

Cómo confiar en ti mismo
y lograr lo que deseas

autoestima para vivir

Hermínia Gomà

PAIDÓS

Hermínia Gomà

Autoestima para vivir

Cómo confiar en ti mismo
y lograr lo que deseas



1.ª edición, febrero de 2018

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Hermínia Gomà Quintillà, 2018
© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2018
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3414-6

Fotocomposición: Lozano Faisano, S. L.

Depósito legal: B. 27.601-2017

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Introducción	11
1. Autoestima y autoconcepto	17
2. La construcción de la autoestima	55
3. Los demás y cómo afectan al propio autoconcepto	77
4. Los errores, fuente de reestructuración	109
5. La crítica: cómo dar una respuesta apropiada	143
6. Las demandas	173
7. Cómo dar autoestima a los demás	195
8. Autoestima y trabajo	221
9. Autoestima y salud	253
Epílogo	281
Bibliografía	285
Índice de actividades	293
Agradecimientos	295

Capítulo 1

Autoestima y autoconcepto

Si hiciéramos todas las cosas que somos capaces de hacer, literalmente nos asombraríamos a nosotros mismos.

THOMAS A. EDISON

Siempre es incierto el espacio de ti mismo en que lentamente puedes edificarte.

MIQUEL MARTÍ I POL

Se puede huir de todo menos de uno mismo, aunque el caos reine en nuestro interior.

GAO XINGJIAN

El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás.

ERICH FROMM

La autoestima según las distintas escuelas de psicología

La autoestima es una competencia esencial para el bienestar de las personas, y son diversos los autores y corrientes psicológicas que la han intentado definir, estudiar y potenciar. En este apartado os hablaré de alguna de estas escuelas y autores que a mi entender son esenciales para que podamos comprender el alcance de esta competencia. De cada uno de ellos podremos extraer pistas que nos facilitarán la comprensión de aquellos aspectos que configuran la autoestima.

En primer lugar, hablaré de Sigmund Freud (1856-1939), creador del psicoanálisis, que incide en dos significados de la autoestima:

- *¿Quién soy yo?* La conciencia que tenemos respecto a nosotros mismos.
- *¿Cuánto valgo?* La vivencia de nuestra propia valía respecto a un sistema de valores. Si mis valores son positivos me sentiré fuerte, orgulloso, seguro, etc. Si mis valores son negativos, me sentiré culpable, avergonzado, temeroso, etcétera.

Probablemente, todos nos hemos planteado estas dos preguntas en algún momento; ambas son esenciales para comprender el desarrollo de esta competencia.

Carl Rogers (1902-1987), fundador de la psicología humanista, le da otro enfoque a la autoestima. Para este autor, el origen de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados. Pensemos por un momento en la última situación problemática que has vivido, ¿en qué medida has puesto en duda tu propia valía? ¿Qué dudas has tenido sobre ti que han influido en generar o mantener el problema?

Para que la autoestima no esté en la base de nuestros problemas necesitamos fortalecerla. ¿Cómo? Desde la propia aceptación, desde el respeto incondicional hacia nosotros mismos, es decir, entendiendo que somos valiosos, independientemente de lo que en un momento hagamos, pensemos o sintamos. Entender que cada uno de nosotros somos únicos, especiales y distintos, y a veces contradictorios; de la misma manera que aceptamos que las demás personas son únicas, especiales y distintas, poseedoras de sus propios sentimientos, pensamientos y actitudes, y que a veces también son contradictorias. La aceptación incondicional implica que no necesitamos «merecer» respeto para recibirlo.

Esta incondicionalidad que fortalece la autoestima no siempre se da. A medida que crecemos, nuestros padres, maestros, familiares y demás personas con las que nos relacionamos sólo nos darán lo que necesitamos cuando demostremos que lo «merecemos», más que porque lo «necesitemos». Podemos jugar sólo después de clase; podemos comer un caramelo sólo cuando hayamos terminado nuestro plato de verduras, y, lo más importante, nos querrán sólo si nos portamos bien. Rogers hablaba de *recompensa positiva condicionada*: empezamos a querernos si cumplimos con los estándares que otros nos aplican, más que si seguimos nuestra actualización de los potenciales individuales. Y dado que estos estándares no fueron creados tomando en consideración las necesidades individuales, resulta cada vez más frecuente que no podamos complacer esas exigencias y, por tanto, no podamos lograr un buen nivel de autoestima.

Otro de los temas más recurrentes cuando hablamos de autoestima

son los sentimientos de inferioridad y superioridad. Recuerdo que en mis primeras conferencias sobre el desarrollo de la autoestima, algunos asistentes me decían que había personas que tenían «complejo de superioridad», se preguntaban si el desarrollo de la autoestima llevaba a algunas personas a sentirse superiores, y si esto no sería perjudicial para su entorno. Para dar respuesta a este temor utilizaba la teoría del psicoterapeuta austriaco Alfred Adler (1870-1937). Según Adler, bajo la apariencia de una persona que se siente como si fuera superior podemos sospechar que se esconde un sentimiento de inferioridad, un sentimiento que provoca tal sufrimiento, que la persona intentará ocultarlo a los demás e incluso escondérselo a sí misma bajo un disfraz de superioridad. Los sentimientos de inferioridad pueden expresarse de muchas maneras, y son comunes a todos, dado que todos nos hallamos en algún momento en situaciones que deseamos mejorar. Podemos definir el complejo de inferioridad como un sentimiento que surge cuando la persona considera que no está preparada para superar o afrontar una situación determinada. Para este autor, el anhelo de superioridad es común a todas las personas. Sin embargo, las únicas que pueden afrontar las dificultades de la vida y superarlas son aquellas que muestran un anhelo de enriquecer a las demás.

