

# AUTOESTIMA

Christian Dantart Usón



Colección

**Cuadernos Monográficos**



CINE Y SALUD

POR UNA MIRADA AUTÉNTICA

**Volumen 8**



# AUTOESTIMA

Cuadernos Monográficos





*En busca de Bobby Fischer, de Steven Zaillian.*

# **AUTOESTIMA**

Christian Dantart Usón

Colección  
Cuadernos Monográficos



Volumen 8

 **GOBIERNO  
DE ARAGON**

Autoestima

Volumen 8 - Colección de Cuadernos Monográficos *Cine y Salud*

*Programa Cine y Salud*

Diseñado por la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Aragón  
Con la colaboración de la Dirección General de Política Educativa

*Coordinadores educación para la salud*

Javier Gallego

Cristina Granizo

*Coordinador educación al cine*

Carlos Gurpegui

*1ª edición, septiembre de 2003*

Se permite la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación sin expreso consentimiento del titular del *copyright*, siempre que dicha reproducción se realice con fines educativos y no comerciales. Las imágenes que acompañan el texto son fotogramas que pertenecen y distribuyen las productoras para su difusión en medios y publicaciones especializadas.

© Christian Dantart Usón 2003

© de todas las ediciones

Dirección General de Salud Pública - Gobierno de Aragón

Ramón y Cajal 68 - 50071 Zaragoza

Tel. 976 715 267 - Fax 976 715 281

E-mail: [cuadernos@cineysalud.com](mailto:cuadernos@cineysalud.com)

<http://www.cineysalud.com>

ISBN: 84-96223-14-0

Depósito legal: Z-2740-2003

Impreso en Gráficas Doble Color, S.L., Tiermas 2 - 50002 Zaragoza

Impreso en España - *Printed in Spain*

*A quienes quiero,  
y a quienes me quieren.  
A los que hacen que mi día a día  
sea cada vez, un poquito mejor.*



*Mars Attacks!*, de Tim Burton.



# PRÓLOGO

## AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

**E**scribir un prólogo es como abrir una puerta o una ventana o un camino, con la seguridad de lo conocido y, en este caso, el texto de Christian Dantart desmenuza con precisión el reto que supone eso que mucha gente llamamos “competencias sociales necesarias”. El autor nos enfrenta en las páginas que siguen a una tarea obligada: ejercitar y ejercitarnos en el uso de las habilidades sociales y, especialmente, de la autoestima (un recurso imprescindible para desenvolvernos felizmente en interacción con los otros).

También un prólogo permite insistir y recalcar, hacer la propia apreciación y señalar el propio criterio sobre algunas de las cuestiones que siguen y así el prologuista se siente parte, en alguna forma, de la obra. Poco puedo matizar, salvo señalar el punto de vista desde el día a día de la escuela y del trabajo cotidiano con el alumnado, es decir dentro del contexto escolar, porque usar varias cámaras para mostrar la realidad siempre resulta enriquecedor.

El autor ya hace explícita la importancia del contexto en el desarrollo de la autoestima y yo pretendo insistir más en ello, sobre todo en estos tiempos en que los modelos tecnológicos son los que admiran a administradores y técnicos, dejando en el olvido modelos ecológicos más humanizadores y respetuosos con las personas.

Me gustaría imitar a Christian en la ejemplificación y referencia a películas para explicar lo anterior. Recuerdo una película que me impactó en los años 70, se trata de **Dersu Uzala**, de **Akira Kurosawa**, película de 1975 que realizó tras pasar por una profunda depresión. La película narra el encuentro y posterior amistad entre un capitán del ejército ruso, que acude a estudiar la topografía de una zona de Siberia, en plena taiga, y un cazador solitario (Dersu) que vive completamente adaptado a su medio. La película describe admirablemente la extraordinaria amistad que surge entre los protagonistas en un medio claramente hostil para el capitán, pero en el que el cazador se mueve con absoluta soltura

Desde que la vi por primera vez, mis recuerdos han estado plagados de emociones y sentimientos: ternura, solidaridad, afecto, nostalgia...Y siempre he creído entender que los sentimientos más “fuertes” se generan en los contextos difíciles. La admiración del capitán por las habilidades de Dersu va creciendo día a día y lo convierte de un “personaje curioso” en una persona admirable. Cuando hablamos de habilidades sociales siempre tenemos que señalar ¿para qué? ¿en qué situación o contexto?

El medio o contexto escolar debe favorecer estos encuentros, estos hallazgos, la posibilidad de que cada uno pueda hacer florecer sus competencias, porque lo más positivo de la escuela está en que ofrece un ámbito irremplazable de comunicación, de maduración, de aprendizaje...y los educadores debemos facilitar que el ambiente del aula potencie esas acciones, por eso me gusta hablar siempre de la ecología de clase,

del ambiente de clase. Una escuela promotora de salud no es otra cosa que una escuela democrática, abierta al conflicto y favorecedora del desarrollo personal y social.

Por ello considero que si la escuela se reduce a la instrucción no sirve como estructura social, porque entonces es preferible que cada uno se instruya en contextos individuales, sin roce y sin conflicto. Algunos teóricos defienden ya incluso la “efectividad” de la educación telemática, cuando ésta debería ser la excepción y nunca la norma.

Debemos asumir que el papel del educador tiene que cambiar en el siglo XXI hacia un modelo distinto: enseñar a aprender, educar en valores, desvelar la inteligencia emocional y potenciar el desarrollo de las habilidades sociales. El modelo de escuela deberá de cambiar, el contexto de aprendizaje será muy distinto y la “desescolarización” propuesta por Illich y Reimer será seguramente una realidad más temprano que tarde.

Hay otro aspecto que me gustaría comentar. Si es cierto que los seres humanos tenemos la capacidad de “reflexión”, eso quiere decir que somos capaces de plegarnos sobre nosotros mismos, de volver sobre nuestro yo y ejercer un juicio sobre nuestro comportamiento. Así, podemos aceptar también las críticas y las incorporamos a nuestra propia valoración y nuestra personalidad puede cambiar o mejorar su interacción con los que nos rodean. La ventana de **JOHARI (Joseph Luft y Harry Ingham)** resalta la importancia de “quitarle terreno” al área ciega, que sería lo que los demás opinan o saben de mí, pero yo desconozco como una de las condiciones para mejorar la “personalidad libre”. Cómo se nos ve, cómo se juzgan nuestros actos, qué impresión producimos en los demás...he aquí un motor imprescindible para que nuestra autoestima se desarrolle de forma armónica, porque esa visión del otro nos permite tener los pies en tierra (ni carencia, ni exceso).

El diálogo con los demás, pero también con nosotros mismos. ¿O es que nuestra vida no es una tensión entre nuestras expectativas e intereses y la propia realidad. Adecuar las expectativas a nuestros intereses, capacidades y habilidades es una garantía de autocontrol y autoestima.

Acabo pues con la ilusión de que el texto que sigue sea para todos tan sugerente como lo ha sido para mí. Me queda al final pues insistir en la importancia del diálogo en el día a día de la escuela y recalcar que es necesario un contexto favorecedor, promotor de esa dialogicidad (tan citada por **Freire**).

El final lo pone **Antonio Machado** que no yo: ***diálogo con el hombre que siempre va conmigo...***

**Javier Martínez Diestre**

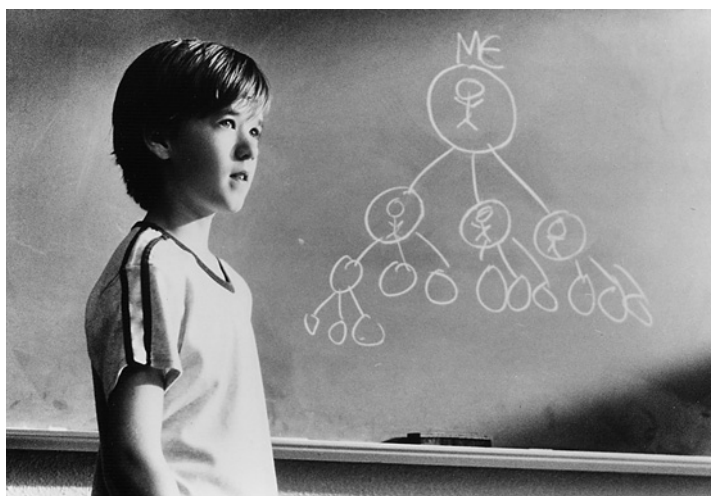
*Orientador del IES Pablo Serrano*



*Qué bello es vivir*, de Frank Capra.

## ÍNDICE

- 10 1.— A modo de introducción.  
*Objetivo del texto.*  
*Un marco global.*  
*Un primer acercamiento a la autoestima.*  
*Como se desarrolla la autoestima.*  
*El mundo de la infancia.*
- 22 2.— Autoestima y adolescencia.  
*Educación con adolescentes.*  
*Una pequeña recapitulación de la autoestima adolescente.*
- 32 3.— Pequeños consejos para el aula.  
*Qué podemos denominar como déficit de autoestima.*  
*Que variables pueden subyacer a un déficit de autoestima.*
- 48 4.— Funcionamiento cognitivo y autoestima.  
*Estilo de vida positivo.*
- 59 5.— Ayuda terminológica y recursos.



*Cadena de favores, de Mimi Leder.*

**H**oy en día ya nadie duda de la importancia de los medios de comunicación, y del poder que estos tienen en nuestras vidas: prensa, televisión, radio... pero no podemos olvidarnos de uno de ellos, el cine. El cine ejerce todo el poder de los medios de comunicación, con una peculiaridad importante, lo disfrutamos. Quiero decir, cuando escuchamos las noticias por la radio, queremos informarnos, cuando leemos la prensa, el objetivo es el mismo. Lógicamente en esos momentos, tenemos lo que podíamos llamar la capacidad de evaluación encendida, estamos trabajando información activamente. ¿Pero qué ocurre cuando nos sentamos a ver una película?, nuestro objetivo no es el procesamiento de información consciente, sino más bien todo lo contrario, queremos desconectar, desactivamos y desde luego, disfrutar. Pero nuestro cerebro no descansa, es una máquina que trabaja las 24 horas del día, a él llegan montones y montones de detalles que son procesados por otros canales, quizá no tan activamente como en los otros medios, pero nos llegan y procesamos un cúmulo de información por otras vías, como la afectiva.

El cine nos da sobre todo un modelo, un espejo en el que fijarnos, y no me estoy refiriendo al ser guapos o atractivos, que lógicamente también nos lo da, si no a como comportarnos ante situaciones cotidianas que se presentan constantemente en nuestras vidas, y otras que no se dan con tanta frecuencia. Es aquí donde radica uno de los ingredientes más atractivos de la industria del cine.

Es capaz de hacernos vivir situaciones, emociones, deseos y sueños a los que no siempre tenemos acceso, nos hace admirar personajes, nos introduce en la vida de otras personas, y nos identificamos de tal modo con ellos que parece que al final de la trama, hemos sido nosotros quienes hemos ganado un amor, perdido una batalla, o tomado esa decisión que, aunque correcta, nos duele hasta hacernos muchas veces llorar.

El camino normal de aprendizaje en el cine es el *modelado*. Este mecanismo está íntimamente unido al modo como interactuamos con el mundo. Así lo esencial en la pantalla es la transmisión de mensajes, preferentemente visuales, pero desde luego no los únicos, por ejemplo, las bandas sonoras nos incitan y nos condicionan en nuestra manera de involucrarnos en una industria cada vez más sofisticada, como es la cinematográfica.

No podemos perder el norte, todos sabemos que en el cine las personas no mueren en realidad o que no están decidiendo sobre el futuro de la economía mundial, pero lo que no nos queda tan claro, al menos una vez que terminan los "créditos" es que lo que estamos viendo es una modificación de la realidad, muchas veces movidos, aunque nos sea difícil de creer por grandes intereses económicos y políticos.

Si lo queréis mejor, para no herir sensibilidades digamos que es una parte de la realidad, en dos horas nos pueden hacer revivir fácilmente quince días del protagonista, lógicamente esto implicará una serie de cortes en la vida del personaje, que no se dan en nuestras vidas y que desde luego condicionarían la toma de decisiones, haciéndola distinta a la presentada en la pantalla, casi con toda seguridad.

En el mundo del celuloide, lo importante no es el emisor sino la percepción del receptor, aunque nunca nos hayamos parado a pensar en esta situación, al director no le importa la vida de un personaje ficticio, sino la acogida en la cabeza del espectador que pueda tener esa figura. El gran truco consiste en ofrecer modelos fácilmente identificativos, sobre todo en el plano emocional, que nos calen aunque sea muchas veces de manera no consciente. Esta circunstancia se acrecenta en las películas juveniles, estas giran casi siempre sobre las figuras de grandes rebeldes y problemas.

Nuestra labor, con niños, adolescentes, adultos y por que no, también con nosotros mismos debe llevarnos a educar siempre en capacidad crítica, no con prohibiciones, sino implicándonos, acompañando y sobre todo dando alternativas acordes al día a día. Otorgando un marco de análisis real, pero sobre todo y ante todo, sin perder la esencia de séptimo arte, disfrutar.

## OBJETIVO DEL TEXTO

Al iniciar este texto no pretendemos hacer una tesis doctoral sobre la autoestima, ni realizar una obra culta y dura, tampoco pretendemos realizar un manual de autoayuda. Más bien pretendemos acercar de una manera clara, sencilla y con palabras que se entiendan, el concepto de autoestima, aproximándonos desde un lugar familiar a todos nosotros como es el cine, y desde luego de una manera no especulativa, y siempre dentro de los parámetros de la psicología.

Una de las dificultades mayores que nos encontramos es precisamente la definición del propio término de autoestima. Quizá por lo cotidiano del mismo, porque todos lo utilizamos y quizá, porque nunca nos lo han explicado, pero está claro que cada uno de nosotros tiene una idea de lo que significa.

Todo el mundo nombra a la autoestima: “..es que Javier tiene la autoestima muy alta...”, “...Eduardo me dijo que no tenía autoestima...” ¿pero qué es la autoestima? Y sobre todo ¿es un trastorno tener una mala autoestima?

La autoestima es la valoración que realizamos de nosotros mismos: nuestra imagen, actitudes, conocimientos, acciones... La autoestima es algo que poseemos todos, o mejor dicho, todos la poseemos en mayor o menor grado. No es que Carlos tenga autoestima y Blanca no, no es algo cualitativo, sino más bien es algo cuantitativo, la autoestima es un continuo. Para entenderlo bien, lo mejor es coger papel, trazar una línea y en los extremos dibujar un punto gordo. Podemos decir que en el extremo derecho se encontrarían las personas que tienen una autoestima superlativa y en el extremo de la izquierda, aquellas personas que poseen una autoestima muy deficitaria. Bien, pues entre el espacio de ambos, es sin duda en donde nos encontramos el 99% de la población.

Respecto a la segunda pregunta, es conveniente saber, que no existe ningún *trastorno* que lleve la etiqueta de falta o exceso de autoestima, aunque si nos puede ser beneficioso saber que la misma, puede funcionar como una variable importante en la prevención de muchos trastornos, es lo que denominamos un *factor de prevención*.

Acabaremos diciendo que tampoco pretendemos que el texto sea una unidad didáctica, con la que podamos trabajar con diferentes grupos (aula, tiempo libre...), ya que para ese fin existen buenos materiales en el mercado, que subsanan dichos fines y con los cuales, este texto pretende complementarse y adquirir todo su fundamento. Noso-

tros partiremos de una idea más global, y de una base más teórica que práctica, no sin insistir en la importancia de la experiencia, porque como afirma el dicho: *“Si lo oigo, lo olvido; Si lo veo lo recuerdo; Si lo hago, lo sé.”*

## UN MARCO GLOBAL

Cambiar algo en nosotros siempre es un reto, y va a implicar una buena dosis de motivación, constancia y esfuerzo. La idea general que subyace a este texto es la siguiente: las conductas se aprenden y pueden modificarse, si nos entrenamos para ello. Implicará una administración adecuada de nuestra atención y reforzadores, intentando convertirnos en buenos modelos, invitando a nuestra imitación, sin represiones y siempre fijándonos y potenciando los refuerzos positivos.

El aprendizaje comienza a partir del mismo nacimiento. Aprendemos a responder ante determinados estímulos (caricias, comida...) de una manera determinada. Aprendemos las habilidades necesarias para desenvolvernó en nuestra vida diaria, en familia, en la escuela, con nuestros amigos. Y en ese aprendizaje interviene, de manera activa, todo lo que nos rodea (familia, profesores, televisión...)

El acercamiento que intentamos realizar no se debe de centrar en determinar si Beatriz es poseedora o no de una gran autoestima, este libro tampoco es un manual de diagnóstico. Por el contrario, si que pretendemos establecer las bases que hay detrás de la autoestima, para poder entender, que se mueve detrás de ella.

Para alcanzar nuestro objetivo vamos a realizar un acercamiento situacional. Hemos de comprender que nuestras conductas se dan siempre en un espacio-tiempo determinados, con unas condiciones concretas, sin las cuales lo más probable es que emitiéramos otra respuesta diferente.

No vamos a cerrar la puerta tampoco, a aquellos aspectos como la historia del sujeto, o sus estrategias de afrontamiento, que de igual modo nos van a ayudar a entender sus reacciones, y que mediarán inevitablemente en sus acciones. Este va a ser nuestro esquema de funcionamiento básico: persona por situación, ya que no podemos aislar una variable de la otra. Quizá hasta aquí las cosas parezcan que se caen por su propio peso, pero si revisamos nuestras evaluaciones del día a día, nos percataremos que no siempre tenemos en cuenta las dos variables simultáneamente, y acabamos admitiendo que Beatriz ha actuado de una determinada manera, “porque es Beatriz” o que “hombre bajo esas circunstancias, cualquiera...” Quizá en el cine podamos observar estas tendencias más acrecentadas, ya que se mueven en un universo muchas veces irreal. ¿Qué ocurre con las películas de acción, en dónde se desencadenan situaciones muchas veces surrealistas? Cuando visionamos una película del famoso agente 007, pensamos que esas cosas le ocurren, simplemente porque es James Bond, pero no nos cuestionamos la credibilidad de las mismas. Esta circunstancia se produce, probablemente, porque comparamos sus acciones con las de nuestro yo ideal, otorgándoles en ese momento no sólo credibilidad, sino deseabilidad.

Aclaremos que cuando hablamos de respuestas, entendemos que estas no son únicamente las conductas emitidas por el sujeto, sino que engloban de igual manera sus pensamientos y emociones. Así pues, nos vamos a interesar por el comportamiento general del sujeto, atendiendo preferentemente a las habilidades y capacidades del mismo, y haciendo siempre hincapié en los aspectos positivos, más que en las carencias y elementos negativos.

## UN PRIMER ACERCAMIENTO A LA AUTOESTIMA

¿Cómo vamos a acercarnos al concepto de autoestima? Realizaremos un pequeño recorrido por los conceptos y variables más sobresalientes en la autoestima. Confecionaremos un pequeño mapa sobre cómo la llegamos a formar, y los factores que nos van influyendo a lo largo de las distintas etapas de nuestra vida, priorizando la etapa adolescente. Por último indicaremos algunos factores que pueden ayudarnos a tener una autoestima positiva. Al final del texto encontraremos un breve diccionario, en dónde se definen las palabras que en el texto hemos resaltado en cursiva.

Como ya hemos comentado, esta claro que todos tenemos en la cabeza lo que es la autoestima. Sin duda, si nos lo preguntaran directamente, responderíamos como: uno de los recursos más valiosos que una persona puede poseer. Esta claro que todos tomamos la autoestima como algo positivo que nos va a ayudar a superar las dificultades, estableciendo las bases para que el día a día vaya ganando en calidad. Así que como dicen en las películas financieras “Compra, no importa a que precio, pero compra ya”.

