

María Eugenia Iannizzotto

HACIA UNA GENUINA VALORACIÓN DEL SÍ
MISMO DE LA PERSONA.

La autoestima versus pseudoautoestima.
Un enfoque comprensivo

Resumen

En los últimos tiempos se ha extendido ampliamente, tanto en los ámbitos científicos como en los educativos, una concepción confusa y falsa respecto del constructo denominado "autoestima". En tal sentido, esta pseudoautoestima, lejos de promover su cometido: "lograr emociones y sentimientos positivos hacia uno mismo", incapacita a las personas para valorarse recta y genuinamente a sí mismas. La comprensión adecuada de la autoestima en el marco de la dinámica de la personalidad y el modo de relación con sus componentes nos permitirá adquirir una concepción comprensiva y realista del constructo, lo que permitirá abordar la educación de la afectividad y la aceptación, la sana valoración del sí mismo personal de modo edificante y saludable.

Introducción

El tópico que nos ocupa resulta de gran actualidad. Observamos un creciente interés y amplia difusión entre las personas que trabajan con niños y adolescentes. La relevancia que tiene en el desarrollo de la personalidad la configuración de una sana autoestima. Su aplicación y uso tiende a extenderse a todas las edades, cuestión que en cierto modo refleja no sólo la extensión temporal de la etapa adolescente en Occidente producida en las últimas décadas, sino también la adolescentización de la sociedad, como uno de los rasgos de la posmodernidad. "Según podemos advertir, la cultura posmoderna está impregnada de rasgos típicamente adolescentes. Más aún, estos rasgos empapan, asimismo, a jóvenes y adultos. Obiols (1996:37) con gran agudeza afirma que la adolescencia es 'la edad posmoderna por excelencia, en la que se condensan las característi-

cas que hoy todas las edades asumen. Se diría que asistimos a una sociedad que se adolescenta, que toma lo adolescente como modelo'. Parecería que en la actualidad la cultura posmoderna y la adolescencia se funden en numerosos rasgos comunes. En efecto, la posmodernidad parece adolescente y frágil como lo es el propio adolescente" (Da Dalt de Mangione, 2005:210). Y esto resulta relevante a la hora de educar a niños y adolescentes, ya que si la educación es la promoción de la persona hacia su madurez y desarrollo personal, hacia la plenificación de sus potencialidades, resulta clave detectar qué factores influyen en la educación del niño, qué herramientas, recursos y estrategias poseen los educadores y qué espacios se deben crear y desarrollar, que puedan incidir posteriormente en la adolescencia a fin de asumir un abordaje pedagógico preventivo al respecto y promover, efectivamente, el desarrollo y madurez de la personalidad.

En los últimos decenios el término autoestima se ha incorporado al vocabulario corriente de las personas. Sin embargo, frecuentemente se hace de él un uso incorrecto, al que se despoja de su verdadero significado o se le atribuye otros conceptos ajenos a él. En efecto, fácilmente se confunden y usan como sinónimos, autoestima y autoconcepto. Así también, muchos profesionales atribuyen a la autoestima ser la instancia originaria de todos los problemas de sus pacientes.

Hace muchos años ya que se aplican técnicas para "elevar la autoestima" y se han dejado de lado varias tareas y estrategias pedagógicas para no "lesionar la autoestima de los niños". Y a pesar del gran interés y ocupación de los terapeutas y pedagogos, ha aumentado el nivel de insatisfacción, la desmotivación, la depresión en niños y adolescentes, que manifiestan el bajo sentido de la propia valía.

Las razones esgrimidas, entre otras, motivan un abordaje comprensivo de este fenómeno. En tal sentido, queremos responder a varios cuestionamientos: Cuando hablamos de autoestima ¿a qué nos referimos? ¿Cuál es su conceptualización con rigor científico-psicológico-antropológico? ¿Las investigaciones y las diferentes corrientes psicológicas, cómo entienden la autoestima? ¿La autoestima es un constructo con prevalencia de factores innatos o una instancia psicológica que se desarrolla en gran dependencia con los factores educacionales? ¿Qué aspectos la conforman y en qué modo se relacionan? ¿En cada persona hay diferentes tipos de autoestima o hay una autoestima global? ¿Cómo se inserta el concepto de autoestima en la dinámica de la personalidad y en el proceso de madurez personal? ¿Qué rol le cabe a la educación?

En síntesis, el problema sobre el que trabajaremos es la inadecuada conceptualización o deformación que se ha extendido sobre la autoestima, las causas o factores asociados al déficit de la autoestima en niños y adolescentes, así como también el inadecuado “tratamiento pedagógico”, “estilo educativo” que asumen los padres y demás agentes educacionales que no sólo no contribuye a la promoción de una sana autoestima sino que incide negativamente en el desarrollo de la personalidad en orden a una progresiva madurez personal.

Hacia una conceptualización de Autoestima.

La utilización tan extendida del término que nos ocupa ha hecho que adquiera tan diversos y advenedizos sentidos que resulta difícil despojarlo de sus acepciones erróneas. De allí que comenzaremos por abordar su sentido etimológico. Autoestima proviene del latín “*aestima*” y designa la apreciación o valoración, en el caso que consideramos, de la propia persona. Por tanto “consideramos a la autoestima como la valoración de la persona que somos”.

Es importante distinguir entre los conceptos de autoestima y de autoconcepto. El término autoestima en su sentido general, en cuanto fenómeno psicológico, incluye al autoconcepto como uno de sus elementos constituyentes. Pero en su acepción específica, ambos tienen una *significación específica, diversa y complementaria*. Mientras el autoconcepto es la percepción que tenemos de nosotros mismos, la autoestima es la valoración de esa percepción. El autoconcepto es la imagen objetiva de nosotros mismos. En cambio la autoestima o sentimiento del propio valor es el modo en que quedamos afectados después de autopercebirnos. Todos experimentamos que los sentimientos, emociones surgen en nosotros, después de una fase de conocimiento. Así, pues, el término autoestima específicamente, es el sentimiento que surge en nosotros después de la captación de la persona que somos. Decimos, la persona que somos, pues la autoestima es un fenómeno que como ya veremos engloba a toda la persona, aunque puedan diferenciarse en ella factores componenciales tales como una autoestima académica, autoestima familiar, autoestima laboral, etc. Comprendemos, pues, a la autoestima como una valoración, y como tal es un acto combinado de conocimiento y afectación. Conocimiento de sí mismo, autoconcepto y estado afectivo consecuente de estima o rechazo.

La sana y adecuada autoestima se logra al percibir el resultado de entramar, ordenar los diferentes estratos o dimensiones de la personalidad. (Cfr. Rojas, 2002:319). Se consigue como resultado de la autorrealización de la persona que somos. Por tanto, podemos afirmar que la autoestima saludable es fruto de la madurez personal y se consigue cuando la persona logra a través de la autoeducación, una personalidad armónica. La adecuada y sana autoestima alude a la vivencia de un juicio o valoración positiva y realista sobre sí mismo al lograr un entramado personal coherente fundado en las dimensiones básicas del ser humano: física, intelectual, social y cultural. No constituye un constructo estático, sino dinámico, como lo es la propia personalidad.

La autoestima en el marco de la estructura de la personalidad

La autoestima como valoración de todo lo que somos y hacemos, se encuentra en las distintas dimensiones de la personalidad. Así, se nos presenta en relación con las potencias sensibles como necesidad, emoción, sentimiento. Y en relación con las potencias superiores, conocimiento intelectual y reflexivo, como valoración personal.

Autoestima necesidad-tendencia

La autoestima aparece en un primer momento, frente a las *potencias apetitivas* como necesidad-tendencia. En este sentido, la autoestima nos mueve hacia la búsqueda de la propia estimación.

Recordemos las distinciones que hace Philipp Lersch (1971:119) entre las necesidades-tendencias a quienes él llama vivencias pulsionales: a) vivencias pulsionales de la vitalidad, b) vivencias pulsionales del yo y c) vivencias pulsionales de la trascendencia. La autoestima pertenece a la segunda de ellas, junto con el instinto o deseo de conservación del individuo, el egoísmo, el deseo de poder, el deseo de estimación, divagación sobre el nivel de aspiraciones y el afán vindicativo. Como ya sabemos estas distinciones teóricas, no se hallan separadas en la realidad humana, sino que se vinculan unas con otras. Así, el instinto de conservación del yo se encuentra muy cerca de las tendencias de la vitalidad y el deseo de autoestima se eleva por sobre las demás, llegando casi, a las tendencias transitivas: estar más allá de uno mismo. Según el proceso de madurez personal el hombre va “asumiendo” las pulsiones más bajas, alcanzando otras más

elevadas. Puede, entonces, dejar de lado las pulsiones egoístas y trascender hacia los demás.

