

ALGO SOBRE LA AUTOESTIMA. QUÉ ES Y CÓMO SE EXPRESA

About self-esteem. What it is and how it is expressed

María Teresa GONZÁLEZ MARTÍNEZ

Universidad de Salamanca. Facultad de Educación

RESUMEN: La autoestima es uno de los conceptos psicológicos más complejos y uno de los más difíciles de precisar, a pesar de ser un factor que siempre ha estado presente en cualquier intento de explicación del comportamiento humano normal y patológico.

Describir adecuadamente qué es la autoestima, requiere abordar previamente algunos aspectos que han influido en la falta de precisión de este concepto. En este sentido es necesario puntualizar que autoconcepto y autoestima no son términos intercambiables aunque ambos se impliquen, que la autoestima no es un factor unitario sino multidimensional, que la autoestima no sólo incluye los aspectos positivos y más valorables del sujeto, sino también aspectos menos valorables o las limitaciones y por último, que la autoestima no es autoafirmación incondicional ante los demás, sino autoafirmación respetando la individualidad de los otros.

Se puede definir la autoestima como «*la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su autoconcepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y autoaceptación*».

La autoestima, así entendida, influye y se expresa a través del comportamiento del sujeto en todas sus dimensiones y manifestaciones, tales como autoaceptación, afrontamiento, aceptación de los demás e interacciones sociales, entre otras.

Palabras clave: autoestima, autoconcepto, valoración personal.

ABSTRACT: Self-esteem is one of the most complex psychological concepts and one of the most difficult ones to define, despite the fact that it is a factor that has always been present in any attempt to explain the normal and pathological human behavior.

In order to describe adequately what self-esteem is we need to first look at some of the aspects that have contributed to the lack of precision of this concept. We need to make clear that self-concept and self-esteem are not interchangeable terms even though they are both in some way related, that self-esteem is not a unitary factor but multidimensional, that self-esteem not only includes the most positive and valued aspects and limitations of the individual but it also includes less valued aspects and limitations of the

individual and that, finally, self-esteem is not an unconditional self-assertiveness in de eyes of others but self-assertiveness respecting the individuality of others.

You can define self-esteem like the *«positive or negative valuation that the individual makes of this self-concept. Such valuation goes together with feelings of self-acceptance and value»*.

Self-esteem understood as described above influences and is expressed through the behavior of the individual in all her dimensions and manifestations such as self-acceptance, acceptance of others and interactions with others.

Key words: self-esteem, self-concept, personal valuation.

INTRODUCCIÓN

Es un hecho fácilmente constatable que muchos términos y conceptos estrictamente psicológicos, sobrepasan el ámbito de la psicología científica y se incluyen como elemento de referencia habitual en el lenguaje del hombre de la calle para valorar, interpretar o justificar su comportamiento y/o el de sus semejantes. Estos términos que pasan a «estar de moda» frecuentemente se utilizan sin el rigor y la precisión que su significación exige.

Uno de los conceptos a los que podemos atribuir las connotaciones anteriormente indicadas es el de autoestima. En efecto, desde los años 80 y especialmente en la última década, la autoestima ha pasado a ser uno de los términos más utilizados en ámbitos no estrictamente psicológicos (publicidad, educación, economía, política, etc.), refiriéndose a ella como algo cuya posesión o carencia determina todas las posibilidades de equilibrio psicológico y éxito personal de un sujeto.

Ocurre además, que la autoestima es uno de los conceptos más complejos y difíciles de precisar dentro de la Psicología, por lo que durante décadas la autoestima ha sido conceptualizada de forma vaga e imprecisa. A pesar de ello, hay que decir que desde los años 80, los diferentes enfoques explicativos e investigaciones psicológicas comienzan a tener presente la autoestima en cualquier intento de explicación del comportamiento humano y a atribuirle un papel relevante en el desarrollo y mantenimiento de muchas patologías¹.

Podemos decir, por tanto, de acuerdo con las afirmaciones de algunos autores interesados en este tema tales como Burns, (1990); Branden, (1997); Clark, Clemens y Bean, (2000); Clemens y Bean, (2001) que aún en estos momentos, sobre el concepto de autoestima pesan algunas imprecisiones terminológicas y conceptuales que es necesario abordar, imprecisiones que creemos que no sólo se manifiestan a este nivel, sino también

1. En el DSM-IV,(1995) la autoestima aparece en numerosísimos trastornos como factor predisponente o mantenedor de los mismos. Así mismo alteraciones en la autoestima es considerado como síntoma importante de numerosos trastornos tanto en la infancia y adolescencia como en la edad adulta (hiperactividad, conductas antisociales, problemas alimentarios, depresión, ansiedad, etc.)

respecto al papel que la autoestima tiene en la dinámica del comportamiento humano. Por ello, en el presente artículo vamos a abordar estas cuestiones referidas a la definición y conceptualización de la autoestima y a la manifestación e importancia de la autoestima en la dinámica del comportamiento humano.

CONCEPTO DE AUTOESTIMA. DIFICULTADES EN TORNO A ESTE CONCEPTO

Como hemos indicado en la introducción, en torno al concepto de autoestima existen algunas imprecisiones tanto a nivel terminológico como conceptual que es conveniente abordar si queremos llegar a una definición rigurosa de la autoestima y muy especialmente a su comprensión. Como señala Branden, (1997), es de gran importancia dejar claro que la autoestima tiene un significado preciso y específico y que no obstante, uno de los problemas más importantes que plantea la investigación sobre la autoestima es la falta de rigor conceptual, lo que conlleva que atributos y características diferentes sean denominados genéricamente con el mismo término de «autoestima».

