



Universidad Champagnat
Facultad de Ciencias Sociales

Autoestima y Conducta

*Una aproximación al entendimiento de la relación entre
la Autoestima y nuestro desempeño*

Carrera: Lic. en Relaciones Humanas

Cátedra: Psicología de la Motivación y la Autoestima

Profesores: Lic. Omar A. Fernández
Lic. Ramona P. Di Bari

Fecha de realización: Mayo del 2001

Autores : López, Marisol
Pérez, Marcelo Fabián
Sales, Matías Martín

"Nuestras habilidades por sí mismas no son suficientes para garantizarnos el mejor desempeño, tenemos que creer en ellas para explotarlas al máximo..."

Índice

ÍNDICE	3
INTRODUCCIÓN	4
PERO... ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?	4
ENTONCES... ¿POR QUÉ ES TAN NECESARIO DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA POSITIVA?	6
LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON EL CONCEPTO DE HOMBRE	9
LOS NIVELES DE INTEGRACIÓN DE LA CONDUCTA Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA	12
<i>¿Qué son los Niveles de Integración de la Conducta?</i>	<i>12</i>
¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DISTINTIVAS DEL SER HUMANO QUE INFLUYEN A LA AUTOESTIMA?	15
INTELIGENCIA.....	15
<i>¿Puede la autoestima influir sobre el rendimiento intelectual, y viceversa?</i>	<i>17</i>
VOLUNTAD.....	18
<i>¿Puede la autoestima influir en los actos voluntarios de una persona?</i>	<i>19</i>
AFFECTIVIDAD	19
<i>Si la afectividad es tan importante ¿qué juego se da entre ella y la autoestima?.....</i>	<i>21</i>
EL PAPEL DE LA AUTOESTIMA EN LAS SITUACIONES CONFLICTIVAS	23
<i>Entonces... ¿cuál es el papel de la autoestima en las situaciones de conflicto?</i>	<i>26</i>
REFLEXIONES FINALES	28
BIBLIOGRAFÍA	30
<i>Páginas WEB consultadas</i>	<i>30</i>

Introducción

Con seguridad todos coincidiremos en sostener **que el amor es el más fuerte impulsor en nuestras relaciones interpersonales**. Nos estamos refiriendo al amor en todas sus pluralidades y formas, el de padres a hijos, de pareja, de amigos, etc. Por ello, a menudo nos preocupamos de obtenerlo y cuidarlo. Algunos incluso grafican las cosas así "sin amor la vida no tiene sentido".

¿Pero qué hay del "primer amor"? Bueno, aquí no nos estamos refiriendo a aquella primera gran pasión que ha podido abordar nuestra mente y corazón. No, sino del elemental: del **amor por uno mismo**. Se resume en una palabra: **autoestima**.

Pero... ¿qué es la autoestima?

Puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros.

Como hemos mencionado anteriormente, la autoestima tiene 2 componentes:

- Un sentimiento de capacidad personal
- Un sentimiento de valía personal.

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida: equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es

fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias.

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos para conseguir felicidad.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades: cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no lo percibiremos como amenaza, y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás. Cuanto más alta sea nuestra

autoestima, más alegría experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

La autoestima en cualquier nivel, es una experiencia íntima: reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

La mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorrespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. La autoestima positiva se comprende mejor como una serie de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia. Cuando comenzamos a concebirla de este modo, descubrimos la necesidad de creer que sólo con lograr que los demás se formen una impresión positiva de nosotros disfrutaremos de una consideración positiva por parte de nosotros mismos.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás, es una de las características más significativas de una autoestima sana.

La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

Entonces... ¿por qué es tan necesario desarrollar una autoestima positiva?

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión

íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás. Aparte de los problemas de origen biológico, no se conoce una sola dificultad psicológica – desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos- que no sea atribuible a una estima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Para algunos autores la necesidad de tener autoestima radica en que la conciencia es el medio de supervivencia básico, que nos valemos de ella para posicionarnos como sujetos observadores de la realidad objetiva. Es decir, que tomamos conciencia de los impulsos del medio para resolver problemas, para adaptarnos, etc.

El plano de la conciencia sensorio-perceptual lo compartimos con los animales y es automático, es decir, mientras nuestros sentidos no estén privados de sus funciones, tendremos conciencia del medio y de los impulsos que éste produce.

El plano conceptual de nuestra conciencia (que nos diferencia de los animales) en cambio no es automático, sino que podemos elegir pensar o no. Esto quiere decir que elegimos darnos cuenta de la realidad, elaborar conceptos y juicios o simplemente lo evitamos, negamos la realidad.

