

3. TALLER DE MEJORA DE LA AUTOESTIMA

María José Quiles Sebastián

1. INTRODUCCIÓN TEÓRICA

1.1. ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida. De este modo creemos que somos listos o tontos, nos sentimos simpáticos o antipáticos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se pueden agrupar en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos (autoestima alta) o por el contrario, en una incómoda sensación de no ser lo que esperábamos (autoestima baja).

Esta valoración no es estática o permanente, sino que se modifica durante toda la vida, como resultado de las nuevas experiencias de interacción con el mundo físico y social. Por tanto, la autoestima no nos viene dada desde el nacimiento, sino que se va formando (y consolidando) a partir de nuestras relaciones con los demás y de la imagen que los demás nos proyectan en estas interacciones.

El gran interés suscitado por la autoestima, tanto en el ámbito científico y educativo como en la población general, viene determinado porque se considera un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional y cognitivo, una buena salud mental y unas relaciones sociales satisfactorias. Todos necesitamos tener una autoestima saludable, independientemente de nuestro sexo, edad, cultura, trabajo y objetivos en la vida. Parece que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden cubrirse otras que supongan la realización de todo nuestro potencial. Las personas que se encuentran bien consigo mismas suelen sentirse agusto en la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades que ésta les plantea. Por el contrario, la baja autoestima es una fuente permanente de inseguridad e insatisfacción personal y se considera como un importante factor de riesgo para el desarrollo de numerosos problemas psicológicos tales como trastornos de la alimentación, depresión, ansiedad, etc.

La autoestima consta de múltiples facetas o concepciones, de manera que cada persona no tiene un único autoconcepto, estable e inamovible, sino que tiene diferentes percepciones y valoraciones que no tienen porque coincidir.

Pedro tiene distintas concepciones de sí mismo para las áreas familiar, laboral, de ocio, etc. Por ejemplo, en el ámbito laboral, se considera una persona responsable y cumplidora, aunque se muestra muy inseguro cuando tiene que defender sus opiniones ante sus superiores o ha de hablar en público. Si comete algún error importante, ese día puede pensar que "*es un incompetente*" y se dice a sí mismo que "*debería prestar más atención*", sintiéndose mal por ello. Por el contrario, cuando resuelve satisfactoriamente algún problema importante, su autoconcepto cambia positivamente. En el ámbito familiar se considera un buen padre y un esposo afectuoso, aunque cree que debería dedicar más tiempo a su familia y tratar de controlar su mal humor.

La autoestima, como autoevaluación personal en diferentes ámbitos, se articula en base a tres componentes:

Componente cognitivo: Es el autoconcepto personal, la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc. sobre sí mismo.

Componente afectivo: Es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos, lo que genera un sentimiento de lo favorable y lo desfavorable, lo agradable y desagradable. Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.

Componente conductual: Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos y del esfuerzo que estemos dispuestos a realizar para conseguir el reconocimiento (propio y de los demás) por nuestras acciones.

Así pues, se puede identificar el autoconcepto como la representación mental que el sujeto tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual en un momento dado. Rosenberg, uno de los autores que más repercusión ha tenido en este ámbito, lo definió como "la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto".

Por su parte, la autoestima se presenta como la conclusión del proceso de autoevaluación: cada persona tiene un concepto de sí mismo y después se valora en función de éste, lo que determina un "nivel concreto" de autoestima que refleja el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo.

La estrecha relación entre el autoconcepto y la autoestima es evidente: si la autoimagen (o autoconcepto) satisface a la persona la valoración es positiva, por lo que eleva la autoestima. En cambio, cuando la autoimagen no satisface al sujeto se produce una valoración negativa que

provoca, a su vez, el descenso de la autoestima. Así pues, la autoestima mejora o empeora cuando lo hace el autoconcepto.

Finalmente, la manifestación externa de esta valoración se produce a través del componente conductual que, como ya se ha señalado anteriormente, incluye las acciones, verbalizaciones e intenciones de la persona.

Marta se considera capaz e inteligente. Ante una situación nueva, que no sabe afrontar, se repite a sí misma *"tranquila, si no lo consigues a la primera lo puedes volver a intentar; todo el mundo necesita tiempo para aprender"*. Cada vez que lo hace, se fija bien en los detalles de su actuación para mejorar la próxima vez. Finalmente consigue lo que se había propuesto, lo que provoca en ella un sentimiento de satisfacción y pensamientos del tipo *"lo ves, ¿no era tan difícil?; has podido hacerlo"* reforzando así su sentimiento de capacidad.

Luis no se siente capaz de alcanzar ninguna meta "importante" puesto que le parece que casi nunca consigue lo que se propone. Cada vez que tiene que hacer algo nuevo, lo inicia sin entusiasmo, con más miedo al fracaso que afán de lograr el éxito y repitiéndose interiormente frases del tipo: *"no podré"; "no sé porqué lo intento"; "todo el mundo se estará dando cuenta de lo incompetente que soy"; "estoy defraudando a mi familia", ...* Ante la primera dificultad suele abandonar, de manera que se refuerza el juicio negativo anterior (*"otra vez se ha demostrado que no valgo, he fallado y seguiré igual en el futuro"*). De este modo, Luis prefiere limitarse a seguir realizando las pocas cosas en las que siente seguro y evita exponerse a nuevas situaciones ante el temor a fracasar. A la vez, se repite a sí mismo que se siente un fracasado porque es incapaz de hacer nuevas cosas.