El deseo de autoestimación surge en el hombre como una necesidad que debe ser satisfecha. Desde el punto de vista evolutivo en la infancia encontramos la imagen de nuestro yo en el juicio que tienen los demás de nosotros mismos; esto responde al deseo de estimación. Pero con el paso del tiempo, entre los doce y quince años, se despierta en nosotros junto con la aptitud reflexiva, el deseo de autoestimación. Aquí nos descubrimos como personas, como seres capaces de decidir y de autodirigirnos hacia metas propuestas por nosotros mismos. Entonces, surge propiamente el deseo de autoestimación que “se halla vivo en todos los esfuerzos de la autoeducación y de la labor formativa del propio yo” (Ibid.:145). Esto quiere decir que si en el deseo de estimación surgía en el individuo una demanda al entorno que lo rodea, *la autoestimación “representa una exigencia del hombre para consigo mismo”* (Ibidem). *Las pautas valorativas son puestas por el mismo hombre que se juzga.* Pareciera que en estas afirmaciones el aspecto social quedara en un segundo plano, dándole el primero al plano personal. Pero no olvidemos que la plenitud del ser personal no se halla en el individualismo sino en la trascendencia de sí mismo. Para Lersch, la necesidad de autoestimación en su temática personal constituye el puente para las otras tendencias que reúne bajo el título de tendencias de la transitividad. *En síntesis la autoestima considerada como necesidad es una vivencia pulsional, una tendencia del yo dirigida a lograr una imagen de valor según sus propios juicios en su realización personal.*

Autoestima emoción y sentimiento

Llamamos afectividad a la capacidad de la persona humana de quedar afectado, con una tonalidad positiva o negativa respecto de la captación del mundo de objetos, social y/o personal. En nuestro caso, la captación es de la persona misma. A este estado afectivo, fruto de la captación de la realidad que somos, llamamos autoestima. Esta afectación puede deberse a la consecución de las necesidades y tendencias o bien, al fruto del conocimiento sensible de la persona que somos.

Vemos, pues que la adecuada autoestima se vive no sólo como una necesidad de alcanzar nuestras propias metas en el desarrollo personal, sino también como una moción sentimental, *emoción* o como un estado afectivo, *sentimiento*, que surge al satisfacer o no las necesidades tendenciales.

Las tendencias nos llevan a actuar de determinados modos y, a su vez, los actos que realizamos tienen resonancia en este nivel. Lersch (Ibid.:184) denomina “sentimientos” a dos grandes grupos según su movilidad o estabilidad. Por un lado, los movimientos del sentimiento o emoción, sentirse estimulado; por otro, los estados sentimentales o sentimientos permanentes, o estados de humor. En este sentido, la alegría es, según los casos, una moción sentimental o emoción o bien un estado más o menos prolongado, estado de ánimo o de humor o temple persistente.

El autor distingue en las vivencias del yo las *vivencias emocionales de la conservación del individuo*: el susto, la excitación y la ira. En estas vivencias hay un acento en la amenaza, peligro o defensa del yo. Luego alude a las *vivencias emocionales del egoísmo, del deseo de poder y de la necesidad de estimación*. Conviene tener presente que las tendencias, ya sea del egoísmo, el deseo de poder, la necesidad de estima, etc demandan ser satisfechas. Pues bien, la satisfacción de estas exigencias se vivencia en la emoción sentirse contento o descontento. En el estar contento desaparece la inquietud y la tensión; en el descontento esta intranquilidad y tensión se mezclan con el fastidio y la amargura por la insatisfacción de un deseo.

Finalmente, aborda las *emociones de la tendencia a la autoestimación*. Entre ellas encontramos las *vivencias de inferioridad, de vergüenza y las vivencias de estimación, de desprecio de sí mismo y de arrepentimiento*. Las vivencias de inferioridad y de vergüenza son fruto –además de la insatisfacción del deseo de estimación como sentirnos inferiores por defectos físicos o por desprestigio– sobre todo, por una disminución de valor en la intimidad de nuestra autovaloración. Así, el que comete un acto malo se avergüenza cuando según su propio juicio él se desmerita, y por lo que los demás juzguen de él.

Por otra parte, la estimación o el desprecio de sí mismo y el arrepentimiento no conlleva deseo de estima por parte del entorno, sino puramente el deseo de estima propia, autoestimación. Es más, este deseo es fruto de acertar o fracasar como personas ordenándonos y salvándonos de las tiranías del egoísmo, de las ansias de poder o de estima. El verdadero arrepentimiento no se expresa por la fórmula “¡Oh, qué he hecho!”, sino más bien “¡Oh, qué clase de hombre debo ser para haber podido hacer lo que he hecho!”. (Schopenhauer, en Lersch, Ibid.:218). Es contra nuestro propio valor individual contra el que hemos atentado. Lersch aclara que mientras más piensa un hombre en la estimación por parte de su ambiente, tiene menor capacidad de un genuino y sano arrepentimiento (que no se confunde con remordimiento, que es enfermizo). El arrepentimiento

edificante surge de la búsqueda de ser mejor persona. “Así encontramos la incapacidad del arrepentimiento, sobre todo en los necesitados de estimación, en los orgullosos y presuntuosos que no se sienten responsables ante la idea de su propia valoración, sino solamente ante la imagen ideal de su prestigio y superioridad que pretenden obtener y conservar en la opinión de los que los rodean. No pueden lamentar el haber hecho algo que disminuye su autovaloración, sólo están descontentos y enfadados con ellos mismos por haber hecho algo que lesiona su necesidad de estimación, su prestigio” (Ibid.:219).

Hemos visto hasta ahora a la autoestima como tendencia, como emoción –esto es moción–, y es el momento de considerarla como *estado de ánimo persistente*. Es decir, como sentimiento prolongado, como un tono o luz que se recibe no del mundo o de su contacto con el mundo, sino más bien desde dentro, y lo vivenciamos como un estado relativamente estable, como un modo de humor, de ánimo, de temple o talante: humor alegre, melancólico, piadoso, serio, excitado, etc.

Como en otras clasificaciones que hemos anunciado, éstas son teóricas, en la realidad se experimentan mezcladas y con sólo un acento en uno u otro caso. Lersch distingue: el sentimiento vital –estados afectivos del cuerpo, bienestar o malestar corporal–, el sentimiento del yo y el sentimiento mundano o de la transitividad.

Nos detendremos en el *sentimiento del yo*. Por esto, entendemos las diversas clases del estado del ánimo, en el que es vivenciado el sí mismo individual, como un ser diferenciado del mundo de los semejantes y en contraposición con él. Dicho sentimiento se nos presenta bajo *diversas variantes temáticas fundamentales*, a saber: *el sentimiento del propio poder, el propio valor y las tonalidades del contento y del descontento*.

En el *sentimiento del propio poder* experimenta el hombre aislado, bajo la forma de un temple persistente, el grado de su potencialidad, no en su realidad efectiva, sino en su apreciación subjetiva frente a las exigencias y dificultades que la lucha por la vida supone. Hay dos clases de sentimientos del propio poder: un sentimiento vigoroso, también llamado esténico y otro sentimiento débil, asténico del propio poder. El tema que nos ocupa nos conduce a destacar en qué se fundamenta el sentimiento del propio poder de un hombre. Según Lersch, uno de los factores es el biotono, es decir la fuerza general de que cada hombre está dotado. Pero también hay una serie de motivos conscientes que también la determinan: como la conciencia de determinados defectos físicos o espirituales. Finalmente, puede darse también el caso de que ciertas experiencias de la vida, y sobre

todo de la primera infancia, hayan influido sobre el sentimiento del propio poder. Este sentimiento aunque es persistente, no es absolutamente invariable, cambia ante las experiencias de la vida según la conciencia de la propia fuerza y la confianza en ella a través de éxitos o fracasos o a través de las actitudes de los otros hombres.

El *sentimiento del propio valor* es otra de las variantes temáticas del sentimiento de sí mismo. A diferencia del primero el cual se halla también en los animales, el hombre se nos presenta como portador de un valor y de una dignidad. Es preciso aclarar que está junto con el sentimiento del propio poder en interdependencia. El auténtico sentimiento del propio valor, en modo alguno se nutre con la conciencia de la estimación que su ambiente le dispensa, sino que se nutre de la vivencia de ser portador de valor ante sí mismo. La distinción que ahora hacemos es que, caracterológicamente o temperamentalmente hay personas que su centro de gravedad es predominantemente interno, y otras que tienen intensamente desplazado hacia fuera dicho centro de gravedad.

Como afirmábamos arriba, hay distintos grados o clases del sentimiento del propio valor. Unos sentimientos ascendentes del propio valor (positivos) y otros descendentes (negativos), más comúnmente llamados sentimientos de inferioridad.

Finalmente, aludiremos brevemente al último sentimiento del yo: el sentimiento de contento o descontento del yo individual. Hacemos referencia a que, éste no es solamente vivenciado como un centro de más o menos poder, no sólo como portador de un valor en el seno de una escala objetiva de valores, sino que también lo vivenciamos como centro de demandas al mundo que nos rodea. Este temple persistente es resultado de las relaciones entre nuestras exigencias personales y las que la vida nos concede (Lersch, *Ibid.*:320) Lo que en último caso determina si una persona está contenta o descontenta en un momento dado depende del nivel de sus exigencias. El descontento es como un pozo ciego que se nutre constantemente de todo lo que no se tiene, de las exigencias que han quedado sin conseguir.

Como hemos visto hay diversas formas afectivas, que surgen según lo que captamos de nosotros mismos. Así, en la vivencia de nosotros mismos, hallamos movimientos de amor y deseos, que surgen por conocer lo que queremos de nosotros, junto con la alegría y placer si logramos algo bueno. Y al contrario, sobreviene la tristeza si cometemos errores, porque perdemos un bien moral querido. La esperanza surge en nosotros cuando sabemos que, si bien la tarea de autoeducarnos, es un bien difícil de con-

seguir, es posible. Y deja lugar a la desesperación cuando no podemos lograrlo, pasando a veces por la cólera que nos provoca la dificultad de conseguir la virtud o de mantenerla.

