

EL VALOR DE LA AUTOESTIMA

I.- Introducción:

Mi experiencia como docente en el trato con los niños, la preocupación por su rendimiento escolar y su crecimiento interior, y el haber abordado este interesante tema de la autoestima en los niños, me ha hecho reflexionar en la importancia que este "valor" tiene en la vida futura del niño, y por lo tanto en el adulto. No en vano ya decía Aristóteles: *"La felicidad es estar satisfecho consigo mismo"*; y en el mismo sentido afirmada Shakespeare: *"... sé veraz para ti mismo, y a ello seguirá, como la noche al día, el que luego no puedas ser falso para nadie"*. O citando a D. Corkille: *"Quién vive con su hijo de manera que hace que éste se sienta profunda y tranquilamente contento de ser quien es, le da una herencia inapreciable: la fuerza para enfrentar las tensiones, el valor necesario para llegar a ser una persona comprometida, responsable, productiva y creativa; una persona totalmente humana... El niño saludable es auténtico consigo mismo, esto le da integridad personal. Hace lo que puede con lo que tiene, y eso le da paz interior"*.

Parafraseando a D. Corkille y con objeto de ir centrando el tema que nos ocupa, y acercándonos al concepto de AUTOESTIMA debemos comentar que el punto de partida para la educación de los niños empieza en nosotros mismos como padres. Y por otro lado, en lo referente a educación, crecimiento interior, preparación humana o formación personal, ¿cuándo dejamos de ser niños?, es decir, ¿cuándo podemos decir que estamos totalmente formados, maduros? ¿No es cierto que a lo largo de nuestra existencia vamos a encontrar momentos en los que la forma de percibirnos y de valorarnos no sea la adecuada?

Es por ello que consideramos que todas las estrategias que se planteen son factibles de extrapolar a la juventud, a la edad adulta o a la vejez, sin miedo a afirmar que nunca es tarde para una buena reconsideración de lo que realmente somos y siempre será positivo valorarse en la justa medida.

II.- Concepto:

Autoestima es el juicio que el ser humano tiene de sí mismo: su imagen, sus actitudes, sus conocimientos, etc. Es el modo de verse y valorarse a sí mismo.

III.- Características de la autoestima:

- Una persona con mucha autoestima...
 - ... estará orgullosa de sus logros.
 - ... actuará con independencia.
 - ... asumirá responsabilidades con facilidad.
 - ... sabrá aceptar las frustraciones.
 - ... se sentirá capaz de influir sobre otros.
 - ... afrontará nuevos retos con entusiasmo.
 - ... mostrará amplitud de emociones y sentimientos.

- Una persona con poca autoestima...
 - ... evitará las situaciones que le provoquen ansiedad.
 - ... despreciará sus dotes naturales.
 - ... sentirá que los demás no le valoran.
 - ... echará la culpa de su propia debilidad a los demás.
 - ... se dejará influir por otros con facilidad.
 - ... se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente.
 - ... tendrá estrechez de emociones y sentimientos.

La autoestima como motor del comportamiento:

- 1.- El niño actúa para obtener una mayor satisfacción y creerse mejor.
- 2.- El niño actúa para confirmar la imagen que los demás tienen de él.
- 3.- El niño actúa para ser coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias.

IV.- Los cuatro aspectos de la autoestima:

VINCULACIÓN: Consecuencia de la satisfacción que se obtiene al establecer vínculos, relaciones, que son importantes para uno mismo y que son reconocidas como importante por los demás.

SINGULARIDAD: Resultado del conocimiento y respeto que se siente por las cualidades o atributos que le hacen a uno especial y diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

PODER: Consecuencia de que una persona disponga de los medios, de las oportunidades y de la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

PAUTAS: Que reflejen la habilidad de la persona para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y exigencias personales.

- ¿Qué significa tener un buen grado de vinculación?
 - Forma parte de algo.
 - Está relacionado con otros.
 - Se identifica con grupos concretos.
 - Tiene un pasado y una herencia personales, lo cual amplía sus vinculaciones a otros lugares y épocas.
 - Posee algo importante.
 - Pertenece a alguien o a algo.
 - Los demás muestran gran aprecio por aquellas personas o cosas con las que él establece sus relaciones.
 - Es importante para los demás.
 - Posee un cuerpo en el que puede confiar para que responda como él desea.