Otro autor que nos puede dar pistas muy valiosas sobre este aspecto es el psicólogo estadounidense Abraham Maslow (1908-1970), quien en su conocida jerarquía de las necesidades humanas, describe la necesidad de aprecio que tenemos todas las personas. Cuando Maslow habla de aprecio, lo divide en dos aspectos: el aprecio que nos tenemos (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.) y el aprecio que recibimos de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). Todas las personas necesitamos este aprecio de los demás, pero es esencial que nos apreciemos a nosotros mismos. Cuando dependemos de este aprecio de los demás es cuando surgen problemas, especialmente cuando estamos dispuestos a renunciar a ser nosotros mismos en aras de «agradar a los otros». En estos casos nos perdemos y nos diluimos, reduciendo el aprecio hacia nosotros mismos.

Cuando acompaño a mis clientes, pacientes o alumnos en el desarrollo de la autoestima tengo muy presente a Nathaniel Branden (1930-2014). Para este psicoterapeuta, estudioso del tema, todas las personas somos capaces de desarrollar la autoestima positiva, de la misma manera que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollar. Saber que está desarrollada, aunque sea en una parcela pequeña, nos da un punto de partida muy esperanzador. Creer que hay algo en lo que nos podemos sentir valiosos será la palanca para hacer crecer esta confianza y aprecio hacia nosotros mismos. Cuanto más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación. Para este autor, la autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de competencia personal («Soy capaz de...») y un sentimiento de valor personal («Creo en mí»), que reflejan en cada persona tanto el juicio implícito de su capacidad para sobrellevar los retos de la vida como la creencia de que sus intereses, derechos y necesidades son importantes.

El autoconocimiento y la autoestima

En mi experiencia profesional, me he encontrado básicamente con dos tipos de problemas de autoestima:

- *Situacionales.* Acostumbran a presentarse en áreas muy concretas, por ejemplo, una persona puede tener confianza en sus capacidades laborales, pero sentirse fracasada en su rol parental.
- *Caracterológicos.* Habitualmente derivan de una formulación básica del ser, una sensación de no ser lo suficiente, no ser merecedor, no ser capaz, no ser importante. Estos pensamientos dan lugar a sentimientos negativos sobre la propia identidad y una actitud poco constructiva hacia uno mismo.

Las personas con falta de autoestima no se perciben a sí mismas con claridad; la imagen que ven magnifica sus debilidades y minimiza sus cualidades. Es una distorsión originada por compararse negativamente con otras personas. A los demás los perciben con mayor nitidez, ya que equilibran sus fortalezas y sus debilidades, lo que no hacen consigo mismas. Al compararse con la imagen que han ideado de los demás, la suya parece terriblemente imperfecta.

La COMPARACIÓN es un atentado contra la AUTOESTIMA.

Párate un momento y reflexiona. ¿En cuántas ocasiones tu sufrimiento y malestar se han originado por compararte con los demás, contigo mismo en el pasado, o con lo que crees que los demás esperan de ti?

Cuando valoramos nuestra autoestima global o específica, dos componentes están presentes: los *pensamientos* y los *sentimientos*.

El pensamiento responde a la pregunta: «¿*Qué pienso de mí?*».

El sentimiento responde a la pregunta: «¿*Cómo me siento conmigo mismo?*».

Estos dos componentes son inseparables. Si la valoración es positiva, nos sentimos personas competentes, confiadas, satisfechas, alegres y seguras. Si nuestra valoración es negativa, nos sentimos avergonzadas, culpables, tristes, decepcionadas y fracasadas. Piensa por un momento en ti; ¿cómo te sientes en estos momentos respecto a ti?, ¿qué estás pensando de ti?

Cuando nos autoevaluamos es importante tener en cuenta nuestro estado anímico, ya que este puede influir en la percepción que tenemos y hacemos de nuestra persona. Debemos descartar que nuestra autoestima no esté perturbada por algún malestar psicológico (cansancio, tristeza, preocupación, alteración...) que pueda distorsionar la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Un ingrediente fundamental de la autoestima es la sensación de eficacia que asignamos a nuestros actos y a nuestro proyecto de vida.

La autoestima es la confianza que depositamos en nuestras propias facultades para gobernar nuestras circunstancias y así conseguir la meta que queremos alcanzar: saber que somos útiles, que hacemos bien las cosas, que decidimos hacer aquello que realmente queremos hacer.

La autoestima también depende del equilibrio entre lo que creemos que somos y lo que nos gustaría llegar a ser. Cuanto más exigentes o menos realistas son nuestros criterios, más desfavorable será nuestra autovaloración.

$$\text{AUTOESTIMA} = \text{EQUILIBRIO} = \frac{\text{SOY (cualidades + debilidades)}}{\text{QUIERO SER (cualidades)}}$$

Imagina que tú te percibes como un «cinco» y quisieras ser un «diez». El desequilibrio podría darse porque no tienes en cuenta tus cualidades y sólo has valorado tus debilidades, o porque la valoración que haces de tus debilidades te impide generar expectativas para poder aprender y mejorar.

Para que haya equilibrio necesitas:

- Reconocer y recordar tus cualidades.
- Describir con precisión y sin carga peyorativa tus áreas de mejora y aprendizaje.

He podido observar en alguno de mis clientes que su estrategia para no dañar su autoestima consistía en distorsionar los hechos y absolver su responsabilidad cuando se equivocaban, con el fin de no cuestionarse y así no lastimar su autoimagen. En este caso, es habitual que el cliente realice una serie de justificaciones y explicaciones poco consistentes sobre los hechos y sus actuaciones. En estos casos, para fortalecer la autoestima, necesitamos reconstruir las imágenes distorsionadas y aprender a percibirnos con exactitud, encontrar el equilibrio entre nuestras fortalezas y nuestras debilidades.

Puedo aprender a reconocer y valorar a la persona que realmente soy.