Autoestima, vida afectiva superior.

Debemos recordar que la vida afectiva no se limita a lo sensible (Cfr. Pithod, A. 1994), sino que también hay una rica afectividad espiritual, que surge de la captación intelectual de la realidad. La autoestima también aparece como fruto de un conocimiento reflexivo, de la elaboración de un juicio según pautas valorativas que nos permite comprender la realidad de nosotros mismos. Esta autoestima es fruto de la evaluación del yo psicológico (Brennam R.E.1952:359), el yo como centro unificador de las acciones: “Yo soy el que canto, yo camino, yo aprobé una examen”.

Aún, queda otra realidad sujeta a la valoración propia: el yo personal que, según Brennam, no se vivencia sino que se conoce de modo reflexivo. Solo experimentamos las potencias que en él se sustentan: el conocimiento de lo espiritual y la libertad responsable que nos lleva a amar. Aquí el yo personal se evalúa en tanto que persona. Se evalúa en lo propio del ser personal. Esto es, a raíz de su naturaleza espiritual es capaz de autodeterminarse, es capaz de esforzarse por ser mejor persona, autorealizarse como tal. Entonces, la autoestima ya no es la valoración de lo que tengo ni de lo que puedo hacer, sino es la valoración de lo que he hecho conmigo, es la valoración de la persona que he hecho de mí. Y al ser el hombre un ser trascendente junto con la valoración de lo que soy, la valoración de lo que podré hacer de mí.

Estas dos afectividades no se encuentran separadas sino que se hayan en intrínseca unión, en lo que Von Hildebrand llama “Corazón”, centro de la persona. Así mismo, la autoestima es la valoración de esta realidad, es la valoración del “corazón” a sí mismo. Y como tal, la autoestima es el soporte donde se sujetan y se apoyan otras vivencias afectivas. Por ello vemos a personas, muy desestimadas de sí mismas, que no son capaces de valorar positivamente nada de lo que tienen o las rodea.

Esta comprensión de la autoestima como “centro y soporte” de la vida afectiva pasa desapercibida desde otras perspectivas.

La autoestima desde diversas perspectivas

Chris Mruk en su obra “Auto-estima, investigación, teoría y práctica” (1998) expone algunas de las principales teorías que se han elaborado en torno a nuestro tema de interés. Tomaremos el trabajo de Mruk y agregaremos algunas consideraciones de otros autores que a nuestro juicio son relevantes para aclarar este complejo tema. Veremos, entonces, cómo los distintos enfoques van resaltando algún aspecto de la autoestima, y sin embargo nos permiten encontrar bajo ellos el fundamento para la comprensión de la misma.

Mruk menciona en primer lugar las contribuciones que hizo Williams James para comprender la autoestima.

“... por lo tanto, nuestro sentimiento del self en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer por nosotros mismos. Está determinado por una *ratio* de nuestras cualidades y nuestras supuestas potencialidades, una fracción de la cual nuestras pretensiones configuran el denominador y nuestros éxitos el numerador: así, Autoestima: Éxitos / Pretensiones. Tal fracción puede incrementarse reduciendo el denominador o aumentando el numerador” (James, 1980 p.296; en Chris Mruk, 1998:111)

Podemos detectar y distinguir en esta aseveración descriptiva varios aspectos, para poder luego relacionarlos con otras definiciones o consideraciones de otros autores. James considera a la autoestima como:

- Un fenómeno afectivo: es un sentimiento del self.
- Relación Éxitos/ Pretensiones: la autoestima es el fruto de esta relación.
- Fluctuante o dinámico: ya que si cambia una de los componentes de la “ratio” también cambia el producto.
- Dependiente de expectativas y acciones propias: la autoestima es manejable desde la conducta o desde las expectativas.

Según el orden cronológico, al aporte de James lo sigue el del enfoque psicodinámico. Éste concibe a la autoestima como derivada de un complejo marco evolutivo caracterizado por impulsos primitivos que son modificados y convertidos en funciones superiores del “” con el paso del tiempo.

“...Por lo tanto, la autoestima, tiene sus raíces en la experiencia de eficacia. No se construye meramente sobre lo que hacen los otros o lo que proporciona el entorno.

Desde un principio se basa en lo que uno consigue obtener del medio, incluso aunque solo sea mediante succiones más vigorosas o llantos más altamente sostenidos. En la actualidad del infante, el sentimiento de eficacia se regula mediante el éxito o fracaso de sus esfuerzos, por que carece del conocimiento de las cosas restantes que pueden afectar sobre la respuesta ambiental. A partir de este punto la autoestima se enlaza estrechamente con los sentimientos de eficacia y, según evoluciona, con un sentido positivo acumulativo de la experiencia” (White, 1963:134; en Mruk, *Ibid.*:24)

Advertimos que White habla de la autoestima como:

- Un fenómeno afectivo: se siente tanto como se vive.
- Evolutivo o dinámico: los impulsos primitivos evolucionan hacia funciones superiores
- Dependiente de la subjetividad: de las experiencias vividas.
- El punto central es la experiencia de eficacia.
- Es afectado y afecta a la conducta

En el enfoque sociocultural expresa Mruk, se entiende la autoestima como un conjunto de fenómenos actitudinales creados por fuerzas sociales y culturales.

“Las actitudes hacia nosotros mismos recuerdan de muchas formas nuestras actitudes hacia otros objetos [seres]. Las similitudes se producen en términos de contenido (a que se refiere la actitud), de dirección (valor positivo o negativo de la actitud), de intensidad (su fuerza afectiva o con que fuerza mantiene la actitud) y de estabilidad (que durabilidad tiene), etc. Todos éstos son aspectos de actitudes que nosotros podemos tener hacia cualquier cosa [ser], incluidos nosotros mismos. Estas actitudes son el resultado de un proceso de comparación entre valores y discrepancias. Según este punto de vista, un individuo tiene autoestima en la medida que se perciba a sí mismo como poseedor de una muestra de valores centrales. Estos valores nucleares se refieren a lo aprendido como merecedor de ser emulado y obtenido durante el proceso de socialización. (Rosemberg y Simmons, 1971; en Mruk, *Ibid.*:116) Los valores que definen el merecimiento emergen del contexto de la cultura.

En la definición de Rosemberg se considera la autoestima como:

- Evaluación: esto implica el desarrollo de patrones, el establecimiento de comparaciones con ellos.
- Juicio de merecimiento: teniendo en cuenta los “valores” adquiridos en el proceso de socialización.

- Lleva a una actitud: Implica factores perceptivos, cognitivos y afectivos involucrados.
- Fenómeno social y personal.
- Evolutivo: los “valores” –según el Rosemberg– son adquiridos durante el proceso de socialización.

La perspectiva conductual ve a la autoestima desde su relación con la conducta y el aprendizaje:

“... es un proceso de aprendizaje en donde el sujeto habitualmente establece y mantiene una evaluación con relación a sí mismo, expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica el grado en que el individuo se cree capaz, significativo, exitoso y merecedor. En resumen, la autoestima es un juicio personal del merecimiento que se expresa en actitudes que el individuo mantiene hacia sí mismo. Es una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros mediante informes verbales o mediante la conducta abierta” (Coopersmith, 1967, en Mruk, Ibid.:117)

Distingue a la autoestima como:

- Proceso evolutivo: es fruto de aprendizaje, por lo tanto es modificable.
- Juicio de merecimiento.
- Que produce una actitud hacia sí mismo: expresada a través de la conducta.

Otra visión es la humanista, la cual aporta la consideración de la autoestima como una necesidad humana básica pero, en este caso es existencial e influye sobre la mayor parte de nuestra conducta. *La autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacer mediante el ejercicio de nuestras facultades más humanas: la razón, la elección y la responsabilidad.* En síntesis, esta teoría orientada hacia la persona nos recuerda que ahora mismo y para siempre, somos participantes activos y responsables de los procesos asociados a la adquisición y pérdida de la autoestima.

Branden, en “Psicología de la autoestima” (1969, en Mruk, Ibid.:120) dice que:

“La autoestima cuenta con dos aspectos interrelacionados: vincula un sentido de eficacia personal y un sentido de merecimiento personal. Constituye la suma integrada de la autoconfianza y auto respeto. Es el convencimiento de que uno es competente para vivir y merece vivir”. “La necesidad de autoestima del hombre es inherente a su naturaleza pero no nace con el conocimiento de lo que satisface tal necesidad, o las normas mediante las cuales se juzga la autoestima; debe descubrirlas”.

En la definición de Branden aparece la autoestima como:

- Necesidad: que debe ser “responsablemente” satisfecha.
- Relación entre competencia y merecimiento.
- Global: influye en todas las dimensiones de la persona.
- Actitud de auto confianza y auto respeto.
- Convicción: que según Mruk es un término que implica dedicación y acción al mismo tiempo que creencia y sentimiento.
- Evolutivo: “la autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacer...”.