Este grado de conciencia (facultad conceptual) implica que inevitablemente nos demos cuenta, tomemos conciencia de nosotros mismos. Esto, por ende, también implica elaborar conceptos y juicios sobre nosotros mismos. Aquí juega un papel importante la libertad que poseemos

para pensar o no, ya que elegir pensar (elaborar conceptos y juicios) sobre uno mismo puede resultar un proceso poco satisfactorio.

Podemos elegir pensar (enfrentar la realidad con un sentido de madurez) o evadirla. Pensar, en nuestra naturaleza humana, implica nuestra principal herramienta para la supervivencia y, si la negamos, estaríamos negando nuestra capacidad de supervivencia, nuestra competencia de vivir. Pensar también implica un proceso racional y, si evitamos pensar, estaríamos actuando de manera irracional, negando la razón. Por medio de la razón ordenamos los datos que llegan a nuestra mente a través de los sentidos y, si evitamos razonar, estaríamos evitando la realidad.

Incertidumbre y libertad son los elementos clave que determinan la necesidad de autoestima. Libertad, desde la posibilidad que tenemos de elegir, de tomar decisiones. Incertidumbre, a partir de la falta de garantía de éxito que existe ante las decisiones que tomamos.

Entonces, la necesidad de autoestima implica la necesidad de saber que las elecciones que efectuamos se adecuan a la realidad. Nuestro sentido de la eficacia y seguridad necesita la convicción de que nuestro método de elegir y tomar decisiones es el correcto. La calidad de esas decisiones y juicios que tomamos determina nuestra autoestima, sobre todo en cuanto a nosotros mismos (el autoconcepto¹).

Para resumir en pocas palabras lo expresado con anterioridad, podemos afirmar que la importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

¹ Se refiere a las ideas, creencias, imágenes de un individuo sobre sus rasgos y características, obligaciones y habilidades, limitaciones y capacidades. La autoestima es el componente evaluador del autoconcepto.

La autoestima y su relación con el concepto de Hombre

Para introducirnos en conceptos que hacen referencia a situaciones o actividades propias del hombre como la autoestima, se hace necesario definir a priori lo que entendemos por hombre, ya que en será nuestra base conceptual para analizar esta temática.

A lo largo de la historia se han concebido distintas concepciones de hombre dependiendo fundamentalmente de la corriente de pensamiento dominante en ese momento, teniendo en cuenta además que las mismas se encuentran influenciadas por las concepciones filosóficas, religiosas y la escala de valores que posea quien expresa una definición.

Haciendo una pequeña reseña de las distintas definiciones de hombre que han marcado una tendencia en la historia del pensamiento, podemos comenzar citando a la definición de hombre que sostenía Plantón, quien lo consideraba como la unión de cuerpo y alma, donde el alma se constituía como la parte principal del hombre, considerando a su cuerpo como su cárcel. Luego Aristóteles toma este concepto y lo amplía a la "unidad sustancial de cuerpo y alma" lo que implicaba que esta unidad era indisoluble, uno no existe sin el otro ya que son una sola cosa. Con el advenimiento del cristianismo y su principal exponente, San Agustín, se le agrega a la concepción de hombre una dimensión espiritual y de trascendencia hacia Dios. Con el positivismo arribamos a un concepto mas restringido, planteándose al hombre como sustancia individual de materia racional , único e irrepetible, con una misión definida.

Como expresáramos anteriormente, no podemos hablar de una única y completa definición de hombre, ya que la misma estará influenciada por nuestras creencia y las tendencias del pensamiento que consideremos validas, pero podemos concluir en una definición integral que contemple las distintas facetas que lo integran, luego definimos que *el hombre es una unidad bio, psico, social, moral y trascendente*.

Desagregando esta definición, hacemos referencia al cuerpo material a través del vocablo *bio*, En la dimensión *psico*, hacemos alusión a la facultad que diferencia del resto de las criaturas a

la que podemos denominar mente o espíritu. El término *social* hace referencia a la necesidad ineludible de vivir en relación con otros para realizarse como tal. Por ser el único ser con la capacidad de distinguir entre el bien y el mal hace que debamos incluir en el concepto de *moral* dentro de nuestra definición. Por último, la existencia del ser humano se ve completa en su *trascendencia*, que estará marcada de acuerdo con su creencia ya sea a través del legado de su pensamiento u obra que queda para la sociedad o en acceder a la contemplación de Dios una vez concluida la etapa de vida terrenal.