En el autoconcepto, como realidad psíquica compleja, se pueden distinguir varias áreas o autoconceptos específicos:

- *Autoconcepto laboral*: Abarca la concepción de uno mismo como trabajador, formado a partir de todas sus experiencias, éxitos, fracasos, etc. No abarca la aptitud y el éxito laboral, sino la concepción personal de sentirse lo *"suficientemente bueno"*.
- *Autoconcepto social*, que incluye los sentimientos de uno mismo en cuanto a la amistad, y es consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas y de la adaptación y aceptación social. Aquí se engloban las sensaciones relativas a *"si tengo muchos amigos"*, *"los demás consideran que soy simpático"*, *"mis amigos me tienen en cuenta"*

y *me aprecian*", etc. La persona tendrá un autoconcepto positivo si considera que sus necesidades sociales son satisfechas, independientemente de si son equiparables a la "popularidad".

- *Autoconcepto personal y emocional*, que se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades.
- *Autoconcepto familiar*, refleja sus propios sentimientos como miembro de la familia. Será positivo si se identifica como un miembro querido por su familia, a quien se le valoran sus aportaciones y que se siente seguro del amor y del respeto que recibe de ésta.
- *Autoconcepto global*, es la valoración general de uno mismo y se basa en la evaluación de todas las áreas. Se reflejaría en sentimientos como "*En general estoy satisfecho de cómo soy*".

El autoconcepto se forma a partir de dos fuentes principales, por un lado, de las relaciones sociales que cada persona mantiene con las demás de su entorno y, por otro lado, de las consecuencias que su conducta tiene sobre el medio con el que interacciona. Cada persona recibe feedback de las acciones que realiza y esto le proporciona información sobre sus capacidades y características personales que utiliza para configurar su autoimagen.. Por tanto, los autoconceptos se van modificando en función de las experiencias vividas. A su vez, una gran diferencia entre el autoconcepto real y el ideal puede ser un factor de riesgo para el origen del déficit de autoestima.

1.2. Perspectivas de la autoestima

La autoestima puede ser entendida desde diversos puntos de vista (Castro, 2000):

1. La autoestima como actitud hacia uno mismo.

Entendemos por actitud una predisposición duradera de la persona hacia un objeto social, de modo que este objeto social polariza o dirige los sentimientos y la conducta en función del conocimiento que de él tenga la persona. Así por ejemplo, una determinada actitud hacia los inmigrantes, determinará la manera de acercarnos a la información sobre este tema que nos ofrezcan los medios de comunicación.

Pues bien, se puede considerar la autoestima como la actitud hacia sí mismo (Burns, 1990), la forma habitual de pensar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos a otros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndonos a nosotros mismos. Orienta los sentimientos y las conductas de cada individuo según el conocimiento que éste tenga de sí mismo. De aquí se deriva que cuanto mejor se conozca la persona, mejores sentimientos generará hacia sí misma y mejor se

comportará respecto a sí misma. Por tanto el primer objeto de atención de cada persona debería ser él/ella mismo/a.

2. *La autoestima como evaluación personal*

Bonet (1997) considera la autoestima como la percepción evaluativa de uno mismo, es decir, el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y conductas dirigidas hacia nosotros mismos. La persona se evalúa de forma realista, en situaciones concretas, lo que permite especificar las conductas en su contexto, y no de manera global, siguiendo el esquema:

Me siento (*sentimiento*) **en** (*situación*) **cuando** (*condiciones*)

Por ejemplo:

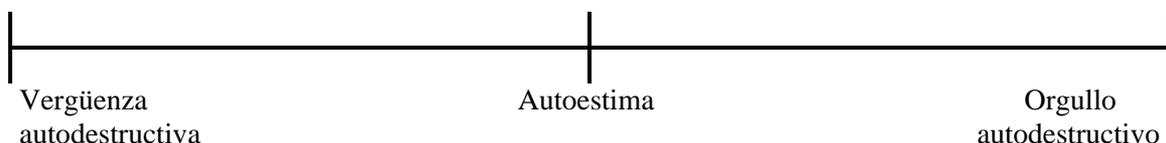
Me siento tenso cuando tengo que defender mi opinión ante mis superiores (pero no siempre que debo hablar en público)

Me siento avergonzado cuando estoy con amigos que me han visto borracho (pero no siempre que salgo en grupo).

Desde esta concepción se enfatiza el hecho de que la autoestima no es la contemplación pasiva de las propias actitudes, sino la valoración de sí mismo y el reconocimiento de la propia valía como persona y como sujeto perteneciente a un grupo social y una cultura. Esta evaluación específica favorece una opinión realista y apreciativa de sí misma, que será la base de la autoestima.

3. *La autoestima como posición central en un continuum*

Una tercera concepción sitúa la autoestima en el punto central entre la **vergüenza autodestructiva** (o vergüenza de sí mismo, considerándose inferior a los demás) y el **orgullo autodestructivo**, desmedido, de quien se siente por encima de los demás. Esta última posición se reconoce como síntoma un complejo de inferioridad no asumido, que pretende ser compensado a través del desprecio a los demás.



Frente a los dos extremos, la autoestima se considera como el orgullo saludable de sí misma, que conoce y acepta sus defectos y sus encantos, aceptando cómo es.

4. La ecuación de la autoestima

Para James, la autoestima se explica por la relación entre el nivel de éxito de la persona y sus pretensiones (Autoestima= $\frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$).