La autoestima es la sana e inevitable valoración de nosotros mismos. Digo inevitable porque necesitamos evaluar tanto lo que sucede a nuestro alrededor como en nosotros mismos y aunque a veces, no nos demos mucha cuenta, insistiremos en que el cerebro humano no puede dejar de procesar, ni siquiera un pequeño instante. Formas, colores, olores, sonidos, sensaciones corporales... y todas ellas van acompañadas de otros tipos de información, como por ejemplo la emoción.

Así pues la autoestima, es el concepto que tenemos de nuestra valía. Este juicio lo logramos basándonos en los datos de nuestro procesamiento: en los sentimientos, pensamientos y experiencias que vamos vivenciando. Así nos creemos que somos listos; nos sentimos simpáticos, eficientes o fracasados, guapos, queridos... y todo en función de la consecución o no de nuestros objetivos, ayudado inevitablemente por la percepción que tenemos de la valoración que los demás realizan sobre nosotros.

De este modo, nos es imposible huir de nuestra evaluación y siempre seremos poseedores de una autoestima, ahora bien puede ser que esta sea positiva o que tengamos una autoestima negativa. No obstante lo que sí que es seguro, es que nuestra autoestima, va a afectar prácticamente a todas las facetas de la vida. Si esta es positiva, nos sentiremos bien, tendremos una alta capacidad de afrontamiento, podremos resolver retos y enfrentarnos adecuadamente a nuestras responsabilidades.

Antes de seguir avanzando, vamos a realizar un inciso y empezaremos por el principio, porque previo a la autoestima nos encontramos con el autoconcepto.

Queda claro que todos nosotros tenemos un concepto formado de nuestros hermanos, amigos y hasta del policía del barrio. Y desde luego, poseemos también un formado *autoconcepto*, que es la representación mental que cada uno tenemos de nosotros mismos. Este no trata únicamente sobre grandes ejes de nuestra persona, sino sobre todas y cada una de nuestras cualidades y áreas, así podemos decir que uno es guapo, gordo, inteligente, afable... y como podéis deducir este autoconcepto, se va formando desde nuestra más tierna infancia y va cambiando conforme vamos desenvolviéndonos a lo largo de nuestra vida.

La *autoestima* supone un paso más, se trata de comparar esa imagen que todos tenemos de nosotros mismos, con nuestras acciones en nuestra vida cotidiana y sobre



con la forma que nos gustaría haberlas afrontado. Por lo tanto, la autoestima es el resultado de la valoración de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y emocionales que configuran nuestra personalidad. Lógicamente nuestra autoestima cambia, lo que significa que es posible mejorarla. No nos vamos a cansar de decir, que tanto el autoconcepto como la autoestima no se forman en nuestra vida adulta, sino más bien en las primeras etapas del desarrollo emocional, cognitivo y conductual de cada uno de nosotros. Lo cual no quiere decir que sea inamovible, más bien van transformándose conforme avanzamos en nuestra vida.

Como hemos mostrado en el anterior capítulo, nuestro análisis no sólo se basa en la persona, sino en la persona que se encuentra en una situación determinada. De este modo, nuestra autoestima también dependerá del campo en el que sea evaluada. Recuerdo al señor Carver, de la película *A quién ama Gilbert Grappe*. Él era un buen vendedor de seguros, había conseguido ganarse un sitio en la comunidad de ese pequeño pueblo de Iowa. Pero tenemos que tener claro que a lo largo de las 24 horas el señor Carver interactúa en contextos muy diferentes. Pasa su mayor parte del tiempo en la oficina. En el ámbito laboral el señor Carver tendrá una idea formada de quién es, y de lo que le gustaría ser, y posee una competencia que puede ser adecuada o no a lo que se le requiere. Él es un buen profesional, no tiene dificultades en su negocio y desde luego, se siente fuerte en el mundo laboral en dónde se mueve. Una persona que vaya a contratar un seguro pensará que es una persona activa, amable e incluso enérgica, segura de sí misma. En definitiva, podrían pensar perfectamente que posee una muy buena autoestima.

Pero él no está permanentemente en la oficina. En casa, en dónde pasa prácticamente el tiempo que le queda, el panorama es muy distinto. Él siente que no hace las cosas adecuadamente. Hay una gran distancia entre lo que él quiere y lo que tiene. Sus grandes deseos de agradar a su familia se ven bloqueados y se le percibe de un modo bien distinto. Parece que toda su seguridad se hubiese diluido, se muestra inseguro, temeroso. Si sólo viéramos este pequeño segmento de la película y tuviéramos que decir como es, lo evaluaríamos de manera bien distinta a como lo hemos hecho con anterioridad, pensaríamos que posee una deficitaria autoestima.

¿A dónde queremos llegar? Como bien habrán advertido, lo que queremos hacer notar es que la autoestima tiene un gran componente situacional. No estamos baremando únicamente a una persona, en este caso el señor Carver, sino a la interacción que esta realiza con el entorno, el cual no se presenta fijo e inamovible.

Resumiendo: la autoestima no es una habilidad a la que podamos otorgar un número absoluto, sino una comparación entre la evaluación de nuestras acciones, sentimientos y cogniciones en una situación determinada, o en unos ámbitos concretos.

## **CÓMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA**

Hemos indicado, que tanto el autoconcepto como la autoestima se desarrollan a lo largo de nuestra vida, es importante recordarlo porque no dejaremos de insistir en que no estamos ante algo estático e inamovible. Ni el autoconcepto, ni nuestra autoestima están determinados por nuestros genes, por lo que no podemos sin más cruzarnos de brazos y esperar a que las cosas sucedan. Es conveniente, indicar que la autoestima no se encuentra codificada genéticamente en ningún cromosoma. No existe codificación genética ni de las conductas, ni de las emociones. Y es que, hasta la fecha, nadie ha da-

do con el gen de la mala leche, ni tampoco con el de la autoestima. Menciono esto porque no es extraño encontrarse con comentarios del tipo, "...y es que su padre era así..." este tipo de comentarios se me ocurre, que salvo en *Superman* (que procedía del planeta Krypton), no son muy válidos y por ende contribuyen, todavía más, a afianzar los problemas en la autoestima, al cerrar la puerta al cambio. Insistimos de la importancia de lo social y del aprendizaje, sin desentendernos en ningún momento de lo biológico.

Es sumamente importante que entendamos que aunque parezca mentira, incluso a querernos se aprende, y como cualquier habilidad requiere de su práctica y su fortalecimiento. Así nuestra autoestima se va desarrollando gradualmente durante toda nuestra vida siendo en cada etapa más importantes unas variables que otras. Comenzamos a darle forma ya desde bebés o más exactamente desde que empezamos a interactuar con el mundo. Es en nuestros primeros años de vida, cuando ya empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, hermanos, maestros), nuestros amigos, etcétera y de las experiencias que vamos adquiriendo. Al principio sentirse bien o mal consiste en tener satisfechas o no nuestras necesidades, están son en un inicio el comer, beber, calidez, remitiéndonos casi siempre a hechos físicos.

Aunque carente de todo rigor científico, estaba acordándome en estos momentos de *Mira quien habla*, que en clave de comedia nos muestran la vida de un bebé, en teoría desde su propia perspectiva, en nota de humor, nos van introduciendo en un mundo, que en principio podríamos pensar que es mucho más simple que el nuestro. A modo ejemplo ¿qué es lo que piensa un niño cuando estamos jugando a "avioncitos" al darle la comida? o ¿que sensación tienen cuando por fin lo cambiamos de pañales?

Lo cierto es que, según se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos de nuestros fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de uno mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. En definitiva, y cayendo un poco en el reduccionismo, una autoestima positiva, posibilitará un incremento de interacción con el entorno, lo que se traducirá en un mayor y más completo aprendizaje.

Conforme vamos avanzando en nuestra vida, incrementamos nuestro campo de interacción con el mundo, y vamos a empezar a separarse gradualmente de sus cuidadores. Hay dos hechos más que trascendentes en este momento de desarrollo, como son: el aprender a hablar y el andar. Durante los años de la preescolarización, el niño va a progresar desde torpes tambaleos hasta un ya refinado repertorio de habilidades motoras. Estas dos habilidades (lenguaje y motricidad) van a ser la base de su independencia. Si ésta se desarrolla de manera adecuada y conforme el infante se vea que paulatinamente va entrando en confianza, su autoestima se ira fortaleciendo, lo que a su vez va a potenciar un avance en sus actividades. Si no existe ninguna limitación en el niño o en su entorno, éstas dos habilidades surgirán sin más. Además de estas dos capacidades, tan importantes para la interacción con el entorno, aparecerán funciones cognitivas nuevas que van a posibilitar una conducta social cada vez más compleja. En definitiva, surgen habilidades que propician el desarrollo social, y este es de gran importancia en la mayoría de aspectos del desarrollo humano.

En los años posteriores, hay un hecho que conviene que tengamos en cuenta: el niño, cuando es pequeño acepta lo que le dicen los padres, o personas importantes para él, como una verdad inamovible. Así, aunque las respuestas que les estemos dando no tengan una base real, el menor las va a tomar y va a aceptarlas como si de una verdad

absoluta se tratase, las va a aprobar sin cuestionárselas. Estas interacciones, le otorgan uno de sus primeros sistemas de valores, a través del cual el menor va a evaluar su actuación con el mundo. Un buen ejemplo, aunque alegórico, lo encontramos en el film de Roberto Begnini, *La vida es bella*. Durante toda la película, nuestro vitalista Guido, se empeña en comparar el campo de concentración con un gran concurso, en el que el premio final es un "tanque de verdad". De esta manera, su hijo, el pequeño Giosue, llega a percibir el día a día del campo de exterminio, como un gran juego, no carente de alegría.

Quizá el primer gran reto clásico, para el sujeto en su evaluación va a llegar de la mano de la **pubertad**, en dónde el menor va a experimentar una serie de cambios físicos y emocionales, que van a poner a prueba todo su sistema de evaluación y donde va a tener que disponer de todos los recursos a su alcance, a la vez que va a necesitar seguir avanzando en los mismos.

La pubertad queda marcada por cambios en la imagen corporal, dentro de cuyas manifestaciones más importantes podemos destacar, tanto el desarrollo somático como el desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias. No tenemos que olvidar que estas novedades corporales tienen un importante impacto psicológico, principalmente ligados al autoconcepto, autoestima e identificación de género.

Esta serie de cambios, sumada a la presión social por lo estético, aunque me atrevería a decir que ya, más que de presión, podemos hablar de obligación por lo estético. Obligación de coincidir en los cánones de belleza y obligación por ser bello. Hoy en día parece que no ser modelo es un delito y muchos chavales se preguntan ¿qué habré hecho yo para no ser así? En lugar de preguntarse qué habrá hecho el otro para estar así, o aceptar simplemente que somos distintos y que los cánones son sociales (y cambiantes). Y es que vivimos en una sociedad en donde predomina lo físico por encima de casi todas las cosas, y el adecuarse a los modelos o estándares es de una vital importancia en estas edades, llegando a ser fuentes principales de valía.

En un pequeño receso, esto me lleva a la siguiente reflexión: la naturaleza se empeña en la variabilidad como una de las principales fuentes de la evolución y nosotros nos empeñamos en la homogenización. Sin duda es un pulso, que hoy en día sólo podemos maquillar los resultados si pretendemos salir victoriosos de esta lucha contra natura.

Pero volviendo al tema principal, en la pubertad toma especial importancia, la imagen corporal como fuente de la autoestima. Esta situación lleva a una preocupación excesiva por el aspecto físico, en dónde todo lo propio se ve mal parado, y a una sensibilidad extrema a los defectos. Además de una preocupación por ser atractivos, traducida en ropa, complementos, marcas... De igual modo, en la pubertad se toma como estrategia, la comparación como fuente de inseguridad y como bombardeo, más que explícito en muchos casos, de la autoestima.

Nuestra labor, a nivel educativo, ha de ser el ayudar al reconocimiento de un cuerpo cambiante y a la aceptación e identificación de la propia imagen. A partir de aquí, y de manera gradual, toman especial relevancia las relaciones sociales, especialmente las realizadas con el sexo opuesto, que jugarán un papel muy importante en la autoestima. En este sentido, normalizarlas e intentar mostrar la evolución y el cambio de las mismas, deben ser nuestra principalmente de trabajo, para encaminarles desde las fantasías románticas, propias de la edad, a relaciones estables en donde exista una reciprocidad de afectos. Pero la presión, incluida la social, llega a su máximo exponente con-

forme se acerca la *adolescencia*, en dónde el adolescente va a tener que volver a definir de nuevo sus valores y empezar a enfrentarse al mundo desde la exigencia del adulto.

Es importante que nos demos cuenta, que en esta época el adolescente no es niño, pero igual o más importante es que nos demos cuenta de que tampoco es un adulto, y no podemos exigirle como a tal. Y más importante aún, es que no podemos exigirle como si fuera un adulto perfecto o ideal, que es lo que normalmente demandamos. No podemos perder el norte, ya que al final, la realidad es que al adolescente le tratamos como a un niño la mitad del tiempo y le exigimos que su comportamiento sea el de un adulto ideal la otra mitad del tiempo. Y no contentos con esto, la mayoría de las veces que sale victorioso, pensamos: "ha hecho lo que tenía que hacer", sin darle mayor importancia. Al comparar sus actuaciones con las de un adulto ideal, es difícil que salga como ganador, lo que probablemente minara su autoestima.

En el adolescente, es probable que se desencadene una crisis de identidad. Al cambiar radicalmente las demandas, el sujeto se cuestiona automáticamente todo lo que le está pasando y sobre todo juzga su actuación de manera constante. En la adolescencia, van a tener lugar una serie de procesos que, por su trascendencia e interés, abordaremos de manera diferencial.

Por último, la autoestima en el periodo adulto no debe ser tomada solamente como el resultado de los caminos o etapas por las que hayamos pasado, insistimos una vez más que el adulto es un ser cambiante y que debe hacerlo para seguir adaptándose a un medio en movimiento. ¿Recuerdan esa película de Harrison Ford? *A propósito de Henry*.

Él era un poderoso abogado, pertenecía a un gran bufete, aparentemente tenía una familia ideal, parece que la vida le sonreía. Tenía una posición elevada en la comunidad, éxito... y un claro sistema de valores. Su vida cambia radicalmente, cuando un día en un atraco recibe un balazo. Pierde la memoria y se ve obligado a partir de cero, poco a poco vuelve a construir su vida redefiniendo sus valores al tenérselos que plantear desde una perspectiva distinta. También me acuerdo de la madre de J. Depp en, *A quién ama Gilbert Grappe*. Ella, era una bella y activa señora, con éxito en su vida social, que acaba en un tremendo estado de abandono, sin anhelar nada más que pase el tiempo y sin deseos de ver nada más allá del jardín de su casa.

Sin el radicalismo del azar, es una buena base para observar como nuestro sistema de valores y nuestra autoestima, va cambiando conforme las demandas varían.

## **EL MUNDO DE LA INFANCIA**

El estar cerca de los niños trae sin duda grandes satisfacciones, aunque también es cierto que necesitamos al menos cargarnos de paciencia y ganas. Con ellos se sabe siempre cuando se empieza a trabajar (en cuanto te levantas), pero nunca sabemos cuando acabaremos. También pueden existir factores familiares, que dificulten la consecución de una adecuada autoestima: tengamos en cuenta que los padres son una de las principales fuentes de interacción del pequeño, siendo prácticamente la única en los primeros momentos.

El autoconcepto y la autoestima dependerán en un principio del ambiente familiar en donde se encuentre el niño, de las pautas educativas ofrecidas por sus padres y de la evaluación que estos realicen de las conductas del menor.

De igual manera es muy importante la administración de castigos para la autoestima del menor, y tenemos que tener en cuenta la frecuencia, la consistencia de estos, la frecuencia en que se asocian a la agresividad, la no diferenciación por parte de los padres de una respuesta ante un estímulo concreto y la identidad global del niño, así como las reglas arbitrarias y personales para la aplicación de los castigos.

Aquí hemos de destacar que al igual que todos entendemos que es malo el abusar de castigo, normas y de la sobreprotección, el polo opuesto no es menos malo, ya que la ausencia de normas claras de conducta y la no utilización de ellas, de manera consistente aporta al menor una gran inseguridad, ya que no llega a relacionar sus conductas con el efecto que provocan, ni aprenderá de igual manera que es lo que los demás esperan de él.

Si hemos detectado que el niño puede tener una autoestima deficitaria, si no se atreve a jugar en parques o recreos, si formula al cabo del día frases como: "no voy a poder" o "nunca me sale nada" y decidimos trabajar con él, lo primero que tenemos que hacer es dejar claro lo que queremos hacer y los objetivos a conseguir, formulándolos de manera explícita.

Seguidamente realizaremos una medición de línea base, con la que obtendremos un registro de las frecuencias de las conductas. ¿Para qué? Al final hemos de estar seguros de porqué han sucedido los cambios y si estos han sucedido en la realidad, así que lo mejor es tomar la medida de lo que tenemos e ir las comparando con las medidas conforme vamos avanzando en la puesta en marcha de nuestras actividades.

El trabajo se va basar en la auto-observación, en el auto-reforzamiento y en los cambios de pensamientos no adaptativos, por otros más funcionales. Todo esto hay que realizarlo poco a poco y de manera gradual, siempre con nuestro apoyo y ayudando en cada momento a reforzar pequeños cambios que normalmente nos parecen que no tienen valor. Estos refuerzos pequeños y graduales irán dando confianza al niño para emprender cambios mayores.

El niño tiene que aprender que él, es una variable más en el conflicto o problema y a darse su justo valor, atendiendo también a factores ambientales. No puede ser él la fuente de todos los problemas y el ambiente o el azar la fuente de todos sus éxitos. Tiene que aprender a valorar y a valorarse de manera racional y objetiva. *Cadena de favores*, es una película que nos puede resultar muy didáctica para plantear el control, en este caso de un menor, sobre el su contexto. Sobre unos planteamientos lógicos y simples, a la vez que ingenuos, nos muestra una cadena simple de acontecimientos positivos, iniciados por el protagonista de la historia, un menor que decide hacer tres favores para mejorar el mundo.

No debemos olvidarnos que la autoestima no es un único factor y que va a depender del marco de actuación del sujeto, escuela, familia, relaciones,... debemos localizar en dónde el niño necesita de nuestro trabajo e ir realizándolo sin prisas y de manera sistemática, el rendimiento irá mejorando conforme vayamos avanzando paulatinamente el nuestro trabajo.

¿Cómo empezar? Siempre es el punto más difícil, poner en marcha lo planeado. Podemos hacerlo ayudado por un agente externo (profesor o padres). Tendrán que observar y registrar su comportamiento como por ejemplo puede ser su retraimiento en el parque, su aislamiento en el colegio...

También podemos centrarlo en alguna verbalización del menor, podríamos registrar por ejemplo el número de veces que, a lo largo del día dice: "yo no puedo hacer esto" "yo no lo sabré hacer"..

Primero tendremos que empezar a trabajar la auto-observación. Como su nombre indica es "auto", así que tendrá que ser el propio niño quien aprenda a observar sus propias conductas y a registrarlas. Supongo que estarán pensando que el menor es eso, precisamente un niño, y que cómo lo va a hacer. Bien, en eso precisamente consiste el entrenamiento, y tendrá que ser el mismo quien lo haga, puesto que ya tienen una autonomía y no podemos perseguirlo durante todo el día con una libreta en la mano, anotando y registrando lo que él hace.