Ahora bien, entendemos por autoestima, a la valoración que hacemos de nosotros mismos, respecto de un patrón de hombre que hemos incorporado, luego de aquí surge la necesidad de definir claramente el concepto que será válido para nosotros de hombre. Es claro que esta valoración si la analizamos en cada una de las dimensiones que hemos definido anteriormente, veremos en cada aspecto su influencia para generar una orientación positiva o negativa de la autoestima. Asimismo surge un complemento que se realiza de un aspecto respecto de otro para lograr un cierto equilibrio, es decir que puede surgir una negación de un aspecto y el desarrollo de otras dimensiones para cubrir esta "carencia", por lo que concluimos que si bien analizamos la misma en forma desagregada, debe analizarse en un todo.

La sociedad actual ha dado una gran importancia al aspecto físico de la persona en cuanto a su imagen corporal, a través de la definición de estereotipos. El resultado de la comparación de nuestra imagen corporal con estos estereotipos constituye un elemento que repercute directamente en la valoración de cada uno, ya que la aceptación del resultado de dicha comparación sumado al rechazo o aceptación social por nuestra imagen corporal, influye sobre la orientación hacia una autoestima positiva o negativa, surgiendo problemáticas que pueden derivar en enfermedades físicas y psicológicas como la anorexia y la bulimia.

La repercusión del desarrollo del aspecto psico, en el sentido del desenvolvimiento del espíritu o la mente respecto de la autoestima, radica en los logros o fracasos obtenidos en esta dimensión. Estos marcan nuestra valoración, puesto que los altos índices de competitividad

que se fijan en la actualidad, obliga a alcanzar estándares de rendimientos que de no ser logrados la persona se siente con un valor inferior que el resto.

El aspecto social de la concepción del hombre es a nuestro criterio el que mayor influencia genera sobre la definición de autoestima positiva o negativa ya que la necesidad de relacionarse con otras personas genera asimismo condicionamientos en su actuar, y no solo la aceptación social de los actos, sino también de otros aspectos como la imagen corporal, el conocimiento intelectual y el lugar que ocupa en los estratos sociales. Desde el inicio del aprendizaje de las normas de convivencia que se realiza en el seno de la familia, pasando luego por la formación recibida a través de la educación formal y el desarrollo obtenido en la actividad productiva, se viven situaciones en las que permanentemente se reciben influencias externas que condicionan nuestra propia valoración. Así por ejemplo, un niño que es permanentemente menospreciado por sus padres difícilmente genere una valoración positiva de su persona en el futuro. En la escuela, en el proceso de enseñanza – aprendizaje, ya sea en la relación con los docentes y compañeros como en la incorporación de conocimientos y su rendimiento intelectual, se generara la aceptación o el rechazo de sus pares que repercutirá en su autoestima. Y luego en su éxito o fracaso laboral y económico que condicionara su ubicación en los distintos estratos sociales, marcará la valoración de sí mismo con respecto a los patrones impuestos actualmente por la sociedad, por medio del consumismo y la valoración de lo material como objeto de poder.

En cuanto a la trascendencia, podemos analizar su relación respecto a la autoestima en el caso de la concepción religiosa del camino a hacia Dios, que la misma puede generar reforzamiento negativos en cuanto a la propia valoración por considerarse un pecador, indigno de obtener su salvación o por el contrario, considerarse valioso al reconocerse como hijo de Dios. En la otra visión de la trascendencia, el dejar o no un legado marcaría un parámetro para la valoración.

Los niveles de integración de la conducta y su relación con la autoestima

¿Qué son los Niveles de Integración de la Conducta?

Integración significa el desarrollo creciente y progresivo de elementos que van organizando una estructura cada vez más compleja y perfeccionada, a través de sucesivas etapas. En el organismo ocurren distintos tipos de fenómenos que van a ir formando esos niveles de integración. Algunos de esos fenómenos son más simples y otros más complejos, los de mayor complejidad incluyen a los más sencillos.

Se llaman Niveles de Integración por la sucesiva complejidad que surge en cada uno de ellos con respecto al anterior. Los Niveles de Integración de la Conducta son:

- **Nivel Axiológico:** implica un valor ético
- **Nivel Social:** implica convenciones sociales
- **Nivel Psicológico:** implica los elementos del Aparato Psíquico (cognición, voluntad, conducta, afectividad, etc.)
- **Nivel Biológico:** implica aspectos relacionados con la corporeidad
- **Nivel Físico – Químico:** implica la producción de secreciones corporales

La humanidad siempre ha perseguido la respuesta a la cuestión de saber qué es bueno y qué es malo. Así, se ha dado valor a aquello que es bueno. Aquello que es considerado "bueno", por ende, será valioso. Es por eso que todos nosotros nos regimos por valores (por cosas que consideramos buenas), entonces si de algún modo negamos nuestros valores, traicionamos de cierta manera las normas por las que nos regimos, sentimos que nos estamos traicionando y así nuestra autoestima puede verse minada al emitir juicios.

