



Introducción

Para seguir avanzando en la mentalidad positiva, el primer paso será revisar nuestra propia autoestima, si la tenemos basada en el “SER” o en el “TENER”. Estos días nos están siendo muy útiles para ajustar nuestra escala de medición, a lo realmente importante y reflexionar sobre aquellas creencias que nos pueden lastrar en el disfrute de nuestra propia vida.

La enfermedad sobreviene cuando el hombre no es “él mismo”, es decir, cuando no desarrolla todo su potencial.

En este tema, veremos las teorías a A. Maslow y R.Ellis , psicólogos humanistas, que mejorarán la calidad de nuestros pensamientos y nuestro “autoconcepto” personal.

Abraham Harold Maslow (1908-1970). Fue un eminente psicólogo estadounidense de origen ruso, que introdujo el término de Psicología humanista.

A partir de sus investigaciones surgió la teoría de la autorrealización. Según Maslow, todo ser humano aspira a realizar todo su potencial mediante sus aptitudes y capacidades para alcanzar una sensación de plenitud. Para lograr esta autorrealización deben satisfacerse una serie de necesidades que guardan un orden jerárquico.

En primer lugar están las necesidades fisiológicas a las que le siguen lo que atañe a la seguridad. Posteriormente están las necesidades de amor y pertenencia, seguidas de la necesidad de aprecio. Continuando esta escala aparecen las necesidades cognitivas, adquisición de conocimientos y las necesidades estéticas, relacionadas con el arte. El último escalón es la **autorealización**, llegar a ser todo lo que uno es capaz de ser.

Esta jerarquía de las necesidades humanas es lo que se conoce como la **Pirámide de Maslow**, postulando que a medida que se satisfacen una serie de necesidades se aspira a otro escalafón de la pirámide, hasta lograr la autorrealización que, entre otros aspectos, contempla la moralidad, la aceptación de los hechos, la resolución de problemas, la falta de prejuicios o la creatividad.



Las necesidades fisiológicas. Estas incluyen las necesidades que tenemos de oxígeno, agua, proteínas, sal, azúcar, calcio y otros minerales y vitaminas. También se incluye aquí la necesidad de mantener el equilibrio del PH (volverse demasiado ácido o básico nos mataría) y de la temperatura (36.7). Otras necesidades incluidas aquí son aquellas dirigidas a mantenernos activos, a dormir, a descansar...

Las necesidades de seguridad. Cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas, entran en juego estas necesidades. Empezarás a preocuparte en hallar cuestiones que provean seguridad, protección y estabilidad: una casa en un lugar seguro, estabilidad laboral, un buen plan de jubilación y un buen seguro de vida y demás.

Las necesidades de amor y pertenencia. Cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad se completan, empezamos a tener necesidades de amistad, de pareja, de niños, de relaciones afectivas en general, incluyendo las de pertenecer a un grupo o una comunidad. Nos podemos volver exageradamente susceptibles a la soledad o tener ansiedades sociales.

Las necesidades de estima. Maslow describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta.

1. **La estima baja** es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio.
2. **La estima alta** comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como **confianza, competencia, logros, maestría, independencia y libertad**. **Obsérvese que esta es la forma "alta" porque, a diferencia del respeto de los demás, una vez que tenemos respeto por nosotros mismos, ¡es bastante más difícil perderlo!**



Maslow llama a todos estos cuatro niveles anteriores **necesidades de déficit**. Si no tenemos demasiado de algo (tenemos un déficit), sentimos la necesidad. Pero si logramos todo lo que necesitamos, ¡no sentimos nada! En otras palabras, dejan de ser motivantes. Como dice un viejo refrán latino: "No sientes nada a menos que lo pierdas".

¿Qué es la autoestima alta?

Puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan sus problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.
- Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.
- Tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales.

Cuando tienes una autoestima alta, te sientes bien contigo mismo; sientes que estás al mando de tu vida y eres flexible e ingenioso; disfrutas con los desafíos que la vida te presenta; siempre estás preparado para abordar la vida de frente; te sientes poderoso y creativo y sabes como " hacer que sucedan cosas " en tu vida.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima:

- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Desciende el rendimiento.
- No se alcanzan las metas propuestas.
- Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).
- No se realizan críticas constructivas y positivas.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

¿Cómo mejorar la autoestima?

Es necesario conocer cómo funcionamos, es decir, cuáles son nuestras fortalezas y aspectos positivos y cuáles son nuestras limitaciones. A partir de esta valoración, decidiremos qué



aspectos deseamos mejorar y cuáles reforzaremos. El plan de acción para cambiar determinadas características debe ser realista y alcanzable en el tiempo (por ejemplo, la edad que tenemos es inamovible, la altura es otro factor poco variable a determinadas edades, etc.). Es decir, tenemos características que tendremos que aceptar y con las que convivir, intentando sacar partido y ver su aspecto positivo.

Veamos quince claves para mejorar la autoestima:

1. No idealizar a los demás.
2. Evaluar las cualidades y defectos.
3. Cambiar lo que no guste.
4. Controlar los pensamientos.
5. No buscar la aprobación de los demás.
6. Tomar las riendas de la propia vida.
7. Afrontar los problemas sin demora.
8. Aprender de los errores.
9. Practicar nuevos comportamientos.
10. No exigirse demasiado.
11. Darse permisos.
12. Aceptar el propio cuerpo.
13. Cuidar la salud.
14. Disfrutar del presente.
15. Ser independientes.