- ¿Qué significa sentirse singular?
 - Respetarse.
 - Saber que él es alguien especial, aunque se parezca a los demás en muchas cosas.
 - Sentir que sabe y puede hacer cosas que los demás no saben ni pueden.
 - Saber que los demás le creen especial.
 - Ser capaz de expresarse a su manera.
 - Usar la imaginación y dar rienda suelta a su potencial creativo.
 - Disfrutar del hecho de ser diferente, aprendiendo al tiempo a no incordiar a los demás.

- ¿Qué significa tener sensación de poder?
 - Creer que normalmente puede hacer lo que planea.
 - Saber que puede disponer de lo que precisa para hacer lo que tiene que hacer.
 - Sentir que tiene a su cargo algunas de las cosas importantes de su vida.
 - Sentirse a gusto cuando lleva a término algo que está bajo su responsabilidad.
 - Saber cómo tomar decisiones y resolver problemas.
 - Saber cómo comportarse cuando está angustiado o agobiado, de manera que no pierda el control de sí mismo.
 - Usar las habilidades que ha ido aprendiendo.

- ¿Qué significa tener pautas?
 - Saber qué personas pueden servirle de modelo a su comportamiento.
 - Desarrollar su capacidad de distinguir lo bueno de lo malo.
 - Tener valores y creencias que le sirvan de guías prácticas para su comportamiento.
 - Tener un amplio campo de experiencias, de manera que no se achique ante una nueva situación.
 - Desarrollar su capacidad de trabajo para conseguir sus objetivos y ser consciente de los que éstos significan.
 - Otorgarle un sentido a lo que le ocurre en la vida.
 - Saber que, tanto en el colegio como en casa, se aprecian positivamente los conceptos por los que él se rige.
 - Saber cómo aprender.
 - Tener un sentido del orden.

La vinculación: problemas y soluciones:

- Datos a observar en el comportamiento de los niños que presentan problemas de vinculación:
 - Los comportamientos reiterados.
 - La intensidad de la expresión.
 - El número de situaciones significativas.

- **Cómo aumentar en el niño su grado de vinculación:**
 - Demuéstrele su cariño a través del contacto físico.
 - Muestre un rostro amable al niño.
 - Hágale notar al niño, con palabras, lo bien que se siente usted con él.
 - Elógíele de manera concreta.
 - Que los niños sepan cuándo ve usted que su comportamiento positivo tiene un buen efecto sobre los demás.
 - Comparta sus sentimientos, intereses, aficiones, actividades y experiencias con él.
 - Escúchelo sin juzgarlo continuamente.
 - Haga algo especial para que el niños vea reconocidas sus necesidades o las cosas que le interesan.
 - Evite interrogarlo si presenta problemas de timidez.

- **Cómo mejorar la relación familiar:**
 - Dé oportunidades para que los componentes de la familia trabajen y jueguen juntos.
 - Usted puede establecer normas, reglas para toda la familia, que mejoren el grado de vinculación.
 - De oportunidades para que los componentes de la familia compartan con los demás sus asuntos personales.
 - Clasifique los papeles de los componentes de la familia.
 - Fomente las soluciones positivas de los problemas que surjan entre los miembros de la familia.

La singularidad: problemas y soluciones:

- **Cómo se comporta un niño con problemas de singularidad:**
 - Los niños que se sienten poco singulares tienden a restringir su imaginación.

- **Cómo mejorar el sentido de singularidad de un niño:**
 - Anime al niño a expresar ideas que puedan ser diferentes de las de usted.
 - Es importante transmitir al niño que se le acepta.
 - Señale al niño en qué consiste lo que tiene de especial o diferente.
 - Permita, en la medida de lo posible, que los niños hagan las cosas a su manera, impidiendo, eso sí, que ofendan a otros o que pisoteen sus derechos.
 - Dé al niño el tiempo suficiente para que exprese sus ideas e intereses de forma creativa.
 - No ridiculice ni avergüence a los niños, aunque usted tenga que poner límites a sus actividades.
 - Ayude a los niños a encontrar modos aceptables de expresarse.
 - Cuando el niño tiene un escaso sentido de su singularidad, utilice el elogio en privado.