* Una de las primeras dificultades para lograr esta precisión, surge de la utilización de términos como «autoconcepto», «autoimagen», «autoconfiguración», «concepto de sí mismo», entre otros, como sinónimos de *autoestima*. Estos términos, que mantienen una estrecha relación entre sí y con el de autoestima, son, sin embargo, diferentes en su significación y en su dinámica (Burns, 1990; Branden 1997; Berk, 1998; Clemens y Bean, 2001). Branden, señala en este sentido que «la psicología en cuanto disciplina, se ha distinguido habitualmente por la imprecisión terminológica y dificultad para llegar a un acuerdo en las definiciones, siendo precisamente los constructos autorreferentes los que ocupan el número uno en la categoría de la confusión» (Branden, o.c., pag. 51).

Autoconcepto, o *concepto de sí mismo*, son términos que se utilizan para describirse a uno mismo. A pesar de su uso intercambiable, la mayoría de los autores coinciden en que el término «autoconcepto» es el más apropiado para esta descripción (Rosenberg, 1979; Burns, 1990; Cole, 1991; Tomás, Oliver y Pastor, 1996; Arroyo, 1999).

Respecto a los términos *autoimagen* y *autoconfiguración*, que con frecuencia se han utilizado como sinónimos de autoconcepto, Burns, (1990) entiende que no sólo no pueden considerarse como intercambiables respecto al de autoconcepto, sino que aquellos son términos estáticos, inadecuados e incapaces de expresar el contenido dinámico del autoconcepto. Son solamente uno de los elementos del autoconcepto.

Van a ser, no obstante, los términos «autoconcepto» y «autoestima» los que con más frecuencia se utilizan para autodescribirse y los que presentan mayor confusión. En este sentido nos encontramos con que los diferentes autores los utilizan bien como sinónimos o bien como diferentes sin que en ningún caso se preocupen de precisar adecuadamente su significado.

Teniendo en cuenta esto y desde la consideración a priori de que ambos términos implican conceptos diferentes, pero que mantienen entre sí una estrecha e indisoluble relación, vamos a ocuparnos especialmente de precisar ambos conceptos.

El autoconcepto o concepto de sí mismo, que hace referencia a aspectos cognitivos o de conocimiento, se define como el conocimiento y las creencias que el sujeto tiene de él mismo en todas las dimensiones y aspectos que lo configuran como persona (corporal, psicológico, emocional, social, etc.). Implica una descripción objetiva y/o subjetiva de uno mismo, descripción que lógicamente contiene multitud de elementos o atributos (mujer, casada, baja, ambiciosa, amante de la música, etc.) que sirven para distinguir a una persona como única y diferente de todas las demás. El listado de atributos puede ser ilimitado, sin embargo no estarán todos en el mismo nivel, sino que la persona los jerarquiza según un orden de importancia personal, pudiendo cambiar de rango en función del contexto, de la experiencia o de los sentimientos del momento. En este sentido, una persona puede incluir en su autoconcepto como elementos centrales atributos referidos a su profesión (médico, político,) o a su estado civil (soltero, divorciado,) o a elementos raciales (árabe, blanco, negro) en función de la importancia que tienen para él esos atributos o de criterios más externos como puede ser la valoración social. En cualquier caso, lo que ocurre es que en esa autodescripción y en la selección de los atributos están influyendo aspectos emocionales y de evaluación. Es precisamente este aspecto evaluativo del autoconcepto, lo que la mayoría de los autores denomina «autoestima».

La autoestima es, por tanto, la valoración que el sujeto hace de su autoconcepto, de aquello que conoce de sí mismo. Se puede considerar la autoestima como un aspecto del autoconcepto (Berk, 1998) o cómo un componente del autoconcepto (Burns, 1990), en cualquier caso, incluye juicios de valor sobre la competencia de uno mismo y los sentimientos asociados a esos juicios.

Así como en el autoconcepto no es adecuado introducir matices evaluativos, «alto» o «bajo», «adecuado» o «inadecuado», etc., puesto que se refiere al conocimiento que el sujeto posee de sí mismo y únicamente se podría hablar de «grado» o «nivel» de conciencia respecto a sus experiencias y vivencias, en la autoestima, es precisamente este matiz evaluativo el que la define y caracteriza. Como señala Coopersmith, (1967), la autoestima es la dimensión evaluativa dentro del autoconcepto que se identifica como una actitud positiva o negativa de aprobación o desaprobación personal, respecto a sí mismo y por lo que es

Quiere esto decir, que en cualquier caso la valoración que un sujeto va a hacer de sí mismo puede ser positiva o negativa, alta o baja, adecuada o inadecuada. En este sentido podríamos decir que en la medida en que un sujeto piensa positivamente de sí mismo, se acepta y se siente competente para afrontar los retos y responsabilidades que la vida le plantea, su autoestima es alta. Por el contrario, cuando un sujeto piensa negativamente sobre sí mismo, se autorrechaza y autodesprecia, se considera incapaz de resolver con éxito cualquier tarea o situación, su autoestima es baja.

* Otra de las cuestiones que interviene en las dificultades para conceptualizar la autoestima es la frecuencia con que la autoestima se conceptualiza como un *factor unitario* y «*unidimensional*», capaz por sí mismo de explicar y justificar todas las conductas, actitudes, fracasos o éxitos de las personas.

