

“La Autoestima a debate. Aceptar nuestros límites”

Caixa Forum

Conclusiones del XXV Seminario

Hace dos años tratábamos el tema «Pedagogía de los sentimientos», el año pasado trabajamos «La patología de los sentimientos». Este año hemos afrontado el tema de la autoestima. Así concluye un ciclo en el que intervienen unas dimensiones de la persona que cabalgan entre lo que es el pensar, que hace tres años ya tratamos, y el cómo incorporar correctamente los sentimientos y las emociones en el seno de la propia personalidad.

La autoestima es una dimensión emocional básica de la persona. Es como el sistema inmunológico de la conciencia, que nos hace más resistentes ante las dificultades. Esta autoestima debe ser entendida como la capacidad que tenemos los humanos de evaluar los actos propios del vivir, del ser, del sentir o del pensar, que son imprescindibles para alcanzar una salud psicológica. En el trasfondo de la autoestima está la capacidad de preguntarnos y de preguntar, por nuestro propio *yo*: ¿quién soy?, ¿qué soy?, ¿qué hago?, ¿cómo actúo? También la capacidad de auto-analizar las cualidades, defectos, límites, capacidades, intenciones, actitudes éticas, formas de sentir y de estar con los demás. Al fin y al cabo, preguntarse por la propia felicidad, por cómo me quiero a mí mismo y cómo quiero a los demás.

Al hacerme estas preguntas, relacionadas con mi propio ser, si encuentro una respuesta satisfactoria, conseguire un estilo más feliz para aceptarme como soy y donde estoy y, especialmente, en relación con los demás.

Una aceptación de la propia realidad personal, que nos abre un amplio espacio personal en lo que se refiere a la responsabilidad y nos hace ver que todos somos personas válidas y aptas para la vida. Todos somos valiosos por el sólo hecho de existir. Todos somos libres, inteligentes y capaces de amar, desde una actitud realista.

A partir de aquí es necesario re-situar en su lugar los fundamentos básicos de la persona, para que ésta repose en una base sólida, y pueda aceptarse sabiendo que: «soy como soy, o no sería», en un tiempo concreto y con una historia singular e irrepetible. Sabiendo también, «¿quién soy?», mirándome, de manera realista y, al mismo tiempo, humilde, ante un espejo que me hace ver como un ser único, irrepetible y singular, que puede establecer diálogo con su propio *yo* y ser capaz de llegar a una desnudez interior. Sabiendo, en definitiva, que debo «aceptarme como soy», con una única posibilidad de existir y, desde donde puedo modificar y mejorar, para poder ser más feliz conmigo mismo y convivir con los demás.

Este año, como es propio de estos seminarios interdisciplinares, nos hemos introducido en la temática de la autoestima desde diversas disciplinas como la psicología, la psiquiatría, la pedagogía, la biología, la antropología, la comunicación, la filosofía, la ética y las diversas ciencias de la salud.

Hemos escuchado las orientaciones de los expertos sobre temas como la necesidad de adquirir nuevas formas de actuación. De des-educarse para vivir con mayor tranquilidad y felicidad y relacionándonos de manera más adecuada con los demás, contando, no sólo con la razón, sino con las emociones, que ayudan a la persona a

valorar lo que hace, a valorarse a sí misma, a valorar a los demás y, que son un impulso hacia la acción. Acción que debe llevar a reencontrarse a uno mismo y a reencontrar al otro, más allá del ruido mediático.

Se ha hablado de la importancia del juego, reconocido como derecho, en la construcción de la autoestima, por ser una actividad libre, no juzgada, en la que se dispone de un espacio personal y que tiene un margen de error. Un juego que estimule el afán de conquista y de la superación personal, proporcione confianza en uno mismo, suponga la oportunidad de expresar sentimientos y favorezca la interiorización de normas y pautas de comportamiento social. Un juego, como escenario idóneo en el que los adultos y los iguales demuestren aceptación y amor hacia el niño que juega.