Cuando el miedo nos embarga, cuando nos castigamos con críticas poco constructivas, es preciso que nos paremos un minuto y recordemos nuestras cualidades. Cuando nos sentimos abatidos es necesario que recordemos nuestras ilimitadas capacidades. ¿Qué nos puede ayudar a focalizarnos en ellas? Una estrategia que acostumbro a sugerir a mis clientes o alumnos es que tengan una libreta, un «cuaderno de bitácora», en el que al final del día describan cuatro aspectos:

1. Algo que hayan realizado y de lo que se sientan satisfechos.
2. Un objetivo, por pequeño que sea, que hayan alcanzado ese día.
3. La definición para el próximo día de un objetivo de cambio relacionado con algo que quieren mejorar de sí mismos.
4. Algo por lo que estén agradecidos.

Es conveniente que no se repitan las acciones anotadas. Cuando esta actividad se realiza durante cuatro meses, la persona va integrando el hábito de equilibrar de una manera constructiva quién quiere ser con quién es, no desde el *debería*, sino desde una percepción más clara de sí misma.

La autoestima, el autoconcepto y la autoeficacia

Para llegar a ser personas responsables y autónomas es necesario que aprendamos a observarnos y evaluarnos de una manera realista, es decir, que nos conozcamos más y mejor. Si nos conocemos mejor, nuestro autoconcepto mejorará y podremos generar expectativas más certeras, podremos aplicar lo que sabemos de nosotros mismos y activar las capacidades que poseemos para lograr aquello que nos pro-

pongamos. Tan importante es creer en nuestras capacidades como creer en nuestras posibilidades. Si anticipamos que conseguiremos la meta, será más fácil que sigamos intentándolo. Si anticipamos que no lo lograremos, dejaremos de intentarlo.

Es probable que en tus lecturas o conversaciones sobre la autoestima hayas oído hablar de *autoconcepto*, *autoimagen* o *autoeficacia*, sin acabar de ver las diferencias entre ellos. En este apartado exploraremos estos términos, que tienden a mezclarse habitualmente cuando abordamos temas de desarrollo personal. El *autoconcepto* (quién soy), la *autoestima* (cómo me siento conmigo mismo), la *autoimagen* (cómo creo que me ven los demás y cómo creo que soy) y la *autoeficacia* (qué expectativas tengo sobre mí mismo) son conceptos muy relacionados entre sí, actúan conjuntamente y se influyen mutuamente. La finalidad de hablar de cada uno de ellos es conocernos mejor y llegar a entendernos a nosotros mismos.

La autoestima

Hay autores que hablan de autoestima baja y alta, un criterio que no comparto, ya que se trata de una construcción que no está en función de la intensidad, sino de las propias percepciones de uno mismo. Cuando una persona encuentra un equilibrio entre quién quiere ser y quién es, adquiere una actitud positiva hacia sí misma, lo que la lleva a sentir, pensar y actuar de manera satisfactoria para ella misma. Esta actitud positiva nos sitúa en el momento presente.

La autoestima implica:

- Conocernos.
- Reconocer de manera serena los propios errores o áreas de aprendizaje.
- Aceptarnos incondicionalmente.
- Mantenernos en contacto con nuestra esencia.
- Respetarnos.

- Ver nuestro enorme potencial y orientarnos hacia él.
- Relacionarnos con las demás personas de forma eficaz y satisfactoria.
- Responsabilizarnos de nuestra felicidad y bienestar de manera proactiva.
- Atender y cuidar nuestras necesidades físicas, emocionales, cognitivas y espirituales.

Cuando nuestra autoestima es fuerte y nos conocemos mejor, podemos:

- Incrementar nuestra autoconciencia.
- Identificar nuestras principales metas. Ser conscientes de las posibilidades y limitaciones para alcanzarlas y planificar los pasos necesarios para conseguirlas.
- Ser más auténticos en nuestras acciones y en nuestras relaciones.
- Generar sentimientos de amor hacia nosotros.
- Incrementar la estabilidad emocional y anímica.
- Disminuir la dependencia hacia la aprobación de los demás.
- Mostrar mayor tolerancia a la frustración ante el error, ya que este nos aporta información para aprender y guiar nuestras acciones futuras.
- Generar una mayor seguridad, confianza y aceptación interna.

Desde mi praxis profesional he podido detectar que todas las personas queremos cubrir la necesidad de ser autónomas, competentes y relacionarnos de manera positiva con los demás. Cuando no la podemos cubrir, nuestra autoestima se debilita.

Pero ¿qué debilita nuestra autoestima?

AUTOESTIMA FRÁGIL	AUTOESTIMA VERDADERA
<ul style="list-style-type: none"> • Minimizamos o negamos la información amenazadora y magnificamos la información positiva de nosotros mismos. • Nuestras acciones son un reflejo de demandas externas o necesitamos la aprobación de los demás. Los errores disminuyen nuestro sentimiento de autovalía. • Las metas que nos proponemos son extrínsecas. Necesitamos valoración externa constante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacemos una valoración realista de nosotros mismos, podemos reconocer los propios fallos, sin sentirnos amenazados por ello. • Satisfacemos nuestras auténticas necesidades y preferencias personales. Los errores no ponen en peligro nuestro sentimiento de autovalía. • Las metas que nos proponemos son intrínsecas, como la búsqueda de la felicidad. La valoración es interna.

El autoconcepto

El autoconcepto está relacionado con el grado en que las creencias acerca de uno mismo están definidas de forma clara y fiable, son internamente consistentes y tienden a la estabilidad. Una experta en este tema es Pilar Saura; para ella, el autoconcepto se construye al interactuar con los demás.

El autoconcepto incluye:

- Ideas, imágenes y creencias que tenemos de nosotros mismos. ¿Cómo me veo? ¿Qué pienso sobre mí? ¿Cómo creo que soy?
- Imágenes que los demás tienen de nosotros. ¿Cómo me ven los demás? ¿Qué piensan de mí los demás? ¿Cómo creen que soy?
- Imágenes de cómo la persona cree que debería ser. ¿Cómo me gustaría ser?
- Imágenes que a la persona le gustaría tener de sí misma. ¿Cómo me gustaría verme a mí misma?