No cabe duda de que algunas de las afirmaciones que se han realizado sobre la autoestima, unas veces desde la psicología y otras desde ámbitos psicológicamente menos ortodoxos, son las que han contribuido a la génesis y mantenimiento de esta forma de entender la autoestima. Así, cuando se la define como «una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros que nos proporciona confianza en nuestras cogniciones y en nuestra competencias» (Branden, 1997; Clark, Clemens y Bean, 2000), o cuando se le atribuye desde el punto dinámico un papel determinante en todos los ámbitos de la vida del sujeto (familiar, escolar, social, profesional) y en todas las dimensiones que lo configuran (capacidades, actitudes, habilidades, etc.), se está favoreciendo, desde una inadecuada interpretación, que se entienda la autoestima como un factor único y unidimensional que ha de manifestarse de la misma manera y con la misma intensidad en todas las facetas y dimensiones de la vida de un sujeto y capaz por sí mismo de explicar todas las conductas, actitudes, fracaso o éxitos de las personas.

Frente a esta concepción unidimensional, está el concepto adecuado de autoestima en el que se entiende ésta como una realidad «multidimensional», tanto desde el punto de vista estructural, en cuanto que entendemos que la valoración que el sujeto hace de su «autoconcepto» (capacidades, actitudes, valores, habilidades) puede ser diferente en los distintos ámbitos y dimensiones de su vida (familiar, escolar, físico, social), como desde el punto de vista dinámico, ya que hace referencia a una forma de vida, a un «estilo de vida» del sujeto en el que la autoestima se incluye como elemento esencial de la dinámica del comportamiento tanto normal como en el patológico. Es decir, la autoestima posee una naturaleza «multifacética» o lo que es igual, existen variaciones en la autoestima de acuerdo con los diferentes escenarios en los que la persona interactúa, se relaciona y lleva a cabo su conducta.

* Otro aspecto que también está contribuyendo a dificultar un acercamiento adecuado y con rigor al concepto de autoestima, es la frecuencia con que se hace referencia a la autoestima como un concepto que incluye única y exclusivamente «*cualidades positivas*», excluyendo cualquier aspecto negativo o limitación.

No cabe duda, que la dimensión valorativa intrínseca en la autoestima, nos puede inducir a considerar que únicamente han de tenerse en cuenta las habilidades, cualidades y competencias de un sujeto, o lo que es lo mismo los aspectos positivos o valorables individual o socialmente. Sin embargo, hay que indicar que, desde el punto de vista de la psicología científica, esta valoración del concepto de sí mismo, que es lo que identifica a la autoestima, debe emanar no sólo de los aspectos y cualidades positivas del sujeto, sino también de aquellos aspectos negativos y limitaciones que se incluyen como parte esencial de él mismo. Es decir, la persona con una «alta autoestima» no es aquella que siempre es competente y muestra conductas y habilidades positivas y adecuadas en todo momento y en todas las situaciones, sino que la persona con una «adecuada autoestima» es aquella que, por supuesto, va a valorarse de forma positiva pero además se autoacepta y se siente bien con el tipo de persona que es. Esto implica que será capaz de identificarse y aceptarse como es, con sus habilidades y capacidades y con las limitaciones y defectos que tiene, diferenciando cuando ha de aceptarlos o si debe intentar su

modificación o superación. En esta misma idea, Branden, (1997), señala que la *autoaceptación* está implícita en la autoestima, puntualizando que autoaceptación no es aprobación incondicional y sin más de todas las facetas de nuestra personalidad, como algo que no es necesario cambiar. Al contrario, autoaceptación es asumir nuestros pensamientos, sentimientos, conductas como manifestaciones de nosotros mismos, sin que ello suponga su aprobación incondicional, o lo que es lo mismo, aceptando que algunos de esos aspectos no los aprobamos y deseamos cambiarlos y mejorarlos.

* Es también frecuente la consideración errónea de la autoestima como sinónimo de una «*alta competencia social*», entendiendo por competencia social la popularidad, el prestigio social, las posesiones materiales, el triunfo, el conocimiento, la aclamación por los demás e incluso la adulación y la alabanza². Nada más lejos de la realidad, ya que la autoestima no se construye a partir de esos elementos externos a uno mismo, sino que es una experiencia interna que se construye, como ya hemos indicado, a partir de lo que yo pienso y siento respecto a mí mismo, lo que no supone ignorar o despreciar las opiniones y valoraciones de los demás respecto a mí.

En efecto, lo que los demás piensan de mí, sus valoraciones y aclamaciones, son un elemento de retroalimentación, importante, que sin duda contribuye a que se desarrolle y se mantenga la autoestima, especialmente en la infancia en la que la aprobación por parte de los adultos es un elemento básico en la autoaceptación infantil. Sin embargo, esta función de feedback que sobre un sujeto ejercen las opiniones de los demás respecto a él, nunca debe convertirse en un factor determinante del que dependa la percepción y valoración que tenemos de nosotros mismos. Cuando las opiniones, las alabanzas y las valoraciones de los demás se convierten en el único referente para la autoestima, el sujeto debe satisfacer constantemente las expectativas de los demás, renunciando a las propias, se sentirá atrapado en la adulación y aprobación de los demás, todo lo cual acabará generando insatisfacción, inseguridad y ansiedad³.

* Por último, la autoestima también ha sido entendida en algunos casos como una capacidad de *autoafirmación frente a los demás* en la que no caben limitaciones ni restricciones. Se enfatiza, en este caso, una forma de comportamiento en el que la

2. A propósito de esta idea de que es necesario alcanzar el «éxito» social para tener una alta autoestima, Branden, (1997) en su obra, *El poder de la autoestima*, señala «lo peligroso que es apoyar nuestra autoestima en la adulación y el éxito social, no sólo porque no funciona, sino porque corremos el riesgo de convertirnos en adictos a la aprobación, algo nefasto para el bienestar mental y emocional...» (o.c. pp. 63-64).