- Como mejorar la singularidad dentro de la familia:
 - La organización del espacio puede influir positivamente sobre la singularidad.
 - Mejor que castigar el mal comportamiento es estimular con premios el buen comportamiento.
 - Tenga en cuenta las habilidades, las dotes o los intereses especiales de cada niño cuando distribuya tareas o trabajos.
 - En circunstancias especiales las normas pueden romperse.

La sensación de poder: problemas y soluciones:

- Cómo se comporta el niño que manifiesta dificultades:
 - Con frecuencia son mandones y tercos.
 - Evita hacerse responsable.
 - Suele parecer desvalido y abandona con facilidad.
 - Muy a menudo el niño de escaso poder resulta ser difícil e incompetente, físicamente hablando.
 - Demuestra poca iniciativa.
 - Eluden cualquier reto.
 - La escasa sensación de poder va asociado a un pobre control emocional.
 - Intentan compensar controlando a los demás a su manera. Pero lo hacen mal y pasan por encima de las necesidades y derechos de los demás.
 - La escasez de poder en el niño se basa generalmente en la pobreza de sus habilidades y en la incompetencia que demuestra en numerosos aspectos.
- Cómo aumentar la sensación de poder del niño:
 - Asegúrese de que el niño se enfrente con cuestiones de su exclusiva responsabilidad.
 - Dé al niño distintas opciones cuando organice sus actividades, de manera que él pueda elegir.
 - Que el niño sepa que es responsable de sus sentimientos.
 - Enseñe al niño cómo puede influir en los demás de manera positiva.
 - Ayude al niño a tomar conscientemente sus decisiones.
 - Enseñe al niño mejores métodos de resolver los problemas y asegúrese de que al niño se le presentan problemas que resolver. (Adecuados a sus capacidades)
 - Organice actividades de manera que el niño tenga más oportunidades de obtener éxitos.
 - Si un niño demuestra que es capaz de hacer algo bien, deje que lo haga.
 - Ayude al niño a establecer límites para él y para los demás.

- Cómo reducir la conflictividad en la familia:
 - Los padres deben cuidarse de cambiar las reglas y las normas sin discusión o sin aviso previo.
 - Los componentes de la familia deben participar en las decisiones importantes que les afectan.
 - Para que en la familia crezca la sensación de poder tiene que haber algún sistema de resolver las quejas.
 - Los padres deben estimular a sus hijos para que acepten retos más complicados y mayores responsabilidades.
 - Hay que distribuir los recursos de la familia entre sus distintos componentes de una manera equitativa.
 - Si usted deja claramente sentado de qué es responsable el niño y cuáles son las decisiones que puede tomar él solo, le estará ayudando a aumentar su sensación de poder.

Modelos y pautas: problemas y soluciones:

- Cómo se comporta el niño que tiene un problema de pautas:
 - La confusión crónica.
 - Suele ser bastante desorganizado, desaliñado y desordenado.
 - Es frecuente que estos niños se empeñen en que sólo hay una manera de hacer las cosas.
 - Todo lo relacionado con la ética y la moral representa un verdadero problema.
 - Suelen echarse atrás ante experiencias nuevas.
- Cómo dar al niño un mayor sentido de los modelos y las pautas:
 - Ayude al niño a entender en qué cree.
 - Comparta con el niño lo que usted cree.
 - Ayude al niño a establecer objetivos razonables y alcanzables.
 - Ayude al niño a comprender las consecuencias de su comportamiento.
 - Que el niño sepa lo que usted espera de él, dejando claro qué grado de perfección le exige.
 - Sea un buen modelo para el niño.
 - Ayude al niño a ampliar su campo de experiencias.
- Cómo estimular el orden en su familia:
Tres factores importantes: - Comunicación. - Organización. -
Mantenimiento del orden.