El autoconcepto es el mapa de las creencias que hemos construido sobre nosotros mismos. Las creencias son mapas provisionales de la propia realidad, sabiendo que la realidad es más compleja, está sujeta a cambios y tendemos a distorsionarla; por lo que conviene no aferrarse a ninguno de estos mapas y estar dispuestos a modificarlos y reconstruirlos cuando sea necesario para que se vayan acoplando a la necesidad.

En la adolescencia, el autoconcepto adquiere una importancia muy relevante. La apariencia, el cuerpo, son temas que preocupan e inquietan. Los cambios físicos y psicológicos tan rápidos que experimentan los adolescentes les hacen sentir su cuerpo y sus nuevos sentimientos como algo ajeno a ellos mismos; sienten la necesidad de reelaborar su propio mapa corporal y mental. Si recordamos nuestra propia adolescencia y el desconcierto que sentíamos, podemos comprender la necesidad de reelaborar los esquemas mentales para ajustarse a la nueva realidad. También sería aplicable a otros momentos de nuestra vida, no sólo en la etapa adolescente, momentos en los que experimentamos cambios por la edad, por sufrir enfermedades o accidentes, o por encontrarnos en situaciones de despido, jubilación, separación o divorcio, etcétera.

La aceptación de nosotros mismos puede ser el primer paso para reconstruir nuestro autoconcepto. La aceptación implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que ninguna persona tiene que avergonzarse ni ocultar. Admitiremos serenamente que no somos personas perfectas, que la mayoría de nuestros sueños y fantasías nunca llegarán a ser totalmente realidad; pero no por eso debemos infravalorarnos, considerarnos «menos personas» y menos completos que si los hiciéramos realidad.

Tener un autoconcepto ajustado y una autoestima positiva es condición indispensable para una relación social y afectiva sana y estable. El respeto y aprecio por uno mismo es la plataforma adecuada para relacionarnos con el resto de las personas. Se puede definir como «el sistema de creencias que cada persona mantiene sobre sí misma». Siem-

pre podemos cambiar y mejorar a través del esfuerzo o del aprendizaje. Cuando el autoconcepto es adecuado, podemos asumir la responsabilidad sobre nuestra forma de ser, nuestra felicidad y bienestar, en definitiva, la capacidad de organizar y dirigir nuestra propia vida.

Un autoconcepto adecuado potencia el liderazgo personal.

La autoeficacia

¿Cómo influyen las creencias y los sentimientos acerca de nosotros mismos (capacidades y habilidades) sobre nuestra manera de actuar?

¿Te consideras una persona autoeficaz? Para mí, uno de los autores que han abordado con más profundidad este tema es el psicólogo canadiense Albert Bandura (1925). Según este autor, cada uno de nosotros somos creadores y modificadores de nuestras propias condiciones de vida en función de nuestras creencias, que él denomina *creencias autorreferentes*.

Podemos entender la autoeficacia como el estado psicológico desde el cual cada persona evalúa su capacidad y habilidad de ejecutar determinada tarea o conducta en una situación específica con un nivel de dificultad previsto. Este estado psicológico se genera a partir de los juicios que hacemos las personas acerca de nuestras capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento. Estos juicios sobre nosotros mismos son como señales que nos permitirán evaluar —y que influirán e intervendrán, directa o indirectamente, consciente o inconscientemente— la autoeficacia en actividades y actuaciones futuras. Estos juicios pueden ser positivos o negativos.

La autoeficacia afecta directamente a nuestras elecciones de actividades, ya que las personas tendemos a elegir aquellas en las cuales nos consideramos más hábiles y tendemos a descartar aquellas en las que nos consideramos poco eficaces.

¿Cómo podemos generar creencias y sentimientos de autoeficacia? Desde mi experiencia profesional he podido constatar cuatro estrategias para lograrlo:

- *Experimentar.* El éxito repetido en determinadas tareas hace que evaluemos de manera positiva nuestra autoeficacia. Apliquemos estrategias aprendidas en actividades exitosas a nuevas situaciones. Cuanto más practicamos, más cerca estamos del éxito y de la sensación de autoeficacia.
- *Observar el ejemplo de otros.* Viendo a otras personas ejecutar exitosamente cierta actividad, o imaginándolo, podemos llegar a creer que poseemos las capacidades suficientes para ejecutarla nosotros mismos con éxito. Será especialmente útil en aquellos casos en que desconocemos nuestras propias competencias, o tenemos poca experiencia en la tarea. El buen ejemplo de los demás puede ser una excelente fuente de inspiración.
- *Buscar feedback positivo de otros.* Pedir a otras personas que nos den retroalimentación positiva sobre nuestra manera de actuar. Nos será útil cuando ya poseamos un elevado nivel de autoeficacia y necesitemos solamente mayor confianza para realizar un esfuerzo extra y lograr el éxito.
- *Atender a nuestras emociones.* Hay ciertas percepciones —como el cansancio, el dolor físico, cierto nivel de ansiedad o de tristeza— que podemos interpretar como signos de ineptitud. Esta mala percepción puede hacernos sentir vulnerables al interpretar estos síntomas como indicadores de bajo rendimiento. Hemos de estar atentos a estas sensaciones y percepciones para que no nos hagan dudar de nuestras capacidades.

En función de cómo procesemos cognitivamente estos cuatro principios de información, determinaremos los resultados. Por ejemplo, si percibo que estoy algo ansioso lo puedo interpretar como un factor motivador que puede contribuir al éxito, pero si esta ansiedad la interpreto

como un predictor de bajo rendimiento, voy a fracasar. Son dos posibilidades que se influyen mutuamente, es decir, la perspectiva hipotética que tengamos de nuestra capacidad de jugar al tenis determinará en parte nuestro desempeño en esta área deportiva, y a su vez, el desempeño real que obtengamos en un partido fortalecerá o afectará a esa creencia y a esa perspectiva subjetiva.