Mruk expone la perspectiva *cognitiva* citando a *Seymour Epstein* (1980, en Mruk, *Ibid.*:123). El cual refiere que con el tiempo los individuos llegan a desarrollar un mapa cognitivo sofisticado de la realidad. Estas “teorías personales de la realidad” tal y como él las llama, incluyen tanto un modo de entender el mundo y a los otros (una teoría del mundo social) y un modo de entender quiénes somos en relación con ellos (una teoría del self). Como toda teoría, obtienen su significado de los datos de la vida que recibimos a través de nuestras capacidades, experiencias, familia, cultura, etc. La función básica del “*self*” es crear estabilidad a partir del “caos” o mejor, complejidad, de la vida. Por lo tanto, una vez establecidas, las teorías del self y del mundo deben tratar de mantenerse a sí mismas. (Realmente es el individuo quien trata de hacerlo) Hay, entonces, resistencia al cambio porque puede ser desestabilizador: alterar una parte del sistema afecta a las otras partes, lo cual puede provocar el desbaratamiento de nuestra capacidad de funcionamiento. Sin embargo, por otra parte, existen fuerzas opuestas que empujan al individuo en la dirección de buscar el cambio. El resultado de estas dos fuerzas naturales pero opuestas es un conflicto o paradoja que nosotros debemos manejar.

“En su nivel más básico, la autoestima se corresponde con una evaluación extensa del merecimiento de amor de cada persona. Constituye uno de los postulados más fundamentales en la teoría del individual” (...) “Una teoría es un instrumento conceptual para satisfacer las funciones psicológicas básicas de la vida, a saber, para mantener un nivel de equilibrio favorables placer/dolor en un futuro previsible, para mantener un nivel favorable de autoestima, para asimilar los datos o realidad dentro de un sistema conceptual estables y coherente y para mantener relaciones favorables con otros significados” (*Ibid.*:123)

Distinguimos en esta definición de autoestima que la misma es considerada:

- Como valoración del merecimiento de amor.
- En donde el sujeto se comprende a sí mismo según una teoría que ha elaborado de sí mismo y de la realidad.
- Proceso Evolutivo: a pesar de que las teorías son estables, la adquisición de las mismas se da luego de un tiempo.

Bednar en la línea del enfoque sociocultural afirma:

“Definimos autoestima como un sentido subjetivo y duradero de auto-aprobación realista. Refleja cómo percibe y valora el individuo el *self* en sus niveles más fundamentales de experiencia psíquica. Fundamentalmente, pues, la autoestima es un sentido duradero y afectivo del valor personal basado en auto-percepciones exactas” (Bednar, 1989:4; en Mruk, Ibid.:28)

Distinguimos en esta definición que Bednar considera la autoestima como:

- Sentimiento: “sentido subjetivo y duradero”.
- El punto central está en la aprobación de uno mismo, de la valoración del yo en las esferas más profundas.
- Global: Habla de todo él, no distingue aspectos diferenciales o componenciales.

Pope, Mc Kale y Craighead, emplean una definición de tipo conductista ya que entienden a la autoestima como:

“Una evaluación de la información contenida en el autoconcepto, y se deriva de los sentimientos que tiene el niño sobre todas las cosas que él es.” Agrega: “En síntesis, pues, la autoestima surge de la discrepancia entre el percibido, o autoconcepto (una visión objetiva de sí mismo) y el ideal (lo que la persona valora o le gustaría ser). Este tipo de medición se produce en muchas áreas de la vida, dependiendo del tipo de tareas e intereses a que se dedique la persona” (Pope, Mc Kale y Craighead, 1988; en Mruk, Ibid.:28).

Estos autores entienden a la autoestima como:

- La discrepancia entre el *self* ideal y el percibido
- Específica a cada área de la vida en donde es percibido el sujeto

Finalmente Mruk, elabora su propia definición fenomenológica, en donde intervienen dos factores y la relación que existe entre ellos. El pri-

mero de estos factores es la competencia. Mruk se refiere con este término a la acción o al componente conductual, lo que hacemos bien o mal. El segundo es el merecimiento que expresa el valor, calidad o significado de lo que hacemos bien o mal. Ahora bien, dice Mruk, la competencia sin merecimiento no necesariamente produce autoestima y del mismo modo sucede a la inversa. La cuestión es que la autoestima se produce cuando se combinan competencia y merecimiento. Es por esto que define a la autoestima como:

“(...) el estatus vital de la competencia y merecimiento de un individuo al manejar los retos de la vida a lo largo del tiempo” (Chris Mruk, *Ibid.*:33).

Destacamos en la definición de Mruk que la autoestima aparece como:

- Vivencia global del ser: por eso habla de status vital. Implica cognición y afectividad.
- Evolutiva: se construye a lo largo del tiempo.
- Relaciona merecimiento y competencia.

Enfoque comprensivo de la Autoestima

Sabemos que cada perspectiva subraya una dimensión particular de autoestima. Por ejemplo, el pensamiento psicodinámico tiende a centrarse en las implicancias afectivas de la autoestima; los conductistas atienden a la conducta y al aprendizaje; los humanistas se interesan por las elecciones y la perspectiva cognitiva se centra en las teorías personales de la realidad y de sí mismo. Los aportes de estos enfoques son muy valiosos. Sin embargo, consideramos que al centrarse en un aspecto de la realidad dejan olvidados otros tan o más importantes, por lo que pueden devenir en perspectivas reduccionistas. A fin de asumir un enfoque comprensivo abordaremos algunos autores de relevancia en esta línea: Enrique Rojas, psiquiatra catedrático de la Universidad Complutense de Madrid, y Philipp Lersch, autor del tratado sistemático de Psicología, quienes, entre muchos otros, contemplan los fenómenos psíquicos desde una visión personalista.

Enrique Rojas nos permite comprender, a través de su definición, a la autoestima como fruto de la madurez personal. La autoestima se consigue al lograr entramar, ordenar los diferentes estratos, dimensiones de la per-

sona. Se consigue como resultado de la autorrealización de la persona que somos.

“La autoestima se vive como un juicio positivo sobre sí mismo al haber logrado un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físico, intelectual, social y cultural.” (Rojas, E. 2002:319)

Considera a la autoestima como

- Global: atañe a toda la persona
- Juicio positivo: componente cognitivo
- Evolutiva: Es fruto de haber logrado una madurez personal

Según hemos afirmado, Philipp Lersch (1971) presenta a la autoestima como una vivencia, que se experimenta primero, como tendencia, o necesidad que buscar ser satisfecha. Segundo, al no ser satisfecha esta tendencia se vive emocionalmente como vergüenza, inferioridad, desprecio de sí o incapacidad de arrepentimiento. Y por último, se experimenta como sentimiento. El cual surge de la vivencia del sí mismo como portador de valor. El sentimiento se nos presenta bajo diversas variantes temáticas fundamentales, a saber, el sentimiento del propio poder (eficacia), el propio valor (en el proceso de maduración personal, el sujeto se encuentra según su propio juicio como portador de valores) y las tonalidades del contento y del descontento (manejo de las expectativas)

Podemos distinguir en este concepto de autoestima que

- Se trata de una tendencia, necesidad y también implica emoción y sentimientos.
- Se relaciona con la autoeficacia o el sentimiento del propio poder, la adquisición de valores, según el propio juicio, y el manejo de expectativas.
- Es un proceso Evolutivo: la autoestima propiamente dicha aparece junto con la capacidad reflexiva.

A modo de resumen de las diferentes perspectivas analizadas ver el cuadro nº 1

Cuadro nº 1

Aspecto Autor	Afectivo	Cognitivo	Eficacia	Poseedor de valor	Global	Específico	Evolutivo
James	✓		✓		✓		
White	✓		✓		✓		✓
Rosemberg		✓		✓	✓		✓
Coopersmith		✓		✓			✓
Branden	✓		✓	✓	✓		✓
S. Epstein	✓		✓		✓		✓
Mruk	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bedman	✓		✓		✓		
Pope y otros		✓	✓			✓	
Enrique Rojas		✓		✓	✓		✓
P. Lersch	✓			✓	✓		✓

Finalmente, podemos comparar las consideraciones que se han hecho sobre autoestima para llegar a una comprensión mayor de este fenómeno. (Cfr. cuadro 1) En un primer momento pareciera que los aspectos que hemos distinguido en cada definición son contradictorios entre sí. Pero veremos cómo ninguno de estos aspectos descarta a otro. Sino al contrario, los mismos se relacionan, complementan e interactúan. Iremos resolviendo esto paulatinamente. Comenzaremos por el último. La autoestima es un fenómeno evolutivo, cambiante según los momentos del desarrollo.

Aspectos de la autoestima

Autoestima y cambio evolutivo

La mayoría los autores citados consideran a la autoestima como un hecho evolutivo. Es decir, se trata de una instancia cambiante y dinámica. Y este dinamismo mucho tiene que ver con el desarrollo evolutivo de la persona en todas sus dimensiones: cognitivo, afectivo, social y cultural. Así, la autoestima en la infancia depende más bien de la relación que tiene el niño con su ambiente. En cambio, en la edad adulta, la autoestima es propiamente una valoración personal de la persona misma. Por esto el niño más que autoestima posee deseo de estimación o pre-estima y recién

a los doce o trece años, junto con la aparición de la aptitud reflexiva, surge el deseo de la propia estimación. (Lersch, P. 1971:144)

Esto es porque los factores que componen la autoestima, cognitivo-afectivo-conductual (Alcántara, J. A.1996:18) van cambiando en algunos casos o apareciendo en otros, produciendo modificaciones en la autoestima. Así, los cambios que se producen en el desarrollo intelectual afectan al componente cognitivo de la autoestima. A saber el autoconcepto. Por ejemplo, el cambio de dirección que tiene el autoconcepto de los niños, en su proceso de maduración hacia cualidades personales cada vez más abstractas.