3. En esta misma idea de que la aclamación por los demás o que el rodearse de personas que nos alaben o nos adulen, eleva nuestra autoestima, dice Branden, recordando haber oído en una conferencia sobre autoestima, que una de las mejores maneras de elevarla era rodearnos de personas que tengan un alto concepto de nosotros, «Pensé en la pesadilla de la baja autoestima para las personas que están rodeadas de alabanzas y adulaciones, como es el caso de las estrellas de rock que no tienen idea de cómo llegaron a donde están y que no pueden sobrevivir un día sin drogas...» (Branden, 1997. *El poder de la autoestima*, p. 63).

defensa de nuestras opiniones, intereses y derechos personales requiere enfrentamiento e imposición a los intereses y opiniones de los demás. En este caso, la crítica y el cuestionamiento por lo otros de las propias opiniones se vivencia como un ataque, del que lógicamente debo defenderme imponiendo mi criterio ante los demás.

Lo más problemático en esta forma de entender y expresar la autoestima, es que se la identifica con un patrón de comportamiento que erróneamente se denomina «comportamiento asertivo», cuando en realidad, estamos ante un modo de interacción con los demás, que responde a un patrón de comportamiento denominado «agresivo». En este caso se está utilizando de manera inadecuada no sólo el concepto de autoestima, sino también el de asertividad, y aunque ambos conceptos están muy relacionados entre sí, como más adelante tendremos ocasión de ver, en modo alguno podemos considerarlos coincidentes o intercambiables.

* Otro aspecto importante que no podemos dejar de señalar en esta tarea de precisar el concepto de autoestima, se deriva del análisis sobre la evolución del concepto a lo largo de su historia, ya que conocer el origen y desarrollo de cualquier concepto ayuda, sin duda, a su mejor comprensión.

En este sentido, hay que decir que desde el primer intento de definición de la autoestima realizado por William James en 1890 en su obra *Principles of Psychology*, en el que describe la autoestima como el resultado de la proporción entre éxito alcanzado y las pretensiones (Autoestima= Éxito/Pretensiones), hasta el momento actual, se han producido importantes cambios en este concepto.

La mayoría de estos cambios se han orientado en el sentido de que las diversas definiciones sobre autoestima han ido incluyendo alguno o algunos de los elementos a los que se hace referencia al definir la autoestima, tales como *evaluación de sí mismo, valoración y juicio personal que implica una aprobación o desaprobación, responsabilidad de uno mismo y frente a los demás, sentimiento de la propia valía y sentimientos asociados a esa valoración, etc.* (Roosenberg, 1979; Brisset, 1972; Coopersmith, 1981; Bednar, Wells y Peterson, 1989; Burns, 1990; Gorrell, 1990; Branden, 1997; Cross y Madson, 1997; Berk, 1998; Arroyo, 1999; Clark, Clemens y Bean, 2000; Clemens y Bean, 2001).

En esta breve mirada a la evolución del concepto de autoestima, nos parece especialmente interesante destacar la conceptualización que hace de la autoestima Briset, (1972), en la cual diferencia dos procesos psicológicos básicos: 1) el de *autoevaluación* y 2) el de *autovaloración*.

Considerada en términos de *autoevaluación*, la autoestima se refiere a los juicios conscientes sobre el significado e importancia que nos otorgamos a nivel personal o a las diferentes facetas personales, tomando como referencia criterios externos tales como normas de conducta, preceptos morales, metas consensuadas (p.e. prestigio, posesiones materiales, éxito social), niveles de logro, o ideales autoimpuestos (yo-ideal o autoimagen ideal).

En cualquier caso, la autoestima que se deriva de estos criterios de referencia, utilizados en la evaluación, va a depender por tanto de que la persona se acomode a esos

ideales autoimpuestos o a determinadas «normas». Es la recompensa por acomodarse a las aspiraciones propias (triunfar, poseer riquezas) y a las de los otros en relación a uno mismo (la autoestima del sujeto dependerá de las creencias que tenga respecto a cómo le valoran los demás).

Si nos referimos a la autoestima en términos de *autovaloración*, aludimos a algo mucho más intrínseco, más esencial e incluye la consideración de uno mismo en cuanto dueño de sus propios actos y con un sentido de competencia que depende más de sí mismo que de la adecuación a ideales autoimpuestos o a las normas externas. La autoestima que deriva de este proceso de «autovaloración», supone que el sujeto es consciente de sí mismo, de un yo sobre el que piensa positivamente. Supone además una aceptación de ese yo, de sí mismo, de su conducta, de sus logros o no logros, al margen de criterios externos o ideales autoimpuestos.

Consideramos de acuerdo con Briset que ambos procesos son elementos de la autoestima, aunque el de autovaloración es mucho más esencial para el ser humano y en la autoestima.

Podemos concluir este análisis sobre algunos de los obstáculos que se interponen en la tarea de conceptualizar la autoestima, proponiendo una definición de la misma como «*La valoración positiva o negativa que el sujeto hace de sí mismo, de su autoconcepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y de autoaceptación*».

Desde esta definición podemos decir que en la medida en que un sujeto piensa y se valora positivamente, se autoacepta y se siente competente para afrontar los retos y responsabilidades que la vida le plantea, su autoestima es alta. Cuando un sujeto se autoevalúa negativamente, se autorrechaza y autodesprecia y se considera incapaz de resolver con éxito cualquier tarea o situación, su autoestima es baja.

AUTOESTIMA Y COMPORTAMIENTO

La definición que hemos dado de autoestima pone de manifiesto que ésta juega un papel fundamental en el comportamiento humano, en el sentido de que una autoestima sana y adecuada se expresa y genera en el sujeto conductas sanas, productivas y equilibradas y que alteraciones en la autoestima se relacionan con trastornos y problemas en la conducta.