V.- Estrategias para mejorar la autoestima:

Al hacer una breve exposición de algunos caminos que nos podrían llevar a una mejora de nuestra autoestima, no pretendemos elaborar un "recetario", ni construir una autovía a la panacea que soluciona todos los males, pues bien sabido es que lo que puede ser efectivo en una persona no lo es tanto en otra, o incluso lo que nos es válido en un momento de nuestra vida puede no tener los mismos resultados en otro. Pero si es factible y oportuno, y es lo que pretendemos, ampliar nuestros conocimientos y disponer de algunos recursos a este respecto.

V.1.- AUTOOBSERVACIÓN Y REFUERZO POSITIVO:

Los primeros pasos de esta y otras estrategias ya los hemos andado: El autoconocimiento. Difícil tarea, pues somos seres en continua evolución; y un aspecto que no debemos pasar por alto en este conocernos a nosotros mismos es la capacidad que tenemos de reconocer y expresar nuestros sentimientos y la autoafirmación del yo (asertividad).

En esta estrategia de autoobservación y refuerzo seguiremos los siguientes pasos:

a.- Autoobservación: Debemos entrenarnos en este aspecto y conviene anotar la conducta que queremos mejorar. Por ejemplo: ¿Con qué frecuencia me digo: "Esto yo no lo sé hacer" o "No sirvo para nada"?

b.- Interpretación: Analizar la situación en cuestión y dar respuesta a interrogantes como: ¿Por qué he hecho esto? ¿Para qué lo he hecho? ¿Cómo me siento? ¿Cuál ha sido el motivo?...

c.- Autoreforzo: Debemos elogiarnos o dirigirnos un pensamiento positivo ante cualquier logro en la modificación de conducta, por pequeño que sea. "Muy bien. Mejoro poco a poco" " Me siento feliz por ello".

d.- Reestructuración cognitiva: Ante un fracaso debemos analizar la situación y buscar explicación a lo ocurrido, pues en ocasiones puede deberse a factores ajenos a nosotros: "Me salió mal pero lo volveré a intentar" "El error fue debido a ..." "Da igual, puedo mejorarlo".

También es importante perder el hábito de devaluarnos: "No valgo nada" " Todo me sale mal". Y cambiar los pensamientos irracionales por otros más adaptados que ayuden a mejorar la imagen de uno mismo: "Valgo por lo menos para esto" "Esto no lo hago demasiado bien, sin embargo esto otro se me da estupendamente". Siempre sin perder la visión correcta de la realidad.

Ejercicio práctico: Frases que fortalecen.

- "Quiero ser capaz de"
- "Un trabajo manual que hago bien es"
- "Algo que me suele salir bien es....."
- "Ayudo a otras personas cuando....."
- "Estoy orgulloso de....."
- "Algo que estoy aprendiendo es....."
- "Una de mis cualidades es....."
- "A la gente le gusta cuando yo....."
- "Una buena idea que tuve fue....."

V.2.- DISTORSIONES COGNITIVAS:

Las distorsiones cognitivas son malos hábitos de pensamiento que utilizamos para interpretar la realidad de forma irreal. Son difíciles de diagnosticar porque están fuertemente asociadas a nuestra forma de percibir la realidad, pero cuando esta percepción no es correcta nos acarrea problemas, ya que las distorsiones están basadas en procesos emocionales en vez de racionales.

Las distorsiones más frecuentes son:

a.- *Hipergeneralización*: Elaboramos una ley a partir de un hecho aislado y sin constatar la regla. Ante un fracaso aislado nuestra crítica patológica generaliza: "Yo siempre lo hago mal".

b.- *Designación global*: Consiste en la aplicación de etiquetas estereotipadas a clases enteras de personas, cosas, conductas o experiencias. Cuando tenemos una baja autoestima asumimos nuestra propia designación de estereotipo, y en nuestra autocritica nos aplicamos clichés peyorativos: "Soy un estúpido" "Soy un neurótico" "Todos mis esfuerzos son inútiles".

c.- *Filtrado*: Cuando filtramos la realidad, vemos nuestro mundo como a través de un cristal oscuro. Podemos ver u oír solamente ciertas cosas. Si centramos nuestra atención en algunos aspectos negativos ignorando el resto, muchos de ellos aspectos positivos, crearemos puntos ciegos que oscurecen la evidencia de nuestra valía. Cometemos este error de pensamiento si al recordar un evento social no lo hacemos en su totalidad y nos recreamos en el momento en que actuamos equivocadamente.