Al dicotomizar el éxito y las pretensiones en dos categorías (alto/bajo) se obtiene el siguiente cuadro en el que se muestran las cuatro posibilidades: 1) éxito bajo con pretensiones bajas, 2) éxito alto con pretensiones bajas, 3) éxito bajo con pretensiones altas y 4) éxito alto con pretensiones altas.

		ÉXITO	
		Bajo	Alto
PRETENSIONES	Bajas		X
	Altas	X	

Si las pretensiones del individuo se ajustan a su nivel de éxito, la ecuación de la autoestima revela una situación de equilibrio. En cambio cuando difieren la ecuación de la autoestima presenta un desajuste. Si el éxito es alto para las pretensiones de la persona, ésta puede sentirse insegura o creer que no se merece lo que ha conseguido, aunque la ecuación también puede saldarse a favor de la autoestima. Si, por el contrario, las pretensiones son más elevadas que lo que se consigue, la persona se sentirá mal, ya que pensará que no consigue lo que se merece o lo que se había marcado, lo que puede provocar sentimientos de insatisfacción y falta de valía personal. También es frecuente que esté actuando de una manera no realista, y que sus pretensiones no se correspondan con el éxito obtenido.

James (1990) definió la autoestima como los éxitos divididos por la pretensiones, lo que pone de manifiesto que no es suficiente tener éxitos importantes para asegurar la autoestima si las pretensiones son muy altas. Es necesario que haya un equilibrio entre el éxito y las pretensiones.

5. La autoestima como concepto multidimensional

Finalmente, la autoestima puede considerarse como un concepto multidimensional, que engloba, entre otros, las siete "**Aes de la autoestima**": Aprecio, aceptación, afecto, atención, autoconsciencia, apertura y afirmación (Bonet, 1997).

La persona que se "autoestima" lo suficiente posee, en mayor o menor grado, las siguientes características:

- *Aprecio* de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente, a cualquier otra persona.
- *Aceptación* tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.
- *Afecto*: Actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo misma dentro de su piel.
- *Atención* y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.
- *Autoconsciencia*, es decir, darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.
- *Apertura*, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás.

1.3. Origen y desarrollo de la autoestima

La autoestima no es innata, sino que se adquiere como resultado de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida. Es el fruto de una larga y permanente secuencia de acciones e interacciones con el medio físico y social a través de un aprendizaje no intencional, producido en contextos informales.

Su origen se sitúa en los primeros años de vida, a partir de los mensajes e imágenes que los padres devuelven a su hijo, a partir de los que el niño se forma un primer concepto de sí mismo. Si un niño se siente aceptado por su familia, esto le permite desarrollar sentimientos de aceptación, aprecio, valor personal y seguridad que son la base de un buen nivel de autoestima para el futuro. Posteriormente, y a medida que se va incorporando a diversos grupos socializadores (amigos, iguales, profesores), otras personas actúan como espejo del niño, emitiendo un reflejo (positivo o negativo) que éste confirmará con su conducta. Una vez que la persona ha interiorizado la imagen que los demás proyectan sobre él, esta primera observación se va reforzando a partir de las autoevaluaciones sucesivas y referidas a los niveles alcanzados en relación con los objetivos propuestos previamente, de manera que habitualmente se confirma y refuerza la primera imagen. Este fenómeno se conoce en psicología como la profecía autocumplida.

Pese a lo expresado hasta aquí, el primer concepto del niño no es inamovible. Pero si desde el primer momento se le transmiten sensaciones positivas al niño, éste tendrá una mejor base para construir su autoestima en el futuro que en el caso de que no sea así.

1.4. Características de la autoestima positiva y negativa

Ya se ha comentado con anterioridad la importancia de la autoestima y se ha destacado su papel en el bienestar psicológico de la persona. Sabemos que la autoestima, a nivel general, tiene como principales funciones la de protegernos de las situaciones del medio que nos expo-

nen a autoevaluaciones continuamente y la de aportarnos un poder de motivación que influye sobre nuestra conducta de manera positiva. Se puede considerar la autoestima como una vacuna que permite que el sufrimiento psicológico que puede causarnos la crítica, el rechazo, los fracasos, las pérdidas o cualquier acontecimiento negativo y estresante, sea menor.

Así pues, una autoestima positiva puede ser una garantía de cuidado personal sano, diversión, desarrollo armónico, nuevas experiencias interesantes y curiosas, relaciones alegres y útiles, etc... y se relaciona con afectos positivos como el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo y el interés. Las consecuencias de la autoestima son la aceptación y respeto a uno mismo. Por otra parte el déficit de autoestima conlleva sentimientos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa y la vergüenza y se relaciona con numerosos problemas psicológicos. Existe abundante evidencia de la relación entre un déficit de autoestima y un trastorno psicológico y entre presentar un trastorno psicológico y, a consecuencia de éste, un déficit de autoestima. Conductas como altos nivel de ansiedad, depresión, inseguridad, dependencia, soledad, poca estabilidad emocional, bajo apetito, insomnio, hipersensibilidad a la crítica, pasividad, competitividad, destructividad, problemas de la alimentación, dificultades de relación social, entre otros, han sido relacionados con el déficit de autoestima.

¿Cómo se puede caracterizar a una persona con una autoestima positiva?