Quiere esto decir que desde el punto de vista dinámico, la autoestima es un elemento esencial en la adaptación del sujeto⁴ tanto a sus propias necesidades y demandas como a

4. Branden, (1997), señala que la autoestima es *esencial para el ser humano* e imprescindible para que éste pueda funcionar y comportarse de forma adaptada y equilibrada. Es, una poderosa necesidad humana que conlleva lo siguiente:

- 1) Tener confianza en la propia capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida por muy difíciles que éstos sean
- 2) Tener confianza en el derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, y tener derecho a afirmar nuestras necesidades y disfrutar de lo conseguido con nuestro esfuerzo.

las que provienen del entorno social con el que interactúa. En definitiva, la autoestima se puede considerar como uno de los recursos psicológicos más importantes de que disponemos para lograr el mejor equilibrio en nuestro comportamiento a nivel personal, social y profesional.

A través de los apartados que se incluyen a continuación, podemos ver algunos aspectos destacados de nuestro comportamiento en los cuales se pone de manifiesto esta relación con la autoestima y su manifestación en el mismo.

AUTOESTIMA Y AUTOACEPTACIÓN

La autoaceptación está implícita en la autoestima, en el sentido de que si un individuo se autoestima positivamente es muy difícil que mantenga una relación de enemistad con él mismo. La autoaceptación, no es un concepto fácil de precisar, especialmente porque en muchas ocasiones suele considerarse la autoaceptación como equivalente a la aprobación de todas las facetas de nosotros mismos ya sean físicas o psicológicas, sin considerar, por tanto, que sea necesario algún cambio o perfeccionamiento.

En efecto, la autoaceptación no significa aceptación incondicional, sino que aceptarnos a nosotros mismos supone asumir nuestros pensamientos, sentimientos y conductas de forma realista, veraz y tolerante, lo cual a su vez implica integrar en el concepto de sí mismo los aspectos positivos y más valorables junto con las limitaciones o con otros menos valorables.

Esta forma de autoaceptación, es, sin lugar a dudas, una de las condiciones necesarias para el funcionamiento normal del ser humano y es además, como señalan distintos terapeutas (Rogers, 1981; Branden, 1997, Burns, 2000), un elemento indispensable para que se produzca el cambio terapéutico. En este sentido, Rogers en su *Terapia Centrada en el Cliente*, señala que el proceso mismo de la terapia se relaciona con la «autoaceptación» por parte del sujeto y que en la medida en que el sujeto va desarrollando una visión del yo más positiva y aceptable, va avanzando progresivamente hacia el logro del comportamiento normal.

Además, la autoaceptación así entendida, queda incluida como elemento básico en la conceptualización que hemos hecho de la autoestima, al indicar que la persona con una autoestima alta es aquella que «se acepta a sí misma» de forma realista y con autoconfianza. Esto supone que se considera dueña y responsable de su comportamiento, sin buscar la explicación de sus fracasos en agentes externos a él. Aceptará las críticas y

La persona con una adecuada autoestima, se mostrará tolerante consigo misma y con los demás, aceptando la presencia de limitaciones en ella misma y en los otros como parte consustancial al ser humano. Esta actitud la llevará a actuar con seguridad, sin barreras y defensas en la comunicación con los otros, haciendo compatible la autoafirmación de sus derechos y necesidades con el respeto a la individualidad de los demás.

sugerencias de los demás sin el temor a disminuir su autoestima, relacionándolas con la actitud de haber aceptado en sí mismo aspectos que pueden ser cambiados y mejorados.

AUTOESTIMA, AFRONTAMIENTO Y *LOCUS* DE CONTROL

Existe así mismo una importante relación entre la capacidad de afrontamiento de un sujeto, su autoestima y el *locus* de control, en el sentido de que los sujetos con autoestima alta o con un *locus* de control interno parecen tener mejores recursos de afrontamiento (Anderson, 1977; Pearlin y Schooler, 1978; Lázarus y Folkman, 1986).

Podemos entender el afrontamiento como el proceso mediante el cual un sujeto, pone en funcionamiento diferentes estrategias conductuales y cognitivas, para hacer frente a las diversas situaciones y sucesos de la vida, tanto cotidianos y ordinarios como extraordinarios. Lázarus y Folkman, (1986), lo definen como «aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas internas y/o externas...». Consideran que hablamos de afrontamiento siempre que un individuo haga o piense algo para manejar una situación, independientemente de los resultados obtenidos. Quiere esto decir que manejar la situación no implica necesariamente dominarla, ya que a veces puede significar minimizarla, tolerarla o evitarla. En cualquier caso, esas estrategias deben orientarse en la línea de lograr la adaptación en el sujeto.

El valorarse a uno mismo positivamente, la creencia en las propias posibilidades, es un importante recurso psicológico de afrontamiento (Lázarus y Folkman, 1986), por lo tanto, la alta autoestima favorece el afrontamiento del sujeto, en su vida personal y profesional. Esto supone que en situaciones de amenaza o experiencias de fracaso, el sujeto con alta autoestima tiende a utilizar estrategias para manejar esas situaciones, estrategias que se pueden orientar tanto al dominio de la situación como a la aceptación, evitación o minimización de la misma.

Un factor que influye en los esfuerzos de afrontamiento y su persistencia, es la «experiencia respecto a los resultados obtenidos en otras situaciones» y la presencia de «expectativas de éxito» respecto a su conducta. Bandura, (1982) señala al respecto que las expectativas de éxito, determinan la efectividad y persistencia en el afrontamiento.

Pues bien, los sujetos con alta autoestima, tienden a recordar más las experiencias de éxito que las de fracaso. Así mismo, en situaciones nuevas, sus expectativas son más de éxito que de fracaso y en situaciones de aprendizaje, estos sujetos atribuyen el éxito a las propias habilidades y el fracaso a un insuficiente esfuerzo. (Heyman, Dweck y Cain, 1992; Berk, 1998).