d.- *Pensamiento polarizado*: Cuando incurrimos en este mal hábito de pensamiento, nos vemos inmersos en un mundo blanco y negro sin colores o sombras de gris. Y el problema que plantea es que acabamos inevitablemente en el lado negativo de la ecuación porque nadie puede ser perfecto: "Si no puedo estar tranquilo, soy un histérico"

e.- *Autoacusación*: Es una forma de pensamiento distorsionado que nos hace acusarnos de todo, tengamos o no la culpa. Cometemos este error de pensamiento cuando por ejemplo nuestro amigo no quiere ver la misma película que nosotros y nos disculpamos; o cuando el funcionario de correos nos dice que no hemos puesto suficiente franqueo y contestamos: "Dios, que estúpido soy, lo siento".

Es bueno asumir la responsabilidad de nuestra vida pero sin considerarnos patológicamente responsable de todo lo que ocurre.

f.- *Personalización*: Todos los acontecimientos parecen tener algo que ver con nosotros. Es difícil detectar que cometemos este error, debemos poner atención a nuestra reacción ante una crítica de tipo general; si ante esta crítica

inmediatamente nos damos por aludidos denotamos una falta de poder y de control de los acontecimientos.

g.- *Lectura de la mente:* Es un error fácil, pues se basa en el fenómeno de la proyección: pensamos que los demás se sienten como nosotros, basando nuestra creencia en una naturaleza y experiencia humana comunes que de hecho pueden existir o no. Frases como: "Lo sé" "Tengo la impresión" "Simplemente lo creo", demuestran que pasamos a conclusiones sin tener pruebas reales.

h.- *Falacias de control:* El estilo de pensamiento distorsionado por hipercontrol nos da una falsa sensación de omnipotencia. Ante un fracaso el sentido del mismo y el dolor que causa pueden verse acrecentados. Igualmente podemos padecer una sensación de fracaso personal cuando quien fracasa es alguien cercano a nosotros.

El estilo de pensamiento distorsionado por subcontrol nos despoja del dominio de la situación.

i.- *Racionamiento emocional:* Incurrimos en este error cuando en lugar de a las razones, recurrimos a las emociones para interpretar la realidad y orientar la acción. La implicación que puede tener para la autoestima el atender solamente a nuestro estado emocional puede ser desastroso: si nos sentimos inútiles ¿debemos ser realmente inútiles?.

Combatir las distorsiones:

El combatir distorsiones de pensamiento supone el compromiso de estar siempre vigilante y perseverar en el análisis de los pensamientos que activan emociones dolorosas. Puede ayudarnos en este análisis el poner por escrito todas nuestras respuestas.

V.3.- RESPUESTA A LA CRÍTICA:

Una verdadera autoestima no debe verse mermada por la crítica ni aumentar con los elogios. Pero es cierto que la crítica externa, aun cuando se trate de una crítica constructiva, no es bien recibida. Por otro lado se convierte en una perfecta aliada de la crítica patológica interna, y ésta sí que puede ser nefasta para nuestra autoestima.

El mito de la realidad:

Todos podemos confiar en nuestros sentidos cuando se trata de obtener información sobre objetos inanimados y simples, pero cuando entran en juego personas, las cosas se complican. Todos seleccionamos, modificamos y distorsionamos lo que percibimos. La información que recibimos del exterior a través de los sentidos, se combina con nuestras emociones, experiencias, conocimientos, necesidades... Podríamos comparar este proceso mental a una fabulosa pantalla de televisión con muchos botones y palancas con los que jugar.