	<i>La persona con alta autoestima...</i>	<i>La persona con baja autoestima...</i>
Cómo se percibe a sí mismo	Es consciente de sus virtudes y defectos sin sentirse mal por ello. Tiene una imagen bastante realista de sí misma. Si algo no le gusta, intenta cambiarlo, en la medida de lo posible.	Tiene una imagen distorsionada de sí misma, y se percibe llena de defectos, minimizando o ignorando sus puntos fuertes. La mayoría de las veces, no intenta modificar aquello que no le gusta porque lo ve casi imposible y se mortifica por ello.
Cómo trabaja	Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien e intenta aprender para mejorar.	Ejecuta su trabajo con desconfianza en sus posibilidades, insatisfecha con los resultados.
Cómo piensa y aprende	Aprende con mayor facilidad y aborda las nuevas tareas con confianza y entusiasmo.	Se enfrenta a cada nueva tarea de aprendizaje con temor y miedo al fracaso
Cómo se relaciona con los demás	Desarrolla mejores relaciones interpersonales y puede ejercer funciones de liderazgo. Expresa sus sentimientos y opiniones con seguridad, sin molestar a los demás. Emplea un estilo de comunicación asertivo.	Está muy pendiente de los demás, buscando el reconocimiento y asintiendo con las opciones ajenas por miedo a mostrar las suyas. No expresa sus sentimientos u opiniones porque las considera carentes de valor o porque teme la reacción de los demás. Su forma habitual de comunicarse suele ser pasiva, excepto en algunos momentos en los que estalla y lo hace de una forma muy agresiva.

Caracterización de la persona con alta y baja autoestima (Continuación)

	<i>La persona con alta autoestima...</i>	<i>La persona con baja autoestima...</i>
Cómo actúa	<p>Tiene confianza en sí misma y en sus posibilidades. Cuando algo no sale bien, intenta encontrar el problema y solucionarlo para la próxima ocasión.</p> <p>Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando las habilidades que lo hagan posible.</p> <p>Toma sus propias decisiones y asume sus responsabilidades.</p>	<p>Desconfía de sí misma y de sus posibilidades. Cuando las cosas no salen como esperaba, se responsabiliza del fracaso, por su falta de capacidad y desiste de conseguir lo que se propone.</p> <p>Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose con frecuencia frustrada y enojada.</p> <p>Duda mucho ante cualquier decisión y busca siempre la aprobación de los demás. Evita responsabilidades.</p>
Cómo se valora	<p>Se gusta a sí mismo y gusta a los demás. Se percibe como único y especial y percibe del mismo modo a los demás.</p>	<p>No se gusta a sí misma y percibe que los demás le rechazan por sus defectos.</p>

2. CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

La intervención en el desarrollo y mejora de la autoestima se basa en la concepción multidimensional explicada anteriormente e implica entrenar en habilidades sociopersonales que abarquen el plano conductual (qué hace o dice la persona), cognitivo (pensamientos y concepciones personales) y emocional (qué sentimientos y emociones experimenta). Para lograrlo, es útil enfatizar, entre otros, los siguientes aspectos:

- El conocimiento de sí mismo, en lo que se refiere a sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes, etc.
- La autoaceptación, es decir, el reconocimiento de sí mismo con las valías y limitaciones, que se resumen en "negarse a desestimar cualquier aspecto de sí mismo". Para ello se recurre a técnicas de interacción grupal y a la visualización.
- Los estilos cognitivos distorsionados y las formas de rebatir estos pensamientos irracionales.
- La resolución adecuada de las situaciones problemáticas.
- El fomento de la actividad y las actividades agradables.

2.1. Componente afectivo- perceptivo

2.1.1. La autoevaluación precisa

Las personas con baja autoestima no se perciben con claridad a sí mismas; la imagen que ven magnifica sus debilidades y minimiza sus dotes. Como resultado de esta percepción distorsionada, se sienten mal e imperfectas; o bien salen desfavorecidas tras una comparación con los demás. El individuo con baja autoestima suele utilizar un doble baremo: al percibir a

los demás valora sus éxitos y debilidades, realizando una evaluación precisa. En cambio, cuando se trata de percibirse a sí mismo, lo hace de forma distorsionada, evaluándose como imperfecto, insuficiente o poco válido.

Así pues, es preciso romper esta forma de percibirse y aprender a hacerlo valorando su particular equilibrio de fuerzas y debilidades. El primer paso es describir con el máximo detalle posible como se percibe a sí mismo en el momento actual. La finalidad última es que cada persona aprenda a reconocerse y valorarse tal y como es realmente. Para ello es muy útil completar un Inventario del concepto de sí mismo y realizar diversas actividades grupales que le ayuden a organizar esta descripción personal.

2.1.2. La visualización

Consiste en imaginarnos escenas positivas, relajando el cuerpo y eliminando de nuestra mente cualquier imagen o pensamiento que nos pueda distraer. Es una técnica psicológica que puede ayudar a mejorar la autoestima de tres formas:

- *Mejora la autoimagen personal* a medida que cada persona se va visualizando positiva, con una imagen opuesta a la percepción negativa que tiene de sí misma. Por ejemplo, si se considera enfermizo, puede visualizar escenas de sí mismo en las que se muestra sano y fuerte.
- *Contribuye a adquirir seguridad* en las relaciones con los demás. Si se considera incapaz de afrontar determinadas situaciones como realizar un examen difícil o pedirle una cita a alguien que le gusta, se puede ver a sí mismo realizando estas acciones de modo satisfactorio.
- *Ayuda a conseguir metas específicas*. La persona se imagina que consigue el ascenso deseado, que destaca en su deporte favorito, que defiende su tesis doctoral con brillantez, etc.