Para ser competentes requerimos el equilibrio sistemático entre la autopercepción de eficacia y la posesión de los conocimientos necesarios y habilidades requeridas para ejecutar satisfactoriamente una determinada actividad.

No debemos confundir *autoconcepto* con *autoeficacia*. El autoconcepto es una *visión global de uno mismo*, una composición de *autoimágenes* sobre nosotros mismos. En cambio, las creencias de autoeficacia son *juicios acerca de las propias capacidades* para realizar tareas exitosamente (pudiendo variar de unas tareas a otras). El autoconcepto no se centra en el logro, sino que incorpora todas las formas de autococimiento y los sentimientos de autoevaluación.

AUTOCONCEPTO ≠ AUTOEFICACIA

(Visión global de uno mismo) (Juicios sobre nuestras capacidades)

El autoconcepto incluye juicios de autovalía. Los juicios de autovalía y de autoeficacia no guardan una relación uniforme. Una persona puede considerarse eficaz para una actividad y no por eso sentir aprecio por sí misma, o juzgarse incapaz para cierta tarea y no por eso sentirse mal consigo misma. Sin embargo, las personas tendemos a repetir aquellas actividades que nos brindan sensación de autovalía.

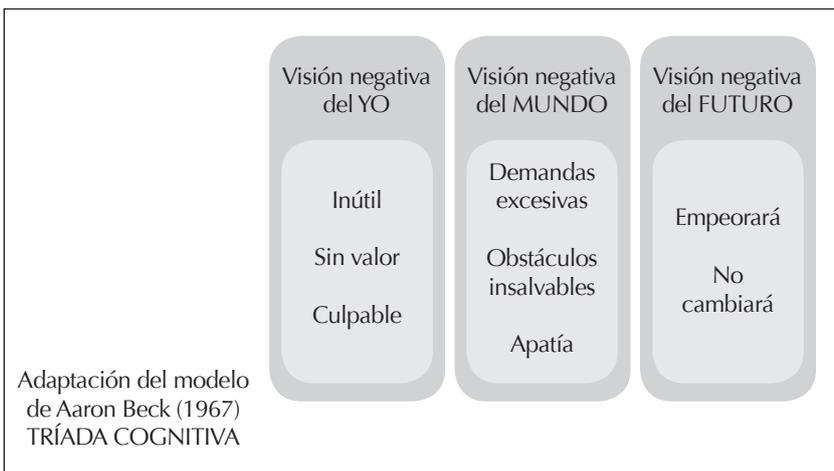
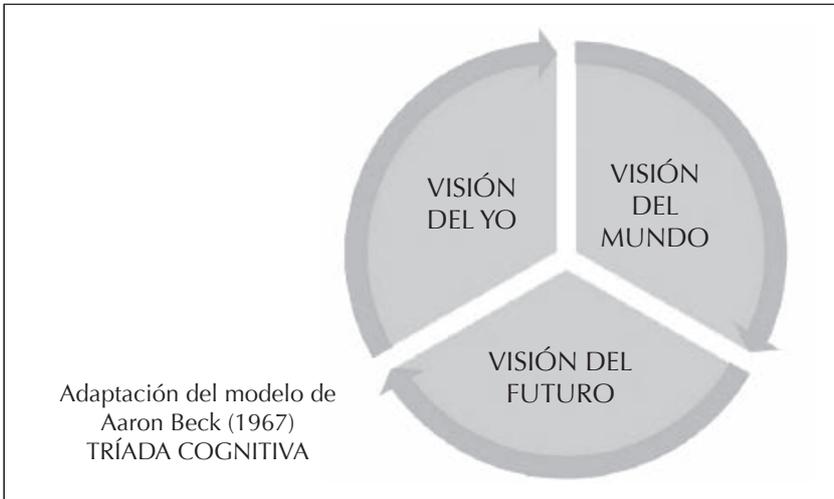
Desde la psicología cognitiva, uno de los autores que ha estudiado el tema de la autovalía es el estadounidense Aaron Beck (1921). Sus conclusiones pueden ayudarnos a entender por qué algunas personas han desarrollado esta sensación y otras no. También nos aporta recursos para ayudar a estas personas a generar este sentimiento.

- *Experiencias negativas tempranas*, como por ejemplo la crítica o el rechazo por parte de los padres, que llevarían a la persona a construir creencias del estilo: «Si las personas importantes para mí no me aman, entonces no soy una persona valiosa». Si las experiencias son positivas, llevarán a la persona a construir creencias del estilo: «Me aman a pesar de que me equivoque». Estas creencias, cuando ya somos adultos, pueden no ser accesibles de manera automática o sencilla.
- Estos mapas mentales negativos elaborados en la infancia se activarán posteriormente cuando surjan acontecimientos críticos o estresantes en forma de *creencias negativas* («No valgo para nada»), reflejando una visión desaprobatoria de uno mismo, del mundo y del futuro (tríada cognitiva). Ante los acontecimientos críticos, si los mapas mentales son positivos las creencias serán del tipo: «No sé cómo se hace, pero aprenderé».
- Estos mapas pueden condicionar la percepción de la realidad, ya sean explícitos (fácilmente detectables) o implícitos (latentes, que no se manifiestan). Cuando estos criterios son extremos e inflexibles, nos hacen vulnerables, tanto si son positivos como negativos.

La autoeficacia y la autoestima contribuyen independientemente a la calidad de vida de las personas.

Para mejorar nuestro autoconcepto o acompañar a otras personas —ya sean hijos, alumnos, pacientes o clientes— en su desarrollo personal, hemos de tener en cuenta que será necesario resaltar y evidenciar las potencialidades y recursos con los que cuentan para alcanzar sus metas y objetivos. Es necesario crear condiciones para que nosotros u otros integremos creencias de autoeficacia de acuerdo con el contexto en el que nos movemos.

Es tan importante poseer los recursos necesarios como tener una buena opinión sobre lo que podemos hacer con ellos.