El siguiente paso será la interpretación. El niño debe saber por qué las cosas han sucedido de esta manera, para ello puede formularse preguntas simples: ¿por qué he hecho esto? ¿Cuál ha sido mi finalidad? ¿Cómo me encuentro ahora que ya lo he hecho?...

El paso posterior es el auto-refuerzo. Si ha realizado una conducta adecuada a las necesidades del momento, es necesario que se otorgue un premio, una buena manera de hacerlo es elogiándose. Puede hacerse a través de comentarios sencillos: "muy bien, lo he conseguido", "he avanzado", "estoy por el buen camino", "he podido hacerlo por mí mismo"..

Estos son los pasos que tienen que aprender a realizar el menor: auto-observación, auto-evaluación y, auto-reforzamiento. Para lo que obviamente hemos de prepararle. Vamos de nuevo con el programa, esa es la parte en la que nos toca trabajar.

A nosotros nos corresponde hacer o realizar gran parte del trabajo (que no es poco) para que lo explicado hasta ahora pueda llegar a buen término.

Como ya hemos indicado, lo primero que hemos de seleccionar es el objetivo final o la conducta objetivo, si lo que queremos es que sea capaz de tener confianza en las relaciones sociales y actualmente el niño esta muy aislado, siendo incapaz de mantener prácticamente una conversación, no lo lanzaremos al foso de los leones y lo pondremos en el parque, en mitad de una jauría de infantes y le diremos: "¡juega!". Si hacemos esto, estamos más que probablemente condenados al fracaso, lo que en verdad estaremos haciendo es reforzar precisamente lo contrario, que el niño vuelva a observar y esta vez de manera fehaciente que no puede.

Debemos darle las cosas más masticadas, comenzaremos con conductas más sencillas y reforzar su consecución, por ejemplo, que al principio establezca un contacto ocular adecuado, que sea capaz de iniciar un diálogo, de hablar después en un grupo con dos personas, luego con más personas, que sea capaz de permanecer allí durante cada vez más tiempo... y es importante que forcemos cada uno de esos pasos.

Este punto es muy importante, muchos padres y educadores no entienden que las conductas no se pueden juzgar en su totalidad, muchas veces no quieren medias tintas y quieren que su hijo lo haga bien: "de una vez por todas, y no pequeñas idioteces..", éste no es el camino, o mejor dicho casi con toda seguridad es el camino que les ha llevado a esta situación.

Otro punto en donde podemos encontrar dificultad es en los reforzadores. Muchos padres nos comentan, el por qué han de premiar las conductas que son normales. La respuesta es sencilla, ninguno de nosotros ha nacido con un manual de buenas maneras bajo el brazo, ni con uno de ética. Así que no nos queda más remedio que ir aprendiendo

diéndolo poco a poco. Esa es la labor de un reforzador, incrementar la probabilidad de aparición de una conducta. Los reforzadores al principio pueden ser materiales, pero con el paso del tiempo y del trabajo conviene cambiarlos por otros de mejor y más fácil uso y aplicación, como sonrisa, elogios...

Tampoco nos hemos de olvidar que en esta vida no invariablemente salen bien las cosas, ni siempre desde el principio. Así pues, nuestra labor también consistirá en entrenar al niño para cuando las cosas no salgan bien. Un procedimiento eficaz es también el uso de autoverbalizaciones. Les podemos enseñar frases como: "tendré otra oportunidad", "el error fue debido a...", "bueno, seguro que la próxima vez puedo mejorarlo"

Para enseñar al niño autoverbalizaciones, es bueno que estas se ajusten al vocabulario del menor, que se escojan junto con ellos, y que las que vayamos a emplear queden reflejadas en un listado.

No menos importante es ayudar al menor a identificar todos esos pensamientos que antes hemos mencionado y que no resultan muy adaptativos, suelen ser del siguiente tipo "no valgo nada", "no sirvo", "todo me sale mal", "nunca hago nada bien". Decimos que estas verbalizaciones, si somos objetivos, no son ciertas ya que seguro que alguna vez salen las cosas bien, y seguro que encontramos conductas satisfactorias dentro del repertorio conductual del menor.

Tampoco debemos olvidarnos de potenciar sus habilidades, seguro que si buscamos, el menor posee ciertas habilidades especiales, que nos pueden servir como base y como refuerzo: pintar, correr, contar chistes, escribir.... ¡Vamos, seguro que encontramos un buen número de ellas!

Es bueno, cada cierto tiempo sentarse con el niño, y observar las mejoras que se hayan producido, incluso puede ayudarnos el confeccionar gráficas y comentar las dificultades, pero sobre todo hay que alabar los logros. Insistimos, tenemos que alabar estos pequeños logros, aún cuando se encuentren muy por debajo del objetivo previsto, a la vez que suprimimos la crítica por el trabajo. Una parte importante de este trabajo de enseñanza y motivación, a de recaer en la figura del maestro, que tiene que guiar, en muchas ocasiones la conducta del menor. Siguiendo con la mencionada película *Cadena de favores*, es el maestro, el señor Simonet, quién despierta en Trevor, la trama de toda la historia, cuando les induce a pensar a sus alumnos "de manera global"; y les anima a situarse en un mundo, en el que algún día, tendrán que formar parte directiva del mismo. Incitándoles desde un primer momento a que contemplen la posibilidad de cambio.

La esencia de la película queda recogida en el discurso final del niño "...creo que hay personas que tienen miedo algo. Pero las cosas pueden ser distintas. En realidad el mundo, no es una mierda, aunque supongo que es duro para aquellas personas acostumbradas a que las cosas sean como son, aunque sean malas, y no quieren cambiarlas, se dan por vencidas, y entonces se sienten como perdidas..."



*A quién ama Gilbert Grappe, de Lasse Hallström.*



**S**entirnos bien con nosotros mismos facilita que nos podamos sentir bien con otras facetas de la vida, que seamos capaces de afrontar y de resolver con seguridad los retos que se nos imponen, de manera casi constante, y las responsabilidades que se nos plantean. La adolescencia, es un momento vital en que se suceden multitud de cambios, (posiblemente sólo en la primera infancia se sufren tantos cambios y de naturaleza tan profunda). Los cambios no sólo suceden en las personas, sino también en su entorno educativo, familiar y social.

La adolescencia es un periodo de transición pero, es un periodo con entidad propia y definida dentro del ciclo de la vida. Hemos de situarla en la perspectiva del ciclo vital completo. Teniendo en cuenta que las experiencias previas (niñez) influirán en el presente (adolescente), y por supuesto, hemos de tener claro que el adolescente tiene un futuro y no sólo pasado.

El inicio y final de esta etapa son difíciles de determinar, debido a la variabilidad individual. Normalmente su inicio se asocia con la pubertad (maduración física y sexual) y el final no viene marcado por la edad legal, sino por culminación del proceso de emancipación (auto-administración de los recursos). En una sociedad como la nuestra, la adolescencia se prolonga cada vez más, y así podemos hablar de distintas etapas, como la adolescencia temprana, media y tardía.

La autoestima es más importante si cabe durante la adolescencia, ya que es un tiempo en el que como ya hemos indicado, sufrimos grandes cambios. Nos encontramos ante un período crítico, en el que lo normal es que exista una carencia de habilidades en el sujeto, debido a la multitud de nuevas demandas a las que tiene que hacer frente. El encaminar al adolescente a que paulatinamente adquiera un mayor control sobre sus acciones, ayudará a reforzar propia valía, tan importante en un periodo de cambios tan marcados como este.

En la medida que el adolescente tenga una mayor autoestima posibilitará: una actuación cada vez más independiente, una asunción de las responsabilidades, una mayor capacidad de afrontar los retos, una aceptación y mejor expresión de sentimientos y emociones, una mayor tolerancia a la frustración, y una mayor capacidad de valorar sus logros y sus fracasos con objetividad.

En definitiva, será más capaz de poder controlar su entorno, tanto las situaciones como a las personas que lo integran fomentando una mayor y más efectiva interacción.

Por el contrario, si el adolescente carece de autoestima, tenderá a sentirse más impotente con su entorno, no se sentirá valorado ni por el mismo ni por los demás, será fácilmente influenciado, aprenderá conductas de evitación en vez de afrontar los problemas, tendrá una mayor frustración y no asumirá sus logros como propios ni sus errores.

En los adolescentes podemos encontrar características comunes como la actitud crítica, inestabilidad, rechazo de la familia, vitalidad e idealismo. Estos rasgos son más o

menos marcados y ponderan de muy distinto modo dependiendo de la autoestima del adolescente.

También en esta etapa percibimos una serie de problemas comunes: drogas (alcohol, tabaco, éxtasis...), aceptación del rol de vago, relaciones erráticas, el no desarrollo de la comunicación (tampoco autocomunicación)..., que también se agravarán o atenuarán en función de su autoestima.

A continuación vamos a enmarcar al adolescente en tres grandes contextos: social, familiar y escolar. Comenzaremos por el desarrollo social.

Actualmente asistimos a cambios de muchas circunstancias al margen de las tradicionales (como la música, imagen), se implantan nuevos cambios como los referentes a el rápido avance y cambio cualitativo de la tecnología, la existencia de inmigración... Además se fomenta las llamadas tribus urbanas. Aquí, sí que podríamos hablar de una tensión entre la sociedad y los adolescentes en donde ambos, se perciben y juzgan por lo que representan más que por lo que son.

Esta tensión es inevitable ya que es intrínseca al adolescente, el cual ve que tiene que acatar una serie de códigos (morales, sociales...) impuestos por la sociedad que son frecuentemente inconsistentes y contradictorios, y ante los que hay que adaptarse (y digo adaptarse). La sociedad se estructura por crítica normativa: nace así y tenemos que apartarlo, en contra del modelo psicológico (formativo): una persona concreta, en una situación específica, implicará una conducta determinada. Así, existe el choque entre la sociedad pasiva y el individuo activo.

El objetivo final, será el desempeño de nuevos papeles y expectativas. El proceso de vuelta al equilibrio debe comprender según Haying:

- Alcanzar nuevas y más maduras relaciones con los compañeros de edad de ambos sexos.
- Adquirir rol social masculino o femenino.
- Aceptar el propio físico.
- Lograr independencia emocional.
- Prepararse para la vida en pareja y familiar.
- Prepararse para la autonomía económica.
- Adquirir conjunto de valores y un sistema ético como guía de la conducta.
- Desear y lograr una conducta socialmente responsable.

(Debe quedar claro que estas metas no se realizan simultáneamente)

Como veníamos diciendo, el cumplimiento de estos objetivos puede dar lugar a diversos problemas ya que, generalmente, la sociedad define las metas del adolescente pero no facilita los medios para alcanzarlos. Otro dato que puede ser interesante es la demora artificial del proceso, esta tardanza podría ser positiva, ya que al igual que el incremento de la infancia en comparación con otras especies, aumenta nuestra plasticidad y el aprendizaje, podríamos ahora, a través de esta prórroga, incrementar nuestro auto-conocimiento.

Respecto al desarrollo familiar va producirse un distanciamiento, este es necesario para la correcta consecución de la independencia. Muchas familias se preguntan si exis-

te alguna manera de actuar bien con los adolescentes y fomentar la independencia, sin dañar su autoestima.

La respuesta en teoría es positiva, una de las labores más importantes de la familia es la educación. Llegados a este punto el estilo educacional que hayamos empleado y el que sigamos usando, determinara el éxito en nuestra tarea. Un estilo positivo consistirá en: estar presentes en las necesidades del adolescente, el establecer normas claras y explícitas, en una buena definición de roles, en la colaboración cuando nos sea posible... Por el contrario, un ambiente con fuertes conflictos (conyugales, paterno-filiares...), con una excesiva permisividad o una excesiva dureza, son característicos de un estilo educacional negativo.

Esencial en las familias es la comunicación. Esta podría fomentar la autoestima, si se produjese bajo las siguientes características: respeto, intimidad, metas claras y bien definidas, con capacidad de impulsar a nuevos retos y sobre todo fomentando el resaltar lo positivo. La comunicación resultará negativa, si se basa en el discurso moralizante, en la comparación constante, si infravalora las posibilidades del adolescente y si se quiere imponer constantemente nuestros puntos de vista.

Respecto a los modelos educativos destacamos los siguientes: el modelo educativo errático, indiferente, pasivo y permisivo, en el no se ofrezca un modelo eficaz, y caminos sobre la ambivalencia, hará que el adolescente cuaje con un sentimiento de poca pertenencia al grupo, con poca adaptación social, con inseguridad y ansiedad, falta a las normas y sobre todo con una baja autoestima.

Un modelo excesivamente crítico, en que se utiliza la coacción, fuerza, chantaje emocional, y en el que no se refuerzan los éxitos conseguidos, tiene como consecuencia que el adolescente perciba a sus padres de manera hostil, que se produzca un fracaso en sus habilidades de competencia social, que exista una falta de responsabilidad, que la conducta se atribuya a fuentes externas, un probable decremento de la motivación al logro y una interacción basada en la agresividad y en la rebeldía.

Un modelo monopolizador, basado en la exclusividad, la falta de confianza y la ansiedad, favorecerá la dependencia, la falta de iniciativa, la intolerancia, la tiranía y una baja autoestima.

Por último un modelo democrático, en donde la autoridad se base en el diálogo, comprensión, amor, sensibilidad, donde busquemos la obediencia voluntaria, guiada por el autodominio. Se verá recompensado con un individuo adaptado, con auto-confianza, independencia, afirmación, responsabilidad personal y con una autoestima positiva.

De este modo, el mejor modelo será aquel en que, además de estar y vivir juntos, la familia conviva. Convivir, implica calidad, no cantidad. Rescatamos, a continuación, la intervención de Dante, en la película de *Martín H*, en la que le recriminaba a Martín diciéndole: "Le diste el tiempo que te sobraba, cuando venías de trabajar cansado, sin ganas de escucharle, ni de hablar"

Referente a la comunidad educativa, podemos encontrar dos variables de interés: el profesor y los compañeros.

Un profesor con déficit de autoestima se muestra distante y poco interactivo con sus alumnos, a la vez que se muestra autoritario. Este tipo de actitudes va a fomentar el individualismo en sus pupilos, además de ejercer un tremendo valor como modelo de conducta. Además, es importante el tipo de refuerzo que el profesor otorgue a sus

alumnos y las expectativas que posee sobre sus pupilos. Así el maestro va a tener una función clave en el desarrollo de la autoestima de sus alumnos. Para fomentar una correcta autoestima desde el centro educativo, es importante que la interacción entre el alumno y el maestro se dé bajo los siguientes cauces: respeto mutuo, se debe permanecer dentro de una comunicación segura y no carente de autoridad, en donde se de una interacción positiva y siempre motivadora, donde se entienda que enseñar implica aprender habilidades para el estudio, y se busque una labor innovadora, y donde siempre estemos dispuestos a motivar. Además, es importante que el maestro sea un puente de comunicación entre la familia y el centro, hemos de tener en cuenta que ambos buscan lo mejor para el adolescente. Robin Williams en *El indomable Will Hunting*, aunque no es un profesor en sentido estricto, cumple perfectamente con la figura de tutor. Él enseña el camino a Will (Matt Damon), un joven prodigio que no quiere darse a conocer más que en la seguridad de su grupo de amigos, negando cualquier abertura a un ambiente no controlado, no aceptando los retos naturales del día a día.

Por último, los propios compañeros con los que se interactúa, forman la base del aprendizaje, en la que entre todos se nutren y observan modelos para relacionarse con el mundo, ya que tienen que resolver una serie de problemas, que le son comunes a todos ellos.

Como conclusión, diremos que una correcta autoestima depende en gran medida de la historia escolar del sujeto. Necesitamos ir fortaleciendo durante la escolaridad el autoconcepto y los sentimientos de autoeficacia.

Aunque en un ambiente, paralelo al escolar, merece la pena centrarse en la historia de un pequeño equipo de baloncesto escolar en la pequeña localidad de Hickory, *Hossiers, más que ídolos*. En una maravillosa historia, protagonizada por Gene Hackman, donde nos cuentan una historia de superación y progreso de un grupo de jóvenes. Una historia donde se observa las dificultades cotidianas y la solución de las mismas a través del esfuerzo y la toma paulatina de autoconfianza. La película se centra en la pedagogía, en el método y no en los resultados, basándose en el principio que con el trabajo bien hecho, es más fácil que los éxitos florezcan.

## EDUCACIÓN CON ADOLESCENTES

En *Rob Roy, la pasión de un rebelde*, el protagonista se ve envuelto en una serie de problemas que le llevarán a ser un proscrito. Una de las soluciones por las que logra superar la situación es la de buscar aliados, en vez de hacerse enemigos. Este sin duda es un buen camino para trabajar con adolescentes. El conflicto es lo normal, y me atrevería a decir que lo deseable, vencerlo muchas veces implica un cambio de perspectiva. Las mejores soluciones las obtendremos con ellos. Se me ocurre que si estamos en un campamento, con chavales de diez a dieciséis años a nuestro cargo y queremos evitar que fumen, tenemos varios caminos. El tradicional es explicar que no se puede fumar, (y rezar para que no ocurra). ¿Por qué no nos aliamos con ellos? Lo mejor es reunir a los "cabecillas", en este caso los que sabemos que fuman, y comentarles que necesitamos su colaboración, que respetamos su opción de fumar, aunque no nos guste. Pero que es importante que los más pequeños no lo hagan, que tengan en cuenta que están actuando como modelos y que nos gustaría contar con su colaboración para que las cosas salieran bien. Este planteamiento, tan siempre, os aseguro que tiene resultados espectaculares, logramos que no se fume, a través de su responsabilidad e implicación.

Buceando un poco más en la teoría, ofrecemos un modelo para el desarrollo correcto de la autoestima. En gran medida va a depender de la historia del sujeto, principalmente de la historia familiar, escolar y social, y de los sentimientos de autoeficacia, estos son algunos de los valores que nos llevarán al desarrollo de una autoestima positiva:

Locus control interno. Hemos de tener confianza en nuestras propias fuerzas para ser capaces de cambiar los acontecimientos. Esta habilidad está fuertemente influenciada por nuestras vivencias tanto familiares como sociales. Hemos de saber controlar nuestras conductas o cuando menos tener consciencia de que las podemos controlar, si pensamos o percibimos que nuestras acciones dependen de factores externos como el azar, tendremos como resultado un nivel de competencia nulo, en donde no vamos a ser capaces de buscar los refuerzos necesarios para fortalecer nuestras acciones. En las acciones que realicemos, hemos de indagar cual ha sido nuestra parte del pastel, nuestros fracasos y nuestros triunfos, para modificarlos y reforzarlos, de esta manera poco a poco iremos fortaleciendo nuestra autoestima.

Correctas habilidades para toma de perspectiva. Tenemos que ser capaces de reconocer y comprender las reglas convencionales, actitudes y conductas de los grupos sociales en los que nos movemos, sólo de esta manera nuestras conductas serán efectivas, no hemos de olvidarnos de que somos seres sociales y que, por lo tanto, hemos de tener una socialización efectiva. También hemos de ser consciente de que las sociedades no son todas iguales, aún hoy en pleno siglo XXI, y metidos de lleno en pleno siglo de la comunicación, existen multitud de diferencias socioculturales, necesitamos ser conscientes de que no todas las sociedades se mueven por las mismas causas y de que las diferencias existen. Desde la comprensión y asunción de estos principios lograremos fortalecer nuestra autoestima en una sociedad, eso sí, cada vez más multicultural.

