. Cosa lógica, por otra parte, ya que nos «agradará» cómo somos y no nos encontraremos en conflicto permanente con aspectos básicos de nuestra personalidad, como puede ser el sentido de la honradez, la lealtad o la sinceridad.
6. Autoestima y sentido del humor suelen ir asociados con mucha frecuencia, justamente por esa visión positiva de la vida que subyace. Por regla general se aguantan mejor las bromas, ya que tenemos la sensación íntima de que no van dirigidas contra nuestra persona, sino que solo forman parte de un momento divertido y circunstancial.

Por lo anteriormente expuesto, podremos desarrollar, de manera más intensa, nuestros potenciales y, sobre todo, saber disfrutar el presente, cosa que indudablemente nos ayudará a ser felices.

En algunos momentos podremos tener dudas sobre si tanto amor a nosotros mismos no es pura jactancia. No debemos confundir la verdadera autoestima con la actitud del presuntuoso que, con su comportamiento egocéntrico, no pretende nada más que ocultar su propia inseguridad. La persona con confianza en sí misma no necesita proclamarlo a los cuatro vientos; la que se jacta de su supuesta «autoestima» puede englobarse en lo que el refranero popular ha expresado como «dime de qué presumes y te diré de qué careces».

No vemos las cosas como son, sino tal como somos.

La posesión de una autoestima fuertemente construida nos servirá de fuente para irradiar sentimientos y actitudes positivas tanto hacia nuestra persona como hacia los demás, y de diferentes maneras: mostrándonos eufóricos, sonrientes, acogedores, optimistas. Creando ilusiones, mirando al rostro con franqueza, tendiendo la mano con firmeza y emitiendo la sensación de calor humano. Obrando así, creamos en nuestro entorno un ambiente propicio, una corriente mágica del mismo signo que induce y motiva a los demás a comportarse de forma semejante.

Esa sensación de ser competentes —*de sentirnos seguros con lo que somos*—, de querernos a nosotros mismos, es lo que nos va a aportar la idea, la sensación, de que seremos *capaces* de afrontar todos los problemas de la vida y que, además, lograremos ser felices.

Este pensamiento de ser *capaces* se creará a partir de la sensación que, especialmente, nuestros padres nos hayan transmitido en la niñez. Una educación en la que hubo primado el castigo y las llamadas de atención ante nuestros errores solo habrá subrayado lo negativo, acentuando una baja autoestima, mientras que una educación que haya potenciado nuestros valores nos hará sentir mucho más seguros en la edad adulta.

Educación rica en seguridad => Sensación de seguridad en nosotros mismos => Ser capaces.

La sensación del *derecho* a ser felices provendrá de la impresión de *merecemos* las cosas positivas que nos acontecen. Si creemos no merecerlas, de una manera inconsciente, sabotearemos las oportunidades que se vayan presentando, incluso las dejaremos pasar de largo. No es infrecuente observar cómo muchos arruinan su propia vida siendo muy conscientes de ello. Por el contrario, aquellos que sepan ser merecedores de los premios que da la vida sabrán saborearlos sin sensación alguna de culpabilidad, por lo que su disfrute será aún mayor.

Sensación de merecer lo positivo = Tener derecho a ser felices.

Además, el sentimiento de autoestima actúa como verdadera «coraza» de defensa ante nuestros problemas, protegiéndonos, dándonos el coraje y la perseverancia para vencer los obstáculos y llegar a buen puerto con nuestros proyectos.

No es de extrañar que el combustible principal de una férrea voluntad que pueda llevar a cabo dichos proyectos sea una buena dosis de autoestima. En el nuevo mundo de la mujer, donde ella cumple un papel cada vez más importante y activo —en ciertas ocasiones en mayor medida que los varones—, emprendiendo negocios y todo tipo de actividades (en algunos países desarrollados tres de cada cinco asientos de avión en «clase preferente» son ocupados por mujeres), va dejando atrás funciones que ha venido desempeñando desde tiempos ancestrales, pero que eran compartidas, hasta hace muy poco, por la gran mayoría de la población.

En el caso de las mujeres se necesitará mucho coraje y perseverancia para triunfar, hasta el punto de que no solo sus acciones son juzgadas, sino que su condición de mujer desafiante también lo es, ya que puede provocar situaciones «incómodas» a numerosos varones, e incluso a algunas mujeres que no hayan evolucionado con los nuevos tiempos.

Las mujeres actuales que cultiven la autoestima deben considerar la idea de enfrentarse a diversos desafíos, a objetivos difíciles que la pongan a prueba. Aquellas con baja autoestima buscarán objetivos fáciles y conocidos. El ser conscientes de esto último servirá para afirmar negativamente, una vez más, su autoestima. Otras, por el contrario, conscientes de su propia seguridad, aceptarán envites sin estar condicionadas por su género. Objetivos, seguramente difíciles y desconocidos, cuyo cumplimiento servirá para reforzar su propia autoestima y la colectiva, propiamente dicha, de todas las mujeres y hombres.

Cuadro 2

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

- La presencia de la autoestima debe ser incondicional: tanto cuando las cosas van bien como cuando van mal.
 - Una buena autoestima nos convertirá en personas más sabias, curiosas, con sentido del humor y mayor tolerancia a la frustración. Más seguros de nosotros mismos.
 - No tengamos miedo de estar orgullosos de nuestra autoestima. No la confundamos con la jactancia, carente de elementos consolidadores de nuestra personalidad.
 - Sentirnos seguros de nosotros mismos nos otorgará la capacidad para pensar que podemos afrontar los problemas que se vayan presentando.
 - Sentir que merecemos las cosas positivas que nos acontecen. Esto hará que adquiramos el derecho a ser felices.
-

¿CÓMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA?

La mayor experiencia vital de Amalia durante su infancia fue *sentirse la más querida*. Esta expresión es la que sirve de eje emocional a esta mujer, ya adulta, para referirse a su niñez. Es una emoción que expresa en relación con sus padres, sus hermanos y sus amigos. En la adolescencia tenía el deseo de contentar a las personas de su entorno y que los demás tuvieran un buen concepto de ella. Actitud muy humana, por ejemplo, de hacerse presente al sexo opuesto, en el momento que tomamos conciencia de nuestro cuerpo como instrumento de comunicación y expresión.