

LA AUTOESTIMA EN EL DESARROLLO, EN EL CRECIMIENTO Y EN LA VIDA

*Dr. Eduardo A. Garzuzi
San Rafael (Argentina)*

La Autoestima (AE) es, sin duda, muy importante en la vida.

El crecimiento, el desarrollo y la salud son partes evolutivas y cronológicas de la vida. La relación entre vida y AE normal ha de ser tan conocida como accesible y responsable en la evolución de las personas.

Esto fundamenta la comunicación de mi aporte al tema.

Es lógico comenzar con el concepto de AE y la definición que la expresa mejor es el *conocimiento* que tenemos de nosotros mismos y que se explicita con *juicios de valor* y *componentes afectivos infaltables, que nos llevan a valorizarnos o desvalorizarnos*. La AE, como juicio de valor, es la afirmación o negación de una característica o cualidad que una persona observa y se la atribuye, con mayor o menor certeza.

Las capacidades para pensar, sentir, querer o actuar, se presentan en varios aspectos de la vida. Podemos concluir que la AE se da por *áreas* de la personalidad que se vivencian como éxitos o fracasos, que tienen siempre, por experiencia, influencia para el *porvenir*:

- en la confianza para seguir adelante con lo que «yo cuento para ello» y *superar* los problemas, contratiempos e inconvenientes o
- los fracasos, problemas, contratiempos o frustraciones que bloquean el futuro y cierran caminos por miedo a nuevos fracasos.

Por la observación interna, se puede llegar a conocer, comprender y aceptar «cuánto valgo para...».

Junto con este tema, se debe tener en cuenta otro aspecto destacable: vivimos en una sociedad a la cual pertenecemos y que nos influye. No estamos aislados ni solitarios. Somos seres sociales, y en esa interacción por naturaleza, interrelación e interacción, puede, cada persona, enriquecerse... O no.

Esta sociedad, –nuestra sociedad– se la califica frecuente y reiteradamente como: consumista, individualista, de inmediatez, corrupta, carente de valores, anónima, globalizada. No son calificativos positivos ni alegres, sin embargo estamos en ella.

Se deben apreciar características muy buenas, en grupos sociales que también nos pueden influir. *Nosotros tenemos que discernir* lo que aceptamos e incorporamos.

Somos concientes que nuestra sociedad presenta cambios muy acelerados y que estamos informados permanentemente de todo y de todo el mundo, y por varios medios. Cada uno de ellos puede destacar, repetir, una noticia o aspectos parciales de esa noticia, subjetivos, sacados de contexto, dar enfoques parciales, significados diferentes, y también mensajes contradictorios. Un ejemplo claro se puede observar en la prensa escrita: grandes titulares ubicados en zonas que llaman la atención, con recuadros y otros elementos que hacen resaltar la noticia... y si observamos los titulares de otras publicaciones del mismo día, con las mismas noticias, se destacan otros aspectos y son distintos los comentarios o síntesis que informan. Y nosotros... ¿Cómo reaccionamos? Porque se pueden hacer adhesiones y dar credibilidad o lo contrario, nos dan inseguridad, angustia, temor del futuro, retraimientos fóbicos, dependiendo de la fuente que nos informa y de lo que se acepte. No hay dudas de que estamos muy informados, pero ¡cuánto estamos preparados o formados, y con criterios razonables y maduros para saber seleccionar la información antes de introducirla en nuestra vida?

Muchas personas actúan como «lompos»¹, y los calificativos de «abribocas», «necio» se dicen y sabemos a quienes.

Por supuesto que las técnicas informativas varían con la edad, con diseños, con juegos, figuras (sociedad de la imagen).

¹ El lompo es un pez que tiene constantemente el hocico abierto y que traga cuanto se le pone adelante. Por esta razón es el símbolo de bobos y otras variedades de tontos que incorporan a su vida, sin elegir, sin seleccionar ni distinguir lo malo de lo bueno, lo cual luego reflejan en la conducta y en la vida. Esto es un llamado para una reflexión y análisis de lo que debemos incorporar de lo novedoso, para mejorar. Pido por favor que esto no se tome con sentido discriminatorio ni despectivo. Pero que hay lompos ¡los hay! ¡Cuidado!

Por eso el peligro de *informar* y *deformar*. Por el torbellino de noticias, los informadores sociales (prensa escrita, oral, imagen, propaganda, internet, redes sociales -Facebook, Twitter-, etc.) paralelos a los propios cambios, *no hay tiempo* para la selección y elección de lo que es constructivo, lo bueno, lo aceptable, bajo un aspecto del bien, ya sean propuestas publicitarias, consejos, adelantos técnicos o científicos.