Desarrollo del pensamiento y percepción social. Ya hemos indicado que nuestro medio es el social, y esto es así por la cantidad de consecuencias positivas que nos genera. La sociedad es un engranaje, en el que bien o mal nos movemos y vivimos. El estar inmersos en ella nos genera una serie de obligaciones, para con ella, en nuestra conducta. Al movernos en sociedad tampoco podemos eludir el aprendizaje, no hemos nacido con un libro de instrucciones debajo del brazo, lo que nos obliga a estar atentos para ir aprendiendo a movernos eficazmente en el que va a ser nuestro medio, las conductas que son deseables, y a realizarlas cuando sean reclamadas, sólo de esta manera incrementaremos nuestra autoestima social.

La toma de perspectiva social conlleva la habilidad de reconocer y comprender las reglas convencionales, las actitudes y las conductas de los distintos grupos sociales.

Competencia aprendida. Nuestra educación también depende de nosotros mismos, necesitamos vernos cada cierto tiempo y hablarnos, hemos de fomentar nuestra capacidad de autodiálogo y de solución de problemas interpersonales, así como el autocontrol.

Empatía, nos encontramos ante la gran inhibidora de la agresividad y por lo tanto una de las capacidades más importantes hoy en día. Va a depender de las pautas de crianza y resulta dañada por múltiples aspectos: conflictos familiares, falta supervisión, conductas desviadas, conductas agresivas de padres, métodos disciplinarios erráticos e inconsistentes...

Capacidad de análisis, es la gran baza que tenemos para solventar problemas, si nos quedamos estáticos ante los mismos y no analizamos la situación, nuestra único modo de aprendizaje será el otorgado por ensayo-error, este método además de que puede resultar muy largo, nos puede traer funestas consecuencias.

Por todo lo dicho con anterioridad proponemos, como factor de protección, lo siguiente:

Habilidades de interacción. Para poseer una buena y satisfactoria autoestima, es importante que dominemos unas cuantas *habilidades sociales*, dentro de las cuales podemos destacar: el saber defender derechos, tanto los nuestros como los de las personas que nos rodean, ser capaces de mantener conversaciones de manera adecuada a cada situación y contexto, expresión correcta de sentimientos, saber aceptar y otorgar cumplidos y tener una fácil comunicación tanto verbal como no verbal. ¿Son estas todas las habilidades que hemos de poseer para desarrollar nuestra autoestima? Evidentemente no, hemos elegido unas cuantas que las podíamos nominalizar en una, ser asertivos.

Desarrollo moral. Hemos de tener en cuenta que los valores guían la conducta. La moral es necesaria para vivir en comunidad. Vamos formándola desde nuestra infancia, sin hacer ruido se establece en nosotros de tal modo que nos otorga un marco de posibles actuaciones, sin las cuales no comprenderíamos la mayoría de las acciones de nuestro alrededor. Algo similar, queda reflejado en la película interpretada por Johnny Deep, *Eduardo manos tijeras*. Nuestro protagonista se muestra perdido, aunque su nueva familia adoptiva intenta darle un curso moral de emergencia, no logra entender el funcionamiento y las reglas de la sociedad, sintiéndose desplazado y no comprendido.

Podemos destacar el desarrollo de la amistad, como vehículo único de desarrollo de la persona, de interacción y desde luego de retroalimentación sobre nuestras conductas y nuestra afectividad.

La responsabilidad. Hemos de abogar por una responsabilidad nacida de la libertad, de la elección de nuestro camino, este es el mejor método para cumplir los objetivos marcados, el que sea uno mismo quién los fije, ya que incrementará la motivación y por lo tanto las probabilidades de consecución del logro. La responsabilidad es crucial en los adolescentes, que muchas veces, se ven inmersos en una situación que no entienden y con la obligación de satisfacer objetivos que no son de su agrado, sumado todo ello a que se enfrentan con una dura evaluación por parte de los adultos que para la evaluación van a ser tratados con suma dureza, ya que tenderán a verlos, esta vez sí, como adultos.

Una correcta conceptualización de los problemas, no llevará a poder centrarnos en un problema real, y no en problemas colaterales o situaciones no conflictivas, ahorrándonos un gran esfuerzo en situaciones no problemáticas y, sobre todo, encaminándonos a la resolución del conflicto.

Desarrollo de capacidad de pensamiento. Esta capacidad depende de la *maduración* del sujeto, siendo distinta en cada etapa de su vida.

Iniciativa a la reflexión, como factor que induce al locus de control interno y como herramienta única para una correcta auto-evaluación, tanto nuestra como de la situación conflictiva.

Flexibilidad cognitiva, como respuesta a la rigidez. Recuerdo ahora una historia que me contaba mi abuelo, él me comentaba con una sabiduría que rayaba lo oriental, que ante los problemas no había que ser fuerte como el roble, sino flexible como un junco. La explicación era sencilla: ante un gran vendaval el roble acaba quebrándose sin embargo el junco se dobla y permanece en su sitio. La flexibilidad cognitiva va a enriquecer la comprensión y elaboración de distintas soluciones, sobre todo ante situaciones sociales cambiantes y complejas.

Normalización social frente a deficiencia social, resaltando diversas habilidades como el humor, la autocrítica, grupos de refuerzo con la elección de amigos verdaderos (no colegas) e institucionalización social y laboral correcta.

Y sobre todo, la ilusión como fuente esencial del cambio, la motivación es esencial para una correcta finalización de las conductas. En una sociedad como la nuestra en la que se vive tan deprisa, parece que se nos ha olvidado algo tan importante como la ilusión. Este es uno de los datos que más me choca en el día a día al frente de la consulta en la que trabajo. La gente tiene poca capacidad de reforzamiento o mejor dicho de auto-reforzamiento, esperamos siempre que venga de los demás y en esta sociedad muchas veces los demás están tremendamente ocupados.

Hemos de buscar cada cierto tiempo en las “pequeñas” cosas que nos rodean: en el amor de los nuestros en el día a día, en el equilibrio del placer, en disfrutar de lo que nos rodea, en conocer, en anhelar y seguir descubriendo a los demás.

El camino hemos de recorrerlo siempre tratando de enfatizar las competencias del sujeto, fijándonos en lo positivo e intentando ir poco a poco, reforzando los cambios e intentando fijarlos a largo plazo. Buscar la potenciación. Ya que estamos metidos en el tema del cine, me gusta emplear la palabra resplandor, no como en la novela de S.King llevada al cine por Stanley Kubrick. Sino que me gusta definir el resplandor como esos pequeños puntos positivos que tenemos todas las personas, y sí, he dicho todas las personas.

Además hemos de poner una especial atención en la importancia de buscar aliados, en la dificultad pero necesidad de mantener los cambios obtenidos y sobre todo en que cuanto antes pasemos a la práctica mejor.

## **UNA PEQUEÑA RECAPITULACIÓN DE LA AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE**

Ya hemos indicado que el adolescente se valora de manera constante, con respecto a todo este ritmo de actividad novedosa a la que se ve sometido, e incluso muchas veces se evalúa, no sólo el cómo se ha comportado sino cómo ha de comportarse cuando llegue una nueva actividad. Es en este punto en dónde la seguridad y la autoestima juegan en papel esencial, un sujeto con una baja autoestima evitará la mayoría de las situaciones, al no verse capacitado a resolverlas de manera eficiente.

De esta manera la autoestima va a ejercer su actuación en la manera de pensar, de relacionarte con los demás, de comportarse, de valorar, e incluso de aprender.

Una vez llegado a este punto, hemos de señalar que entre la persona y el ambiente se crea un sistema de retroalimentación, o si lo queréis llamar de otra manera es “la pescadilla que se muerde la cola”, me explico: una persona con autoestima positiva, tie-

ne una manera característica de enfrentarse con el mundo, ante una situación social, por ejemplo, su actitud, seguridad y su conducta, hace que el ambiente sea favorable y al ser percibido por el sujeto como tal, incrementa su percepción de control, lo que repercutirá de nuevo en su autoestima y en su conducta, volviendo a convertir el ambiente en un poquito más favorable.

En *Nunca me han besado*, Drew Barrymore nos narra una situación similar. Consigue su primer trabajo de reportera, su labor consiste en volver de nuevo al instituto haciéndose pasar por una alumna. Una vez allí, se tiene que enfrentar a todos los traumas pendientes de la adolescencia que va superando paso a paso, conforme avanza su investigación.

De este modo podemos concluir que la autoestima influye sobre el comportamiento, condicionándolo.

De esta manera, el comportamiento se guía por motivos relativamente simples y el adolescente maneja su conducta para: confirmar sus expectativas, que sus conductas aumenten su valía, y para mantener una imagen coherente.

Lógicamente la autoestima influye en el aprendizaje, al estar más abierto y receptivo a nuevas experiencias y sobre todo a no huir de los retos. De igual manera la autoestima, influye en las relaciones de la misma manera que antes hemos indicado. Al mismo tiempo, hemos de tener en cuenta que el adolescente se encuentra en un periodo en el que tiene una necesidad máxima de compartir y de agruparse y en la que necesita recibir respeto y aceptación por parte, sobretodo, de sus iguales.

Así pues, la autoestima influye en todas y cada una de las facetas de nuestra vida, en lo que sentimos, en lo que pensamos y, sobre todo, en lo que hacemos.

Todos estos factores hacen que el adolescente con una autoestima positiva, sepa valorar en un momento determinado sus propios recursos personales, que establezca con claridad los objetivos de sus acciones, lo que dictaminará una alta productividad en sus conductas. De igual modo, esta circunstancia facilitará el marco de sus relaciones.





Eduardo Manostijeras, de Tim Burton.

## ANEXO I

Procedimientos operantes básicos (Adaptado de Olivares, 1996)

		ESTÍMULOS O SITUACIONES	
		Apetitivos	Aversivo
MANIPULACIÓN DE CONTINGENCIAS	Presentación contingente	Reforzamiento positivo (+Δ R)	Castigo positivo (-Δ R)
	Retiro contingente	Castigo negativo (-Δ R)	Reforzamiento negativo (+Δ R)
	Discontinuidad de la contingencia	Extinción (-Δ R)	Recuperación (+Δ R)
		Efectos	

(+Δ R) = Incrementa la probabilidad e aparición futura

(-Δ R) = Disminuye la probabilidad e aparición futura

Los procedimientos de *condicionamiento instrumental*

Nombre del procedimiento	Efecto de la respuesta instrumental
<b>Reforzamiento positivo</b> .....	La respuesta <i>produce</i> un estímulo <i>apetitivo</i> con pocas probabilidades de aparecer por otros medios.
<b>Castigo</b> .....	La respuesta <i>produce</i> un estímulo <i>aversivo</i> con pocas probabilidades de aparecer por otros medios.
<b>Reforzamiento negativo (escape o evitación)</b> .....	La respuesta <i>interrumpe o impide</i> la presentación de un estímulo <i>aversivo</i> que aparece frecuentemente.
<b>Entrenamiento en omisión</b> .....	La respuesta <i>interrumpe o impide</i> la presentación de un estímulo <i>apetitivo</i> que aparece frecuentemente.



*Billy Elliot*, de Stephen Daldry.

**H**emos de recordar que nuestros alumnos están aprendiendo de nosotros, asimilando de manera constante lo que ven, lo que nos oyen, lo que perciben de nosotros. En definitiva se encuentran aprendiendo de nosotros y formando la base de sus actuaciones para cuando sean adultos. Ya hemos comentado que la competencia social no es heredable, ni algo innato en nuestra especie, sino que se va aprendiendo a lo largo de nuestra vida y ese aprendizaje depende en gran medida de los modelos disponibles. Esos modelos no son facilitados únicamente por la familia y amigos, sino que de igual importancia resulta el mundo escolar.

Nuestra labor en clase ha de ir encaminada a fomentar las habilidades sociales, a estimular el trabajo en equipo, a encarar directamente cuantos problemas se presenten, a encaminar la agresividad, el liderazgo... en definitiva a la correcta formación de nuestros alumnos.

Principalmente hemos de codearnos con dos grandes bloques de aprendizaje: las emociones (vergüenza, ira...) y las conductas problemáticas (desobediencia, agresividad...). No debemos descuidar ninguna de las dos, ambas forman parte de un mismo sistema.

Una de los principales luchas que ha de tener el educador es el de la valoración, tenemos que lograr que nuestros estudiantes se sientan valorados, tanto por nosotros, como por sus compañeros y desde luego, por ellos mismos. Cuanto consigamos que no sean sólo una ficha, y se sientan valorados estaremos fomentando una sana autoestima, y con ello lograremos una mayor seguridad para afrontar los retos en su entorno.

Este es un tema que nos ha de hacer reflexionar un momento. Las conductas que emitimos dependen principalmente de sus consecuentes. De esta manera un alumno que es valorado por sus éxitos académicos se verá estimulado a continuar con ellos. Pero de igual manera, un sujeto que se sienta valorado por sus compañeros por ser el gracioso de clase, también se verá impulsado a continuar en la misma línea.

Nuestra labor será la de potenciar la primera de las actuaciones e intentar cambiar el rumbo de la segunda. Para tales fines hemos de centrarnos en los refuerzos que recibe el alumno. De manera simplista, nuestro objetivo ha de ser el lograr un refuerzo superior al que recibe (en cuanto a las conductas problemáticas se refiere), con lo que las consecuencias de las nuevas acciones superaran en valor a las iniciales, provocando de esta manera un cambio en su actuación.

No es el único factor que intervine, pero es la esencia que ha de guiar nuestra actuación. Nuestra principal fuente de reforzamiento ha de ser el refuerzo positivo (ver anexo I en pág. 31), lo que provocará un incremento en la conducta deseada.

Cierto es que no es nuestra única fuente de actuación. En ocasiones, buscamos impedir ciertas conductas, por lo que castigamos esas actuaciones no adecuadas. No nos estamos refiriendo al castigo físico, ya erradicado de nuestras aulas, sino a la burla y a la agresión verbal, con la que hemos de tener especial cuidado. Hemos de tener mucho

cuidado con nuestra actuación en este plan, ya que el castigo de una conducta concreta, zanja la conducta perturbadora en ese momento pero probablemente la incrementará más tarde, ya que suele provocar la imitación del sujeto (el alumno burlado, suele utilizar más tarde la burla), además lograremos enfriar las relaciones profesor-alumno lo que dificultará la educación del segundo y obstaculizará la actuación del primero y además estaremos golpeando en su fuente de autoestima, consiguiendo que el estudiante no se sienta competente, desmotivando sus futuras actuaciones.

Existen otros tipos de aprendizaje, a los que tenemos que prestar atención. Uno de ellos es el refuerzo negativo, o el cese de una estimulación desagradable, lo que provocará un incremento de esa conducta. Este tipo de aprendizaje es muy significativo en los sujetos con déficit de autoestima ya que suele ser el motor de su perpetuación. Un estudiante con miedo a hablar en clase, estará nervioso ante su futura participación en el aula, por ejemplo si la salida a la pizarra para resolver los ejercicios se realiza en orden, el alumno va contando con angustia los alumnos que faltan para llegar a él mientras mira incesantemente el reloj. ¿Qué ocurre si en ese momento suena la campana? Se produce una estallido de alivio, lo que al ser muy reforzante, para el sujeto no va a ayudar precisamente a incrementar sus habilidades de hablar en público, sino que más bien reforzaran todo lo contrario. Este tipo de conductas, se dan también en los sujetos que muchas veces decimos que son unos santos, que no dan mal, que ojalá todos fueran como ellos. Hemos de ser conscientes que quizá detrás de ese tipo de actitud angelical nos encontremos con una falta de habilidad, y que permanecer en ella es el mejor medio para no quebrantar su falta de destreza. Además tenemos que estar atentos a no reforzar positivamente esta conducta, cuando se den por esta falta de habilidades.

Otra manera de suprimir ciertas actuaciones consiste en retirar algo bueno para el sujeto, con ello lograremos el fin perseguido, el cese de una conducta determinada, sin lograr una intromisión muy elevada en el sujeto.

Estos son algunos de los métodos con los que podemos modificar las conductas en el aula, no obstante, antes de ponerlos en práctica tenemos que tener claro una serie de preceptos, para no minar la autoestima de nuestros alumnos.

Antes de nada hemos de fijarnos que nuestras expectativas sean razonables con el nivel de cada sujeto, en lo concerniente a su nivel, estado, edad... Una mala ubicación de nuestras expectativas conllevará alteración de la autoestima. Por ejemplo, si pedimos más de lo que un sujeto nos puede dar el consecuente normal será que nos defraudará. Ante el fracaso del sujeto por no conseguir las metas fijadas, probablemente le reprendamos lo que generará que se perciba como no competente, e incrementaremos la posibilidad de que se acobarde ante futuras situaciones. Si por el contrario tenemos un bajo nivel de exigencia el sujeto se percibirá como competente, pero no estimularemos su capacidad de reto ni su motivación al logro, y en cuanto salgamos de esa situación controlada el sujeto flaqueará.

De igual modo hemos de tener cuidado con nuestras proyecciones. Nuestros alumnos no son una parte de nosotros, ni son unos pequeños "nosotros". Cada ser humano es distinto a todos los demás y aunque estemos contentos con nuestra manera de ser, con lo que hemos conseguido en nuestra vida, y siendo lícito que queramos lo bueno para los demás hemos de ver que ni todo el mundo quiere lo mismo, ni que sólo existe una manera de conseguirlo. Nuestro deber es formar, lo que implica dar las herramientas adecuadas para que nuestros alumnos sepan resolver los problemas a los que se tengan que enfrentar.

Así hemos de evitar la sobreprotección, y de igual modo, el encaminar a nuestros estudiante a que cumplan las expectativas que nosotros no hemos podido consumir.

Por último es importante que no confundamos un error puntual con una característica de la personalidad. No podemos caer en decir que alguien es vago o desobediente, simplemente cuando ha hecho mal un trabajo. Ni siquiera hemos de indicar que se es malo por realizar una mala acción, no hemos de dar una consistencia que no tienen a unos hechos puntuales.

Algunos consejos prácticos para el aula:

No espere el mismo resultado académico en todos sus alumnos. La clase no es un todo, está compuesta por cada uno de sus alumnos. Estos forman un grupo muy heterogéneo de personas. Cada uno de ellos posee unas habilidades distintas a los demás, una capacidad diferente al resto y posiblemente una motivación que lo diferencia de los demás compañeros. Por ello, no debe plantear el mismo nivel de exigencia a todos ellos ni siquiera en sus resultados académicos. Tenga esto presente en el funcionamiento diario del aula, logrará un clima más agradable y motivador en sus alumnos.

Facilitar siempre las posibilidades de elección. Con ello logrará un clima motivador para el sujeto, en el que se sienta responsable de su progreso y del funcionamiento del grupo. Nuestro objetivo ha de ser el formar, no sólo el informar. Debemos posibilitar el funcionamiento independiente en la medida de lo posible que prepare a nuestros alumnos a la toma cotidiana de decisiones.

Establecer normas de conductas claras, explícitas y consistentes. Debemos ser consistentes en nuestros planteamientos y normas de conducta. Es importante que el alumno sea consciente de las consecuencias de sus acciones, de esta manera le otorgamos control en su conducta, y fomentamos el funcionamiento independiente y motivado.

Facilitar que el alumno se sienta respetado y aceptado. Independientemente de su éxito. Hemos de poner nuestra atención en sus habilidades y no en sus defectos o fallos, debemos sacar a la luz las habilidades de cada sujeto, potenciarlas y hacerlas su fuente de valía para enfrentarse a las adversidades y como vehículo que les lleve a la adquisición y fortalecimiento de aquellas habilidades no alcanzadas.

