

SOS Détresse

El autoconcepto y la autoestima

Por autoconcepto entendemos **los sentimientos y las ideas que tenemos sobre nosotros mismos**. Con la autoestima nos referimos a **la actitud que tenemos hacia nosotros mismos**.

De ambos depende que nos consideremos valiosos y nos miremos con buenos ojos, con aprecio, o por el contrario que nos veamos como una nulidad, nos desvaloricemos y nos sometamos a una autocrítica destructiva.

Pero nuestro autoconcepto no solo determina cómo nos tratamos a nosotros mismos, sino también cómo nos relacionamos con los demás.

En definitiva, muchos problemas personales y de relación tienen que ver con un autoconcepto y una autoestima deficientes.

Frente a ello, un autoconcepto sano es la base para establecer relaciones interpersonales satisfactorias, la base de la alegría de vivir y de la creatividad y, sobre todo, de la capacidad de hacer frente a las crisis y al estrés.

El autoconcepto bajo puede manifestarse de muy distintas maneras. Quienes lo sufren suelen ser hipersensibles a la crítica y a los agravios, reales o percibidos como tales. Algunas personas intentan disimular sus presuntas debilidades de formas diversas. Por ejemplo, dan la impresión de ser, bien inaccesibles y arrogantes, o bien muy sociables, que hablan y se entienden con todo el mundo. Sin embargo, en ambos casos pueden sentirse solas y vacías, pues no están en verdadero contacto ni consigo mismas ni con los demás. Otras personas intentan siempre hacerlo todo bien y contentar a todos, siendo permanentemente lo más amables y discretas posible. Esta pretensión puede llevarlas hasta el agotamiento total, físico o psíquico, precisamente porque consideran las necesidades de los demás más importantes que las propias. Hay también personas que son inseguras, tímidas y retraídas, al no creerse merecedoras de cariño o no querer pedir demasiado a los demás.

¿Cómo surge el sentimiento duradero de autoconcepto bajo?

Según una teoría neuropsicológica de Klaus Grawe, **entre las necesidades fundamentales del ser humano figuran la de protección y la de mejorar el autoconcepto**. Sin embargo, hay personas que se ven siempre a través de un prisma

negativo y se infravaloran. Son variadas las razones que pueden llevar a alguien a desarrollar una imagen persistentemente negativa de sí mismo. Entre ellas están las experiencias desagradables vividas en la primera infancia con personas significativas de su entorno. También el haber pasado por vivencias traumáticas con sentimientos de impotencia extrema y de desamparo puede comprometer de forma duradera el autoconcepto.

Estas vivencias se interiorizan e influyen en nuestra percepción, tanto de las propias capacidades y características personales, como de la reacción de los demás hacia nosotros. El cerebro humano tiende a procesar la información de tal modo que la imagen que en un momento nos hicimos del mundo y de nosotros mismos se confirma permanentemente. Se produce así, en personas con autoconcepto bajo, un círculo vicioso de autocritica negativa y de desvalorización. La expectativa de que uno no va a tener éxito, no es merecedor de aprecio o no es competente se ve confirmada, en primer lugar, porque apenas se tienen en cuenta o se minimizan las propias capacidades, los éxitos o los comentarios positivos de los demás. Las personas con autoconcepto bajo se concentran más bien en lo que no consiguen, en sus fallos o sus debilidades. En segundo lugar, porque ellas mismas crean inconscientemente condiciones que mantienen esa autoimagen negativa, por ejemplo exigiéndose más de lo que pueden cumplir o eligiendo una pareja que viene a ratificar su sentimiento de inferioridad.

Planteamientos útiles

Como ya hemos mencionado, entre las necesidades fundamentales del ser humano figuran la de protección y la de mejorar el autoconcepto.

No cubrir estas necesidades fundamentales tiene consecuencias negativas a muchos niveles. En tal caso, surge **una tarea esencial en la vida**, que es **(volver a) tratarse con benevolencia y sin enjuiciarse**.

Si mantenemos la autoestima, las cosas resultan más fáciles: podemos tomar conciencia de los propios fallos y corregirlos, porque confiamos en nuestra valía. La persona que por su situación interna tiene que mostrarse perfecta, intangible y presuntuosa no aguanta sus propias debilidades, e intenta disimularlas. En cambio, cuando alguien se acepta como es, puede vivir con sus inseguridades y ser benévolo con ellas, sabiendo que son humanas.