Algunas reglas importantes sobre las "pantallas mentales":

- Todos tenemos una. Así somos los humanos.
- Solo podemos ver nuestra pantalla y no directamente la realidad.
- No podemos conocer del todo lo que hay en la pantalla de otro.
- No podemos comunicar plenamente lo que hay en nuestra pantalla. (Interviene el inconsciente). Por otra parte al expresarlo tenemos que contar con la influencia de la crítica patológica interior.
- No podemos creer automáticamente en todo lo que hay en la pantalla y tampoco desconfiar de todo, debido a las distorsiones de pensamiento.
- Cuanto más distorsionada esté nuestra pantalla, más seguros estaremos de que es cierto lo que vemos. No hay nadie tan seguro como alguien totalmente engañado.
- Podemos mejorar la calidad de la imagen de nuestra pantalla, pero no podemos librarnos de ella.
- Los críticos no nos critican a nosotros. Sólo critican a lo que ven en su pantalla.
- Nuestra percepción de la realidad no es más que uno de los estímulos que llegan a nuestra pantalla. Nuestras percepciones pueden estar influidas por el estado anímico o fisiológico, por los recuerdos, por las creencias o por las necesidades.

Estímulos de pantalla:

a.- *Constitución innata:* En todo el mundo hay algunas cosas determinadas genéticamente. No sólo el color del pelo, de los ojos... sino ciertas tendencias conductuales parecen estar fijadas desde el nacimiento. Nuestros rasgos de personalidad innatos pueden teñir fácilmente lo que vemos en nuestras pantallas. Así los individuos solitario conciben sus funciones sociales como algo que hay que soportar, mientras que las personas festivas consideran terrible la perspectiva de una tarde en casa.

b.- *Estado fisiológico:* Los que vemos en nuestra pantalla puede estar influido por la fatiga, dolor de cabeza, fiebre, dolor de estómago, drogas, nivel de azúcar en sangre o por centenares de sucesos fisiológicos. Y podemos ser conscientes de ellos o no, y aun conociéndolos no siempre podemos controlarlos.

Si alguien nos hostiga a menudo , puede deberse a su úlcera de estómago o a su migraña y que el problema no esté en nosotros.

c.- *Estado emocional:* Cuando estamos furiosos vemos el mundo a través de una óptica roja. Cuando estamos enamorados, las gafas cambian al color rosa. Las pantallas depresivas son de color azul, y siente todo un tipo de música gris. Si uno es lo que come, uno ve lo que siente. Cuando estamos alterados o preocupados tendemos a pagar los platos rotos con el primero que interactúa con nosotros.

d.- *Pautas de conducta habituales:* Todo el mundo tiene estrategias defensivas que tiende a aplicar automáticamente con independencia de la situación. Por ejemplo, un hijo de padres violentos puede aprender a evitar llamar la atención no hablando y anticipándose a los deseos de los demás sin preguntar; pero esta estrategia en la edad adulta no le llevará a una relación satisfactoria.

e.- *Creencias*: Los valores, prejuicios, interpretaciones, teorías y conclusiones específicas sobre una interacción pueden influir en lo que uno ve en su pantalla. Las personas que valoran la limpieza pueden exagerar el desorden que ven en el mundo. Si un hombre cree firmemente en la independencia, tenderá a interpretar la cooperación como una debilidad.

Las creencias están muy ligadas a la experiencia anterior de cómo es la vida, de lo que funciona, perjudica y ayuda.

f.- *Necesidades*: Todo el mundo intenta satisfacer sus necesidades en todo momento. Una persona hambrienta centrará su atención en la comida de la mesa y no advertirá otros estímulos.

Las necesidades emocionales operan del mismo modo distorsionando las pantallas y suscitan críticas que no tienen nada que ver con la situación real. Así puede darse el caso de una persona que se muestra reacia a pedir ayuda porque tiene la necesidad de controlar todas las situaciones. Otro caso es el de la chica que se muestra muy crítica hacia el aspecto de los demás a resultas de su necesidad de estar constantemente segura de su propio atractivo físico.

Mantra para afrontar la crítica:

Cuando oiga una observación crítica, pregúntese: "¿Qué hay en la pantalla de esa persona?". Suponga inmediatamente que a lo sumo hay una vinculación tenue e indirecta con la realidad. Tendrá mayor probabilidad de acertar que si supone que todas las observaciones derivan de algún fallo en usted.

Respuesta a la crítica:

Hemos de pensar también que en ocasiones algunas críticas se basan en hechos, o que a veces tienen razón, o incluso que en ocasiones hay que defenderse.