Si observamos la conducta de una persona en una determinada situación y analizamos qué sucede en los distintos Niveles de Integración, podemos obtener información que nos dicen si

esa persona posee una autoestima positiva o negativa. De esta manera, podemos ver la relación que existe entre los diferentes Niveles de Integración y la Autoestima.

Veamos el caso de una persona que posee una autoestima negativa... ¿cómo queda en evidencia esto, analizando los Niveles de Integración de la conducta?

En una oficina un empleado comete un error en su trabajo habitual y por esto es reprendido por su superior. Esta persona, ante el reproche, comienza a sentirse mal, enrojeciéndose, comenzando a sudar y, finalmente, paralizándose (niveles biológico y químico). Es decir, no se defendió ni pidió explicaciones de lo que había ocurrido, independientemente si en realidad merecía o no el regaño (nivel psicológico).

Evidentemente, esta persona no posee una autoestima positiva. La situación lo dominó y no pudo considerar el error como tal, sino como una frustración.

Cuando se posee una autoestima negativa, la persona no se siente apta para hacer las cosas bien. En este caso, la persona siente que es merecedora del regaño. Es por esto que la persona no se da la posibilidad de defenderse ante lo ocurrido. Para una persona con autoestima negativa, errar no es humano.

Veamos ahora que pasaría en la misma situación con una persona con autoestima positiva. Analicemos los Niveles de Integración de la conducta:

Ante el regaño planteado por el jefe, el empleado le pide que baje la voz, solicita explicación sobre cuál ha sido el error y pregunta qué medidas tomar para solucionarlo (nivel psicológico). La persona se encuentra serena, analiza la situación y no expresa corporalmente nervios o secreciones orgánicas tales como sudor o lágrimas (niveles biológico y químico).

Es evidente que la persona posee una autoestima positiva, ya que se siente segura que sus errores pueden ser corregidos, se siente capaz de solucionar y resolver situaciones conflictivas de las cuales recoge un aprendizaje, buscando desarrollarse continuamente como persona,

como profesional, etc. para no volver a cometer los mismos errores. En este caso, la persona considera que errar es humano y que no constituye una frustración ni socava su autoestima.

¿Cuáles son las funciones distintivas del ser humano que influyen a la Autoestima?

Las funciones distintivas del ser humano que influyen a la Autoestima son:

- Inteligencia
- Voluntad
- Afectividad

Estas tres funciones interactúan constantemente, cada una influenciadas por la otra. Veamos, entonces, cada una de ellas por separado para después poder analizar cómo se lleva a cabo la interacción y cómo es que se influyen unas a otras para afectar a la Autoestima.

Inteligencia

La inteligencia humana es la **aptitud** para formar abstracciones, conceptos, juicios y razonamientos; para afrontar situaciones nuevas para adaptarse a un fin conocido como tal o a un determinado valor social, buscando y utilizando los medios adecuados.

La esfera cognoscitiva humana abarca dos conocimientos:

- **Conocimiento sensitivo:** son los proporcionados por los actos de los sentidos, tales como las imaginaciones, las sensaciones puras y las percepciones.
- **Conocimiento intelectual:** son producidos por una actividad superior que es la inteligencia; son los que nos acercan a lo íntimos de las cosas y nos hacen comprender sus relaciones.

La inteligencia no es una facultad aislada, es la función cognoscitiva que permite la adaptación al medio y se relaciona estrechamente con la sensomotricidad y las percepciones.

En una primera etapa de vida del individuo (de los 4 meses a 2 años), la inteligencia se manifiesta bajo la forma de inteligencia sensomotriz. El niño conoce el mundo que lo rodea a través de la manipulación de los objetos que lo rodean.

En una segunda etapa (de 2 a 7 años), se presenta como inteligencia intuitiva con mayor complejidad y equilibrio en la conducta, con el soporte del lenguaje.

Hacia los 8 años logra la operación intelectual, establece relaciones que existen entre los objetos.

Ya en la adolescencia el individuo puede establecer relaciones entre los objetos pero separando el objeto de lo concreto, es decir, alcanza el nivel de las operaciones abstractas. La inteligencia abstracta a través de sistemas de símbolos concluye el proceso de adaptación al medio. Esto lo logra a través de una conducta.

En esta adaptación el sujeto canaliza sus necesidades y se integra al mundo; pero es la inteligencia la que dirige y concluye el proceso. La inteligencia es la función adaptadora más avanzada.