La visualización puede ayudar a las personas porque hace que éstas sustituyan las imágenes negativas a las que están acostumbradas, por otras positivas en las que se observan consiguiendo lo que desean. Usando un símil informático, se podría decir que la visualización ayuda a borrar el viejo programa en el que se muestran inseguros y desconfiados, y lo sustituye por una nueva programación en la que se prepara a la mente para sentirse capaz de conseguir lo que se desea. Se prepara la mente para reconocer y elegir la opción más positiva entre dos. Con el tiempo, la suma de muchas elecciones positivas de traducirá en un mayor nivel de autoestima.

Para practicar la visualización es necesario que la persona se relaje profundamente en un lugar donde no pueda ser molestado. A continuación se van practicando diversos ejercicios de visualización, en el que se ve afrontando y consiguiendo lo que se quería.

2.2. Componente cognitivo

2.2.1. Los pensamientos distorsionados

La percepción de la realidad de cada persona viene influida por numerosos factores individuales, especialmente por su estilo cognitivo o forma particular de ver e interpretar el propio

yo, el mundo y el futuro. A su vez, ésta percepción genera diversos sentimientos (malestar, ansiedad, depresión, desesperanza, optimismo, esperanza, tranquilidad, ...) en función de la interpretación que se realice. En el caso de las personas con baja autoestima, éstas se pueden ver afectadas por unos hábitos negativos de pensamiento que se pueden considerar respuestas cognitivas poco habilidosas social y personalmente. Veamos este proceso con más detenimiento.

Cada individuo interpreta la **realidad** y los acontecimientos que les ocurren influidos por su forma característica de pensar y de ver el mundo. Los **pensamientos** se forman a partir del diálogo interno o interpretación positiva, negativa o neutra que hacemos de esos acontecimientos. La **emoción** es la interpretación (positiva, negativa o neutra) de los acontecimientos, y dependerá del estado de ánimo que éstos provocan.

Un pensamiento es **racional** cuando es verificable, real, cierto y provoca emociones moderadas que están en consonancia con el acontecimiento que ha activado el pensamiento. Por el contrario, será **irracional** cuando no se puede verificar con la realidad y provoca emociones desmesuradas que no están en consonancia con el acontecimiento que ha activado el pensamiento.

En función de su valor (positivo/negativo) y de su racionalidad (racionales/irracionales), los pensamientos se pueden clasificar de la siguiente forma:

	Pensamiento racional	Pensamiento irracional
Pensamiento positivo	P. racional positivo	P. irracional positivo
Pensamiento negativo	P. racional negativo	P. irracional negativo

La visión de la realidad negativa, dolorosa y muchas veces desesperanzada de las personas con baja autoestima están basada en las emociones y pensamientos negativos irracionales (por tanto perturbadores) y no en procesos racionales. Hablamos de un estilo de cognitivo distorsionado cuando nuestros pensamientos sobre la realidad no son verificables y nos provocan emociones negativas que no están en consonancia con el acontecimiento activador. A esto se unen los pensamientos automáticos, el diálogo interno negativo, al que está muy acostumbrada la persona con baja autoestima y que no es racional ni realista.

Cristina se sentía fea e inútil porque su pareja había roto con ella y había iniciado una nueva relación. Por todo ello, se sentía abandonada, triste y sola. Pensaba que nadie la quería y que nadie la amaría nunca, en cuanto la conocieran un poco y se dieran cuenta del ser anodino e insignificante que era. Este sentimiento de abandono lo había extendido a todos los ámbitos de su vida y se sentía mal en el trabajo (a pesar de que tenía una prometedora carrera como abogada), con los amigos (que creía que estaban con ella por lástima), con la familia (pensado que sus padres se avergonzaban de ella), etc. Por muy exagerada que pueda parecer esta visión de la realidad, Cristina era incapaz de ver su vida de otra manera y todo lo interpretaba con este matiz. Se creía lo que decía (*estoy sola; nadie me querrá nunca*) y tendía a fijarse en aquellos aspectos de la realidad que confirmaran sus pensamientos.

Si los pensamientos generan las emociones, estas cogniciones tan negativas provocarán sentimientos del mismo tipo. Así pues, parece que en muchas ocasiones nuestro malestar viene provocado por pensamientos sobre la realidad que no son verificables. Por tanto, un paso fundamental para conseguir mejorar la autoestima es reconocer este tipo de pensamientos perturbadores que se generan en nuestra mente de forma automática para rebatirlos cada vez que los tengamos. Sólo de esta manera, estos pensamientos irracionales se irán desvaneciendo y podremos adquirir una forma de pensar más adecuada.

Este tipo de cogniciones irracionales no suponen que estemos locos o que seamos irracionales, sino que estamos interpretando la realidad a partir de una serie de creencias y actitudes que están distorsionadas. Se trata de hábitos de pensamiento erróneos que la persona puede utilizar constantemente para interpretar la realidad de forma irreal. ¿Cómo son estas distorsiones cognitivas?

- (a) Son pensamientos fugaces y creíbles, siempre se ponen en lo peor. Nos repetimos frases o palabras que tienen un gran significado para nosotros porque nos recuerdan otras veces en que no conseguimos lo que queríamos o nos sentimos poco aceptados como "*soy un estúpido*", "*no sé cómo he podido pensar que se fijaría en mí*", "*nunca lo lograré*", "*cómo se me había ocurrido que lo podría conseguir*" "*tendría que haber hablado*"...
- (b) Siempre se ponen en lo peor y presentan una imagen muy distorsionada y oscura de nosotros mismos ("*soy un desastre*"), del mundo ("*es demasiado difícil*") y del futuro ("*siempre será así, no merece la pena intentarlo*")
- (c) La forma de razonar está distorsionada porque no está basada en la lógica. La evidencia de los hechos no contradice las conclusiones a las que llega el sujeto, no modifica su manera de pensar, a pesar de que hay pruebas para hacerlo.