En la infancia, entre el primer y segundo año de vida, cuando el niño empieza a separar su persona y sus propias acciones de los otros objetos del entorno físico y social, el concepto propio está determinado por el aspecto físico y por los efectos inmediatos de los movimientos físicos.

Posteriormente, cuando se ha producido la adquisición del lenguaje y empiezan a describirse a sí mismos mediante palabras, observamos que sus autoconceptos se limitan aun a características muy concretas (tengo pelo y ojos color negro). Debemos esperar hasta la edad escolar para observar a los niños utilizando términos que se refieren a su forma de ser y comportarse (ej.: amable, simpático).

Sin embargo, incluso entonces, vemos un cambio evolutivo en el tipo de etiquetas que utilizan. Los niños tienden a describirse en términos absolutos de uno u otro (soy simpático o soy desagradable). A medida que crecen empiezan a comprender: primero, que pueden ser diferentes en momentos diversos, y segundo, que la misma conducta puede tener ambas dimensiones, positiva y negativa (cuando dije la verdad, mi mamá pensó que había hecho lo correcto, y mi hermano que era un traidor).

Para comprender que las cualidades personales (alegre-triste, simpático-antipático) no son absolutas y aplicar dicha diferenciación en el propio concepto moral, es necesario un progreso a nivel cognitivo que comienza a darse en la adolescencia.

En síntesis, el niño comienza basando su autoconcepto en aspectos físicos, luego psíquicos, morales y recién en la adolescencia puede ir descubriendo reflexivamente su valor personal, su valor como ser único e irrepetible, amado y estimado sólo por ser, no por el tener o hacer. *Y esto tiene su ámbito natural en la familia, en la cual la persona se acepta por lo que es, no por lo que hace. Se acepta a la persona "desnuda", de modo incondicional.* Sin embargo este componente cognitivo no es suficiente, el adoles-

cente logrará una sólida autoestima cuando junto con su afectividad logre una personalidad madura.

Al hacer estas distinciones no nos referimos que una vez pasada la niñez ya nunca más nos influyen nuestros aspectos físicos o psíquicos en nuestro autoconcepto, sino más bien que por nuestras nuevas capacidades podemos descubrir cualidades más abstractas en nosotros mismos. Es más, sin una autoconducción “deliberada” hacia el conocimiento de sí mismo podemos quedarnos con una autoestima superficial o específica que es muy fácil de desestabilizar y que pronto conduce a una autoestima global negativa.

Este cambio evolutivo a nivel cognitivo se da también en el área afectiva. Así, los sentimientos del yo, se construyen desde las fases tempranas del desarrollo a partir de las propias observaciones, experiencias y resultados que el sujeto realiza en situación de interacción social. El entorno desempeña un papel fundamental en el desarrollo de este sentimiento, promoviendo o coartando sentimientos de confianza y seguridad.

Existen distintas formas para conseguir que los preescolares, escolares y adolescentes se sientan bien consigo mismos. Para un *niño de tres años* que está aprendiendo una nueva habilidad, puede ser más importante *la atención y el interés de los adultos* que el propio rendimiento en dicha tarea. Por el contrario, un *niño de nueve años* puede estar tan preocupado en realizar bien el trabajo, que la atención y el interés del adulto podría ser interpretada como un fracaso en la tarea. Esto puede variar de niño a niño, según sus rasgos temperamentales, introversión-extroversión. El adolescente, sensible a lo social, cuenta con los padres y amigos para procurarle información y aprobación de sus competencias, pero su capacidad recién descubierta por medio de la reflexión e introspección conlleva la posibilidad de interpretar la interacción social de forma diferente a la de los demás.

Como afirmamos antes, en la adolescencia comienza propiamente el desarrollo la autoestima, la propia valoración. Es decir, comienzan a fluir los factores que permitirán en la edad madura la correcta estima de sí. Es en la crisis del adolescente donde las pautas valorativas de la infancia (brindadas por los padres, maestros y otros agentes educativos) son cambiadas y/o adoptadas como propias, junto con una gran tendencia a la afirmación individual de sí mismo. De ahí, dice Romano Guardini (1950), viene la suspicacia del sentimiento de sí mismo en los jóvenes; la exagerada manera de acentuarse a sí mismos, en que se echa a ver qué inseguro se encuentra el Yo todavía; la constante rebelión contra la autori-

dad, la desconfianza respecto a lo que dicen los demás, simplemente porque son otros quienes lo dicen; pero también la propensión a dejarse seducir por las ideas tontas, en cuanto éstas aciertan a confluir con las tendencias que precisamente están actuando. La meta recta de esa evolución debe ser distinguirse de los demás como “Yo mismo”; situarse como persona en libertad y responsabilidad, obtener un juicio propio sobre el mundo y una situación propia en él; llegar a ser Yo mismo, para recorrer también el camino hacia los demás, pudiendo decir tú en cuanto que es Yo.

Esta tendencia a la afirmación del Yo lleva al joven a situaciones críticas. El adolescente tiene que pasar entre dos grandes peligros: “que no dé el paso a la independencia y siga estando dependiente, o que, por el contrario, permanezca en la rebelión y no comprenda lo que es una ordenación a la que se asiente libremente” (Romano Guardini, 1950:19). Pero si sortea bien estos peligros, logrará la independencia y la autoconducción propia del ser personal, que le permitirá desarrollar una positiva estima de sí.

Autoestima global o específica

Según la mayoría de los autores mencionados, la autoestima es un fenómeno global. Pero es necesario rescatar que ninguno de ellos niega que pueda haber autoestima específica.

De hecho la experiencia nos demuestra que en algunas situaciones, alrededor de ciertas actividades, nos sentimos bien con nosotros mismos, más que en otras. Esto se debe a que, si bien existe una autoestima global que surge de la valoración de la persona que somos, existe también una percepción, juicio y su respectivo sentimiento sobre nosotros mismos en cada situación y actividad concreta.

La autoestima global es más estable y poco vulnerable frente a los fracasos y frustraciones. En cambio la autoestima específica es mucho más cambiante, sujeta obviamente a situaciones concretas. Seymour Epstein (1983), dice que la autoestima específica es relativamente débil para cambiar e influir sobre la autoestima global, mientras que ésta si puede influir en la primera.

La autoestima: eficacia o merecimiento

El otro cuestionamiento que surge es si la autoestima es producto básicamente de la percepción de eficacia de nuestras acciones o de reconocernos dignos de merecimiento, portadores de valores: tanto por el entorno o por nosotros mismos.

Según Mruk (Ibid.:34) la respuesta está en ambas. Como hemos visto anteriormente, en las distintas etapas de la vida los factores que determinan la autoestima van cambiando. En alguna etapa toman más importancia unos y luego descienden para darle lugar a otros. Así, muchas veces le damos más importancia a si hacemos las cosas bien, en otras si nos estima el entorno o si nos creen dignos merecimiento y en otras si nos estimamos nosotros mismos sin importarnos la opinión ajena. Esto depende, en gran parte, de la etapa evolutiva por la que transitamos y de factores de temperamento. Ya que algunas personas, por temperamento tienen su centro de gravedad hacia fuera y otros hacia dentro. (Cfr. Lersch P., 1971:134) Es decir, hay personas a quienes les interesan más la opinión o la estima de los demás y hacen acomodar su conducta a ello y otras son más indiferentes.

Este aspecto se explica teniendo en cuenta que en la pre-estima, mencionada anteriormente, aparecen los dos factores combinados: merecimiento o deseo de estimación y eficacia o deseo de poder. Sabemos que el niño se siente bien de realizar actos correctos. Esto es propio de la afectividad sensible o psicofísica. Y, que a la vez, actúa de una manera determinada buscando la aprobación de sus padres. Sin embargo, no busca la aprobación de sus padres sin hacer nada, sino más bien busca la aprobación de sus padres como fruto de sus propias acciones. Por esto es que vemos a un niño llamando a sus padres para que lo vean hacer una destreza. Entonces en la pre-estima aparecen casi con igual fuerza los dos componentes. Mruk responde a este cuestionamiento diciendo que la autoestima surge al combinarse los dos elementos, ya que hay personas que son muy competentes y que sin embargo se sienten inmerecedoras. Y lo mismo pasa a la inversa. Muchos padres expresan de todas maneras posibles la aprobación o estima por sus hijos, evitan retarlos, les regalan objetos en modo excesivo, cumplen todos sus deseos sin discriminar si son positivos o no, etc. Sin embargo, destaquemos que, estos niños no manifiestan una alta autoestima.

En la edad adulta el merecimiento y la competencia van apareciendo desde un nuevo punto de vista. Decimos “apareciendo” porque el proce-

so de maduración se extiende a lo largo de toda la vida. Siempre hay un aspecto en el que todavía nos falta madurar u ordenarnos. Decíamos que, en la persona adulta la autoestima es la vivencia de uno como persona, al haber logrado un entramado personal coherente. Y para esto es necesario que hayamos trabajado mucho sobre nosotros mismos. Esto es, que hayamos adquirido hábitos o disposiciones que nos permitan actuar correctamente con facilidad, en las distintas dimensiones de la personalidad: intelectuales, afectivas, sociales y culturales. Por lo tanto, al valorar la persona que somos, valoramos la persona que hemos hecho de nosotros mismos, valoramos nuestra eficacia en la “producción de nosotros”. Así, entonces, aparecen nuevamente los dos aspectos: *el merecimiento*, nos descubrimos como portadores de valores y *la eficacia*, estos valores los portamos como fruto del trabajo que hemos realizado sobre nosotros mismos. Destaquemos, que los educadores tienen un papel importante en la promoción de la autoestima.