AUTOCONCEPTO (Una parte importante de la autoestima)

¿Qué es el autoconcepto? Es el concepto que tenemos de nosotros mismos. **¿De qué depende?** En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: mi creencia negativa, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto me restrinjo a actividades limitantes y no soluciono el problema).

- **Nivel cognitivo - intelectual:** constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.
- **Nivel emocional afectivo:** es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.
- **Nivel conductual:** es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.



AUTOESTIMA y Autopercepción de nosotros mismos.

Ya sabemos que la autoestima es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno de una forma satisfactoria.

Si nuestra tendencia es a sobrevalorar las dificultades o defectos sin valorar las propias capacidades o posibilidades, la suma global (la percepción de uno mismo) hace que nos sintamos insatisfechos. Si esta forma de pensar está generalizada, nuestras actuaciones van a estar sesgadas o actuaremos con temor y hay más posibilidades que los fallos se repitan en el futuro.

También podemos tener un pensamiento distorsionado en el sentido contrario, si lo que tenemos es un sentimiento exagerado de autoestima, nos puede crear problemas de orgullo, desigualdad o prepotencia hacia los demás, lo cual ocasionará que no podamos resolver los problemas de relación de forma adecuada.

Aceptación de límites y capacidades

En esta sociedad se nos pide que seamos perfectos, ¡Los mejores!; esto choca frontalmente con nuestra vivencia. Lo adecuado es sentirnos como buenos para unas cosas y tener también cualidades que ponemos o no en práctica.

Otra parte de nosotros alberga los límites. Si a veces somos odiosos, nos enfadamos, somos débiles o miedosos, no sabemos qué hacer, e incluso nos equivocamos. La parte de los límites es la que intentamos esconder, la que nos avergüenza de nosotros mismos. Ponemos tanta atención en nuestros defectos que no hacemos sino hacerlos más presentes y empeorar las cosas por no aceptarlos, cambiar o salir de ellos. Toda esta energía puesta en los límites nos impide desarrollar las capacidades y superarnos.

Necesitamos aceptarnos como un todo, con límites y capacidades. Querernos sin condiciones. Sólo así sentiremos el aumento de la autoestima. Necesitamos estimar lo mejor de nosotros y nuestra capacidad y recursos para seguir mejorando y aceptando por tanto, nuestras áreas débiles como parte del aprendizaje.

El origen de las creencias y el impacto en la autoestima

Richard Ellis centra su teoría en la sencilla frase atribuida al filósofo estoico griego Epícteto: **"Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos"**. Para éste autor, las emociones son consecuencia de un acontecimiento activador, suceso o situación, que **da lugar al desarrollo de un sistema de creencias, a partir de las cuales la persona desarrolla emociones, pensamientos y acciones.**

Según su modelo, muchas personas construyen creencias erróneas a partir de acontecimientos negativos que les hacen instalarse en actitudes o formas de sentir que provocan emociones o conductas disfuncionales que les perpetúan un sufrimiento innecesario o desproporcionado con respecto a la situación. Éstas conductas o actitudes son comportamientos "auto-



saboteadores" (contrarios a los propios intereses u objetivos), que dificultan (o impiden) la realización de las conductas necesarias para lograr los objetivos propios. En general, se caracterizan por estar asociadas a demandas absolutistas y otras distorsiones cognitivas (concepto fundamental de esta teoría).

R. Ellis considera que la autoestima implica una autoevaluación o "puntuación" sobre uno mismo, que se realiza por una escala de valores que se origina a partir de nuestros éxitos o fracasos con relación a metas o ideales y las opiniones (reales o supuestas) de otras personas, que son significativas sobre nosotros. En éste sentido, una valoración errónea de la propia autoestima es una fuente importante de trastornos, ya sea por una sobrevaloración insostenible, ya sea debida a una desvalorización peligrosa desencadenada por fracasos o rechazos, que en definitiva es lo que constituye el elemento central de las depresiones y es el factor fundamental implicado en la ansiedad.

Para Ellis, resulta irracional sentir baja autoestima porque **"Nadie tiene éxito en todo ni fracasa en todo y es imposible asignar un valor "general" a una persona como tal", "Lo apropiado es calificar a las acciones y no a las personas" y "La opinión de otros no puede modificar lo que realmente somos"**. Propone por tanto como alternativa, el concepto de "autoaceptación", que consiste en "un amor incondicional a nosotros mismos".

La autoaceptación consiste en querernos y valorarnos por el hecho de existir, sin calificarnos en ninguna escala de valores. Se trata de alcanzar una "auto-aceptación incondicional", conseguir no sentirse rechazado, aún sin importar cuán desastrosas sean nuestras acciones; **debemos aceptarnos por lo que somos más que por lo que hemos hecho.**

VIDEOS RECOMENDADOS

El AUTOCONCEPTO – Canal Psicoactiva

<https://www.youtube.com/watch?v= MybRTB2tgs>

LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA

<https://www.youtube.com/watch?v= 4Kws8WZb0Y>