La importancia de conocer las principales distorsiones y saber identificarlas en el transcurso de nuestros propios pensamientos reside en que dan lugar a muchos pensamientos irracionales negativos que provocan un bajo estado de ánimo y fomentan la sensación de poca valía personal. Todos utilizamos en mayor o menor medida las distorsiones para interpretar la realidad, pero el problema aparece cuando *toda* nuestra percepción pasa por el filtro de las distorsiones.

La tabla siguiente muestra los principales tipos de pensamientos distorsionados. A pesar de que cada uno de ellos tiene unas características concretas, a menudo se superponen unos con otros, dificultando su catalogación estricta y cerrada.

<i>Distorsión</i>	<i>Definición</i>	<i>Ejemplo</i>
Filtraje	Se fijan sólo en los detalles negativos de cualquier situación, que se magnifican, mientras no se filtran todos los aspectos positivos	¡ <i>Qué torpe soy; cómo puede decir eso; he fastidiado la cita!</i> (cuando lo pasaron muy bien juntos)
Pensamiento todo-nada	Sólo se consideran los dos extremos: la cosas son buenas o malas, la persona es perfecta o es una fracasada. No se consideran los términos medios.	<i>No he llegado al notable en la asignatura que me había preparado tanto. Soy una fracasada.</i>
Sobregeneralización	Se extrae una conclusión negativa de un simple incidente y se anticipa el mismo desenlace ante circunstancias similares.	Ante una ruptura sentimental, Luisa se dice a sí misma " <i>que nadie me va a querer nunca si me conoce realmente; no podré confiar jamás en un chico</i> "
Interpretación del pensamiento	Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás respecto a ella y por qué se comportan de la forma en que lo hacen.	Hablando con su jefe, Pepe piensa: " <i>Parece muy atento a lo que le estoy diciendo, pero sé que piensa que soy un incompetente.</i> "
Visión catastrófica	Siempre se espera que ocurra lo peor ante cualquier situación.	Ante la tardanza de su novio, Ana piensa " <i>que ha podido tener un accidente y por eso no ha llegado aún</i> "
Razonamiento emocional	Suponen que las emociones negativas que sentimos en un momento determinado reflejan, necesariamente, la realidad: <i>Yo siento, por lo tanto yo soy</i>	<i>"Me siento poco inteligente, debo ser tonto". "Me siento como una basura, creo que debo ser muy mala persona"</i>
Afirmaciones "debería"	Aplicar de modo rígido reglas sobre nuestras obligaciones o la de los demás.	<i>"Debería ser tan extrovertida como mis amigas. Debería obtener un notable en todas las asignaturas".</i>
Tener razón	La persona cree que tiene razón la mayoría de las veces y no acepta la información que contradice su idea inicial. Emplea más tiempo en defender su punto de vista que en escuchar al otro y valorar lo que dice.	<i>No importa lo que me digan mis padres o mis amigos. Lo volvería a hacer exactamente de nuevo.</i>
Personalización	El sujeto se hace responsable de sus propios actos y de las acciones de los demás.	Ante la depresión de su pareja, Patri se considera " <i>una mala esposa, debería haberme dado cuanta antes</i> "
Magnificación y minimización	Tendencia a aumentar los fracasos y se disminuyen los éxitos de forma desproporcionada	Cuando felicitan a Jaime por haber obtenido el premio extraordinario de licenciatura, se justifica afirmando que " <i>no tiene importancia porque la carrera que Derecho es muy fácil</i> ".
Etiquetas globales	Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global. Cada una de las etiquetas puede tener algo de verdad pero en un juicio global se generalizan una o dos cualidades ignorando toda evidencia contraria.	Tras caerse en público, Mari piensa que " <i>soy una patosa; siempre estoy haciendo el ridículo</i> ". Juani descubre que ha pagado por una vivienda un precio mucho más alto del real y piensa que " <i>es una imbécil; todo el mundo me toma el pelo</i> ".
Descalificación de lo positivo	Se transforman las experiencias positivas o neutras en negativas. Los acontecimientos se interpretan como casualidad y no como merecido.	Ante un halago, Clara piensa " <i>No siente lo que está diciendo; sólo pretende quedar bien</i> ".

Si estos pensamientos son tan negativos y perniciosos, si nos hacen sentir tan incapaces, inútiles o desdichados, ¿por qué los mantenemos? Este nivel elevado de autocrítica permite protegernos de una posible pérdida del sentido de competencia y merecimiento que aún le queda a la persona. Al sentirse carente de capacidad, la persona con baja autoestima evita enfrentarse

a situaciones nuevas en las que pueda fracasar. De esta manera su autoestima le protege de un posible fracaso, aunque el costo sea que se refuerza su sentido interno de inutilidad.

Benigno se siente infeliz en su trabajo; lo considera monótono y aburrido y siente que está desperdiciando su tiempo. Es muy aficionado a la pintura y durante mucho tiempo pensó en dedicarse a ella profesionalmente pero, ante la presión de sus padres, se incorporó al negocio familiar. Recientemente un amigo le ha animado a exponer junto a otros pintores noveles. Benigno sabe que esta podría ser su gran oportunidad. Pero tiene tanto miedo al fracaso y a la evaluación del público, que finalmente decide retirarse de la exposición. De esta manera, Benigno ha salvado momentáneamente su sentido de capacidad al evitar ponerse a prueba, pero a cambio ha reforzado su sentido de incapacidad.