Autoestima: Afectiva, cognitiva, conductual

Algunos autores dicen que la autoestima es fruto de la capacidad afectiva del hombre: ya que se vivencia como un estar contento o descontento con nosotros mismos y se refleja en actitudes de aprobación o no hacia nosotros mismos. También hay quienes consideran a la autoestima como fruto de la capacidad cognitiva del hombre: piensan que la autoestima es la percepción y juicio sobre nosotros mismos. Otros hacen sólo hincapié en las conductas que mantienen quienes poseen baja o alta autoestima.

La autoestima básicamente es una valoración. Y como tal es un acto combinado de conocimiento y afectación. No hay autoestima si no nos conocemos a nosotros mismos. Como tampoco la hay sin aprobación, sin amor hacia nosotros mismos. La percepción de nosotros mismos y los esquemas explicativos que tenemos sobre la realidad, llevan a elaborar un concepto sobre nosotros. Este es el aporte cognitivo. Luego nos sentimos afectados por lo que somos, surge en nosotros una tendencia a la unión o al rechazo o alejamiento. Surge aprobación o desprecio, estima o desestima, nos encontramos valiosos o no. Este es fruto de la afectividad. A raíz de esto, nos comportamos de tal o cual manera.

Ahora bien, la forma en que nos percibimos nosotros mismos está inserta o es similar a la forma en que percibimos y entendemos la realidad.

Es decir, todos tenemos un estilo para explicar y comprender toda la realidad, y particularmente la realidad que somos nosotros mismos.

En tal sentido, cuando hablamos de la percepción de uno mismo o de la idea objetiva de nosotros mismos, hablamos de autoconcepto. Y cuando nos referimos a la percepción o a la teoría que tenemos de la realidad, incluida nuestra propia realidad, decimos estilo explicativo.

Según Martín Seligman, (1999) la base del estilo explicativo (estilo optimista o estilo pesimista) que tengamos no reside en las frases positivas ofrecidas por el entorno familiar y social o las imágenes de victoria, sino *en el modo como uno piensa en las causas y las consecuencias*. Cada uno de nosotros posee unos hábitos relativos al pensar sobre las causas, un rasgo personal al que el autor, llama “estilo explicativo”.

Este estilo se desarrolla en la infancia y es de carácter cognitivo. Tres son las dimensiones fundamentales que todos utilizamos para explicar porqué nos ocurre determinado acontecimiento bueno o malo; a saber: duración, alcance y personalización.

La *duración* se refiere a que muchas veces creemos que las causas de los malos acontecimientos son permanentes. Que la causa durará siempre y razonamos: los malos acontecimientos siempre se repetirán. Con respecto a los buenos acontecimientos pasa lo contrario: el estilo pesimista piensa que la causa es transitoria.

Podemos pensar que los acontecimientos tienen un *alcance específico o global*. Las personas que se aferran a una explicación global de sus fracasos, “en todo me va mal” se rinden cada vez que fracasan en un solo ámbito; las que creen en explicaciones específicas, pueden sentirse incapaces en ese ámbito, pero avanzar con decisión en los demás.

Con el término *personalización*, Seligman se refiere a “de quién es la culpa”. Frente a los malos acontecimientos, las personas pueden culparse a sí mismos (interno), o bien pueden echarle la culpa a otras personas, o a circunstancias (externo). No es aconsejable ni un extremo ni el otro. Ni que se culpen siempre a sí mismos, ni que siempre culpen a los demás y no acepten sus errores. Lo correcto sería enseñar cómo verse a sí mismos adecuadamente, de modo que asuman la responsabilidad y traten de modificar su conducta cuando los problemas sean culpa suya, y en cambio, se despreocupen cuando no lo sea. Y debemos conseguir que el niño o adolescente no se sienta culpable de una manera general sino más bien conductual.

Además de percibirnos a nosotros mismos, a través del conocimiento, el realismo atribuye a la afectividad ser un modo de acceso a lo real. Es

decir, un modo de conocimiento, “*cognitio affectiva seu experimentalis*”. Y este es, el de la experiencia o conocimiento por connaturalidad. De este modo: el que posee el hábito virtuoso de la pureza tiene cierta intuición de lo que es puro. Estas significaciones afectivas, muchas veces son tan fuertes que pueden llegar a distorsionar la percepción, el reconocimiento, la memoria, el juicio y el discurso general. Esto nos hace reflexionar sobre el valor de las experiencias sobre la gestación de la autoestima, cómo el modo más eficiente para su desarrollo es el conjunto de vivencias positivas y cómo éstas, pueden ser indispensable para su reeducación.

Hemos profundizado el aspecto cognitivo y afectivo de la autoestima. Ahora profundicemos la dimensión conductual. La autoestima es fruto de reconocernos portadores de valores. Los que adquirimos e internalizamos a través de la conducta. El hacer del hombre es teleológico, se dirige a fines, metas. Comúnmente decimos que una persona ha obrado bien cuando ha alcanzado el objetivo o el fin-bien. Y en la consecución de ese bien, exterior o interior, espiritual o material, surge en la persona el goce por este bien poseído. El hacer el bien, por tanto, nos hace “sentirnos bien” interiormente con nosotros mismos.

En nuestro tiempo se ha cometido el grave error de buscar inútilmente sentirse bien separadamente de hacer bien las cosas. Es más, a menudo los padres o maestros, especialmente de los niños deprimidos, creen y sienten que tienen que arreglar ellos los problemas de sus hijos o alumnos, descuidando y desvalorizando la importancia de que el educador nunca debe suplirlos en aquello que los niños sean capaces de hacer. Quieren que estos sean felices, y, por lo tanto, quieren hacer que sus problemas desaparezcan. Por desgracia, esto, lejos de ayudarlos, los perjudica. Al intervenir los mayores impiden que los niños aprendan a ir ejerciendo progresivamente su libertad responsable, y les transmiten el siguiente mensaje: “Tú no puedes hacer las cosas por ti mismo”. Así, no es sorprendente que estos niños dependan primero de sus padres y luego, al hacerse mayores de los demás para resolver sus problemas. Por tanto, una acción verdaderamente educativa, consiste en que, en lugar de resolver los problemas de ellos se debe mostrar apoyo e interés, pero dejándole meditar por sí mismo la situación. Si se atascan, se le proporciona una guía, pero no las respuestas, ni se los sule. Sólo hay que guiarlos con apoyo afectivo y mediando sólo en caso de necesidad.

En relación con ello, Seligman nos explica lo que él llama “el movimiento de la autoestima”, que nosotros preferimos denominar *pseudoautoestima*. “Hoy en día ejércitos de profesores, además de los padres, se es-

fuerzan por inculcar la autoestima a los niños. Eso puede parecer bastante inocuo, pero el modo en que lo hacen a menudo erosiona el sentido del valor del niño. Al hacer hincapié en lo que el niño siente, a expensas de lo que hace –aprender, perseverar, superar la frustración y el aburrimiento, abordar los obstáculos–, padres y profesores están haciendo a esta generación de niños más vulnerables”. (Seligman, M., 1999: 53).

Las consecuencias de enseñar una pseudoautoestima no termina en que encontremos a una serie de profesores diciéndole a sus alumnos contradictoriamente que son lo mejor, que nadie hace mejor las cosas que ellos, que son especiales, etc. “*Si todo el mundo es especial como puede uno ser especial*”. Pronto los niños aprenden a ignorar esta adulación como algo que nunca es sincero. Además de estos efectos, la búsqueda de una pseudoautoestima, “logra la abolición de las puntuaciones, para que aquellos que puntúan menos no vean su autoestima perjudicada; el abandono de test de inteligencia, para que aquellos que obtienen un bajo coeficiente no vean disminuida su autoestima; una inflación generalizada de las calificaciones, para que aquellos con “insuficiente” no se sientan mal; una enseñanza orientada al nivel más bajo de la clase, para evitar los sentimientos negativos de los niños más lentos (ahora que no se los evalúa); la competición se considera una palabrota; se ha declarado la muerte del aprendizaje de memoria, y al concepto del trabajo duro” (Idem:54). Entonces, en vez de poseer una adecuada autoestima, nuestros alumnos poseen una autoestima inflada, han aprendido a ser incapaces y no tienen un fundamento real donde apoyar su sentido de merecimiento. Así vemos que la tensión entre estos dos aspectos –sentirse bien versus hacerlo bien– ha constituido la base de la pseudoautoestima.

Contrariamente a estos efectos, vamos a tener un adecuado sentido del valor propio, cuando sintamos la satisfacción de haber hecho bien el deber, el trabajo, que a cada uno le corresponde en su caso.

Los sentimientos de autoestima en particular, y la felicidad en general, se desarrollan como efectos secundarios: de superar los problemas, de realizar las tareas con éxito, de vencer la frustración y el aburrimiento, y sobre todo de obrar y de hacer el bien. El sentimiento de autoestima es un efecto de hacer las cosas bien y de hacer el bien. Y una vez que ésta se ha asentado en el niño, mueve a nuevos esfuerzos, en búsqueda de nuevos logros. En la medida en que se adquieren nuevos hábitos, las tareas fluyen con mayor facilidad y se afrontan las dificultades.