También se ha profundizado en el concepto de la *eutimia*, que pone las bases para el equilibrio emocional y el control necesario para que las emociones no entren en crisis. Una eutimia que puede ayudar a conseguir una óptima autoestima: aquella propia de la persona que es independiente porque se mueve por las propias convicciones y decisiones, demuestra los sentimientos y emociones con libertad, asume responsabilidades, se enfrenta a los retos con optimismo y los ve como oportunidades, tiende a comunicarse, le gusta la relación social y busca la amistad, sabe aceptar los fracasos y de ellos aprende, es creativa e imaginativa y desarrolla nuevos proyectos.

Se ha hablado ampliamente de la resiliencia, una capacidad desarrollable que permite que los problemas sean oportunidades para crecer, que permite sobreponerse a las adversidades y salir de ellas fortalecidos o transformados. Un recurso creativo que da la posibilidad de encontrar nuevas respuestas para situaciones que parecen no tener salida.

En el seminario se ha analizado la responsabilidad de los medios de comunicación, como espejo de la sociedad, en la proyección, destrucción o mejora de la autoestima de las personas. Se ha dicho que hoy la autoestima es un valor ausente de la reflexión en los medios de comunicación. De hecho, algunos programas maltratan valores personales y cuestiones tan importantes como los mecanismos de resolución de conflictos, la defensa de los derechos elementales, la convivencia y el civismo y, por descontado, la autoestima.

Dado que el sentimiento de autoestima no parte del aislamiento sino que se construye siempre en relación con los demás, la autoestima sólo es posible cuando se llega a un encaje armónico entre nuestras expectativas personales –la identidad personal– y las de la comunidad –las identidades colectivas. Hoy la construcción de la identidad personal en relación con la identidad colectiva es cada vez más complicada, por lo tanto, se debe buscar que la complejidad de nuestra sociedad no sea sinónimo de confusión.

En el camino de construcción de la autoestima, que se va haciendo a lo largo del ciclo vital, la persona debe arriesgarse a superar los miedos que la paralizan y, a partir de aquí, arriesgarse a cambiar. Debe perseguir la seguridad emocional, que se expresa en armonía personal, y que se basa en confiar en la propia capacidad de pensar, analizar y decidir de manera adecuada sobre los dilemas que se puedan presentar y creerse en el derecho de sentirse bien, de poner de manifiesto las necesidades afectivas y de otro tipo y hacer lo posible para resolverlas.

También hemos comprobado que no hay verdadera autoestima sin *alter-estima*: sólo quien se acepta y acepta a los demás, en su realidad existencial limitada, puede vivir sosegado y contemplador. Los demás no son un límite, son una oportunidad. Y así como la persona necesita decirse *sí* a ella misma, los demás necesitan sentir este *sí* de nuestra parte.

Se ha hablado de la educación como proceso de autoliberación, de capacitación hacia la autonomía. El autoconocimiento es el camino básico para una autonomía personal que nos debe ayudar a dirigir la propia vida y a construir defensas. La autonomía emocional se basa en tener conciencia emocional, gestión – adaptativa y no destructiva – de las emociones, confianza en uno mismo, vínculos de relación adaptativos – cortando con los vínculos desadaptativos, agresivos e insanos –, empatía y canalización de la energía emocional hacia la creatividad.

Hemos visto que los dos pilares de la educación son la familia y la escuela. La familia es la primera educadora, por lo tanto es importante que la educación en valores sea convergente con los valores y normas escolares. La escuela es compensadora, también en el plano afectivo y de los valores. La familia y la escuela deben hablar un mismo lenguaje para ayudar a un crecimiento coherente.

También se ha dicho que la obertura a la trascendencia, en la medida en que se puede enfocar hacia la religiosidad, es un elemento de la autoestima. La religión forma parte constitutiva de la experiencia humana y da una perspectiva de sentido difícil de encontrar en otros ámbitos. Una creencia puede ayudar a tener una autoestima correcta y a estructurar a la persona; puede ayudar a facilitar el viaje del *yo* al *yo*, que es la autoestima, y puede orientar a la persona hacia relaciones adecuadas, que son muy importantes para la autoestima.

Con todos estos temas hemos puesto recursos de gran profundidad sobre la mesa, pero, al mismo tiempo, suficientemente prácticos y clarificadores, para ayudarnos a mejorar la capacidad de relación humana con nosotros mismos y con los que nos rodean; nuestra autoestima y la *alter-estima* y a arriesgarnos a valorar con realismo la propia existencia, como la única posibilidad de *ser*.