De modo general, es importante (volver a) tener experiencias positivas de sí mismo. Para ello es necesario aplicar nuevas u olvidadas estrategias de pensamiento que nos ayuden a salir de los clichés rígidos interiorizados. Tenemos que aprender con resolución, si nunca lo hemos hecho, a fijarnos más en los aspectos positivos de nuestras vivencias. A muchas personas esto no les resulta nada fácil, pero, como en tantas otras cosas, también en esto se puede empezar muy poco a poco.

Las siguientes preguntas pueden incitarle a reorientar su atención hacia las vivencias positivas:

- ¿Qué cosas hago bien?
- ¿Qué ofrezco a los demás? ¿Para qué personas cuento?

- ¿Qué rasgos de mi personalidad me han ayudado hasta ahora en la vida para hacer frente a situaciones difíciles, abordar cambios importantes, conocer gente, etc.?
- ¿En qué momentos de mi vida he apreciado más mis rasgos positivos? ¿Cómo conseguí en esos momentos tener en cuenta mi lado más aprovechable y mis puntos fuertes?

Y quizá estas otras preguntas le animen a estimular de nuevo las vivencias positivas:

- ¿Cuándo postergo mis propias necesidades, y cuáles de estas no tengo en cuenta? ¿Qué necesito para volver a encontrarme mejor conmigo mismo?
- ¿Qué personas me tratan bien? ¿Dónde puedo conocer gente que comparta mis valores y mis intereses?
- ¿Qué me gusta, y qué actividades me resultan beneficiosas? ¿Qué puedo hacer por mi equilibrio, si el trabajo que hago no me satisface o me abruma?
- ¿En qué ámbitos me vendría bien probar a reducir algo mis aspiraciones?

Si encuentra sus propias respuestas a estas preguntas, ya solo le falta una cosa: **ponerlas en práctica, practicar una y otra vez**. El cerebro humano solo puede interiorizar con efectividad vivencias nuevas, incluso convicciones nuevas, cuando las repite insistentemente.

¿Cuándo conviene buscar ayuda profesional?

A veces, nuestro autoconcepto puede estar tan profundamente herido que a penas conseguimos descubrirnos aspectos positivos y darnos cuenta de que otras personas nos quieren y nos necesitan.

Cuando el autoconcepto bajo es duradero, muchas personas reaccionan aislándose, resignándose o, en algunos casos, con comportamientos autoagresivos o ideas suicidas. Otras construyen en torno a sí una muralla de desconfianza, y se cierran totalmente a los demás, proceso que les provoca sentimientos de soledad, de vacío interior, de culpa, irritación o rabia. A ello puede añadirse el miedo de que los demás descubran sus debilidades o carencias y que los desprecien y rechacen.

Cuando los problemas de autoconcepto son muy profundos, a la persona afectada le parece imposible liberarse del círculo vicioso por sus propias fuerzas. Con frecuencia, estos problemas guardan relación con depresiones, dificultades permanentes en la pareja, agresividad, dependencia del alcohol y de otras drogas, o fobia social. **Entonces puede ser conveniente acudir a un psicoterapeuta profesional**. En psicoterapia, al ser un marco protegido, la persona puede tener nuevas vivencias de sí misma, desarrollar una autoimagen distinta y aprender a tratarse mejor.

Un primer paso puede consistir en llamar a SOS Détresse y, en la propia conversación, **sentir ya que lo aprecian y lo valoran con todas sus debilidades, necesidades y problemas.**

Bibliografía útil

Grawe, Klaus. Neuropsychotherapy. Psychology Press, 2006. ISBN-13: 978-0805861228

Kast, Verena. Trotz allem ICH. Gefühle des Selbstwerts und die Erfahrung von Identität. Herder, 2005. ISBN-13: 978-3451056413

Potreck-Rose, Friederike & Jacob, Gitta. Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. Klett-Cotta, 2014 (8. Auflage). ISBN-13: 978-3608891485

Rogers, Carl R. El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica (Contextos). Paidós, 2000. ISBN-13: 978-8449326318

Sachse, Rainer. Come rovinarsi la vita sistematicamente. Urra, 2014. Kindle Edition.
Fennell, Melanie J.V. Overcoming Low Self-Esteem. Basic Books, 2009. ISBN-13: 978-0465012664