

Autoestima e identidad personal

Todas las personas, en todas las edades de la vida, necesitan un mínimo de autoestima bien entendida. La necesitan para confiar en las propias posibilidades y estar así siempre dispuestas a hacer nuevas y mejores cosas, para evitar posibles estados interiores de inseguridad e inferioridad. Pero hay que estar prevenidos frente a la falsa autoestima, que es egolatría, autocomplacencia, autosatisfacción y permisividad, especialmente cuando nuestros hijos se encuentran en plena adolescencia.

En la etapa adolescente (etapa de los cambios bruscos en el desarrollo físico, de los miedos, de las dudas, de las indecisiones, de los complejos, de la inseguridad), suele aumentar considerablemente la necesidad de autoestima. En algunas investigaciones recientes se ha comprobado que la mayor o menor autoestima influye significativamente en la motivación y en el rendimiento académico de los adolescentes.

Pero una cosa es reconocer que cierto grado de autoestima es conveniente y otra muy diferente considerar que la autoestima lo es todo en la vida o que es lo más importante. Del mismo modo: una cosa es favorecer las condiciones para que la autoestima se desarrolle de un modo natural y otro muy diferente es provocar artificialmente una autoestima que, además, no es real.

En algunos países (sobre todo en Estados Unidos) se ha puesto de moda últimamente la preocupación por la autoestima, hasta el punto de hacer de ella una obsesión. Desde algunas "nuevas" posturas psicológicas que pretenden resucitar las viejas teorías permisivas del psicoanálisis, se está intentando asustar a los padres y profesores con un "mal terrible" que acecha a sus hijos o alumnos: la falta de autoestima. Y para evitar que estos últimos lleguen a ser víctimas de ese mal, se recomienda a sus educadores desarrollar artificialmente y a corto plazo la autoestima de los niños y de los adolescentes con los procedimientos que expongo a continuación.

Todos los procedimientos están orientados al logro de un único objetivo: fortalecer el ego de los educandos para que se sientan bien consigo mismos:

1. Alabar a los hijos o alumnos por sistema, con independencia de su comportamiento. No importa que fracasen en sus estudios a causa de su vagancia; no importa que maltraten a sus padres y hermanos; no importa que derrochen el dinero y que vivan sólo para satisfacer sus gustos y caprichos personales, sin pensar en las necesidades de los demás. Lo único que importa es que se quieran cada vez más a sí mismos.
2. No culpabilizarlos nunca de nada, suceda lo que suceda (para que no pasen por la humillación de sentirse avergonzados).
3. No cuestionar ni criticar nunca lo que dicen o hacen (para que evitar que se enfaden).
4. Rebajar los ideales de vida (para que luego no sufran posibles decepciones).
5. Rebajar la exigencia todo lo que se pueda. Llegar a la tolerancia total o casi total. Todo vale, todo está permitido (para que puedan actuar siempre de acuerdo con el valor supremo: la espontaneidad). Estos padres tan indulgentes con sus hijos suelen ser los mismos que esperan de ellos solamente una cosa: que triunfen en la vida como sea (que tengan un rápido

éxito económico conducente al bienestar material y al brillo social). Esperan que triunfen en una sociedad supercompetitiva con la única actitud que se les ha desarrollado: la de quererse a sí mismos. ¿Cabe mayor contradicción?

Lo más práctico para desmitificar una educación reducida a autoestima, y una autoestima reducida, a su vez, a culto del propio "yo", es comprobar cuál es el resultado al que se llega con ese planteamiento. Los hijos acostumbrados a ser alabados de forma incondicional suelen sentirse muy defraudados cuando, al incorporarse a la vida adulta, chocan con la realidad. Esa colisión les descubre, de pronto, que su autoestima está mal fundamentada y que, por ello, no es real.

Este tipo de hijos, en el momento de intentar abrirse camino en la vida profesional y social, tropiezan con dificultades inesperadas, reveladoras de que no son capaces o tan virtuosos como habían supuesto. Por primera vez se encuentran cara a cara con sus limitaciones y sus defectos; por primera vez alguien les dice que se han equivocado en algo o que tienen la culpa de algo que ha salido mal. La primera experiencia de depender de un jefe suele ser para ellos muy dura, pero también muy aleccionadora. Todo ello les permite descubrir que en el pasado se les infundió una autoestima por la vía del engaño.

Después de tantos años de oír que todo lo que hacían era maravilloso, estos hijos no son capaces de aceptar la más pequeña corrección o la más delicada crítica. Después de tanto tiempo de vivir para sí mismos, les resulta muy problemático salir de ese egocentrismo. Ello suele originar importantes alteraciones de la conducta.

Christopher Lasch ha comprobado en uno de sus estudios sociológicos que el choque de la elevada y falsa estima de sí mismo con la dura realidad suele producir crisis de autoestima. Por eso afirma que la actual atención a la autoestima es enfermiza.