No hay duda de que un sentimiento de adecuada autoestima constituye un estado de satisfacción, pero no debe confundirse con el placer.

En la medida que se confunda la satisfacción o goce espiritual, fruto de obrar bien, con placer y se trate de provocar directamente el efecto “placer” o “sentirse bien”, se estará confundiendo gravemente el camino correcto que lleva al hombre a su plenitud. Este camino se transita a través de la educación, en un primer momento, y luego a través de la autoeducación. Y es, justamente, la educación la que promueve y conduce al educando a desarrollar hábitos buenos intelectuales y morales. Su finalidad es la formación de virtudes, lo cual produce secundariamente en la persona gozo interior y espiritual. Por tanto, debemos cuidar de no confundir el fin de la educación, ni de desvirtuarlo.

Factores del desarrollo de la autoestima. Aspectos innatos o adquiridos.

Tenemos que decir que lo que es innato es la necesidad de autoestimación. La forma de satisfacer esta necesidad no es innata. Nos dice José Antonio Alcántara (1996:17) que “la autoestima es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona. Es fruto de una larga y permanente secuencia de acciones y pasiones que nos van configurando en el transcurso de nuestros días de existencia”. El desarrollo de la autoestima depende entonces de diversos factores. Entre ellos se destacan las *prácticas educativas familiares*. Como sabemos, en las primeras etapas de la autoestima, cuando la pre-estima se va conformando, el niño se valora a través de las respuestas (cariño, gestos, etc) que le da su entorno familiar. *En general, son los padres y madres con un estilo educativo caracterizado por una clara y razonada delimitación de las normas, por un nivel de exigencia alto pero adecuado a las posibilidades de cada niño y niña, subsidiarios de las incapacidades de sus hijos y por mantener unas relaciones cálidas y afectuosas, basadas en el diálogo constante, el respeto y la aceptación mutua, los que parecen promover una autoestima más elevada a sus hijos e hijas.*

“La afirmación de la personalidad, el desarrollo del autoconcepto, autoestima, motivaciones y conductas prosociales tiene su ámbito natural en la familia. Entre todas las sociedades, la familia aparece como la comunidad más íntima, como un *encuentro de intimidades, en la que se vive con la mayor intensidad la afectividad, la afirmación de la personalidad* y la experiencia del fluir de la vida. El nutrido mundo de sentimientos de la persona encuentra en la familia un marco rico en estímulos afectivos y cognitivos que ejercen su influjo configurando y afirmando la personalidad del modo más patente: en esta interacción social y a través de ella,

cada personalidad se interfluye y modifica recíprocamente; cada personalidad recibe el efecto producido por el encuentro. No existe otra relación humana en la que una persona se acoja bajo la dependencia de otros de modo tan incondicional y permanente como la de los hijos respecto de sus progenitores. Entre los factores constitutivos de la familia, el *amor conyugal* o amor primero, factor operativo a lo largo de la vida familiar, ejerce un influjo específico al proyectarse en el amor a los hijos y su consecuencia directa es la *satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales: el deseo de seguridad, el sentimiento de dignidad y la necesidad de comunicación y amor*. (Cfr. García Hoz, 1980:480). Empíricamente se ha comprobado que, en la satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales, la más apremiante vivenciada por el niño es “*sentirse querido*”; en segundo lugar, la “*necesidad de sentirse respetado en sus iniciativas*” relativo al sentimiento de dignidad inscripto en la persona y por el último el “*sentirse protegido*”. Luego, la primera necesidad de sentirse querido debe vivirse como una experiencia en la que no se anule la personalidad del niño por un cariño paterno sobreprotector o por estrategias disciplinarias inadecuadas. Esto se enlaza con la armónica y estrecha relación que debe existir entre las tres columnas que vertebran la seguridad del niño: el *amor* de quienes rodean al niño –particularmente de la madre–, la *aceptación* y la *autoridad*

Para que el niño desarrolle sanamente el , y por tanto la autoestima, requiere un clima de plena e incondicional aceptación, aunque sean desaprobadas algunas conductas concretas. Y esto debe asumirse en la práctica educativa a través de actitudes de consideración positiva incondicional, comprensión empática y congruencia, así como de una conducción asertiva que promueva conductas prosociales.

El amor a los demás como a uno mismo, una sana estima de los demás y de uno mismo entrañan el respeto incondicional a la dignidad de la personal. No se confunde con el narcisismo freudiano –como vuelta de la libido al propio ser–. Y dado que en la autoestima el componente cognitivo o autoconcepto –que puede o no coincidir con el yo real– produce las respuestas afectivas correspondientes, resulta central e indispensable recibir dicho amor incondicional no por lo que hace sino por lo que es.

Al respecto, la familia es insustituible en sus funciones relativas con un ser personal. En este ámbito natural “uno nunca aparece como individuo, sino como padre, madre, hijo, hermano, es decir como persona. Desde el punto de vista evolutivo no es suficiente ser y aprender a ser

persona. El hombre tiene necesidad de ser reconocido como persona. Y es en la intimidad de la familia donde reconocemos al hombre como persona, como ser *único e irreplicable*; y no en la consideración superficial, parcial –desde la eficacia– que pueda hacerse fuera de ella”. (Da Dalt de Mangione, 1999:9)

No obstante esta asociación estilo educativo “exigente-operativo con apoyo dialógico y afectivo o exigente-preventivo con apoyo dialógico y afectivo” (Cfr. Da Dalt de Mangione, 1999:249-253) y autoestima es de alta probabilidad que en la niñez implique también otros factores, como los *rasgos de personalidad* del niño. En tal sentido, habrá niños cuyas características personales requerirán ajustes diferenciales o personales para dar lugar a los mismos resultados. Como puede ocurrir, por ejemplo, con los niños que son tímidos. En este caso, probablemente, no conviene el mismo control y exigencias que son convenientes para niños muy seguros de sí mismos, de forma que para conseguir en uno de estos niños una autoestima positiva seguramente habrá necesidad de mezclar los medios educativos de forma distinta. Por ejemplo: utilizando con los tímidos un control menos estricto, expresándoles y estimulándolos a una mayor confianza en sí mismos y alentando en ellos una mayor expresión de su individualidad sin tantas restricciones como quizá convenga con los niños cuyo perfil psicológico sea diferente.

El papel de los padres y el entorno familiar son fundamentales en el desarrollo de la autoestima, pero no son la única fuente, aunque sí la más importante. La *apertura a nuevos contextos* de desarrollo ofrece a cada niño la oportunidad de enriquecer la imagen que van construyendo de sí mismos, revisándola y afianzándola o modificándola según sea el caso. En este sentido, juegan un papel preponderante los compañeros de colegio que se convierten en una fuente constante de comparación y en el espejo que permite a cada uno contrastar y tomar conciencia de sus propias capacidades y limitaciones.

También son importantes para el desarrollo de la autoestima los *juegos, actividades domésticas y deportes* que suelen realizar en la niñez. Estas actividades les darán la posibilidad de desarrollar habilidades que les harán reconocerse como capaces.

Nos acercamos a la adolescencia. Las opiniones y valoraciones de los compañeros irán incrementando su influencia sobre el autoconcepto y la autoestima; no obstante, ese incremento no se hace a costa de la influencia ejercida por los padres, cuyos juicios y opiniones siguen manteniendo su valor a los largo de toda la infancia y la adolescencia.

Sin embargo, en esta etapa evolutiva, el adolescente depende fuertemente de su grupo de pares y necesita sentirse aceptado y valorado por los miembros del mismo. Por ello “adapta” su conducta a la del grupo, no siendo ésta siempre la más correcta. Esta influencia es considerable, de allí la relevancia de buscar colegios cuyo ideario y cuyas familias participen de genuinos valores.

La influencia en la autoestima, de las relaciones sociales que se mantienen con personas significativas en los distintos contextos de desarrollo, también depende de aspectos y características más individuales. En ese sentido, a medida que el niño adquiere una mayor competencia cognitiva va siendo capaz de recabar datos acerca de su autovalía a partir de sus propias experiencias, en función de los mejores o peores resultados que obtiene en los distintos ámbitos conductuales. Así, una *historia personal* marcada más por los éxitos o por los fracasos se convierte en un abono apropiado para una autoestima positiva o negativa, de acuerdo con el mayor realismo y objetividad a que nos hemos referido anteriormente.

Pero el *aporte personal* de cada uno a su propia autoestima no se limita a sacar conclusiones de su propia valía basadas en los datos de la realidad; como ya hemos señalado, la autoestima tiene un fuerte componente subjetivo en el que cada uno decide en qué pone énfasis y que considera para él importante. Un niño puede ser poco hábil en el deporte, pero esta característica influirá poco sobre su autoestima global si para él las actividades deportivas no son importantes. Así, dos niños pueden tener idénticas puntuaciones en los distintos ámbitos en los que suele dividirse la autoestima, pero su autoestima global puede ser muy diferente, porque ésta viene determinada no sólo por sus logros.