Establecer metas y planificaciones realistas en las tareas del aula. Los objetivos han de ser alcanzables para cada uno de los alumnos, a fin de fortalecer la confianza y el control en sus acciones. No todos nuestros alumnos son iguales y por lo tanto no todos ellos requieren la misma atención o metas. También hemos de tener en cuenta que los objetivos están para cumplirlos, por lo que estos tienen que ser razonables.

Fomentar el trabajo en equipo. Las actividades grupales fomentan la consecución y fortalecimiento de habilidades sociales. Además fomentamos la cooperación frente a la competitividad. Esta última lleva a la comparación constante de uno mismo, tanto respecto a él como a los demás, pudiendo presentarse como una dificultad para adquirir una sana autoestima. Debemos aprender que nuestro valor o se basa en el trabajo de los demás, sino en nuestro quehacer diario.

No reprender al alumno delante de sus compañeros. Cuando nos sea posible no debemos etiquetar a nuestros alumnos por sus acciones delante de los compañeros. La mayoría de las veces conseguiremos mayores resultados de una conversación privada

que de una bronca pública, en la que la conducta más normal será la oposición inmediata del sujeto reprendido, y un posible fortalecimiento de su acción.

Establecer Colaboraciones con los padres. Al sujeto lo ubicamos en dos fuentes principales de interacción: la casa y la escuela. Ambos son los pilares en los que se mueve el sujeto, son los dos grandes fragmentos de interacción. No podemos observar al sujeto, sin olvidarnos de una ellas. Es imprescindible la comunicación de estos dos partes para el correcto funcionamiento del alumno. Es muy posible que el sujeto se comporte de muy diferentes maneras en ambos sitios debido probablemente a la disparidad de requisitos necesarios para hacer frente a los diferentes objetivos de ambas.

Recuerde que usted también se equivoca, cuando esto ocurra, reconózcalo. Nosotros somos un modelo para nuestros estudiantes, y somos humanos. Significa que nos equivocamos y lo mejor que les podemos enseñar es precisamente eso, no somos perfectos, y somos capaces de rectificar, de sobreponernos a nuestros errores. Si no accedemos les estamos transmitiendo una falsa imagen de perfección, la cual no pueden alcanzar y que implicará un descenso en su autoestima al ver que no van a cumplir sus expectativas de perfección. Reconocer nuestros errores no nos va a restar autoridad, sino que nos va a dar credibilidad.

No hay que olvidar que los éxitos en la escuela son tomados como importantes fuentes de autoevaluación y que son una importante base para el autoconcepto. No tenemos que tomar esta relación como causal ya que sería falso indicar que los sujetos con malas notas poseen una baja autoestima, pero si que es cierto que existe una correlación entre ambas variables, y que los sujetos con baja autoestima, si que suelen obtener bajas calificaciones y un menos rendimiento escolar.

## **QUÉ PODEMOS DENOMINAR COMO DÉFICIT DE AUTOESTIMA**

Las personas con déficit de autoestima son extremadamente críticas y muy perfeccionistas. Analizan y evalúan continuamente cada acción, cognición o sentimiento. Cada uno de estos factores se analiza con sumo cuidado y dando una información cuantitativamente muy rica en detalles. Hasta aquí, no parece que sea muy desadaptativo, el problema es que lo comparan con su yo ideal, con lo que ellos creen que tenían que haber hecho, pensado o sentido. El resultado de tal comparación es obvio, con toda la información recibida llegan a la conclusión de lo lejos que se han quedado de lo que hubiera sido su ideal. Así que continuamente salen perdedores en una batalla en la que siempre hay algo por lo que perder.

Hemos de pensar que en la vida real, en un entorno siempre cambiante, podemos encontrar siempre posibles mejores soluciones a las que hemos realizado y si hurgamos un poco más, encontraremos siempre fallos a nuestro proceder. Esta circunstancia puede llevar consigo dos hechos: una elevación en la ansiedad del sujeto, ya que el mismo, se sabe que va a fracasar o que no lo ha hecho todo lo bien que tendría que haberlo hecho. Este nivel de ansiedad impedirá que el sujeto actúe con toda la efectividad con la que le es posible, lo que a su vez volverá a favorecer una evaluación nuevamente negativa. Además engendrará una serie de pensamientos automáticos negativos: "seguro que meto la pata", "todo el mundo se dará cuenta de lo torpe que soy"...

Otro hecho es que las personas con déficit de autoestima temen cometer errores de manera diferencial al resto de las personas, parece que pongan más énfasis en la po-

sibilidad de cometer un error, en contrapunto a la posibilidad de un éxito. De igual modo, parece que nunca olvidan los errores cometidos y estos les condicionan sobre manera, en sus posibles actuaciones. Si a esto le sumamos su gran capacidad de autocrítica y que siempre creen que existe la respuesta correcta, y lógicamente están obligados a darla..., obtenemos un cóctel explosivo.

Como consecuencia, son tremendamente sensibles a la crítica, sobre todo si esta es negativa o destructiva, tomándolas siempre de la manera más que exagerada y llevándola hasta sus últimas consecuencias. Es por ello que intentan buscar siempre la aprobación de los demás, demandando muchas veces una atención casi de manera continua, y si esta no se da, ellos lo toman como una crítica. Otra característica importante de las personas con déficit de autoestima es que toman las cosas de manera dicotómica, o bien o mal, o conmigo o en mi contra, no admitiendo los términos intermedios.

Con respecto a los demás, no distan mucho de su actuación con ellos mismos, pero hay que destacar que son capaces de ver que cuando los demás hacen, o piensa lo mismo que ellos, son capaces de detectar su error (el de los demás).

Al ser muy autocríticos, se ven ante los demás como personas derrotadas, adoptando un papel derrotista y lastimero para con ellos. En la competición (juegos o deporte...), sólo piensan en la victoria, esta es tomada como manera de demostrar que pueden ser superiores al resto.

En su vida, juegan con un lastre superior a los demás. De partida anticipan las consecuencias negativas, todo lo que les puede salir mal, o todas las situaciones que pueden llevar al error o incluso a la burla de los demás. Ante esta situación pueden pasar dos cosas: una, que salga bien (aunque nunca sale del todo bien, ya que siempre se puede haber mejorado. La comparación con el yo ideal, deja pocas puertas abiertas al éxito y demasiadas al fracaso). No obstante, cuando obtienen una victoria (y se dejan), sus respuestas suelen ser desmedidas y exageradas con el fin de que el todo el mundo se entere de su valía y sienten además, que todo el mundo deberá alegrarse por ello). Si esto no ocurre no se sienten suficientemente valorados. Y en segundo lugar, lo normal es que ante tanta capacidad de autocrítica se realice la *profecía autocumplida*, y lleguen los resultados negativos. En sus relaciones sociales, tienen dificultad para relacionarse con los demás y para hacer amigos, ya que por sus propias características prefieren evitar una situación en la que tienen muy altas posibilidades de fracaso, debido a la evaluación. Muchas de estas personas, sobre todo los menores, se muestran apáticos o huidizos ante las relaciones sociales, pero no hay que entender que esto se dé, no por que prefieran estar solos, sino por la evitación de una situación altamente conflictiva para ellos.

En lo referente a la visión del mundo, como ya podemos intuir las personas con baja autoestima, poseen una peculiar interpretación de la realidad. Presenta una excesiva focalización en el polo negativo. Poseen una habilidad especial para encontrado siempre que ellos estén por el medio, y no sólo lo encuentran, sino que son capaces, de con un pequeño aspecto negativo, anular todos los positivos que hayan recogido con anterioridad. También es interesante destacar, que muchas veces no es necesario ni que se dé el resultado negativo, ya que con el sólo recuerdo de un hecho similar que se dio en el pasado, sirve para evaluar esta acción presente. En el lado contrario, hemos de decir que no sólo son capaces de encontrar cualquier pequeño atisbo de negativismo, sino que tienen un especial don para no dar importancia a lo positivo, que pueda haber habido en la situación. Esto se debe a la gran capacidad de crítica que poseen y a la idea de perfección, que constantemente plantean como su meta ya que, aunque la

experiencia sea buena, siempre podría haber sido mejor. El hecho es complicado ya que puede verse reforzado socialmente bajo la perspectiva de la modestia.

Además tienen muy claro, el culpable de que la situación no haya resultado todo lo buena que tenía que haber sido. Los culpables son ellos. Como ya hemos adelantado poseen un pensamiento claramente dicotómico y extremista. Un pensamiento puramente cualitativo, y no cuantitativo, las cosas son o no son, o blanco o negro, pero nunca grises y sin posibilidades entre ambos extremos.

Además realizan abundantes generalizaciones. Un suceso no es interpretado como tal, ni como un hecho ante una acción determinada: "si algo ha salido mal, es que soy malo". Tienden a una interpretación claramente absolutista, de un hecho aislado.

También son proclives a la adivinación. Con mucha frecuencia no es necesario que fracasen, debido a la gran capacidad que tienen de huir de las situaciones conflictivas, son capaces de evaluar la situación sin que esta haya llegado a ocurrir y de evaluarla de manera arbitraria lógicamente.

## **QUÉ VARIABLES PUEDEN SUBYACER A UN DÉFICIT DE AUTOESTIMA**

Son múltiples los factores que pueden estar relacionados y conciernen tanto al sujeto como a sus relaciones, entendiendo principalmente la familia y la escuela. Dentro del sujeto podemos resaltar:

El autoconcepto: si existe una gran diferencia entre el autoconcepto real y el ideal, podemos estar ante un factor de riesgo para la autoestima.

Los pensamientos negativos: Muchas veces observamos que las emociones no están determinadas por lo que hacemos o realizamos, sino que pueden estar condicionadas por lo que pensamos, o sobre como nosotros evaluamos las situaciones. Hará algún tiempo, ví un curioso anuncio en el cine. En un primer plano se veía a un hombre de color andando tranquilamente por la calle. En la próxima imagen que se observaba, era la de un joven skin que tras percatarse de su presencia, corría hacia él. Estas dos imágenes se volvían a repetir, anunciándonos el resultado inminente. En efecto, en la siguiente escena, se observaba como el mencionado cabeza rapada saltaba sobre el hombre de color. En ese momento, todos los presentes teníamos claro nuestro juicio. En la escena final, tras la violenta caída de nuestros dos personajes y su rodar por los suelos a cámara lenta, podíamos observar como justo detrás de ellos, caía una inmensa maceta y, que si no llega a ser por la rápida intervención de nuestro joven sujeto, hubiera impactado de lleno en nuestro segundo personaje. ¿No creen que las creencias guían nuestra visión de la realidad?

En nuestra cabeza se amontonan, constantemente, muchos tipos de pensamientos, algunos de ellos no son evocados activamente por nosotros sino que aparecen ante las situaciones, parece que nos vienen como imanes, nos encontramos ante lo que denominamos pensamientos automáticos, si estos pensamientos que suelen venir son negativos lo más probable es que evoquen en nosotros emociones negativas. Son estos, los sentimientos que tendremos que aprender a reprimir, puesto que suelen estar presentes en el déficit de autoestima. Estos pensamientos probablemente se deriven de la interpretación de situaciones o acciones que hemos realizado en el pasado, y que ante situaciones similares afloran de manera involuntaria.



Normalmente suelen teñirnos de negativismo nuestra visión del mundo, del futuro, y sobre todo de nosotros mismos. También es posible que este tipo de pensamientos exageren nuestros defectos: “siempre me sale mal”, lean los pensamientos de los demás: “seguro que piensa que soy idiota” o dicten sus propias leyes implícitas: “si ahora no me sale, nunca más me volverá a salir bien”. Normalmente, y este es su verdadero peligro, son un producto de una situación real, pero tomada de manera sesgada. Además conforme empleamos estos esquemas, aprendemos a no analizar las situaciones de manera real u objetiva y almacenamos en la memoria esas interpretaciones.

El estilo atribucional: las personas con déficit de autoestima han aprendido a realizar una interpretación de sus actos, que podríamos nominalizar cuando menos de sesgada. Atribuyen sus éxitos a causas externas y sus fracasos a causas internas. Cuando algo les sale bien tienden a ignorar su responsabilidad en la acción atribuyendo su éxito a la situación, la suerte. Sin embargo, cuando algo sale mal tienen muy claro que ellos han sido los culpables.

De igual manera podemos realizar la misma distinción con un estilo atribucional estable, frente a uno inestable. Cuando algo sale mal tienden a pensar que siempre saldrá mal, que nunca van a cambiar. Por el contrario, cuando obtienen éxito no solo lo verán como algo fortuito, sino que tendrán muy claro que la situación y la suerte cambian y predecirán también las futuras consecuencias, lógicamente sin disfrutas de su éxito.

Ya dijimos con anterioridad que el estilo atributivo interno era de suma importancia y que su consecuencia era la de percibir control en las situaciones. Por el contrario, el estilo externo no da opción al aprendizaje ni a la modificación manteniéndonos siempre a expensas de la situación. Hay que tener en cuenta que la auto-evaluación se encuentra modelada por la autoatribución. Resumiendo, las personas con déficit de autoestima poseen un estilo atribución externo e inestable cuando la situación es favorable, e interno y estable cuando el resultado ha sido desfavorable.

El autocontrol: ya hemos indicado anteriormente la importancia del autocontrol. Son las personas que controlan las situaciones y sus emociones, los que sienten una mayor competencia que los no controladores. Este control está directamente relacionado con el modo en que las personas organizamos nuestras acciones, con nuestra planificación conductual y con las estrategias que vamos a elegir para satisfacer nuestros objetivos.

Por *autocontrol* entendemos el modo en que una persona es capaz de resistirse a una recompensa inmediata o a corto plazo, sustituyendo sus conductas por otra que le implique la consecución de una recompensa en un plazo más prolongado. En la película *todo por un sueño*, Nicole Kidman encarna a una joven cuya máxima ambición es convertirse en una estrella de la televisión, nos muestra a una mujer capaz de renunciar a una vida normal por su único sueño. Una película que nos muestra, de un modo exagerado y grotesco, una vida encaminada hacia un objetivo a largo plazo.

El autocontrol nos va dar una percepción de autoeficacia positiva. Cuando esta percepción de autoeficacia es negativa, va a ir asociado con conductas de evitación, emociones ansiosas y depresivas y cogniciones que deteriorarán la motivación del sujeto.

Habilidades para solucionar problemas: los sujetos que no tienen esta habilidad no van a ser capaces de dar una respuesta efectiva a la situación requerida, lo que repercutirá directamente en la percepción de la eficacia social y en el autoconcepto, dando como resultado una mayor ansiedad condicionada a este tipo de situaciones.

También hemos de destacar las habilidades sociales: son importantes porque nos encontramos ante una de las principales fuentes de refuerzo o, por el contrario, ante un aislamiento cada vez mayor. Hemos de tener en cuenta que las personas solemos aprender las respuestas sociales por medio del ensayo-error. Este tipo de aprendizaje, guiado por los múltiples fracasos y escasos éxitos, puede provocar una falta de interés en el sujeto para iniciar los contactos sociales. Ante las distintas situaciones sociales podemos dar distintas respuestas:

Una de las respuestas que puede darse en un sujeto con déficit de autoestima, es la agresiva, suele darse preferentemente en niños, pueden comportarse como personas provocadoras e impulsivas. Esta forma de actuar resulta altamente aversiva para los demás niños, lo que genera rechazo y evitación. Siempre quieren que los demás hagan lo que ellos desean y no dudan utilizar a los demás en su propio beneficio.

También podemos emitir una respuesta pasiva: esta respuesta suele ser no asertiva, no exponemos nuestros intereses, sobre todo cuando percibimos que estos entran en conflicto con los de los demás e intentamos, por todos los medios, eludir la confrontación. Lo peligroso de este tipo de respuestas es que son muy gratificantes a corto plazo e incluso pueden ser reforzadas por los demás. Sin embargo este tipo de respuestas a largo plazo no juegan a favor del sujeto, que aunque aprende a respetar a los demás, no le enseña a respetarse a él mismo ni a luchar por sus derechos. Al final nos percibimos como incompetentes y podemos generar una ansiedad elevada ante cualquier confrontación. El problema reside, en que el mundo de la interrelación se encuentra plagado de conflictos y que huir siempre y a toda costa de ellos como única salida, supone aislarse socialmente, que es a lo que tiende el niño evitador.

Respuesta asertiva, es sin duda la mejor de las respuestas que podemos emitir, no eludimos el conflicto y nos enfrentamos al mismo sabiendo nuestros derechos a la vez que somos capaces de no pisar los de los demás. Somos capaces de dar una respuesta correcta y de expresar nuestros sentimientos a la vez que avanzamos en la resolución del conflicto. Para generar una respuesta asertiva es necesario que nos sintamos valorados y respetados. Esta situación no depende exclusivamente del otro, sino también de que poseemos una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de esquemas mentales que nos hagan sentirnos bien con nosotros mismos.

Una de las variables esenciales para la autoestima es nuestro autoconocimiento. Está claro que conocemos a muchas personas y que de todas ellas podemos decir cómo son, de todas ellas tenemos un perfil hecho, sabemos cual es su modo de actuar y podemos imaginarnos como se comportarían en distintas situaciones, ¿podríamos decir lo mismo de nosotros mismos?

Llevamos conviviendo toda nuestra vida con nosotros, y está claro que en mayor o menor medida todos nos conocemos, aunque cierto es que si estamos un poco atentos a nuestras acciones, no dejamos de sorprendernos. Pero también es seguro que nuestra opinión, quizá no corresponda al cien por cien con la que nuestros amigos tienen de nosotros. Nuestras amistades son importantes, ya que con ellas compartimos muchas características, sin embargo hay otras que te diferencian de ellos. Esto es normal ya que los grupos los realizamos por afinidades, aunque nunca somos exactamente iguales. Este es un buen modo para profundizar en tu autoconocimiento, obsérvate a ti y a tus amistades. Hemos de vernos en las diferentes situaciones en que nos movemos, como seres que poseemos varias facetas y nos movemos en ambientes cambiantes, esto nos va a ayudar a encuadrar positivamente nuestras acciones y a tener una autoestima positiva.

Nuestro conocimiento de nosotros mismos nos ayudará a tener una autoestima positiva, negativa o una mezcla de ambas. A estas alturas quizá estemos preguntándonos si verdaderamente influye tanto el que nos conozcamos para poseer una buena autoestima. La respuesta es afirmativa, si la autoestima es una valoración, hemos de ser capaces de hacerlo con datos objetivos, los datos que manejemos lo serán en tanto en cuanto nos conozcamos. En las pantallas del celuloide, este hecho se aprecia de manera significativa. Si prestamos atención nos daremos cuenta, que todos los protagonistas, sobre todo en ambientes fantásticos, de acción, poseen un alto conocimiento de sus virtudes y de sus limitaciones. Por no mencionar, que la mayoría de las veces, se indica de manera explícita que han pasado por un periodo de estudio personal.

Otra forma por la que podemos incrementar nuestro autoconocimiento consiste en que examinemos los aspectos o facetas que forman parte nosotros. Cuando conocemos los diferentes aspectos de nosotros podemos evaluar lo que pensamos de cada uno de ellos. Podemos decir: "no me gusta este aspecto de mi persona, pero hay otros aspectos que me gustan mucho". Casi con toda seguridad esto va a ser lo que nos vamos a encontrar, no todo lo que somos nos va a gustar, ni desde luego nos tiene que disgustar. Tenemos que tomarlos como datos y hemos de sumarle, en todo, caso nuestros deseos de cambio y, desde luego, la planificación del mismo. No estamos buscando el castigo porque haya algunas partes de nosotros mismos que no nos gusten sino que este es el punto de partida, no el final del proceso. Conocer con detalle los diferentes aspectos de nuestra persona nos ayuda a decidir qué necesitamos mejorar. Podemos elegir qué aspecto preferimos desarrollar y encontrar la estrategia más adecuada para conseguirlo.