- Tipos de respuesta ineficaces:
 - . *El estilo agresivo*: Crítica: "Creo que ves mucha televisión" .- Respuesta: " Pues anda que tú, que no piensas más que en salir"
 - . *El estilo pasivo*: Crítica: "Eres muy perezoso".- Respuesta: " La verdad es que sí, me paso todo el día tirado como una piltrafa humana."
- Estilos de respuesta efectivos:
 - . *Reconocimiento*: El reconocimiento significa simplemente asentir a lo que dice el crítico. Su objeto es detener la crítica inmediatamente. Crítica: " Desearía que fueses mas cuidadoso con tus cosas. Encontré el martillo tirado en la hierba".- Respuesta: "Tienes razón, debí haberlo colocado en su sitio. Gracias por encontrarlo".
El reconocimiento desarma la crítica porque no da ocasión de discutir. Se diferencia de la respuesta pasiva en la actitud, en el reconocimiento no hay autocritica. El inconveniente es que no protege la autoestima si reconocemos algo que no es cierto.

. *Oscurecimiento*: Si la crítica no es constructiva ni justificada, podemos optar por la técnica del oscurecimiento que consiste en "nublar" el caso asintiendo en parte, con una probabilidad o en principio:

. Asentir en parte: Aceptamos o reconocemos una parte de la crítica e ignoramos el resto. Crítica: " No se puede confiar en ti. Te olvidaste de traer el libro y dejas tus trabajos amontonados hasta llegar al techo." Respuesta: "Tienes razón, se me olvidó el libro." Pasamos por alto la afirmación global y la exageración.

. Asentir en términos de probabilidad: Lo hacemos admitiendo la posibilidad de lo que nos critican aunque no sea más que remota, el crítico se da por satisfecho al oír: "Es posible que tengas razón" y no expresamos el mensaje que preserva nuestra autoestima: "Aunque puedes tener razón, en realidad no lo creo. Pretendo ejercer mi derecho a tener mi propia opinión, y seguiré haciéndolo mientras me plazca."

. Asentir en principio: Reconocemos solamente la lógica de la crítica sin aceptar las suposiciones del crítico. Utilizamos la fórmula "Si... entonces"

. *Interrogación*: Gran parte de las críticas son vagas. No sabemos adónde quieren llegar a parar. Podemos utilizar la interrogación para obtener más información y después podremos decidir si la crítica es constructiva o no, si estamos de acuerdo o no, y como vamos a responder. Las palabras claves son: "¿Exactamente... ? " "¿Específicamente...?" "Por ejemplo..." El tono de las interrogaciones debería ser inquisitorio y no de discusión. (Queremos información no pelea)

V.4.- PEDIR LO QUE SE QUIERE:

La incapacidad de pedir lo que se quiere a los demás es un síntoma clásico de la baja autoestima, bien porque no nos sentimos merecedores de lo que pedimos o porque al pedir evidenciamos nuestras carencias.

Pero hemos de tener claro que todos tenemos una serie de NECESIDADES LEGÍTIMAS, de las que no podemos prescindir y que nos corresponden, por las que debemos luchar . Estas necesidades pueden ser de tipo físico, emocional, intelectual, social o espiritual.

La diferencias entre NECESIDADES y DESEOS es de grado. En un extremo del espectro están las necesidades vitales y en el otro extremo de la banda los deseos menores y más caprichosos. En la zona intermedia está la línea divisoria entre necesidades y deseos, y es ahí donde las personas con baja autoestima tienen problemas para luchar por aquello que se quiere o necesita.

Nota: Se adjuntan fotocopias de dos técnicas para aprender a dirigir nuestras peticiones: "Inventario de deseos" "Deseos en palabras"

V.5.- VISUALIZACIÓN:

La visualización es una poderosa técnica probada para refinar nuestra autoimagen y realizar importantes cambios en nuestra vida. Supone relajar el cuerpo, despejar todas las distracciones de la mente e imaginar escenas positivas.

La visualización incrementa nuestra autoestima de tres formas: mejorando la AUTOIMAGEN, cambiando la forma de RELACIONARNOS con los demás y ayudándonos a conseguir METAS específicas.