El *locus* de control o lugar de control es también un recurso importante en el afrontamiento, en el sentido de que la creencia del sujeto sobre un lugar de control «interno»⁵

5. El centro, lugar o *locus* de control se refiere al modo en que una persona cree o percibe que su modo de actuar y de reaccionar ante los demás, depende de factores externos a ella o depende de ella

produce mayor actividad y persistencia en el afrontamiento que la creencia en un *locus* de control externo (Lefcourt, Miller, Ware y Schenk, 1981).

Esta relación, entre, *locus* de control y autoestima, se ha puesto de manifiesto por diferentes autores (Burns, 1970; Bellak, 1975; Chandler, 1976; Berk, 1998) quienes la establecen en el sentido de que en los sujetos con alta autoestima se da la creencia en un centro de control interno.

Estrechamente vinculado al centro de control y a su vez con la autoestima, está el modo en que el sujeto percibe un objeto o un hecho dentro de la situación estimular en el que éste se inserta, es decir lo que Witkin denomina *dependencia/independencia de campo*⁶.

Las personas con alta autoestima tienden a ser independientes de campo, sienten que no están bajo el control de los hechos, se muestran competentes y relativamente influenciadas en su comportamiento por lo que ocurre a su alrededor.

AUTOESTIMA Y ACEPTACIÓN DE LOS DEMÁS

La idea de que amamos y aceptamos a los demás en la medida en que nos queremos y nos aceptamos a nosotros mismos, es una idea que está presente en cualquier explicación que, desde la filosofía, desde la teología o desde la psicología, se haya intentado dar sobre el amor y la agresividad en el ser humano.

En la psicología, desde sus inicios como disciplina científica, diferentes terapeutas de orientación psicoanalista y humanista, han defendido, basándose en sus observaciones clínicas, este principio y han entendido que la persona que se autoestima, valora positivamente también a los demás y a la inversa, la persona con baja autoestima tenderá a valorar negativamente a las demás personas.

Ya en la década de los 70, autores como Burns, (1975, 1990); Tolor, Kelly y Stebbins, (1976), en estudios experimentales no clínicos, han demostrado que la relación entre autoestima y las actitudes hacia los demás es muy consistente y defienden que la persona segura y con confianza en sí misma, que actúa sin barreras ni defensas frente a

misma. Cuando una persona percibe que su conducta y su entorno inmediato están dependiendo de eventos externos, ajenos a ella misma, tales como la suerte, el destino, la autoridad, etc., hablamos de *centro de control externo*. Por el contrario, cuando alguien cree tener un cierto control sobre su destino, sobre sus éxitos o sus fracasos, apoyándose en las propias habilidades y experiencias, hablamos de un *centro de control interno*.

6. La dependencia/independencia de campo, la definió Witkin, (1965), como el modo de percibir en el que un sujeto se centra en el objeto e ignora o no se deja influir en esa percepción por el resto de estímulos del entorno (campo) en el que está situado el objeto, o bien se deja influir en esa percepción por las variaciones que se producen en el campo que rodea al objeto. El primer supuesto se identifica con la forma de actuar de un sujeto *independiente de campo*, en el segundo caso nos referimos a la persona *dependiente de campo*.

los demás, debido a su alta autoestima, es más capaz de aceptar a los demás y de tener una actitud más positiva hacia ellos.

Por el contrario, la persona con baja autoestima tenderá a marcar distancias entre su yo y los demás como un medio para proteger un yo débil. Tenderá a ser rígida e hiper-crítica con los otros como un mecanismo para defenderse de su propia vulnerabilidad. Al mismo tiempo, vivenciará las críticas como un ataque personal.

AUTOESTIMA, HABILIDADES SOCIALES Y ASERTIVIDAD

Esta misma idea de que la aceptación y tolerancia respecto a nosotros mismos se refleja en la aceptación y valoración que hacemos de los demás, está presente en estos momentos en autores como Branden, 1997; Berk, 1998; Arroyo, 1999; Clemens y Bean, 2000; Clark, Clemens y Bean, 2001, cuando establecen una estrecha relación entre autoestima y «*relaciones interpersonales*» y lo hacen en el sentido de que la autoestima de un sujeto se refleja en su comportamiento de interacción con los demás, en sus «*habilidades sociales*», al mismo tiempo que de forma recíproca, esas relaciones interpersonales y esas habilidades también influyen en la autoestima, especialmente en la infancia en que la autoestima va a depender del tipo de interacciones que el sujeto mantiene con las otras personas⁷.

En este sentido, se puede decir que la persona con *baja autoestima* carece de las habilidades sociales necesarias que le faciliten una relación eficaz y satisfactoria con los demás y en las diversas situaciones sociales. El bajo concepto que la persona tiene de sí misma, repercute no sólo en una infravaloración de las propias posibilidades y en una rigidez e intolerancia para aceptar los propios fracasos o deficiencias, sino que esa misma intolerancia y rigidez funciona respecto a cómo enjuicia el comportamiento de los demás y cómo los valora.