Correcto, ya nos hemos posicionado con el punto de partida, pero ¿por dónde empezamos a evaluar esos aspectos? Lo primero que necesitamos son ganas de hacerlo y calma, no lo vamos a hacerlo en un minuto, aunque empezaremos precisamente por eso, nos vamos a tomar unos cuantos. Estaría bien buscar un sitio agradable, no tiene porque ser una maravillosa isla estilo *Rapa Nui*, ni un rinconcito en la selva como en *Últimas días del Edén*, ni con unas puestas como en *Memorias de África*, bastará con que estemos a gusto. También nos puede ayudar establecer un punto de inflexión en nuestra vida y alejarnos de la rutina, en *Cowboys de ciudad*, película protagonizada por Billy Crystal, nos muestran como el apartarnos de nuestro día a día, puede generar el reencuentro con nuestros deseos e ilusiones perdidas, con esas pequeñas cosas que vamos olvidando y que nos hacen perder el gusto por nuestra vida cotidiana. Ahora nos tomaremos unos minutos para evaluar lo que pensamos de los diferentes aspectos de nosotros. Lo mejor es que empecemos por los puntos fuertes, por nuestras mejores habilidades y que las intentemos aplicar. Vamos a pensar cómo los aspectos que nos parece que están bien en nosotros nos pueden ayudar a cambiar los que deseas mejorar. Trataremos de recordar a menudo tus puntos fuertes y trataremos igualmente de descubrir otros aspectos de nosotros.

Sin duda, una buena manera es el lápiz y el papel. Puede ayudarnos el elaborar una pequeña lista. Lo mejor es que intentemos acordarnos de situaciones que ya hayamos vivido, después intentaremos deducir porque actuamos de esa manera y cuales fueron sus consecuencias (podemos valernos de una hoja de registro similar a la que presentamos en el anexo de este capítulo). Estas pequeñas observaciones con el tiempo irán ampliando nuestro autoconcepto y nos ayudaran a mejorar la autoestima.

Lo que estamos logrando es el que nos comuniquemos, esto que parece obvio, no lo es tanto y es que en nuestra sociedad muchas veces acabamos hablando con todo el mundo, menos con nosotros mismos. La autocomunicación es la base del autocon-

cepto y esencial para desarrollar una buena autoestima. Somos capaces, a veces, de no dejar de hablar y hablar durante horas, con todo el que se nos pone por delante. Sin embargo, en nuestra sociedad, con este ritmo frenético, pocas son las veces que nos comunicamos con nosotros mismos, con lo que queremos, con nuestros deseos, y con nuestros modos de ser. Parece como si de nosotros se tuvieran que ocupar los demás, que de ellos dependiera nuestra evaluación o nuestro refuerzo, es como si nosotros no fuéramos los protagonistas de nuestra propia película. Otras muchas, por ende, ni siquiera dejamos de hablarnos por hablar con los demás, sino que simplemente cuando estamos solos hacemos todo lo posible por no comunicarnos con nosotros, muchas veces nos ponemos los cascos o sacamos el móvil. Hay personas que hacen un verdadero esfuerzo por no comunicarse consigo mismas.

No podemos dejar de insistir en que la autocomunicación, juega un papel muy importante en la adquisición y mantenimiento de la autoestima. Ahora bien, tenemos que aprender a comunicarnos con nosotros mismos. Nadie nos enseña a esto, así que no todos lo hacemos correctamente y como todo en esta vida hemos de aprender, ya que lo que nos decimos, nuestra autocomunicación puede ser positiva o por el contrario puede ser negativa (si lo preferís constructiva o destructiva)

Aunque no nos demos cuenta, conforme avanza el día, nos decimos unas cuantas palabritas, aunque no seamos muy conscientes de ello, conforme vamos realizando las distintas acciones, nos vamos diciendo cosas como "... ¡jo!, me ha salido bien" o, "¡oh! Creo que metí la pata"... Esta autocomunicación hace que estemos dedicados, queramos o no queramos, al proceso de destruir o de construir la autoestima. Si nos pasamos el día criticándonos negativamente es casi seguro que estaremos en el proceso de destrucción. Estaremos destruyendo nuestra autoestima y como resultado tendremos sentimientos negativos hacia nosotros. Sin embargo, si logramos tener pensamientos positivos estaremos en el proceso de construcción. Estaremos implicados en un proceso de construcción de una imagen positiva.

Y puestos a que no queden dudas, podemos empezar de nuevo otra lista, nos va a servir para comprobar como se desarrolla nuestra autocomunicación. Debemos proponernos auto-observarnos en varios momentos del día o a lo largo de varios días, si te es más cómodo. El objetivo ahora es recoger los mensajes (pensamientos) que nos enviamos. Cuando hayamos recogido unos cuantos examinaremos la lista y nos fijaremos si predominan los mensajes positivos o negativos, esta primera tasación nos va a indicar, en un primer vistazo, como nos sentimos o de que manera nos percibimos. Si, por lo general, no hacemos más que dedicarnos verbalizaciones negativas puede ser que no te aprecies lo suficiente y no tengas una buena autoestima. Es bastante probable que quizá estemos siendo muy críticos con nosotros, o poniéndonos el listón muy alto. Puede también pasar que quizá no sepamos realizar la actividad en que estemos inmersos, quizá sea cuestión de pedir ayuda y de ensayar unas cuantas veces.

Algo que todos podemos llegar a controlar es nuestra autocomunicación. Los demás te pueden obligar a hacer muchas cosas, como ir al colegio, obedecer sus normas y colaborar en las tareas de casa. Sin embargo, sólo nosotros podemos controlar nuestros pensamientos. Estamos ante una parcela íntima, ante algo que nos pertenece y debemos cuidarlo bien, pues de ello va a depender mucha de nuestra actividad.

Conforme seamos conscientes de cómo somos, eso es de nuestra manera de actuar, nuestra manera de pensar, las cualidades que posemos, aumentaremos el grado de control sobre la conducta. Muchas de esas cualidades que poseemos seguro que son buenas y alguna de ellas es muy probable, que no nos hayamos dado cuenta de que

andaba por allí. Esas cualidades son la fuente, el motor sobre el cual nos movemos, es lo que nosotros poseemos para solventar las dificultades que se nos dan en el día. Y es bueno ser conscientes de con qué cartas contamos, ya que si no lo sabemos acabaremos moviéndonos entre los impulsos y el azar lo que, sin duda, va a restar solvencia a nuestra conducta.

Lógicamente, la autoestima de una persona también está influida por lo que opinan los demás. Los demás influyen con sus elogios y sus críticas, y estas nos las tomamos de distinta manera dependiendo de nuestro grado de autoestima. Cuando alguien tiene una alta autoestima, se acepta, hace elogios y cumplidos a los demás. Las personas con una autoestima positiva también rechazan las críticas destructivas.

Todos necesitamos elogios y críticas. Es importante saber que hemos hecho algo bien, ser consciente de ello es la base para poder repetirlo. Los elogios nos ayudan a reconocer que hemos hecho un buen trabajo y a sentirnos bien. También es importante saber cómo mejorar, por eso debemos ser receptivos a las críticas. El propósito de la crítica constructiva es ayudar a la persona a mejorar. Hemos de ser conscientes de ellas y saber ponerlas en el sitio indicado, hemos de aprender a relativizarlas, para ello como antes hemos indicado, en primer lugar: identificarlas y registrarlas.

Es cierto que, demasiados elogios o demasiadas críticas pueden destruir la autoestima. En efecto, parece ser, como ya hemos indicado, que es cuestión de medida. Cuando una persona no recibe, a lo largo de su vida, nada más que elogios construye lo que se conoce como falsa autoestima. La opinión positiva sobre sí misma no se basaba en la vida real; después de todo, nadie es perfecto. Para poder mejorar, todo el mundo necesita conocer sus cualidades y sus defectos. Si una persona, a lo largo de su vida, no recibe críticas constructivas, no sabrá identificar las áreas de su persona que necesitan mejorar y tampoco sabrá cómo mejorarlas.

Resulta fácil entender que recibir demasiadas críticas destructivas puede reducir la autoestima. Es obvio que, si lo único que escuchamos son críticas, podríamos empezar a creer que lo que nos dicen es cierto. Como resultado podría disminuir nuestra autoestima.

Pero si recibir sólo elogios no es bueno para la autoestima, entonces ¿qué necesitamos? Existen investigaciones, dentro del marco de la psicología social, que han establecido que una proporción entre elogios y críticas constructivas que ayuda a fomentar una autoestima positiva. Estas investigaciones parecen indicar que la proporción debe ser de cinco partes de retroalimentación positiva por cada parte de crítica constructiva. Esto no significa que tengamos que ir con papel y calculadora en mano.

A la hora de que lancemos una crítica, lo primero que hemos de fijarnos es si la persona que interactúa con nosotros está realizando bien o mal las cosas, también es importante saber el porqué y, como íbamos diciendo, cómo nos estamos comportando con ella. Esto es, si está haciendo todo verdaderamente mal quizá sea momento de que nos planteemos que puede ser que no hayamos explicado bien la tarea. Si es así, tendremos que volver a empezar de nuevo.

Ya hemos indicado que existe una relación ideal en nuestra cantidad de críticas y elogios pero, desde luego, no todo va a depender de ello. A veces lo más importante no es la cantidad, sino la calidad, tenemos que aprender a elogiar (efectivamente, también se aprende).

A muchas personas les cuesta trabajo aceptar la retroalimentación positiva. Se sienten incómodas cuando les hacemos un cumplido o las elogiamos. Estas personas, por lo general, no tienen una imagen positiva de sí mismas. Y, por lo tanto, los elogios y los cumplidos que escuchan no coinciden con lo que piensan de sí mismas, esto crea una disonancia cognitiva, un pequeño choque de creencia y genera una cierta tensión en el sujeto.

Una de las variables importantes a la hora de elogiar a alguien es la honestidad. Tenemos que ser sinceros cuando hagamos cumplidos y elogiamos. También es importante que tratemos de ser lo más descriptivo que podamos cuando realicemos un elogio. En vez de decir "Estás muy bien hoy", trata de ser más específico y di, por ejemplo: "es muy positiva esta nueva actitud que tienes en clase, sin duda tus ganas han hecho que realices bien la tarea."

Lo cierto es que elogiar a los demás, en el fondo, tampoco es tan difícil. Pero ¿qué pasa cuando somos nosotros los que nos tenemos que elogiar? Esta claro, que somos nosotros los que más tiempo pasamos con nosotros y que no siempre nuestras personas queridas están ahí para regalarnos los oídos. Podemos practicar la autocomunicación positiva para mantener nuestra autoestima. Los refuerzos son la base del mantenimiento de la conducta y como es obvio existen momentos en los que solo nosotros vamos a poder reforzarnos.

Hasta ahora hemos visto como podemos elogiar y elogiarnos. Pero en esta vida no siempre tenemos que elogiar, existen acciones que se merecen la crítica, acciones tanto de los demás como de nosotros mismos. A veces que es apropiado hacerles a los demás una crítica constructiva y hay otras que no. Lo que nos debemos preguntar antes de hacer una crítica constructiva es lo siguiente: ¿le va a ayudar a la persona la información que le vamos a dar? ¿Se nos ha pedido información? ¿Vamos a hacernos responsables de cómo va a reaccionar la persona a la crítica? ¿Puede hacer algo con la información que le vamos a dar? ¿Estamos dispuestos a ayudar a la persona si le molesta la información? También hay que recordar que las críticas las tenemos que realizar sobre las conductas y no sobre las personas (no estoy diciendo que Pablo sea malo, sino que no se ha portado bien). En tono de comedia y con una maravillosa interpretación Jack Nicholson en *Mejor imposible* nos da un buen ejemplo, y con un indudable sentido del humor, sobre críticas destructivas, todo un manual sobre cómo no debe realizarse una crítica. En la película, que le hizo merecedor de un Oscar, interpreta a un trastornado que es capaz de cambiar, por la comprensión de la única persona que le escucha.

Debiéramos plantearnos, de igual modo, que las personas no somos iguales y no nos comportamos de igual manera, tenemos distintos modos de interpretar la realidad y lógicamente, nuestras estrategias de acción pueden ser distintas, lo que no significa que sea malas. Y sobretodo, sinceridad y sentimiento. Lo importante es la otra persona, que perciba que lo estamos diciendo porque nos importa.

¿Y si la crítica es hacia nosotros? En principio, podemos plantearnos las mismas preguntas, cambiando el sujeto, pero vamos a profundizar un poco más. Las circunstancias son las mismas que antes, de vez en cuando todos estamos sujetos a recibir alguna crítica negativa. El modo en que las afrontamos va a afectar a nuestra autoestima. Así que vamos a proponer distintos métodos para filtrar la crítica.

Lo primero que tenemos que hacer es diferenciar si la crítica es constructiva y destructiva. Crítica destructiva, es cualquier mensaje crítico que no nos ofrezca ayuda para

poder mejorar nuestras acciones. Aquí tienes algunos ejemplos: “¡Lárgate de aquí!, “¡Eres un inútil!”, “¡Nunca haces nada bien!”

La consecuencia ante esta serie de críticas es clara, ponen en duda a nuestra autoestima. Lo primero, es la sensación de malestar, e impotencia. También es normal que nos sintamos confundidos al no saber exactamente qué es lo que molesta a la persona que nos hizo la crítica. Es posible que lleguen incluso nos lleguemos a sentir maltratados, sorprendidos, culpables, ignorados o avergonzados. Estos no son sentimientos específicos, más bien indican un sentimiento general negativo y la posibilidad de una deficiente autoestima. Además, cuando recibimos una crítica destructiva, la mayoría de las veces, no podemos explicar exactamente qué es lo que le ha molestado a la persona que nos criticó. Lo único que pueden decir es que la persona está molesta, es gritona, quisquillosa, o que nos está echando un sermón.

Llegado a este punto, vamos a intentar controlar las críticas. Una manera de controlar la crítica destructiva es practicar la autoverbalización positiva. Cuando alguien nos diga algo negativo, podemos decirnos: “A otras personas les gusta estar conmigo” o “Merezco que se me trate con respeto” o “Soy importante” o cualquier otra cosa que nos ayude a recordar nuestra valía.

Otra manera de controlar la crítica destructiva es buscar que otras personas te den mensajes positivos. Por ejemplo, llamar a unos amigos, podemos pedirles que nos sonrían o nos abracen. Si no podemos comunicarnos con un amigo, podemos releer notas, cartas o tarjetas con mensajes positivos que hayamos recibido con anterioridad. También ellos nos pueden ayudar a relativizarlo o a tomárnoslo con humor. Siguiendo por este camino del humor, y recogiendo un poco de los anteriores, podemos controlar la crítica destructiva pensando en el mensaje de lo que se nos han dicho. Intentaremos convertirlo en algo útil, divertido o inofensivo.

De igual manera, también podemos pensar cómo se sienten los demás cuando criticamos de esta manera. Esta información es útil porque te ayuda a entender a otras personas en la misma situación.

No obstante, siempre hemos de estar alerta, cuando nos critica la gente, habitualmente, es porque tiene algo que decirnos, y que aunque esté mal hecha, la crítica encierra algo de verdad. Hemos de tener en cuenta que el objetivo de la crítica es la mejora, en estos casos, vamos a intentar rescatar lo que es cierto y, aunque mal dicho, lo intentaremos utilizar para mejorar nuestras conductas. Sin duda, este hecho nos va a conceder dos ventajas: mejoraremos nuestras acciones y eludiremos así otra crítica feroz.

También hay que tener en cuenta que es posible que en la crítica no haya nada de lo que podamos aprender, que sea sin más una crítica destructiva y que por lo único que nos la hayan hecho con en el fin de descargarse, de herirnos o simplemente desahogarse. Si se da esta situación lo mejor es tomar aire, alejarte y cuando llegue el momento y puedes sacar algún provecho de ello, indicarle o preguntarle que pretendía con su actuación. Sigue siendo posible que esa persona no sepa lanzar una crítica pero tenga algo que quiere indicarte.

Como consecuencia, está claro que las críticas y los elogios influyen en nuestra autoestima, ya hemos dicho que tenemos que aprender tanto a dar como a recibir, y tan es importante es lo uno como lo otro, existen personas, por paradójico que parezca, que no les cuesta nada dar elogios pero que sin embargo no otorgan ninguna credibi-

lidad cuando los reciben o piensan que no son merecedores de ellos, que en verdad su éxito es relativo y ellos no han sido los principales artífices, que ha sido gracias a las circunstancias, la suerte...

Los modos de reaccionar de las personas ante los elogios pequeños y grandes no dejan de ser curiosos. Por ejemplo se me está ocurriendo que cuantas veces te acercas a alguien y le comentas algo como "has estado muy bien, tu exposición ha sido clara"; una respuesta que todos hemos oído alguna vez es "bueno, me ha faltado ritmo" o "me olvidé de exponer el punto en el que..." o "los anteriores si que lo hicieron bien..."; y no sería mas normal un simple "oh, muchas gracias, lo cierto es que me ha costado mucho prepararlo." Y si esto pasa con estas pequeñas cosas, imagino por un momento nuestra reacción ante un gran logro. Insisto en que es importante saber aceptar cumplidos.

Otro factor que interviene en tu autoestima es el enfoque que le otorgues. Recuerdas aquella frase de *La guerra de las galaxias*: "ten cuidado con el reverso tenebroso"; pues traducida al español vendría a ser algo así como "todo depende del cristal con que se mire"; vamos que las cosas no son ni buenas ni malas, depende del modo de empleo, la intención... Cambiar el enfoque es una habilidad importante para aumentar la autoestima. Cambiamos el enfoque cuando decidimos analizar una situación desde otro punto de vista. Podemos lograr, por ejemplo, transformar una situación negativa en una positiva. La destreza de cambiar el enfoque te puede ser muy útil cuando tratamos de fortalecer nuestra autoestima, porque la forma en que vemos la vida, y como nos comportamos afecta a la percepción de nuestra valía.

Si nuestra visión es negativa, nuestros actos estarán condicionados. La vida te puede parecer una pesadilla. Nos puede parecer que los demás sólo quieren molestarnos, que el futuro será penoso y que nosotros no merecemos mucho la pena. Desde luego, no podemos llegar a esa situación y, si llegamos necesitamos cambiar nuestro enfoque. Hay que ser prácticos, no es cambiar por cambiar sino reconocer, simplemente, que el que teníamos no nos va muy bien.

Las actitudes de las personas están determinadas, no sólo por lo que les pasa sino por la forma en que enfocan y responden a cada circunstancia. En resumen, muchas veces nuestra cabeza, no los hechos, determinan nuestra actitud y nuestro modo de ver la vida. Podemos decidir que queremos reaccionar positiva o negativamente a los hechos. Esta reacción determina nuestras actitudes. Y nuestras actitudes, a su vez, afectan a nuestra autoestima. Ahora recuerdo una frase que me dice siempre mi abuela "No puedes elegir lo que te toca en esta vida, pero sí el modo en que te lo tomas".

Nuestras conductas vienen condicionadas por lo que nos ocurre y por cómo respondemos a los acontecimientos de la vida. Cambiar el enfoque es un método para pensar de forma positiva, esto es, controlar los pensamientos para transformar una situación potencialmente negativa en una positiva.