Para controlar estas distorsiones cognitivas hay que seguir el procedimiento siguiente:

- (a) Identificar los pensamientos
- (b) Analizar los pensamientos (hasta que punto se ajustan a la realidad, en qué medida afectan a las propias emociones y conductas, qué ocurriría si lo que se piensa fuera cierto)
- (c) Buscar pensamientos racionales alternativos para sustituir los pensamientos negativos inadecuados por otros más racionales y positivos.

2.3. Componente conductual

En el fomento de la autoestima es importante no olvidar el aspecto conductual, pues las acciones que realizamos nos proporcionan retroalimentación, lo que a su vez influye sobre nuestro autoconcepto. Superar las situaciones con éxito supone tener cierto control sobre éstas, y alcanzar metas significativas para la persona. Realizar las tareas de forma adecuada refuerza nuestra propia autoestima, ya que fomenta el sentido de la competencia personal.

En lo que respecta al componente conductual, en este taller se abordará la competencia para resolver problemas y el fomento de actividad, como dos estrategias básicas para fomentar el sentido de competencia personal.

2.3.1. La resolución de problemas

La habilidad para solucionar problemas de forma independiente puede ser una fuente de refuerzo y de autoestima positiva, y facilita la competencia social, la autoeficacia y el autoconcepto positivo. Las personas con déficit en estas habilidades no dan respuestas adecuadas a situaciones concretas, debido a que no han aprendido estrategias generales de afrontamiento, con lo cual fracasan reiteradamente en la consecución de sus objetivos percibéndose a sí mismas de forma negativa.

Generalmente ante un problema, existen dos opciones: una de ellas, la más frecuente en los casos de déficit de autoestima, es preocuparse excesivamente por las dificultades, lo que a su vez provoca que nos angustiemos, pensemos de manera obsesiva en el problema, en las posibles consecuencias negativas de éste, etc. La otra opción es pensar en el problema de forma práctica, buscando posibles soluciones.

En este segundo caso, es útil seguir un método estructurado que nos permita desarrollar conductas que favorezcan la posibilidad de éxito. Una de las opciones más interesantes en este ámbito es la solución de problemas, una técnica que sistematiza y facilita el proceso para encontrar diversas soluciones posibles en cada situación y aumenta la probabilidad de seleccionar y llevar a cabo la mejor solución.

Esta estrategia consta de siete pasos para resolver un problema:

1. Definir el problema de manera operativa.
2. Recoger el máximo de información sobre el problema.
3. Buscar las posibles soluciones.
4. Evaluar cada alternativa.
5. Seleccionar la mejor o mejores soluciones.
6. Elaborar planes precisos de acción.
7. Una vez ejecutado el plan, evaluar lo que se ha hecho y la intensidad del problema.

Antes de iniciar el proceso de solución, se puede incluir una etapa previa de preparación cognitiva para resolver el problema. Consiste en inhibir la tendencia a responder impulsivamente o de un modo pasivo (intentado evitarlo). Además, hay que buscar el momento más adecuado (evitando ocuparse del problema en momentos de desánimo o cansancio).

1. Definir el problema de manera operativa.

El problema se define en función de los objetivos que se pretenden conseguir, evitando conceptos abstractos.

Por ejemplo, el problema de Toni es que piensa que es aburrido. Esta definición no ayuda a resolverlo. Si lo planteara de un modo más operativo, el resultado sería:

- *Quisiera hacer actividades que me gusten.*
- *Quisiera ampliar mis temas de conversación.*
- *Quisiera conocer nuevos amigos.*

Si la situación problemática generara más de un problema, sería necesario separarlos y resolverlos uno a uno.

2. Recoger el máximo de información sobre el problema.

En este paso se trata de determinar, con la mayor exactitud posible, cuales son los componentes del problema, tanto de la situación como de la respuesta habitual a esa situación. Esta

mayor precisión permite describir los detalles que de otra manera pasarían desapercibidos. Para ello, es útil responder a estas preguntas:

1. Para determinar los componentes de la situación problemática:

- ¿Dónde sucede?
- ¿Cuántas veces sucede?
- ¿Cuándo sucede?
- ¿Qué personas están implicadas?
- ¿Qué es lo que hacen o dejan de hacer estas personas, qué me molesta?
- ¿Qué sucede exactamente?
- ¿Por qué sucede?

2. Para determinar los componentes de la respuesta problemática:

- ¿Qué hago yo exactamente?
- ¿Qué pienso?
- ¿Qué siento?
- ¿En qué lugar se da mi respuesta?
- ¿Por qué razón actúo así?

3. Búsqueda de las posibles soluciones.

En este punto se trata de generar cualquier alternativa de solución sin rechazar ninguna por absurda que parezca. Se ha primar la cantidad sobre la calidad; cuantas más soluciones aparezcan mejor, por muy extrañas que parezcan.

Para ello, puede ser útil contestar a la siguiente pregunta: ¿qué puedo hacer para conseguir los objetivos que me he propuesto?