Hay que estar preparados, tener *ordenados* los *valores* y saber la *actitud a adoptar* y en qué medida es para nuestro bien. Una AE *normal* indica y sabe qué aceptar para introducir cambios útiles, positivos para el crecimiento y desarrollo.

En general, todo lo que se presente como moderno, post moderno, ultra novedoso, «nueva vida», puede atraer rápidamente y así acceder a «lo último», «de muy buena fuente». Es muy atractivo estar «actualizados», «informados», «en onda» y por eso mismo llegar a una aceptación pasiva y rápida acomodación a lo nuevo y de moda. Lo interior, lo adquirido, pasa a ser lo anticuado, atrasado, retrógrado y otros calificativos descalificadores: «formales», «protocolares», «tradicionales», en un sentido despectivo, como si la ética, la moral, lo normativo en la educación, la religión, lo social, el pudor, el honor, la bondad, la caridad, la virginidad, al ser de «antes», fuesen retrógrados y «pasados de época». Ante estos desvalores, se puede dar valor a lo nuevo, sólo por nuevo y no por bueno. Los cambios en la técnica, en la ciencia, en el arte, en las costumbres, en la cultura y tradiciones, son algunos positivos, aceptables y elegibles para *crecer en valores* personales y sociales. Pero hay otros totalmente negativos, también para la persona y la sociedad, y que pueden poner la AE en una situación de *infravaloración*.

Esto tiene otro aspecto más negativo aún, cuando la información o propuesta es recibida por una personalidad aun inmadura, en desarrollo (infancia, adolescencia) o insegura, porque la AE baja queda mas vulnerable frente a otras *no calificadas* que ofrecen, en forma atractiva, con promesas, códigos inexactos, cómo lograr la felicidad, la autonomía, en lo inmediato, lo que da placer por el placer mismo (hedonismo), sin metas, sin ideales... sin Dios.

Es como recibir en *mandato*: «Sé moderno»-«hay que vivir en plenitud»-«el flaco: ¡ya!». A esto se puede agregar otra posibilidad, otra oferta, otros recursos para que estos «logros» sean rápidos: drogas, alcohol, placeres sexuales solo genitales, sin pudor, sin amor, sin interesar las consecuencias.

Debo agregar la importancia que tiene otro problema (que se debe conocer y saber *reconocer*), que es el *auto daño*, posible y probable resultado de la baja AE y, *desde* ese sentirse menos, *hacer daño a los demás*, con agresiones verbales o físicas o psicológicas, calumnias, que son consecuencia de culpar a otros de lo poco que se cree ser.

Cuando se nota la aparición y persistencia de sentimientos como el rencor, la venganza, el rechazo -en el interior y que se proyectan...- la consecuencia es perder la paz, y la AE baja cada vez más... y más... Estas personas se subvaloran (cada vez más inseguras); se sienten fracasadas, dudosas, poco capaces para un emprendimiento, una lucha, un proyecto, o para cumplir lo que se haya proyectado; las metas son con puro riesgo, inalcanzables.

Este tipo de vivencias llevan a una actitud vital que se llama fracaso y que produce un *estancamiento* en el desarrollo.

Las causas que explican estas situaciones se pueden encontrar repasando los mensajes que hicieron referencia, con *juicios de valor*, sobre actitudes o cualidades que fueron formando la AE personal desde niños.

- Los mensajes positivos, que actuaron satisfaciendo las necesidades fisiológicas, psicológicas, psicosociales y espirituales; dejando experiencias y bases para el continuo crecimiento y desarrollo de la AE y con más autonomía y madurez en cada área.

- Los negativos, de los cuales di algunos ejemplos y que son errores educativos, «debes ser como», «no tienes capacidad para», «eres un inútil», «vago», «nunca llegas a nada», pueden quedar como «etiquetas» y símbolos que marcan la vida: ¡No permita que sigan influyendo en su AE!

Repasemos también los *Auto Mensajes*, negativos, que emanan de la baja AE, como «yo no sirvo», «yo no puedo», «no me animo», «estoy signado por la mala suerte», «valgo poco», «soy un fracaso total», «todo me sale mal», «no merezco», «para qué intentar», «valgo poco».