Puede que a estas alturas estéis pensando, esta claro que tenemos que cambiar nuestra perspectiva, eso es fácil decirlo, pero tenemos la que tenemos, ¿y qué hacemos ahora, magia? Más adelante vamos a indicar un entrenamiento en resolución que nos puede ayudar. Mientras tanto, y de manera más simple: intentar recordar alguna situación determinada e intentar examinar los pensamientos y el sentimiento que provocaron. A continuación, buscaremos alternativas a nuestro modo de proceder y de interpretar la situación. Por último, intenta recrear una futura situación con esta nueva perspectiva.



## ANEXO II

Análisis funcional del comportamiento					
Comportamientos de riesgo	Consecuencias		Comportamientos de carácter preventivo	Consecuencias	
Conducta	A corto plazo	A largo plazo	Conducta	A corto plazo	A largo plazo
Evitar hablar en público	Evitar ansiedad	Problemas laborales	hablar	Ansiedad	Desarrollo profesional
Relación sexual imprudente	Orgasmo	Embarazo no deseado, SIDA	No tener relación sexual o tomar precauciones	No obtención de placer	Alta probabilidad de no desarrollar ETS

Registro de conducta:

Fecha	Conducta	¿Qué hacía antes?	¿Qué hice después?	Situación
29 jun. 18:00				
30 jun. 11:30				
.../...				

## ANEXO III

Modelo bidimensional de las atribuciones causales en situaciones de logro  
(adaptado de Weiner y cols. 1971)

		LOCUS DE CONTROL	
		INTERNO	EXTERNO
ESTABILIDAD	ESTABLE	Capacidad	Dificultad tarea
	INESTABLE	Esfuerzo	Suerte

Causas del éxito y del fracaso, clasificadas de acuerdo al locus de control (interno, externo), la estabilidad y la controlabilidad (Adaptado de Weiner, 1982)

		INTERNO		EXTERNO	
		ESTABLE	INESTABLE	ESTABLE	INESTABLE
INCONTROLABLE	Capacidad	Estado ánimo	Dificultad tarea	Suerte	
CONTROLABLE	Esfuerzo típico	Esfuerzo inmediato	Ayuda esperada de otros	Ayuda no esperada de otros	



*Mi vida sin mí*, de Isabel Coixet.

Como ya hemos indicado este texto no pretende ser un manual de autoayuda. Remarcamos que lo presentado a continuación no constituyen en sí un paquete de tratamiento, ya que la intervención es mucho más compleja e implica muchos más pasos que deben ser sopesados en su momento por el psicólogo responsable de la intervención.

¿Cómo pueden intervenir las habilidades sociales de un sujeto, en un déficit de autoestima? El problema se convierte en una especie de círculo: el fallo en el manejo de situaciones sociales puede tener como consecuencia la dificultad en las relaciones interpersonales. Hasta aquí nos movemos en un ámbito puramente social. Pero, ¿qué ocurre a nivel psicológico?: el rechazo social, el aislamiento, la insatisfacción en la manera de actuar, el consumo de sustancias... pueden crear problemas psicológicos diversos como la depresión, agorafobia, esquizofrenia... ¿Se acuerdan ustedes de *Casino Royal*? Esta maravillosa y divertida comedia del más afamado agente secreto de la historia del imperio británico, en la que entre la plétora de actores de primer nivel destaca la figura de Woody Allen. Interpreta al malísimo Dr. No. Siendo en realidad el sobrino de J.Bond y marcado por el desde su infancia, desarrolla un gran déficit de autoestima y un enorme complejo, debido a la admiración que siente por su tío. Su intención es tras desarrollar todo un imperio del mal, difundir en la atmósfera un gas que convertirá en bellas a todas las mujeres y aniquilará a todos los hombres de más de un metro sesenta.

Cuando hablamos de habilidades sociales estamos hablando, desde un modelo interactivo, en donde se ponen en movimiento tanto la persona como la situación, aunque el énfasis principal lo daremos precisamente en la interacción de estos dos elementos, en la persona en la situación.

En referencia a las personas, hemos de resaltar los factores ideográficos (como el sexo o la edad), los factores relacionados con la adscripción a categorías sociales (religión, etnias, raza, grupos de referencia), aspectos cognitivos (a los que tradicionalmente se les han dado una mayor importancia) y a aspectos fisiológicos.

Respecto a la situación cabe resaltar: la meta, con su clarificación de objetivos específicos, y motivaciones; las reglas o normas sociales; los roles de la persona en la situación determinada; la secuencia u orden de la conducta a desempeñar; y aquellos electos conductuales que pueden ser manifestados en la situación.

Las habilidades sociales forman parte del repertorio conductual de un sujeto y han sido adquiridas mediante la experiencia, ya que no son innatas. Este hecho es distinto a que todos los sujetos tengan la misma capacidad de aprendizaje. Así nos vamos a encontrar sujetos que las han aprendido con gran rapidez y otros que tengan una gran dificultad. También hemos de indicar que estas habilidades sociales no se refieren a rasgos generales de la personalidad como pueda ser la extraversión, sino que forman un patrón de conductas específicas ante situaciones concretas.

Así pues, las habilidades sociales implican capacidades de actuación manifestadas en situaciones específicas de interacción social. Son conductas orientadas a la obtención

de distintos objetivos y refuerzos, que han de estar bajo el control de los individuos que están inmersos en ellos, lo que implica que los individuos han de adecuar y modificar su conducta para su consecución. Estas habilidades comprenden componentes conductuales (solicitud verbal), fisiológicos (como mostrar un estado emocional apropiado en una situación dada) y cognitivos (ver el momento oportuno para realizar una petición).

Pero, ¿por qué carecemos de este tipo de respuestas? Hemos de matizar que o bien podemos carecer de ellas, lo que dependerá de la escasez de experiencias sociales previas, de pautas educativas no adecuadas, o de igual modo, podemos realizar una percepción errónea e interpretación inadecuada de las conductas sociales en las que esteamos inmersos. O bien podemos tener estas conductas en nuestro repertorio, pero no llevarlas a cabo o bien por ansiedad condicionada ante ciertos estímulos o por una evaluación errónea de las situaciones y auto-referencias negativas.

Es importante saber cual es el origen de nuestro déficit con objeto de empezar a trabajar en su solución, ya que, cada situación en la que no somos capaces de estar a la altura que nosotros creemos que debiéramos estar, supone un pequeño retroceso en nuestra autoestima.

A continuación vamos a indicar algunos procedimientos básicos que pueden ayudar a cambiar la autoestima. Esto no constituye ninguna terapia, ni sustituye la labor profesional, recordamos que cada caso es único y ha de ser el profesional quien dictamine y planifique la intervención específica para un sujeto determinado. No obstante nos hemos atrevido a indicar a continuación algunos conceptos sacados de distintas terapias cognitivo-conductuales (en concreto de la terapia racional emotiva de Ellis, que él mismo cambió el nombre y añadió una C, de conductual al final y la terapia de Beck). Todo procedimiento terapéutico se inicia con una fase educativa o de información al sujeto, que es ahí donde tenemos de ubicar la siguiente información.

Según Mahoney y Arnkoff (1978), las técnicas cognitivas comparten los siguientes criterios:

Los sujetos humanos desarrollan patrones afectivos y conductuales, adaptativos y desadaptativos a través de procesos cognitivos (atención selectiva, codificación simbólica, etc.). Estos procesos cognitivos, pueden ser activados fundamentalmente por procedimientos que son generalmente isomorfos con los del aprendizaje humano en el laboratorio (aunque pueden existir otros procedimientos que también activen los procesos cognitivos).

La tarea del terapeuta es la de un diagnosticador-educador, que primero evaluará procesos cognitivos desadaptativos para luego organizar experiencias de aprendizaje, las cuales alteran las cogniciones que, a su vez, modifican los patrones afectivos y conductuales con ellas relacionados.

Estos procedimientos cognitivos comparten con los demás enfoques de la modificación de conducta: la asunción de una metodología científica y el manejo de técnicas propias de la modificación de conducta. A su vez estos autores catalogan las técnicas en tres tipos: *técnicas de reestructuración cognitiva*; *entrenamiento en habilidades de afrontamiento* y *técnicas de resolución de problemas*.

Ellis parte de la base de que el ser humano tiene una serie de metas esenciales que para la mayoría de personas son: el estar vivo y el conseguir el mayor bienestar posi-

ble. Para su consecución encaminan una serie de acciones y otras submetas más específicas que dependen del contexto en donde se desenvuelve la persona.

También parte de la interacción de los tres sistemas de respuesta (conducta, cognición y emoción). Estos tres sistemas de respuestas pueden ser *adecuadas* o *no adecuadas*, dependiendo de si nos ayudan o nos alejan de la consecución de nuestras metas.

En mayor o menor medida todos tenemos ideas irracionales (cogniciones no adecuadas, desadaptativas), que de vez en cuando nos pueden jugar malas pasadas. A continuación, exponemos una lista de estas creencias:

«Es una necesidad calamitosa para un adulto ser amado o tener aprobación de todos por cada cosa que hace.» No conocemos a nadie que sea amado u odiado por todos. La situación se me antoja imposible o cuando menos tan artificial como en *El show de Truman*, película en la que nos narra la vida Truman, un niño que fue escogido al nacer para que su vida fuera seguida por todo el mundo, en un entorno absolutamente artificial. Una especie de gran hermano involuntario y gigantesco.

Todos conocemos a una persona muy amable que, sin embargo, a alguien no le cae bien, o quizá se vea mejor el caso contrario ¿cómo es posible que el... de mi jefe con todo lo que es, pueda ser amado por alguien? Por más que nos lo propongamos, siempre habrá alguien con quien no simpatizaremos. Hemos de poner la atención más en el amar que en el ser amado ya que la experiencia nos dice que la necesidad extrema de ser amado es inhibitoria del amor.

«Ciertos actos son erróneos, o malvados, o infames, y las personas que realizan estos actos deberían ser castigadas severamente.» Hemos de tener en cuenta que somos seres humanos y que no hay nada más humano que equivocarse. Debemos ver que el que se equivoca no es que sea malo, sino que ha obrado mal y que esta equivocación es llevada por nuestra simpleza o ignorancia. Hemos de hacer un esfuerzo por entender la situación que le ha llevado a obrar así. La *empatía* es la base del acercamiento.

«Es terrible, horrible, y catastrófico cuando las cosas no van como nosotros quisiéramos.» Con todas las personas que hay en la tierra y sabiendo que no somos iguales en deseos, ni en los medios que creemos oportunos para conseguir nuestros objetivos, ¿quién de todos ha de llevar la batuta? Está claro que los acontecimientos ocurren y que no suceden como quiere Laura o Ana, Antonia o Jesús, o Trinidad y Sebastián. Así que si algo no va como uno quiere, sólo queda el planificar acciones para cambiarlas e intentar sacar el máximo provecho de las situaciones que nos son frustrantes.

«Gran parte de la desdicha humana tiene una causa externa y se impone a uno por personas y acontecimientos externos.» Tenemos que tener en cuenta que la desdicha no está causada por los acontecimientos en sí mismos, sino por la interpretación que hacemos de los mismos. ¿Recordáis el ejemplo anterior del anuncio en el cine del skin?

«Sí algo es o puede ser peligroso o temible, se debería estar muy inquieto por ello.» Inquietarse por una situación peligrosa, por lo general, lleva a exagerar las posibilidades de que ocurra. No podemos vivir, como Nicholson en *Mejor imposible*, miedosas ante todo tipo de contagio, la prevención es positiva pero la obsesión no. Debemos además, forzarnos de vez en cuando a realizar las cosas que más miedo nos dan, como hablar en público o expresar nuestros puntos de vistas o agradecimiento. Siguiendo con la misma película, la exposición y la motivación, sin duda son la mejor propuesta

que podemos elegir. Así nos damos cuenta de que no hay nada que sea terrible por sí solo o que sea intrínsecamente negativo.

«Es más fácil evitar que dar la cara a las dificultades y a las propias responsabilidades.» Tenemos que aprender a afrontar las dificultades aprendiendo a valorarlas en su justa medida. Es posible que la evitación nos resulte agradable a corto plazo, por el alivio de la tensión supone. Pero ¿qué pasa en cuanto se pasa ese alivio momentáneo? Si miramos más allá del plazo corto, en cuanto pase nos sentiremos frustrados por no haber sido capaces de conseguir una gran recompensa. ¿Cuántos amores platónicos de la gran pantalla han acabado en tormento? El deseo sin acción nos lleva a quedarnos un poco peor de lo que estábamos. Si nuestro protagonista no besa a su amada, puede sentir alivio de la tensión del momento. ¿Pero que va a ocurrir en cuanto se vaya ella? Sin duda se atormentara por la posibilidad de un gran refuerzo frustrado.

«Debería ser concienzudamente competente, suficiente, inteligente, y lograr cualquier cosa que me proponga.» Evidentemente debemos intentar conseguir las metas que nos proponamos, pero no debemos exigirnos cumplirlas. Somos seres humanos y tenemos una capacidad limitada, grande pero limitada. No debemos dejarnos comer la cabeza por una sociedad que exige éxitos por obligación, nuestra sociedad se ha vuelto tremendamente competitiva, exigiéndonos en cada momento que seamos los números uno, en todo lo que nos proponamos. Pero hemos de comprender, que por definición el número uno, sólo lo puede ser una persona. Tampoco debemos dejar nuestros logros en manos de los demás, que es lo que dictamina un método competitivo-comparativo como el nuestro. Debemos fortalecer nuestras capacidades, pero sabiéndonos siempre fruto de un proceso de mejora. Lo que significa ir caminando a mejor, no ser siempre ser el mejor.

«Por haber sido afectado intensamente una vez por algo, mi vida quedará afectada indefinidamente.» Aquí volvemos a retomar lo indicado al principio del libro, nuestras acciones son situacionales, dependen de nosotros y de la situación. Así que, aún suponiendo que nosotros no hayamos cambiado, desde que sucedió ese fatídico hecho, la situación posiblemente sí. Cierto es que el hombre es el único que tropieza dos veces en la misma piedra. Pero no menos cierto es que tenemos una gran capacidad de aprendizaje a la cual o podemos dar la espalda. Así que tenemos que esforzarnos por aprender de nuestro pasado y no quedarnos temerosos reviviéndolo.

«Tiene una importancia vital para nuestra existencia lo que otras personas hacen; deberíamos hacer grandes esfuerzos para cambiarlas en la dirección que quisiéramos que fueran.» Es importante no centrarnos en los demás, más que en nosotros mismos. Además, hacer presión sobre ellos para que cambien en una determinada dirección, la cual hemos elegido nosotros, es normalmente menos probable que les ayude en ese sentido.

«La felicidad humana puede lograrse por inercia e inanición.» Hoy en día nadie acepta la idea de que un ser supremo dirija arbitrariamente los hilos del mundo y en particular todos los de las personas, animales, plantas... así que, en principio, tendremos que ser nosotros mismos los que planifiquemos y encaminemos nuestras acciones. Cierto es que también podemos quedarnos sentados y esperar a que el azar haga el resto pero, seamos sinceros, los lunes por la mañana todos hacemos el esfuerzo de levantarnos y de ir a trabajar. ¿Por qué lo hacemos? Cada uno de nosotros tendrá una razón distinta, pero me atrevería a decir que todos nosotros, al margen de otras razones, pensamos que debemos de hacerlo si queremos judías en el plato. Ninguno de nosotros se queda en la cama y piensa, me levanto a las dos y tendré la comida servida y

caliente. Si esto nos parece una tontería, ¿por que lo hacemos con nuestra felicidad? Además, se ha demostrado que tendemos a ser más felices si estamos ocupados de manera activa en algún plan o proyecto que cuando estamos viendo pasar las nubes.

«Uno no tiene prácticamente ningún control sobre sus emociones y no puede evitar sentir ciertas cosas.» Pensar que nuestras conductas y emociones están en función de lo que hagan los demás, nos deja un gran lugar para el temor y, en el mejor de los casos, podremos aspirar a una resignación. Como todo en esta vida se aprende, ahora me acuerdo de la frase de un profesor que decía “todo lo que no mata, educa”. Es ahí donde tenemos que ponernos firmes y ser conscientes, de que podemos tener un gran control sobre nuestras acciones, pensamientos y emociones sólo que, debemos trabajarlas.

Bien, ya hemos visto unos cuantos principios que pueden andar por nuestra cabeza y que van a potenciar un empeoramiento en nuestra calidad de vida y, probablemente una autoestima deficitaria. ¿Pero cuales son estos valores que vamos a considerar adecuados?

El interés por uno mismo. Como elemento fundamental, no quiere decir que vayamos en contra de las actitudes altruistas y del interés por los demás pero significa que, de un modo preferencial, hemos de cuidarnos. Pensemos que si nosotros estamos bien, la gente que nos rodea estará bien. De esta manera poniendo nuestro interés en nosotros, sobre los que tenemos control, intentaremos el bienestar de los que nos rodean, sobre los que nuestro control es más limitado. Aprender a ser independiente y a no supeditarse a los demás. La independencia es necesaria, no significa ser egoísta pero sí conocer cuales son nuestros pensamientos y sentimientos, saber lo que queremos y a lo que aspiramos es esencial para conseguir nuestros objetivos, tenemos que recordar que la comparación de nuestras metas con los resultados que obtengamos será la base de nuestra valoración y por tanto de nuestra autoestima.

Interés Social. Al vivir en comunidad y puesto que somos seres sociales hemos de ser respetuosos con las normas, tanto implícitas como explícitas de la comunidad. El bienestar de comunidad es la base de nuestro bienestar. Recordar que ese es el fundamento de que vivamos en una sociedad. Sería por ende, la extensión del principio anterior.

La auto-dirección. Hemos de tener presentes que, en la película de nuestra vida, nosotros somos los protagonistas, y aunque podamos demandar ayuda no podemos depender constantemente de los demás. Hay que recordar que en último término nosotros somos los responsables de nuestras vidas. En *Único testigo*, se nos muestra la lucha entre las normas sociales y el interés individual. Hemos de atender a los dos criterios y sopesarlos en cada acción determinada.

Tolerancia a la frustración. No somos perfectos, ni vivimos en un mundo perfecto. Estamos condenados a que no todo nos salga según nuestros deseos. Hemos de ser capaces de mantenernos y de aprovechar las situaciones para aprender. Conforme más atentos estemos a aprender y más trabajemos más reduciremos nuestra probabilidad de fracaso, aunque siempre hay que ser conscientes de que no todo depende de nosotros, hemos de trabajar como si de nosotros dependiera.

Flexibilidad. Vivimos en un mundo que se encuentra en cambio constante y tenemos que adaptarnos a este entorno. La mejor manera de hacerlo es bajo la bandera de la tolerancia y de la pluralidad. Hemos de estar abiertos a las posibilidades de cambio y

mantener posturas no rígidas. Cuanto mayor sea nuestra rigidez, mayor es la probabilidad de fracaso ya que limitamos brutalmente nuestra área de éxito.

Acceptación de la incertidumbre. Ya hemos dicho que nuestro mundo no es perfecto y ahora decimos que desconocemos como se va a comportar, sin duda nuestro mundo es probabilístico, y no existen verdades inmutables ni certezas absolutas.

Compromiso creativo. La implicación en proyectos e ilusiones es esencial para nuestra salud y nuestra calidad de vida. Debemos fomentar e implicarnos en metas y sueños más allá del corto plazo, intentando alcanzarlas incrementaremos nuestra calidad de vida y, disfrutando de nuestros pequeños logros, aumentaremos nuestra autoestima

Pensamiento científico. Necesitamos evaluar nuestro mundo desde reglas lógicas y racionales, que nos ayudarán a la consecución de nuestras metas.