4. Evaluación de cada alternativa.

Se han de identificar todas las consecuencias positivas y negativas a corto y largo plazo de cada alternativa. Cada una de ellas se valora por separado, identificando los obstáculos o dificultades que pueden surgir, así como las consecuencias de cada solución. Para clarificar la valoración, resulta útil puntuar cada apartado sobre una escala de 1 a 6 (6: obstáculo sumamente difícil de salvar; 1: obstáculo que no me cuesta nada salvarlo). Para valorar las consecuencias (positivas y negativas) se puede utilizar una escala semejante (6: consecuencia sumamente positiva/negativa; 1: consecuencia muy poco positiva/negativa). Finalmente, se pueden sumar las puntuaciones de los obstáculos y calcular las diferencias entre las sumas de consecuencias positivas y negativas. El obtener una cifra nos ayudará a valorar de manera más objetiva cada situación.

5. Selección de la mejor o mejores soluciones.

Una vez evaluadas todas las alternativas, se decidirá por una o combinación de varias de ellas, comprobando que se tiene los medios adecuados para llevarla a cabo. Una estrategia de decisión muy útil es elegir la solución que presente un mayor equilibrio entre las puntuaciones totales de obstáculo y de consecuencias. También es útil elegir dos soluciones, por si la primera falla por alguna razón imprevista siempre se tendrá una segunda alternativa preparada y planificada a la cual recurrir.

6. Elaboración de planes precisos de acción.

Una vez que se ha tomado la decisión, se trata de pasar a la acción y elaborar un plan de actuación, sin volver pensar en las posibles soluciones. Es necesario especificar, por un lado, los factores ambientales o situacionales en los que se va a dar nuestra respuesta y, por otro, los componentes de la misma. Para elaborar los planes de acción, es útil responder a estas preguntas:

1. Para determinar los factores situacionales:

- ¿Cuál es el lugar más adecuado? ¿Por qué considero que ése es el lugar mas adecuado?
- ¿Qué otros lugares podrían ser también adecuados?
- ¿Cuál es el momento más adecuado? ¿Por qué considero que ése el momento más adecuado?
- ¿Qué otros momentos podrían ser también adecuados?

2. Para determinar los componentes de la respuesta:

- ¿Cómo inicio la respuesta?
- ¿Qué debo decir o hacer exactamente?
- ¿Cuál es la actitud que debo adoptar?

Estos planes de acción se pueden descomponer en subobjetivos, o pasos para solucionar el problema. En este caso resulta muy útil también marcar plazos temporales para cada subobjetivo.

7. Evaluación post-ejecución de la intensidad del problema y puesta en práctica.

En este último punto se trata de analizar los aspectos positivos y negativos de la solución y los resultados del proceso. Si el problema no se ha resuelto, no hay que renunciar a su solución. Se trata de repetir el proceso sin dejar obtener el aprendizaje positivo de esta experiencia.

2.3.1. La evitación de tareas y la inactividad.

Las situaciones se evitan para eludir la amenaza psicológica y el malestar que nos generan. Pero este patrón de actuación conduce a actitudes defensivas que fomentan las distorsiones

cognitivas y la creencia de que la situación evitada es más peligrosa de lo que es realmente. En este caso, el desarrollo de la autoestima positiva es más difícil, puesto que se crea un círculo vicioso que induce a la persona a un bajo nivel de autoestima y aumenta su sensibilidad ante posibles amenazas. Afrontar un conflicto requiere mucho esfuerzo, pero su resolución adecuada tiene unos efectos muy positivos sobre la autoestima. Para hacer frente a esto es importante detectar qué situaciones se evitan con mayor frecuencia. Para no posponer las tareas se recomienda pasar directamente a la acción y recordar que la motivación siempre viene después de la acción, es decir, cuando nos sintamos desanimados y sin ganas de hacer nada, es recomendable controlar los pensamientos perturbadores que nos inquietan e iniciar la acción inmediatamente tal y como nos habíamos programado.

La inactividad puede abarcar desde la postergación de pequeñas tareas que nos resultan difíciles, aburridas o costosas, hasta la ausencia total de actividad. Este último caso es uno de los signos más característicos de las personas deprimidas. Sin llegar a ese extremo, una persona con baja autoestima que se repite a sí misma que no tiene ganas o no puede hacer nada, está fomentando un situación de falta de motivación que puede conducir a situaciones en las que realizar cualquier tarea que suponga un mínimo esfuerzo represente un auténtico suplicio. ¿Cómo funciona este círculo vicioso?

1. La persona posterga una tarea, la realización de un deseo o la ejecución de una actividad.
2. Se siente mal consigo misma porque no ha hecho nada o no ha cumplido con lo que debía hacer.
3. Esto incide de forma negativa en su estado de ánimo, de manera que se convierte en una nueva excusa para seguir postergando las tareas.

Es importante hacer frente a este estilo de vida en la adolescencia, porque se puede acabar convirtiendo en modo de vida crónico y frustrante en la edad adulta. Para acabar con la inactividad y la postergación de tareas, se recomienda:

1. Aprender a lograr un equilibrio cotidiano entre las acciones que se perciben como obligaciones o deberes (como limpiar o estudiar) y las cosas que se hacen y se perciben como "deseos" (por ejemplo salir con los amigos, ir al fútbol o practicar aeróbic). Por ello, es necesario planificar actividades que cada persona perciba como deseos, hobbies o pasatiempos.
2. Introducir actividades gratificantes en la rutina diaria. Las personas sometidas a situaciones de poca estimulación, ambiente y vida monótona, y bajo nivel de actividad son propensas a sufrir trastornos del estado de ánimo y de ansiedad. La sensación de "no hacer nada", puede provocar sensación de estancamiento, desasosiego e intranquilidad. Un nivel adecuado de actividad, está relacionado con un buen estado de ánimo.