Fuente: A. T. Beck, *Diagnosis and Management of Depression*, Filadelfia, University of Pennsylvania Press, 1967.

Si tengo los recursos, pero no creo que pueda utilizarlos, es como no tenerlos. Demasiadas veces las personas anulamos nuestras capacidades por creer que no las poseemos. Cuanto mayor sea nuestro nivel de autoeficacia, mejor adaptación biológica, psicológica y social tendremos en las distintas situaciones de nuestras vidas.

En el marco de la globalización mundial, y concretamente en el

ámbito económico y de las organizaciones productivas, surge la necesidad de determinar el nivel de autoeficacia de las personas en el contexto laboral, intentando promover la denominada autoeficacia emprendedora, con el fin de obtener mejores resultados al mejorar la percepción de los colaboradores sobre sus propias habilidades.

Si esta visión se planteara como meta en el sistema educativo, sanitario, incluso en las familias, es decir, si pudiéramos influir para que las personas creyeran lo mejor de ellas mismas, estas personas podrían plantearse cada vez aspiraciones superiores, establecer metas de realización personal y profesional cada vez más altas, desarrollar habilidades hasta la excelencia y potenciar el propio concepto de *autoeficacia*.

Invertir en nuestra formación para el desarrollo de la autoestima y de la autoeficacia es invertir en nuestra propia cuenta de resultados, para influir y generar condiciones más dignas para nosotros y para los demás.

Conclusión

Después de plantear todos estos conceptos me gustaría compartir con vosotros lo que considero mi definición particular de estos términos que se influyen mutuamente.

«Me conozco y acepto quién soy, sé que soy competente en algunos aspectos, pero no es necesario que lo sea en todos; confío en que sabré afrontar de manera positiva los retos y las oportunidades que la vida pondrá en mi camino. Desde la honestidad, el aprecio y el respeto por mí misma, puedo tomar decisiones para ser feliz.»

Abordaje de la autoestima a través del *coaching* teleológico

A lo largo de este libro os iré planteando una serie de conceptos y ejercicios que os permitirán desarrollar vuestra autoestima. Os acom-

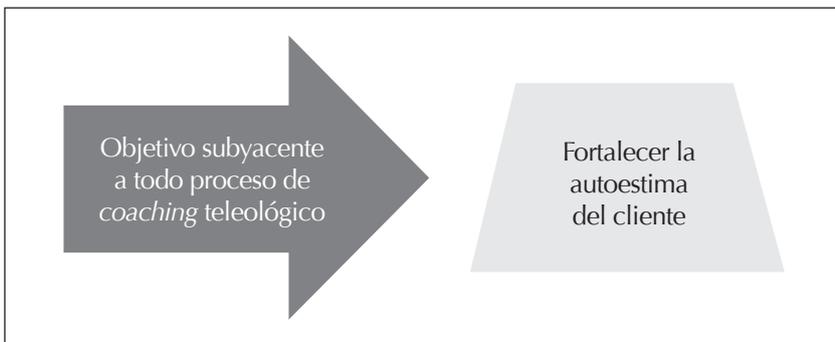
pañaré a través de la metodología del *coaching* teleológico (CT), un modelo que tiene como finalidad que ganéis confianza en vosotros mismos a través de preguntas que os harán reflexionar, profundizar y conoceros mejor. El autoconocimiento es la puerta al liderazgo personal.

¿Qué entendemos por *teleología*? *Teleología* proviene del griego *Téλος* (*telos*), que significa «finalidad», «plenitud», «llevar a cabo». La teleología responde a tres preguntas básicas:

- «¿Para qué lo haré?», orientada a la finalidad.
- «¿Dónde quiero llegar?», orientada al destino.
- «¿Qué significado posee?», buscando la integración.

¿Cuál es la orientación del *coaching* teleológico? Todo proceso de *coaching* teleológico tiene una orientación positiva, enfocada al crecimiento y al desarrollo personal y de los equipos. Por ello, la autoestima se convierte en una pieza clave para el logro de los objetivos. Entendemos la autoestima como la correcta percepción de uno mismo.

Así, desde una visión realista y positiva, si tú fueras mi cliente, te acompañaría para que pudieras reconocer y utilizar lo mejor de ti mismo, para que desarrollaras la confianza suficiente para trabajar y alcanzar los resultados deseados, tus propios sueños. No me has contratado como tu *coach*, pero a lo largo de este libro te acompañaré como si lo fuera a través de los ejercicios que te iré proponiendo.



Todo ser humano posee en su interior los recursos necesarios para su propio desarrollo personal. Cada uno de nosotros tiene un don o talento que nos hace únicos, especiales, diferentes e irrepetibles. ¿Cuál es tu don o talento? ¿Qué talentos ven los demás en ti? En algunas personas se manifiestan muy pronto y de manera muy clara; en otras, emergerán gracias a unas circunstancias especiales, y para otras, estos dones estarán a la espera de ser desvelados a través de un proceso de desarrollo personal o profesional. A menudo, nuestras creencias limitadoras son el principal obstáculo, por ejemplo, creer que no seremos capaces, pensar que no somos dignos de que nos quieran, haber llegado a una edad en que ya no estamos a tiempo, es imposible alcanzarlo, etc.; cada uno de nosotros deberemos afrontar aquellas ideas que nos impiden ser la mejor versión de nosotros mismos.

La imagen que tenemos de nosotros mismos difiere, muchas veces, de la que los demás tienen de nosotros. Para expresar nuestro potencial en ocasiones necesitamos recibir el *feedback* (la opinión) del entorno. La imagen de nosotros que nos devuelven los demás nos proporciona un autoconcepto más amplio y preciso. Te invito a preguntar a personas que te quieren qué cualidades ven en ti; abre tu mente y tu corazón para aceptar las cualidades que otros aprecian en ti. No es necesario que creas todo lo que te dicen, tanto si es positivo como negativo; cuestionalo y quédate con aquello que te ayuda a forjar una imagen de ti mismo más amplia y realista.