Auto-aceptación. Tenemos que aceptarnos tal como somos, lo cual no quiere decir que tengamos que permanecer estáticos y sin cambios, a la vez que no dejamos nuestra valoración en manos de los demás ni tampoco podemos estar constantemente evaluándonos. Hemos de aceptarnos como parte de un todo. Evidentemente habrá características determinadas en nosotros que no le gusten a Beatriz pero que sean apreciadas por Antonio. También Beatriz apreciará cosas de nosotros que no lo haga Carlos. Tenemos virtudes y defectos es más, nuestras virtudes y defectos no sólo van a depender de quien los valore sino del contexto y la situación. No pidas imposibles. Intenta mejorar pero sobre una base real y el primer paso es saber dónde estas.

Asumir riesgos. No significa atreverse con todo, ni ser temerario, la figura de policía rebelde estilo Mel Gibson en *Arma Letal*, no es muy saludable ni aconsejable fuera de un plató de cine. Más bien consiste en ver que para la consecución de nuestras metas es necesario que en algunos momentos arriesguemos. Ya hemos mencionado que vivimos en un mundo probabilístico, si esperamos a tener todas las bazas para actuar permaneceremos siempre inmóviles.

Hedonismo en el sentido amplio. Nuestra naturaleza nos impulsa a la búsqueda de reforzadores, tenemos que encontrar gratificaciones, aunque estas no tienen que ser únicamente a corto plazo e inmediatas. Tenemos que cuidarnos, mimarnos para poder conseguir aquello que deseamos.

No a las quimeras. Las metas que nos busquemos han de ser alcanzables sino perderemos nuestra motivación. No podemos auto-evaluarnos negativamente por la no consecución de una meta que no podemos alcanzar. Hemos de tener metas claras y elegir caminos realistas para satisfacerlas.

Auto-responsabilidad por el malestar emocional. Hemos de aceptar nuestra parte de responsabilidad en nuestras acciones, en las buenas y las que no hemos cumplido, evitando culpar a los demás de nuestros fracasos. Hemos de cambiar el: "el jarrón se roto solo" de los niños pequeños, por "he tirado el jarrón y se ha roto". No es cuestión de buscar culpables, sino de asumir las responsabilidades.

El último acercamiento lo realizaremos desde la solución de problemas, es algo que todos nosotros llevamos haciendo desde que nacemos. Todos tenemos unas reglas implícitas para ello. Pero también es cierto que no solucionamos muchos problemas. El siguiente método fue ideado como una manera sistemática para la resolución de pro-



blemas. Es un método elaborado, con el que sin duda aumentaremos las probabilidades de solución. No nos va a garantizar la misma, pero sí que nos sin duda nos va a ayudar de manera positiva a la resolución de los problemas y con ello aumentaremos nuestra autoestima.

A continuación especificamos los componentes desarrollados del proceso de solución de problemas.

Orientación hacia el problema. Ya que es imposible eludir los problemas, el objetivo es llegar a aceptar el hecho de que situaciones problemáticas vamos a encontrar siempre y que estas forman parte de nuestra vida diaria. Para ello necesitamos ser capaces de reconocer las situaciones que nos resultan problemáticas cuando ocurran y poco a poco, con el tiempo y ensayando inhibir la tendencia que tenemos a responder de una forma impulsiva o, simplemente, a no hacer nada. Nuestro objetivo va a ser reducir la atención hacia los pensamientos negativos y poder así, centrarnos en aquellos pensamientos, que puedan facilitarnos una buena conducta.

- Percepción del problema. En este primer paso propiamente dicho, ahora consiste en que seamos capaces de identificar y poner una etiqueta al problema. Lo primero de todo, intentaremos ser específicos y ser capaces de ver el problema dentro de la situación concreta en la que se produce, no verlo en abstracto. La mayoría de las veces implicará salir del plano emocional, para movernos principalmente en el plano cognitivo.

- Atribución del problema. Tenemos que ser conscientes de las atribuciones causales que tenemos respecto a nuestro problema. Una atribución positiva lleva a asignar al ambiente la causa del problema junto con factores no estables (no siempre estará allí) y no a defectos personales estables (atribución negativa)

- Valoración del problema. Se refiere a la percepción que tengamos del problema, a que lo percibamos como resoluble y controlable y a que nos creamos capaces de solucionarlo con nuestro esfuerzo.

- Compromiso tiempo/ esfuerzo. Lógicamente, el decidirse por una u otra película de la cartelera no precisa de un planteamiento serio y exhaustivo. Pero lo cierto es que, es conviene tomar el compromiso consciente y explícito de abordar el problema, este no va a ser sólo el inicio, sino una aproximación activa y una conducta de exploración en la situación problemática.

Definición y formulación del problema. La definición del problema, al igual que los otros pasos, ha de ser explícita. Un problema no es un "problema familiar", sino el que seamos incapaces de controlar a nuestro hijo cuando está en el parque. Ni tenemos un "problema de pareja", sino un problema a la hora de expresar los sentimientos, cuando no tomas en cuenta mi opinión, delante de mi familia.

- Recolección de información relevante sobre el problema basado en hechos.

Para solventar una ecuación necesitamos las variables, algo similar va a pasar con los problemas. Tenemos que ser conscientes de la información que manejamos y de la cantidad de la misma, tampoco es que necesitemos irnos a la biblioteca y recabar toda la información del mundo, pero sí que necesitamos la suficiente. La mayoría de los problemas intentamos solventarlos con una par de ideas mal cogidas y mucho sentimiento, pues buscamos preciadamente lo contrario. Así que, si no poseemos mucha información habrá que buscarla. E insistimos que la información ha de ser relevante con el problema concreto (no perdernos por las ramas) y hemos de ser lo más objetivos po-

sibles, así que desecharemos las inferencias, asunciones e interpretaciones que no sean verificables.

- Clarificación de la naturaleza del problema. Tenemos que cambiar los conceptos ambiguos, vagos y poco familiares por otros específicos, concretos y familiares. Somos nosotros los principales promotores de la acción, luego hemos de buscar herramientas que nosotros podamos manejar, quizá no sean por el momento las mejores pero no hacemos nada con un ordenador si no sabemos utilizarlo, en este caso mucho mejor el lápiz y el papel.

- Establecer una meta realista de solución del problema. Debemos de concretar la meta en términos específicos y concretos y evitar afirmaciones no realistas o metas inalcanzables. Además hemos de ver que normalmente tenemos tiempo y que avanzaremos más si nos fijamos una meta pequeña y después otro paso pequeño que si a lo mejor nos fijamos la segunda meta desde el principio. La competencia y la motivación son esenciales para la solución del problema.

- Reevaluar significado del problema para el bienestar personal y social. Una vez ya definido y formulado el problema necesitamos reevaluar su significado, para ello consideramos los costes y beneficios, tanto a corto como a largo plazo de solucionar contra no solucionar el problema. Siempre hemos de enfatizar los posibles beneficios de solucionar nuestro problema.

Es conveniente tener un lápiz y un papel cerca ya que quizá no seamos capaces de retener la información necesaria, o acabemos perdiéndola. Además facilita la tarea el uso de tablas en las que, de una manera sencilla y clara podemos ir reexaminando la situación:

	Costes	Beneficios
Corto plazo		
Largo plazo		

Generación de soluciones alternativas. Para ello nos vamos a centrar en tres principios fáciles de manejar:

- Principio de cantidad. Esta vez si que más es mejor, cuantas más soluciones alternativas se produzcan, más cantidad de ideas estarán disponibles y con más probabilidad encontraremos la mejor solución. Podemos emplear lo que llamamos una "tormenta de ideas". Consiste en que solos o en compañía nos sentemos delante de una pizarra o papel y pongamos todas las ideas que se nos ocurran, y digo todas, aunque estas nos parezcan una soberana tontería. ¿Qué ganamos con las "tonterías"? ¡Cierto! era una tontería, pero es posible que nos "ilumine" o que genere otro tipo de alternativas que quizá no se nos hubieran ocurrido, es como destapar el tarro de las esencias. Aún si esto no ocurriera, nos ayudará a ver los problemas desde otra perspectiva y nos ayudará a no dramatizarlos. El tomárselo con humor no hace que se acaben los problemas, pero puede desbloquearnos y ayudarnos a un afrontamiento activo de la situación.

- Principio de aplazamiento del juicio. ¿Y que hacemos ahora con nuestras 16 soluciones? Pues nada, intenta conseguir una 17. Generamos mejores soluciones si no tenemos que evaluar dichas soluciones en ese momento.

- Principio de variedad. Intenta ser creativo, sé que no es fácil, pero intenta buscar como "meter mano a todos los componentes del sistema". Cuanto mayor es el rango o variedad de ideas de solución, más ideas de mayor calidad descubriremos.

## Toma de decisiones

- Anticipación de los resultados de la solución. Podemos basarnos en un análisis racional de costes/beneficios, y complementar teniendo en cuenta factores perceptivos y subjetivos.

- Evaluar (juzgar y comparar) de los resultados de la solución. Para cada solución encontrada indicaremos los costes y beneficios, a corto y largo plazo, y juzgaremos el resultado esperado o la utilidad de cada una de las alternativas.

- Preparar un plan para la solución. Seleccionaremos la mejor de acuerdo a lo anteriormente expuesto. El plan tendrá que ser concreto e implicará todas las acciones necesarias para solventar el problema a priori.

## Ejecución y verificación de la solución.

- Realización de la conducta de solución. Después de todo el trabajo que hemos realizado es hora de pararnos un momento y pensar por qué se inició toda esta cadena, formula de nuevo y de manera explícita tu motivación. Ahora sólo tenemos que tomar aire y pasar a la acción.

- Auto-observación de la conducta y/o del resultado. Cuando estés ejecutando el plan presta atención a los pasos que estas realizando y a cómo los estas realizando, observaremos nuestras propias conductas y sus resultados de modo objetivo.

- Auto-evaluación. Comparando el resultado actual con el resultado esperado. Ya ha pasado todo, y es el momento de pensar en como nos ha ido. No es momento de perder la objetividad así que, compara los resultados obtenidos con los esperados en tu planificación.

- Auto-reforzamiento. Si los resultados han sido positivos no es momento de sentarse, es momento de recompensarse, al hacerlo no solo afianzamos la solución elegida, sino que fortalecemos el control percibido y las expectativas de autoeficacia.

Si por el contrario, el resultado no ha sido el esperado, no es momento de quedarse parado y dejar pasar el tiempo, es momento de investigar el proceso, seguro que tenemos más opciones, volveremos a examinarlas y realizaremos los cambios necesarios para llegar al resultado satisfactorio. Buscar tanto en el problema como en el proceso de solución que hemos seguido. Y lógicamente, vuelve a seguir los pasos.

## **ESTILO DE VIDA POSITIVO**

Incrementar el equilibrio mental lo lograremos a través del control de nuestras palabras y de nuestros actos. Intentando ser capaces de dominar la ira y la ansiedad, incrementando nuestro autoconocimiento y confianza en nosotros y desarrollando nuestra capacidad empática.

Vivir saludablemente. Es más importante de lo que pensamos, no es snobismo. Hemos de vigilar nuestra alimentación, realizaremos ejercicio físico moderado e induciremos buenos hábitos en nuestro descanso, para regular nuestro sueño. No podemos olvidar que somos seres vivos y que nuestra salud psicológica no es distinta de nuestra salud física. Al fin y al cabo, todo lo que pasa en nuestra cabeza es fruto de conexiones

neurales, neurotransmisores..., la autoestima, los procesos cognitivos... no son fruto de la magia, sino de la actividad de nuestro cerebro, al que tenemos que mimar.

Administración y organización del tiempo. No podemos vivir en un caos constante, si nosotros no queremos acabar siéndolo, el orden es esencial en nuestras vidas, la planificación del tiempo es esencial para cumplir con lo que nosotros queremos y conseguir nuestras metas.

Búsqueda de actividades útiles de ocio. Es aquí donde se suelen dar las conductas desadaptativas. No nos podemos olvidar de nosotros, hemos de cuidarnos y desconectar de la rutina. Hemos de buscar hobbies y aficiones que nos ayuden a fomentar nuestra participación creativa e imaginativa, mejorando de esta manera calidad de vida.

Reflexión sobre propia escala valores, establecer prioridades. Somos seres limitados, no podemos estar en todo, ni con todos. Necesitamos ser conscientes de lo que nos es importante y de lo que nos es un poco menos importante, para disponer de nuestras energías de manera coherente.

**Asertividad:** habilidad consistente en responder en base a nuestras convicciones, defendiendo nuestros derechos sin desproteger los de los demás.

**Autoconcepto:** representación mental que cada uno tenemos de nosotros mismos.

**Autocontrol:** conjunto de estrategias aprendidas que permiten al sujeto automodificar la probabilidad de ocurrencia de una respuesta, contrariamente a lo esperado en relación a las influencias externas existentes.

Habilidad para posponer la gratificación eligiendo una consecuencia demorada más provechosa antes que otra muy próxima.

**Autoestima:** sentimiento valorativo de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y emocionales que configuran nuestra personalidad.

**Calidad de vida:** percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física. El estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

**Conducta de riesgo:** forma específica de conducta de la cual se conoce su relación con una susceptibilidad incrementada para una enfermedad específica o para un estado de salud deficiente.

**Conductas apropiadas:** según Ellis son aquellas conductas que nos ayudan a la consecución de nuestras metas.

**Conductas no apropiadas:** según Ellis, aquellas conductas que nos impiden o dificultan a la consecución de nuestras metas.

**Creencias irracionales:** son las cogniciones inadecuadas, según Ellis aquellas cogniciones con naturaleza absolutista. Son de carácter personal.

**Creencias racionales:** son las cogniciones adecuadas, según Ellis aquellas cogniciones con naturaleza preferencial. Son de carácter personal.

**Disonancia cognitiva:** inconsistencia entre las cogniciones. Según Festinger nos produciría a un cambio de actitud.

**Emoción adecuada:** según la teoría de Ellis, son aquellas emociones que no interfieren en la consecución de nuestras metas básicas.

**Emoción no adecuada:** según la teoría de Ellis, son aquellas emociones que interfieren gravemente en la consecución de nuestras metas básicas.

**Empatía:** capacidad para ponernos en el lugar del otro, vivenciando la realidad desde su situación, punto de vista y sentimientos.

**Entrenamiento en habilidades de afrontamiento:** el objetivo es el adquirir las habilidades necesarias para poder hacer frente de manera activa a las situaciones que nos resultan estresantes.

**Estilo de vida:** forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

**Factor de prevención:** la prevención de la enfermedad abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

**Habilidades sociales:** conjunto de conductas emitidas por un individuo en una situación interpersonal, que expresa, recibe opiniones, sentimientos y deseos, que conversa, que defiende y respeta los derechos personales de un modo adecuado, aumentando la probabilidad de reforzamiento y disminuyendo la probabilidad de problemas en las interacciones sociales.

**Locus de control externo:** el sujeto piensa que es la situación la que le domina a él.

**Locus de control interno:** el sujeto cree que él tiene el control de la situación

**Maduración:** cambio en la conducta, permanente, en el que no interviene la experiencia previa con los acontecimientos ambientales que se dan en el aprendizaje.

**Modelado:** también llamado aprendizaje observacional, imitación o aprendizaje vicario. El procedimiento general consiste en la observación de una conducta, que realiza un modelo, con el objetivo de: adquirir nuevos patrones de respuesta, o fortalecer o debilitar una respuesta determinada.

**Pensamientos automáticos:** cogniciones que según Beck, son negativas, aparecen como si fueran reflejas, sin ningún tipo de razonamiento previo.

**Problema:** aquella situación de la vida real que nos demanda una respuesta para el funcionamiento efectivo, pero para la cual (la situación) ninguna respuesta efectiva se encuentra aparentemente disponible.

**Profecía autocumplida:** pensamiento que tendemos a mantenerlo hasta que logramos su validez.

**Promoción de la salud:** proceso que permite a las personas incrementar el control sobre la salud para mejorarla.

**Pubertad:** conjunto de cambios morfológicos y fisiológicos que se dan en el sujeto en desarrollo conforme las gónadas cambian del estado infantil al adulto.

**Rasgos:** disposición personal a comportarse de manera parecida en muchas y diversas situaciones.

**Retroalimentación:** las señales producidas por una respuesta y que se emplean a menudo para guiar la continuación de dicha respuesta.

**Solución de problemas:** dentro del contexto de la vida real, entendemos a aquellos procesos (pensamientos, sentimientos y acciones), a través de los cuales identificamos o descubrimos medios efectivos de enfrentarnos con los problemas que nos encontramos.

**Solución:** aquella respuesta de afrontamiento (o patrón de respuesta) que resulta efectiva para alterar la situación problemática y/o las reacciones personales propias que nos hagan no percibir la situación a partir de ahí como problema. Al mismo tiempo maximiza otras consecuencias que nos son positivas (beneficios) y minimiza otras consecuencias negativas (costes).

**Técnicas de reestructuración cognitiva:** el objetivo es identificar y modificar las cogniciones desadaptativas, pertenecen a este grupo: la terapia racional emotiva de Ellis, y la terapia cognitiva de Beck.

**Técnicas de resolución de problemas.** El objetivo es el entrenamiento sistemático, mediante una metodología específica.

**Término teórico:** se refiere abierta u ocultamente a algo no directamente observable.

**Trastorno:** estructura totalizante en la que adquieren sentido los fenómenos particulares, y por tanto nos dota de recursos explicativos, para comprender los factores etiológicos, hasta la validez de pronóstico.

## **VIDEOGRAFÍA SOBRE AUTOESTIMA**

*A quién ama Gilbert Grappe*  
*A propósito de Henry*  
*Alguien voló sobre el nido del cuco*  
*Amor propio*  
*Anita no pierde el tren*  
*Cadena de favores*  
*Carácter*  
*Casino Royal*  
*Cowboys de ciudad*  
*Cuando Harry encontró a Sally*  
*Eduardo Manostijeras*  
*El bola*  
*El club de los poetas muertos*  
*El hijo de la novia*  
*El show de Truman*  
*Hoosiers: mas que ídolos*  
*Kamchatka*  
*La vida es bella*  
*Lugares comunes*  
*Martín H*  
*Mi vida sin mí*  
*Mira quien habla*  
*Olvidate de París*  
*Qué bello es vivir*  
*Sleepers*  
*Titanes, hicieron historia*  
*Todo por un sueño*  
*Todo sobre mi madre*  
*Una terapia peligrosa*

## **SARES**

### **Bibliografía sobre autoestima**

BERMÚDEZ, M.P. *Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Ed. Pirámide. Madrid, 2003. ISBN: 84-368-1502-5.

CASTANYER, O. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao, 1999. ISBN: 84-330-1141-3.

CAVA M. J., MUSITU, G. *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Ed. Paidós. Barcelona, 2000. ISBN: 84-493-0947-6.

CLARK, A., CLEMES, H., REYNOLD, B: *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Ed. Debate. Madrid, 1996. ISBN: 84-7444-658-9.

DÍEZ RUIZ, F. (coord.) *DEVA: Desarrollo de Valores y Autoestima*. Investigaciones y Programas Educativos; Cáritas Española. Madrid, 1998. ISBN: 84-89733-61-9.

POPE, A.W.; MCHALE, S.M.; CRAIGHEAD, W.E. *Mejora de la autoestima: técnicas para niños y adolescentes*. Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1996. ISBN: 84-270-2069-4.





*A propósito de Henry*

El volumen 8  
de la Colección  
de Cuadernos Monográficos  
*Cine y Salud*  
se terminó de imprimir  
el 30 de septiembre de 2003,  
en los talleres gráficos  
de Doble Color  
en Zaragoza







AUTOESTIMA

ISBN: 84-96223-14-0



 **GOBIERNO  
DE ARAGON**