La experiencia dice que la autoestima de los hijos o alumnos no se desarrolla por la vía del elogio continuo e injustificado o por la vía de la tolerancia sin límites. Quienes buscan fortalecer el ego por ese camino, lo único que consiguen es debilitarlo y aislarlo. El estar demasiado pendiente del ego de los niños o de los adolescentes favorece que estos últimos se amen a sí mismos de forma inmoderada y excesiva, desentendiéndose así de las necesidades de los demás (ésta es la definición de egoísmo). También se favorece que los hijos lleguen a ser personas desvalidas e inseguras.

La autoestima, como la alegría o la felicidad, no se puede buscar directamente. Y menos todavía por la vía del engaño. La autoestima es una consecuencia. ¿Una consecuencia de qué? De poner ilusión en lo que se hace y en hacerlo cada día mejor; de realizar con amor los propios deberes; de ser servicial con los demás; de ser buen compañero, buen hermano y buen amigo; de portarse bien con todos; de luchar diariamente contra los propios defectos; de empezar cada día; de, como se dice, "ser buena gente". Obsérvese que todo eso supone saber olvidarse de uno mismo.

La mayor y mejor autoestima es la autoestima merecida, la que se basa en logros reales, la que cada uno se gana con su propio esfuerzo. Si los padres y profesores enseñan a sus hijos o alumnos, desde las primeras edades, a esforzarse por ser un poco mejores cada día (desarrollo de virtudes) y por lograr la excelencia en todo (en los estudios, en la vida familiar, en la vida de amistad, etc.) la autoestima vendrá sola.

La verdadera autoestima se alimenta con la satisfacción que produce alcanzar nuevas metas por uno mismo. Es frecuente que cuando un niño o un adolescente obtiene, a base de esfuerzo personal, el resultado que buscaba, exclame con sano orgullo: "¡Lo he conseguido!". En cambio, los hijos sobreprotegidos jamás podrán tener esa experiencia tan gratificante y tan formativa. Cada vez que sus padres les evitan o resuelven una dificultad se sienten un poco más inseguros y desvalidos.

La autoestima se desarrolla, por tanto, formando el carácter, educando la voluntad: hay que desarrollar en los hijos hábitos de esfuerzo, de trabajo bien hecho, de autodominio, de autodisciplina. Hay que favorecer la adquisición de virtudes como la fortaleza, la templanza, la paciencia y la perseverancia. También hay que animarles a que sean más abiertos y serviciales. Está comprobado que una de las mejores terapias de la autoestima es salir de sí mismo y tratar de ver las cosas como las ven los demás.

La autoestima como motor del comportamiento.

Existen tres buenos motores que determinan el comportamiento y que proceden de lo que se piensa y de lo que se siente por uno mismo. Estos son:

1. El joven actúa para obtener una mayor satisfacción y creerse mejor. Por ejemplo: busca las alabanzas y la aprobación, haciendo cosas que le gustan y que sabe hacer.
2. El joven actúa para confirmar la imagen (la idea) que los demás, y él mismo, tienen de él. Tanto para bien como para mal, si el hijo piensa que es bueno tenderá a comportarse bien, mientras que si piensa que es malo, buscará (tal vez de forma inconsciente) la reprimenda y el castigo. Esto mismo lo podemos aplicar en los estudios.
3. El joven actúa para ser coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias.

Todo esto tiene un lado negativo y corresponde a los chicos que presentan actitudes negativas acerca de sí mismos que no suelen creerse lo contrario, aunque se les demuestre que es verdad, rechazan la alabanza o la aprobación por aquellas cosas que ya tienen conceptuadas negativamente.

Por otro lado podemos afirmar que la motivación y el rendimiento académico se ven estrechamente influenciados por la mayor o menor autoestima.

Para terminar este apartado podemos afirmar que la autoestima influye sobre el niño y adolescente en:

- cómo se siente
- cómo piensa, aprende y crea
- cómo se valora
- cómo se relaciona con los demás
- cómo se comporta

La autoestima en la adolescencia

En los adolescentes aumenta considerablemente la necesidad de autoestima. Uno de los períodos más críticos para la formación de una correcta autoestima es la adolescencia pues sabemos que es cuando la persona necesita hacerse con una firme IDENTIDAD, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten,

para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Así las cosas, un adolescente con autoestima...

- ... actuará independientemente
- ... asumirá sus responsabilidades
- ... afrontará nuevos retos con entusiasmo
- ... estará orgulloso de sus logros
- ... demostrará amplitud de emociones y sentimientos
- ... tolerará bien la frustración
- ... se sentirá capaz de influir en otros

Gloria Marsellach Umbert en su artículo "La autoestima en niños y adolescentes" afirma que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- Vinculación: resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
- Singularidad: resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- Poder: consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- Modelos o pautas: puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Gerardo Castillo Ceballos. Profesor del Departamento de Educación de la Universidad de Navarra. Asociación FERT