La metáfora de la pantalla de televisión expuesta en apartados anteriores nos ayudará a comprender por qué funciona la visualización; no todos percibimos de la misma manera e interpretamos la realidad a través de nuestra pantalla. Y lo que hay en nuestra pantalla está determinado en gran medida por el poder de la imaginación. Esto significa que la mente y el cuerpo reaccionan de forma muy similar a experiencias imaginarias que a experiencias reales. En particular, su subconsciente no parece hacer distinción entre los datos sensoriales "reales" y las impresiones sensoriales vivas que obtenemos durante un ejercicio de visualización.

La visualización reprograma nuestra mente para reconocer y elegir la opción ligeramente más positiva entre dos. Con el tiempo, la suma de miles de elecciones positivas menores significa una mayor autoestima y mucha más felicidad.

Los mejores momentos para practicar los ejercicios de visualización son justo antes de dormirse o al despertar, pues estamos más relajados y en condiciones mentales sugestionables.

Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima.

- Imagínese a sí mismo dando pasos cortos cada día en pos de su meta.
- Encuentre imágenes de usted haciendo algo, en vez de simplemente mirando.
- Incluya las consecuencias positivas de una mayor autoestima.
- Incluya un lenguaje corporal afirmativo.
- Imagínese luchando un poco al principio y luego triunfando.
- Imagínese agradándose más a sí mismo y a los demás no solo en el futuro, sino encontrándose básicamente bien ahora.
- Piense en la autoestima como algo que ya tiene.
- Combine la visualización con afirmaciones enérgicas y positivas.
- Introduzca sus creencias espirituales en su visualización.

V.6.- EL LENGUAJE DE LA AUTOESTIMA:

No quiero dar por terminado este tema, expuesto en breves pinceladas, sobre el complejo mundo de la autoestima, sin apuntar, al menos, la importancia que a este respecto tiene el lenguaje que utilizamos al dirigirnos a los demás. Y si esto es primordial a la hora de ayudar a alguien a mejorar su autoestima, también lo es a la hora de manejar la crítica interna propia. Y enlazamos directamente con otro interesante y profundo tema: "la inteligencia emocional."

En los centenares de interacciones que tenemos con los demás reflejamos la idea que tenemos en nuestra mente de nuestro interlocutor. Nuestras palabras, tono y actitud proporcionan a los demás un concepto de si mismos. Es por ello fundamental que el *feedback* que ofrecemos, tanto en el elogio como en la corrección, esté revestido del lenguaje de la autoestima.

El feedback que fomenta la autoestima tiene tres componentes:

- *Una descripción de la conducta:* Debemos describir los hechos sin emitir un juicio. Así distinguimos entre la valía personal del otro y la conducta que tratamos de analizar.
- *Nuestra reacción a la conducta:* Debemos expresar nuestros sentimientos al respecto, y explicar los motivos por los que queremos modificar esa conducta, pues para la otra persona es más fácil satisfacer nuestras expectativas o evitar el conflicto cuando sabe por qué la personas de su entorno reaccionan como reaccionan.
- *Reconocimiento de los sentimientos del otro:* El lenguaje de la autoestima valida la experiencia del otro. Se aprecian sus esfuerzos tanto si tienen éxito como si no. Reconoce su juicio y sus motivos, su confusión o descuido. Así el otro se siente observado y comprendido incluso cuando se le corrige.

En este campo es también importante que aprendamos a utilizar de manera correcta el ELOGIO, ya que con él transmitimos un mensaje de aprobación que ayuda a los demás a aceptarse y a apreciarse: pero hemos de tener cuidado de no caer en el error de un elogio excesivo (que pierde efectividad y llega a incomodar), o del elogio ambivalente (que mezcla el cumplido con el insulto: Elogio ambivalente: "Está muy bien teniendo en cuenta que lo has hecho en el último momento".- Elogio real: "Has hecho un buen trabajo".)

Bibliografía:

- ANTONIO VALLÉS : "Técnicas de modificación de conducta"
- H. CLEMES, R. BEAN, A. CLARK: "Cómo mejorar la autoestima en niños y adolescentes"
- M. MAKAY, P. FANNING: "Autoestima: Evaluación y mejora"
- D. CORKILLE: "El niño feliz"
- R. GASTEN, J. CAROTHERS: "Juegos de autestima"
- D. GOLEMAN: "La inteligencia emocional"