Las bases de la Autoestima: intimidad y aceptación

Decíamos que la autoestima tiene sus bases remotas en la infancia: en los sentimientos de seguridad y de eficacia que tiene el niño a través de la comunicación afectiva con su entorno: sobre todo, con sus padres. En cambio, las bases inmediatas de la autoestima son las que comienzan a darse en la adolescencia. Y como hemos expresado antes, éstas permitirán una autoestima sólida en la madurez. Estas bases inmediatas de la autoestima son la intimidad y la aceptación. Y se dan en esta etapa porque justamente, como dice García Hoz (1980) “la adolescencia es un despertar del alma”. Y citando el mismo autor a Arturo Piga dice “comencemos

por establecer que existe en la etapa juvenil una peculiar situación psíquica que ha sido llamada nacimiento de la vivencia del yo, y cuyas múltiples o complicadas dimensiones tendenciales van ulteriormente a permitir al individuo establecer un nuevo tipo de contacto con el mundo social. La adolescencia aparece, por tal motivo, como aquella etapa de la vida en la cual se descubre y comienza a organizarse vivencialmente (esto es, sentimentalmente) el núcleo de la personalidad adulta”.

¿Qué es esto de nacer y de despertar en la adolescencia, cuando ya se han vivido muchos años y no se ha estado dormido (por lo menos todo el tiempo)? “No es nacimiento del hombre, sino nacimiento de algo en el hombre; y ese algo no es otra cosa que la *intimidad*”.

“Cuando el yo es capaz de ocuparse únicamente con sus propios contenidos, entonces el hombre vive de un modo particular: vive dentro de sí mismo. La vida no es entonces una relación con el mundo externo, sino una relación con lo que existe dentro del hombre con su interior. Intimidad es el presupuesto necesario para vivir la vida interior, capacidad de vivir prescindiendo de las cosas exteriores”.

La intimidad lleva a la aceptación. A la aceptación de qué nos preguntamos. A la aceptación de que Yo no he decidido existir, que yo no soy sino por Alguien, que yo soy criatura. “Yo soy para mí lo dado” Y soy lo dado “en absoluto, y en cuanto este ser determinado. No como hombre, sin más, sino como este hombre: perteneciendo a este pueblo, a este tiempo, a este tipo y a estas condiciones.” (Romano Guardini, 1950:19)

Guardini nos sigue apuntando: “Pero con eso, al mismo tiempo, queda propuesto un deber. Un deber muy grande: He de querer ser el que soy: querer ser yo realmente y sólo yo. Debo ponerme en mi yo, tal como es, asumiendo la tarea que con eso me está propuesta en el mundo (...) En la raíz de todo está el acto por el cual me acepto a mí mismo. Debo estar de acuerdo con tener las propiedades que tengo. De acuerdo con estar en los límites que tengo. Esto no significa la renuncia al esfuerzo de elevarse. Eso puedo y debo hacerlo, pero en la línea de lo que se me ha dado (...) Todo eso se hace especialmente difícil cuando percibo no sólo los límites, sino las insuficiencias y defectos de mi ser: fallos de salud, trastornos en la armonía psíquica, cargas de herencia de antepasados, estrechez por la situación histórica y social y así sucesivamente. ¿Por qué es todo esto? No puedo entenderlo, no puedo comprenderlo. Esto significa que no puedo explicarme a mí mismo, ni demostrarme, sino que tengo que aceptarme. Y solo puedo hacerlo desde algo más alto que mi inteli-

gencia, solo puedo hacerlo desde la fe: Dios que es real y necesario no necesita explicación” (Ibid.: 20-25).

Si aceptamos que somos lo dado, que somos regalo, ¿podemos despreciarnos, podemos no respetarnos? “El juicio que emite el hombre sobre sí mismo no puede abolir jamás el respeto fundamental que debe tener ante sí mismo: por la razón de que Dios lo tiene.”(Ibid.:31)

Después de la adolescencia el hombre se encuentra entre estos dos mundos, cada uno con sus posibilidades y exigencias y a veces contradictorias. Tarea de la juventud es prepararse para la armonía entre las exigencias y posibilidades de la vida interior con las posibilidades y exigencias del mundo externo. Cuando se hace efectiva esta armonía el hombre llega a una madurez fecunda.

Discusión y conclusiones

Habiendo comenzado el trabajo deliberando sobre lo que se entiende hoy por autoestima; habiendo revisado las distintas perspectivas y enriqueciendo nuestra conceptualización con los aportes de distintos autores, hemos resignificado el constructo autoestima desde la estructura y dinámica de la personalidad y lo hemos comprendido en cada una de las dimensiones de la vida psicoafectiva.

Así queda claro como cuando el educador deja de lado la visión integral de la persona para enfocarse solo en algún aspecto es cuando instala las bases para generar pseudoautoestima: no hay fundamento real donde apoyar el sentido de merecimiento. La tensión entre estos dos aspectos – sentirse bien versus hacerlo bien– ha constituido hoy la base de la pseudoautoestima.

Podemos entonces concluir que para alcanzar un adecuado sentido del valor propio, es necesario que sintamos la satisfacción de haber hecho bien el deber, el trabajo que a cada uno le corresponde en su caso, ya que los sentimientos de autoestima en particular, y la felicidad en general, se desarrollan como efectos secundarios: de superar los problemas, de realizar las tareas con éxito, de vencer la frustración y el aburrimiento y, sobre todo, de obrar y de hacer el bien. Una vez que la autoestima se ha asentado en el niño, mueve a nuevos esfuerzos en búsqueda de nuevos logros. En la medida en que se adquieren nuevos hábitos, las tareas fluyen con mayor facilidad y se afrontan las dificultades.

No hay duda de que un sentimiento de adecuada autoestima constituye un estado de satisfacción, pero no debe confundirse con el placer. En la medida que se confunda la satisfacción o goce espiritual, fruto de obrar bien, con placer y se trate de provocar directamente el efecto “placer” o “sentirse bien”, se estará confundiendo gravemente el camino correcto que se transita a través de la educación, en un primer momento, y luego a través de la autoeducación. Es, justamente, la educación la que promueve y conduce al educando a desarrollar hábitos buenos intelectuales y morales. Su finalidad es la formación de virtudes, lo cual produce secundariamente en la persona gozo interior y espiritual. Por tanto, debemos cuidar de no confundir el fin de la educación, ni de desvirtuarlo.

Referencias Bibliográficas

- ALCÁNTARA, José Antonio (1996) *Cómo educar la autoestima*, Barcelona, Ed. Ceac, S. A.
- DA DALT DE MANGIONE, Elizabeth (1999) *Configuración ética del niño. Ponderación relativa de los factores asociados*, Tesis doctoral inédita. UCA. Sede Mendoza.
- DA DALT DE MANGIONE, Elizabeth (2005) Problemática contextual para la educación del adolescente y del niño. Desafíos actuales para la educación familiar y la orientación escolar. En: *Los desafíos actuales de la familia.*, IV Congreso Internacional de Educación, I Congreso Internacional de Filosofía, Santa Fe.
- GARCIA HOZ, Victor (1980) *El nacimiento de la intimidad*, Madrid, Ed Rialp
- LERSCH, P. (1971) *La estructura de la personalidad*, España, Ed. Scientia.
- MRUK, Chris (1998) *AUTO-ESTIMA, investigación, teoría y práctica*, Bilbao, Ed. Desclée de Brouwer, S. A.
- PITHOD, Abelardo (1994) *El alma y su cuerpo*, Argentina, Ed. Latinoamericano S.R.L..
- ROJAS, Enrique (2002) *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*, Madrid, Ed. Planeta.
- ROMANO GUARDINI (1950) *La aceptación de sí mismo* Ed Lumen
- SELIGMAN Martín E. P.(1999), *Niños optimistas. Cómo prevenir la depresión Infantil*, Barcelona, Ed. Grijalbo.

María Eugenia Iannizzotto
Universidad Católica Argentina

María Eugenia Iannizzotto

HACIA UNA GENUINA VALORACIÓN DEL SÍ
MISMO DE LA PERSONA.

La autoestima versus pseudoautoestima.
Un enfoque comprensivo

Resumen

En los últimos tiempos se ha extendido ampliamente, tanto en los ámbitos científicos como en los educativos, una concepción confusa y falsa respecto del constructo denominado "autoestima". En tal sentido, esta pseudoautoestima, lejos de promover su cometido: "lograr emociones y sentimientos positivos hacia uno mismo", incapacita a las personas para valorarse recta y genuinamente a sí mismas. La comprensión adecuada de la autoestima en el marco de la dinámica de la personalidad y el modo de relación con sus componentes nos permitirá adquirir una concepción comprensiva y realista del constructo, lo que permitirá abordar la educación de la afectividad y la aceptación, la sana valoración del sí mismo personal de modo edificante y saludable.

Palabras clave: Autoestima - Pseudoautoestima - Autovaloración - Aceptación de sí mismo.

Received for publication: August 07, 2009 | Accepted for publication: August 18, 2009.

Información Filosófica 2009; 13; 79
DOI: 10.3308/2009.010

The online version of this article, along with updated information and services, is located on the World Wide Web at: <http://www.philosophica.org/public/pdf/IF092-iannizzotto.zip>

Contributor Notes

María Eugenia Iannizzotto. Profesora de la Universidad Católica Argentina, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, en las cátedras de Métodos y Diseños de Investigación y de Taller de Trabajo Final. Miembro del Laboratorio de Investigación del Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Cuyo.

Online ISSN 1721-7709 - Print ISSN 1824-7121

© The Author [2009]. Published by IF Press.
All rights reserved. For Permissions, please e-mail: info@if-press.com