Si estas opiniones (u otros de estos mensajes que se puedan catalogar como de Autoconocimiento negativo por la baja AE) son frecuentes y directivas de sus acciones iingrese al plano de la introspección! (ver mas adelante).

En un espacio de especial consideración hago referencia a lo opuesto, que es la elevada AE por atribución de valores no reales

ni verdaderos. Esto es la sobre elevada AE que también frecuentemente puede conducir a cometer errores, al ubicarse como sobrevalorados respecto a otro que lo infravalora en público o en privado. Y hasta puede llevar a problemas de comportamiento antisociales.

¿Cómo podemos llegar a la AE normal, a los juicios de valor que lo expresan en cada área de nuestra vida?

Siempre piense, profundice y vaya cambiando lo «yo no...» sin fundamento real, por los «yo sí...» con fundamentos reales y verdaderos que ha encontrado, iseguro!, dentro suyo. No piense como otros, ni se compare. Usted tiene sus capacidades, su inteligencia: piense y cambie. Buscando sus fortalezas... Búsquelas y úselas! Son suyas... no las utilizaba, las tenía en potencia... Lo que usted hizo es: conocer sus puntos fuertes (creatividad, discernimiento, confianza, honestidad -automensajes ciertos y fundamentados-), saber si está en el punto de partida y elegir el camino más adecuado para su crecimiento y desarrollo.

Tener claro: esto debe ser *descubierto* por una real, verdadera, efectiva y profunda reflexión hacia el interior sacando a la luz del entendimiento lo que rescate de esa zona poco conocida hasta ahora, por poco investigada. Son como poros que se irán abriendo, potencialidades inscriptas en la naturaleza humana individual.

En su aspecto práctico y sintético, debe tener claridad respecto a:

- la motivación, fundamentos claros (los *que* ...).
- las metas y objetivos, que tienen su origen o surgen del yo individual.
- los valores que tenemos: ubicarlos, organizarlos, discernirlos, priorizarlos, (los *por qué*...).
- contar con capacidades innatas o adquiridas al servicio de las metas.
- la creación de los métodos (los *como*...) necesarios y suficientes, caminos posibles y accesibles. ¡Y *caminarlos*!

Repasaremos nuevamente: *debemos conocer* nuestros valores y *tener respeto* por nosotros para hacer proyectos a corto y largo plazo (inmediatos o mediatos) que sean posibles, realizables, concretables y seleccionar las rutas con escalas o sin ellas teniendo siempre claras las metas. Si aún así no lo logra, pida ayuda, pero debe saber a quién...

La AE es el *conocimiento* y *valoración* de nuestras capacidades. La forma en que pensamos (lo intelectual), sentimos (lo afectivo) y queremos (lo volitivo), con lo que nos educamos por *aprendizaje* y *experiencia*. Es sentirse apto para vivir en lo individual y socio-familiar armónicamente, en el devenir de la vida, con la conciencia de que somos peregrinos y trascendentes.

Lector: cuando usted se conozca en esta dimensión, hará verdaderamente suyos estos pensamientos.

Conocer para amar, amar para dar, dar para crecer, crecer para conocer. Como eslabones de una cadena.

¿Dar a quien?

- A usted mismo.
- A su prójimo: familia y amigos.
- En su rol social.
- A la naturaleza (ecología).
- A la vida.
- A Dios.

La evolución y desarrollo se verán con más claridad, así como su relación con los juicios de valor por área (!AE!). Podrá ir rescatando, recuperando, desarrollando su vida con una autoestima normal y verá que su autoestima estaba por debajo de lo que usted es en cada area que consideró.

Ahora sí puede crecer con AE para decidir, actuar, crear fuerzas para afrontar situaciones difíciles de la vida y salir fortalecido². Como vemos, hay que tener confianza en las capacidades de cada uno para afrontar situaciones aversivas y disfrutar de lo asertivo, orientados por la normal AE.

Por último, las áreas en que podemos y debemos enfocar los juicios de valor son: Salud–Familia–Trabajo–Vida Sentimental y Sexual–Economía–Vida Espiritual (Arte–Ciencia–Religión)–Amistad–Vida Social. «*No rechace nada por sobre valoración ni por soberbia*» (puede estar enmascarada, idescúbrala!).

Con humildad será mas auténtico y se superará mejor –y tenga presente: «nadie es tan pobre que no tenga algo para dar» y «nadie es tan Rico que no pueda algo recibir».

² E. GARZUZI, *Resiliencia en la vida y en la educación*, Diálogo 37 (2004), 61-70.