Así mismo, sus relaciones interpersonales aparecen torpes, inseguras e inestables (Arroyo, 1999), utilizando muchas respuestas defensivas (de ansiedad, de agresión) que surgen de su insatisfacción en las relaciones sociales que mantiene con los otros y que actúan como medio para defender su autoestima. Tenderá a utilizar patrones de interacción en los que predomine o bien la *dependencia* y *sumisión* como medio para ser querido y apreciado por los demás o bien la *imposición* y el *ataque* como única defensa para soportar la ansiedad y la vulnerabilidad que siente ante los demás, necesitando ser

7. En este punto, en el que hemos indicado que las relaciones interpersonales están marcadas por la autoestima y viceversa, es importante que hagamos un inciso para destacar que desde la psicología del desarrollo se ha puesto de manifiesto, que la autoestima surge en la infancia como resultado de las interacciones del niño con las otras personas y que en la medida en que un sujeto en su infancia ha tenido experiencias de interacción positivas y gratificantes, tenderá a considerarse más valioso y a aceptarse mejor, en definitiva a tener más autoestima o lo que es igual, un niño aprende a autoestimarse a partir de la estima que padres y educadores muestran hacia él. (Marsh, Barnes, Cairns y Tidman, 1984; Lord, Eccles y McCarthy, 1994; Nadean, 1999; Clark, Clemens y Bean, 2000).

«el que más» aun a costa de no respetar ni valorar a los otros. En ambos patrones de comportamiento, el sujeto está construyendo su autoestima en función de lo que opinan los demás, opinión que funciona no como un feedback, sino como un elemento determinante de la autoestima.

Estas dos formas de actuar, que en el ámbito de las habilidades sociales se corresponden con estilos de comportamiento denominados *pasivo o no asertivo y agresivo*, expresan la existencia de una autoestima baja e inadecuada, resultado de formas de pensamiento de desvalorización y de pautas de comportamiento, sentimientos y emociones, inadaptados e incapaces de lograr que el sujeto afronte adecuadamente las situaciones que diariamente le plantea la interacción con los demás.

Por el contrario, el sujeto con una *autoestima alta*, se relaciona con los otros de manera adecuada, sana y equilibrada, hace compatible la expresión de su propio yo, sus propios deseos, opiniones y sentimientos ante los demás con el respeto y valoración de los deseos, creencias y sentimientos de los otros. Esta persona, mantiene un estilo o patrón de conducta interpersonal denominado «asertivo».

La asertividad, que como señala Castanyer, (2001) refleja y expresa la existencia de una sana autoestima, implica un comportamiento externo regido por la tolerancia y la flexibilidad con uno mismo y con los demás, tolerancia, que supone aceptar cualidades positivas y limitaciones en nuestra conducta y en los otros y por lo mismo en las interacciones que mantenemos.

La persona con *alta autoestima* es asertiva y muestra un patrón de comportamiento interpersonal en el que predominan las siguientes características: se muestra segura y estable en sus interacciones personales y sociales, tiene en cuenta la valoración de los demás (es decir la imagen social que cree tener), pero sólo como elemento referencial que ejerce un feedback sobre su conducta, nunca como un determinante de su manera de actuar, se siente independiente en sus criterios y considera que la defensa de los mismos no es incompatible con el respeto y valoración de los criterios de los demás, se enfrenta adecuadamente a la vida, teniendo presente que en muchas ocasiones sólo es posible con el apoyo y la ayuda de los demás y a nivel emocional, tiene la sensación de autocontrol emocional, lo que no es incompatible con la expresión de sentimientos y emociones de gratitud, afecto, insatisfacción, admiración, hacia los demás o hacia uno mismo.

AUTOESTIMA Y RESPUESTA A LAS DEMANDAS SOCIALES

La autoestima es un *importante recurso psicológico* para hacer frente a las demandas de una sociedad como la nuestra, caracterizada por cambios científicos y tecnológicos rápidos y muy significativos y por un alto nivel de competitividad.

Estas características de la sociedad actual requieren que los sujetos posean unos niveles de formación y competencia cada vez más elevados, niveles que exigen lógicamente la posesión de conocimientos y preparación técnica, pero muy especialmente exigen la adquisición y desarrollo de recursos psicológicos que les ayuden a hacer frente a este tipo de demandas sociales. En este sentido, características psicológicas presentes

en una autoestima alta, tales como capacidad de autonomía personal, de independencia, de innovación, de responsabilidad personal, confianza en sí mismo, capacidad de iniciativa, son un recurso muy valioso para sobrevivir en la sociedad actual de forma saludable.

CONCLUSIONES SOBRE LA AUTOESTIMA

A partir de lo que hemos expuesto en los apartados anteriores, vamos a resumir en algunos puntos cómo son las características de una autoestima positiva así como las manifestaciones de la misma a nivel de pensamiento, comportamiento y emociones.

El sujeto con autoestima positiva, se acepta como es, sin necesidad de sentirse superior a los demás o probar su valía por comparación con un estándar establecido.

Manifiesta una «voluntad de ser eficaz», lo que implica la negativa a aceptar la impotencia y la derrota como una condición permanente e inalterable en su vida. Esto no supone no aceptar que existen momentos de ineficacia y derrota en su vida, lo que ocurre es que los acepta como algo temporal. Supone también valorar el cambio como medio para superar las dificultades y las derrotas.

Este sujeto, reconoce y cree en unos derechos para sí y para los demás, creencia que se expresa en un comportamiento de respeto a sí mismo y a los otros.

Utiliza el razonamiento como medio para justificar su postura hacia algo. Sabe decir que no a una petición justificando de forma racional su postura y sus sentimientos.

Expresa comprensión hacia las posturas de los demás. No sienten como un ataque a su autoestima las opiniones u opciones de los demás que son contrarias a las suyas.

Está abierto a las críticas y al reconocimiento de sus errores, ya que su autoestima no está ligada a una imagen de «ser perfecto».

Muestra una actitud creativa y abierta a nuevas ideas y nuevas experiencias, así como flexibilidad para responder a nuevos desafíos de manera lúdica y creativa.