¿Qué entendemos por autoestima desde el CT?

La palabra *autoestima* ha sido ampliamente difundida, y casi todas las personas se refieren en algún momento del día o de su vida a la «autoestima», ya que es un concepto que se ha popularizado enormemente, por lo que su concreción es muy personal, pero no siempre el concepto al que se alude es exactamente el mismo para todo el mundo, como veremos a continuación.

- ¿Qué entiendes tú por autoestima?
- ¿Qué aspectos de tu autoestima quieres mejorar?
- ¿En qué áreas de tu vida valoras la autoestima más positivamente?

El primer paso será, por lo tanto, determinar qué entiendes tú por autoestima, y comenzar a trabajar desde dicha definición. Por ejemplo, imagina que piensas: «Tengo problemas de autoestima» o «Noto que mi autoestima está tambaleándose»; es esencial que concretes qué significa esto a través de una pregunta: *cuando dices que notas tambalearse tu autoestima, exactamente, ¿a qué te estás refiriendo?*

El proceso de CT variará en función del significado que le otorgues. No será lo mismo si crees que la autoestima es creer en ti mismo, o la entiendes como poder dar tu opinión con seguridad. En el primer caso, la siguiente pregunta sería: ¿qué representa para ti, en esta situación actual, creer en ti mismo?, ¿cómo afecta a tu autoestima? En el segundo caso te preguntaría: ¿qué resultados obtienes al callarte?, ¿cómo afecta esta decisión a tu autoestima? Para cada uno de nosotros, lo que contribuye a fortalecer nuestra autoestima será muy particular, teniendo en cuenta lo que entendemos por mejorar nuestra autoestima.

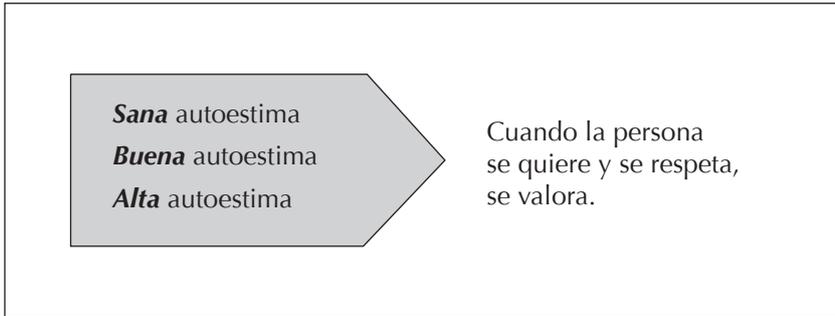
Para ejemplificar estos distintos significados, a continuación expondré algunas de las definiciones de mis alumnos o clientes:

- La valoración que haga la persona sobre sí misma. La confianza que tiene en sus propias capacidades.
- Estimación y aceptación de uno mismo en las diferentes áreas de la vida.
- El valor que nos asignamos, tanto en lo positivo como en lo negativo.
- El amor hacia uno mismo que impide caer en el derrotismo.
- Ser capaz de aprender de los errores.

- Sentirse competente, independientemente de las circunstancias o estados de ánimo.
- Aceptación y respeto.
- La forma de quererme y aceptarme tal cual soy, de reconocermé.
- Estar en paz conmigo mismo. Equilibrio entre un sano egoísmo y darme a los demás.
- Es una medida de mi bienestar.
- La no necesidad de demostrar lo que valgo.
- Coherencia entre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos.
- Reconocimiento.
- Valorarme por el solo hecho de ser persona.
- Amarme desde la paciencia, la comprensión y el respeto hacia mí mismo.
- Sentirme bien conmigo mismo, ir a dormir tranquilo, sin euforia ni angustia.
- Gustarme y aceptarme profundamente con un eje, una fuerza interna, un equilibrio.
- Estar bien conmigo mismo, con lo que soy, lo que digo y lo que hago.
- Creer en mí mismo.

El concepto de *autoestima* implica hablar de una *medida* o nivel. Hay una idea implícita de que existe como un *continuum* donde las per-

sonas se pueden ubicar a sí mismas en diferentes extremos o niveles medios. Se utilizan términos como *alta* o *baja autoestima*, y expresiones como *sana autoestima*, *buena autoestima*.



Cuando se habla en términos absolutos de alta o baja autoestima, parece que la persona utiliza la expresión de manera general, pero lo cierto es que suele reflejar la vivencia respecto a un área particular de su vida. Es decir, imagina que a ti te cuesta pedir que se reconozca el valor de tu trabajo y que lo tengan en cuenta en el sueldo. Puedes llegar a la conclusión de que tienes una autoestima baja. En cambio, cuando vas a la discoteca no te cuesta nada salir a bailar o pedirle a alguien que baile contigo. Lo que quiero decir es que puedes sentirte competente en unas áreas y en cambio, en otras, no. La generalización de una baja o alta autoestima no es precisa, ya que no se trata de intensidad, sino de áreas o parcelas de nuestra vida.

Es necesario que sepas reconocer las áreas donde tu autoestima es una limitación y las áreas en las que te sientes seguro. Saber que en ciertas parcelas de tu vida tienes autoestima es una excelente noticia; genera confianza y cierta seguridad, lo que posibilita su fortalecimiento en las demás áreas de tu vida.

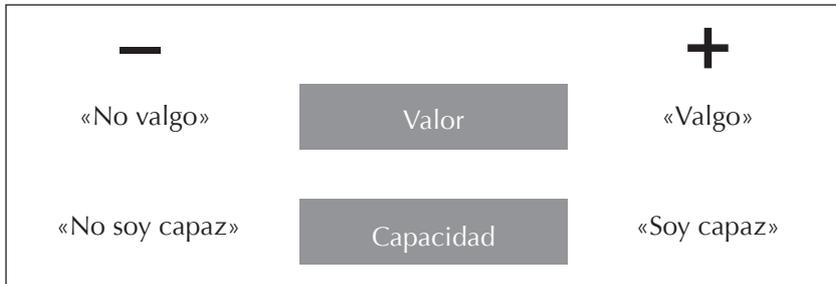
Tomar conciencia de que eres competente en alguna área de tu vida te permitirá generalizarlo a otras situaciones. Te sentirás más capaz de iniciar los cambios que te has propuesto. Por ejemplo, imagina que tu objetivo sea confiar en ti mismo como profesional.