Su comportamiento y manera de hablar reflejan seguridad, autoafirmación, serenidad y respeto. Esto se pone de manifiesto en su conducta de interacción personal, en la cual, tanto en los componentes no verbales de la comunicación, (mirada directa y recíproca no retadora, expresión facial relajada y acorde con el mensaje que está transmitiendo, postura corporal cercana y relajada) como los verbales y paraverbales (voz modulada, intensidad adecuada a la situación, tono que traduzca seguridad, no intimidación), señalan la presencia de una conducta «asertiva» con adecuadas habilidades sociales.

Muestra una capacidad para hablar de forma serena y directamente sobre los fracasos y logros.

Posee un sentimiento de autocontrol emocional, junto con una capacidad adecuada para expresar sentimientos y emociones.

Utiliza estrategias para afrontar las situaciones de estrés, de inseguridad o de ansiedad de forma adecuada y como un importante recurso psicológico que favorece la adaptación.

Por último, debemos señalar que la autoestima se adquiere a lo largo de la vida del sujeto, en contacto con los otros, y que, por tanto, es algo que se puede cambiar y va a cambiar a lo largo de nuestra vida. Así mismo, es importante destacar que en los momentos históricos y económicos que vivimos actualmente, de profundos y acelerados cambios sociales, económicos y culturales, que exigen rápidas y continuas adaptaciones, la autoestima es uno de los recursos psicológicos más efectivos para adaptarse rápidamente a esos cambios y desafíos, con una alta capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal e independencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1995): *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales -D.S.M.IV-*. Barcelona: Masson.
- ANDERSON, C. R. (1997): «Locus of control, coping behaviors, and performance in a stress setting: A longitudinal study», *Journal of Applied Psychology*. 62, (1977): 446-451
- ARROYO, S. M. (1999): «Intervención en autoestima en psicología». En J. LOZANO OYOLA y M. GÓMEZ TERREROS. (Eds). *Avances en salud mental Infanto-juvenil*, Sevilla: Universidad de Sevilla, 211-232.
- BANDURA, A. (1982): «Self-efficacy mechanism in human agency», *American Psychologist*, 37, 122-147
- BEDNAR, R.; WELLS, M. G. y PETERSON, S. R. (1989): *Self-Esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington: American Psychological Association.
- BELLAK, A. S. (1975): «Self evaluation, self reinforcement and locus of control», *Journal Research Personality*, 9, 158-167.
- BERK, L. E. (1998): «El yo y la comprensión social». En L. A. BERK. *Desarrollo del niño y del adolescente*. Cap. 11. Madrid: Prentice Hall, 571-623.
- BRANDEN, N. (1997): *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Barcelona: Paidós.
- BRISSET, D. (1972): «Towarda clarification of self-esteem», *Psychiatry*. 35, 255-263.
- BURNS, R. B. (1975): «Attitudes to self and to three caegoriesof others ina student group», *Education Stud.* 1, 181-189.
- (1990): *El autoconcepto. Teoría, Medición, Desarrollo y Comportamiento*. Bilbao: Ega.
- BURNS, D. D. (2000): *Autoestima en 10 días. Diez pasos para vencer la depresión, desarrollar la autoestima y descubrir el secreto de la alegría*. Barcelona: Paidós.
- CASTANYER, O. (2001): *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

- CHANDLER, T. A. (1976): «A note on relationship of internality, self acceptance and self ideal discrepancies», *Journal Psychology*, 94, 145-146.
- CLARK, A., CLEMES, H. y BEAN, R. (2000): *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Madrid: Debate.
- CLEMES, H. y BEAN, R. (2001): *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Debate.
- COLE, M. (1991): «Change in self-perceived competence as a function of peer and teacher evaluation», *Developmental Psychology*, 27, 682-688.
- COOPERSMITH, S. (1981): *The antecedents of Sel- Esteem*. Palo Alto: Consulting Psychologists.
- CROSS, S. y MADSON, L. (1997): «Models of the self: self-construals and gender», *Psychological Bulletin*, 122, 5-37.
- GORRELL, J. (1990): «Some contributions of self-efficacy research to self-concept theory», *Journal of Research and Development in Education*, 23, 73-80.
- HEYMAN, G. D.; DWECK, C. S. y CAIN, K. M. (1992): «Young children's vulnerability to self-blame and helplessness: Relationship to beliefs about goodness», *Child Development*, 63, 401-415.
- JAMES, W. (1983): *Principles of Psychology*, (2 vols.) Cambridge: Harvard University Press.
- LAZARUS, R. S. y FOLKMAN, S. (1986): *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- LEFCOURT, H. M.; MILLER, R. S.; WARE, E. E. y SCHENK, D. (1981): «Locus of control as a modifier of the relationship between stressors and moods», *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 357-369.
- LORD, S., ECCLES, J. y MCCARTHY, K. (1994): «Surviving the junior high transition: Family processes and self-perceptions as protective and risk factors», *Journal of Early Adolescence*, 14, 162-199.
- MARSH, H., BARNES, J., CAIRNS, L. y TIDMAN, M. (1984): «Self-description questionnaire: Age and sex effects in the structure and level of self-concept for preadolescent children», *Journal of Educational psychology*, 83, 940-956.
- PEARLIN, L. I. y SCHOOLER, C. (1978): «The structure coping», *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21
- ROGERS, C. (1981): *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona: Paidós.
- ROSENBERG, M. (1979): *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- TOLOR, A., KELLY, B. y STEBBINS, C. (1976): «Assertiveness, sex role stereotyping and self concept», *Journal Psychology*, 93, 157-168.
- TOMÁS, J., OLIVER, A. y PASTOR, A. (1996): «Modelos confirmatorios y efectos de método en la medida de la autoestima», *Boletín de Psicología*, 51, 33-44.
- WITKIN, H. A. (1965): «Psychological differentiation», *Journal Abnormal Social Psychology*, 70, 317-336.