Yo te diría: «Por favor, recuerda alguna situación en tu vida en la que hayas confiado en ti mismo». Tú podrías contestarme que cuando entrenabas a un equipo deportivo infantil.

A continuación, te preguntaría: «¿Cómo lograste confiar en ti mismo en esa situación?», a lo que tú me responderías: «Bueno, conocía a un entrenador al que podía pedir consejo».

«¡Excelente! —añadiría yo—. Entonces, en este caso, si trasladaras esta estrategia a la situación actual, ¿qué podrías hacer que no estás haciendo para confiar en ti mismo?» Y quizá tú me dirías: «Bueno, ahora que hablamos de ello, reconozco que si le pido asesoramiento a uno de mis compañeros con más experiencia que yo, poco a poco iré ganando confianza en mí mismo».

En cualquier tema que te haga sentir inseguro, toma distancia de la situación, investiga y obsérvate para llegar a descubrir que existen «áreas» en las que experimentas una sensación de mayor bienestar y confianza en ti mismo. Así podrás realizar una adecuada valoración e identificar más certeramente tus recursos, tus capacidades y tus actitudes internas.



El proceso de CT potencia la autoconciencia, para que cada persona pueda realizar observaciones más realistas y precisas de sí misma. Es posible que cuando las personas hacemos afirmaciones categóricas como «No valgo» o «No soy capaz», estemos realizando una generalización basada en una experiencia negativa.

La autoconciencia constituye un instrumento inapreciable para el

cambio, especialmente en el caso de que nuestra necesidad de transformación sea coherente con nuestras metas personales, con nuestra misión y con nuestros valores fundamentales, sobre todo si el afán de superación es un valor importante para la persona.

La conciencia de los puntos fuertes y de las áreas de aprendizaje genera confianza en uno mismo. Cuando las personas aprendemos a valorar nuestras competencias, podemos manifestar confianza en nosotras mismas, podemos expresar nuestros puntos de vista y defender nuestras opiniones. Además, podemos asumir decisiones más comprometidas a pesar de la incertidumbre y de las presiones a las que estamos sometidos. Y cuando lo hacemos conectamos con el coraje y la valentía.

Esta confianza genera energía para tomar decisiones complejas, de manera firme, sin por ello avasallar ni mostrarse prepotente. Impide estar a la defensiva, actuar con miedo o eludir responsabilidades. Permite que la persona sea consecuente con ella misma, con sus metas y sus valores, poniendo al servicio de su misión sus competencias personales.

En algunas situaciones, conseguir la propia aceptación puede ser un gran paso, importante y necesario. A través de los ejercicios que irás realizando a lo largo del libro es probable que quieras ir más allá de las limitaciones que te hayas impuesto a ti mismo, que quieras superarte y quieras ser la mejor persona que puedes llegar a ser.

¿Cuáles son las áreas en las que eres más competente, más valioso? Para responder a esta pregunta vamos a partir de un principio incuestionable: *todo ser humano es valioso y completo en sí mismo*, todos llevamos un «buda de oro» en nuestro interior; no importa cuál sea la apariencia o la propia autovaloración.

La siguiente historia puede ayudarnos a confiar y comprender que cada uno de nosotros llevamos algo muy valioso en nuestro interior:

En la ciudad de Bangkok, en Tailandia, hay un templo budista pequeño muy visitado por los turistas; allí se encuentra un buda de oro maci-

zo, de diez pies y medio de altura, que pesa dos toneladas y media, y que tiene un valor de 196 millones de dólares. En una vitrina cercana se encuentra un pedazo de arcilla de doce pulgadas de ancho. Y una interesante historia.

En 1957 pidieron trasladar un monasterio budista, ya que por ese enclave debía pasar una carretera, así que se asignó a un monje budista el encargo de vigilar y cuidar el traslado del antiguo y enorme buda de arcilla de ese monasterio. Durante el traslado, comenzó a llover, y el monje encargado ordenó resguardar la imagen y protegerla de la lluvia con una lona plástica.

Tarde, por la noche, el monje, portando una luz, fue a revisar los daños que había sufrido la imagen de arcilla, y comprobó que había una pequeña grieta en una de sus esquinas. Al acercarse a la grieta vio un brillo que llamó su atención.

El monje, asombrado, decidió descubrir el origen de esa luz especial, así que empezó a quitar capas de arcilla, ayudado por un cincel y un martillo. Sus ojos no podían creer lo que veía. Descubrió que debajo de esa arcilla se escondía un buda de oro macizo. Los historiadores creen que cientos de años atrás, cuando las fuerzas armadas birmanas iban a invadir Tailandia, los monjes del monasterio trataron de proteger la imagen del precioso buda de oro con varias capas de barro.

Así, incluso si yo fuera una persona que piensa que no hace nada bien, que es totalmente incapaz, siguiendo el ejemplo del buda de oro, no me voy a dejar engañar: nunca creeré en esa apariencia de barro, sólo es una defensa, y bajo esas capas autoprotectoras sé que se esconde un «buda de oro» que puede brillar en todo su esplendor.

Yo puedo ver tu buda de oro. Te acompañaré para que tú también puedas llegar a verlo.

Si tienes excesivos reparos en reconocer tus cualidades, muy probablemente exista en ti una creencia limitadora, por ejemplo: «Las personas que se valoran son unas creídas». Si esta fuera tu creencia (limitante), no podrías darte el permiso para valorar tus logros por miedo a ser alguien que no querrías ser.