Al asegurar la adaptación la inteligencia:

- Ordena y estructura los datos.
- Resuelve los problemas.
- Concluye un sistema lógico.

La inteligencia logra la **adaptación** a través de un **doble proceso** de:

- **Asimilación:** esta representa la acción del sujeto sobre el objeto según sus esquemas de conocimientos.
- **Acomodación:** representa la actuación del sujeto de una forma u otra según las características que posea el objeto. Le impone un modo de actuar.

Del resultado de ambos procesos surge la adaptación mutua entre el sujeto y el objeto.

Conocemos inteligentemente cuando, a partir de los estímulos recibidos a través de los sentidos y una vez concretada la percepción de los mismos (conocimiento sensorio-perceptual), elaboramos conceptos, emitimos juicios y razonamos, lo cual es conocido por los demás por medio del lenguaje.

¿Puede la autoestima influir sobre el rendimiento intelectual, y viceversa?

Teniendo definidos y analizados las funciones humanas que afectan la autoestima, podemos afirmar que indiscutiblemente la autoestima influye en el rendimiento intelectual y viceversa.

Esta afirmación se funda en los aspectos estudiados anteriormente: la inteligencia es la **aptitud** que nos permite adaptarnos al medio, que nos permite resolver distintas situaciones. Entonces, si las situaciones a que nos enfrentamos día a día nos superan, no podemos resolverlas, estaríamos ante un desempeño poco satisfactorio de nuestra capacidad intelectual que implicaría que no poseemos la aptitud necesaria para adaptarnos correctamente al medio, es decir, no somos aptos (en términos generales) para la vida. El hecho de reconocernos como "no aptos para la vida", implica poseer una autoestima negativa. Si, por el contrario, nuestro desempeño intelectual (la aptitud de adaptarse al medio) es bueno, implicaría que resolvamos situaciones que se nos presenten y así consideraríamos que cada vez más somos aptos para la vida. Consecuentemente, nuestra autoestima se vería afectada de manera positiva.

Si analizamos el proceso inverso, partiendo desde una autoestima negativa generada por aspectos relacionados con - por ejemplo - nuestro cuerpo, observamos que cuando los valores sociales no son acordes con nuestra condición física y/o estética, nuestro autoconcepto de "no adaptado" generará una autoestima negativa. Como hemos visto antes, la no adaptación es lo mismo que decir "no apto", por lo tanto si nos consideramos no aptos disminuirá el interés por mejorar nuestro desempeño intelectual, llevando a que éste se vea paulatinamente disminuido.

Voluntad

Todos los hombres tenemos voluntad y hacemos continuamente actos de voluntad. Todos “queremos” ir a la oficina, al cine, leer, etc.

La actividad volitiva no es representativa como lo es la actividad de los sentidos y la inteligencia, sino es apetitiva como el instinto pero de naturaleza superior a esta.

Podríamos definir a la voluntad como una tendencia (o apetito) racional hacia un objeto previamente conocido.

La voluntad es tendencia racional y no sensitiva por cuanto el objeto que apetece es un bien conocido como tal. Los procesos del querer son y se perciben como distintos de los procesos afectivos y cognoscitivo.

A continuación, vamos a describir el proceso volitivo. El acto volitivo es simple: experimentamos qué queremos, ese “quiero” interno, indefinible pero vivido muchísimas veces, que se expresa con la palabra oral o escrita. Sin embargo, no es solo una palabra sino una vivencia peculiar de nuestro YO.

El acto de voluntad considerado en si mismo se traduce en las siguientes etapas:

1. “¿qué quiere esa persona?” algo, un objeto, que puede ser espiritual o material, que puede consistir en una acción (escribir, contar, etc.). antes de querer conocemos lo que queremos.
2. El objeto conocido provoca en el sujeto un deseo, acto espontáneo distinto de la misma volición. No ha todavía acción.
3. Deliberación: frente al objeto conocido y deseado, delibera si lo quiere o no.
4. Decisión: en esta etapa se determina lo que se quiere. Estamos ya en el acto volitivo propiamente dicho. Esta etapa es la que constituye formalmente el “querer”.

5. Ejecución: puede realizarse por medio de los órganos del cuerpo o las facultades del alma. La ejecución no es siempre efectiva, a veces, es solamente intentada; cuando esto ocurre no implica que el acto volitivo no se concrete.

¿Puede la autoestima influir en los actos voluntarios de una persona?

Por supuesto que sí. Como hemos afirmado con anterioridad, la importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

La autoestima es en general el factor que más influye al momento que debemos hacer o no hacer algo. Si sentimos que somos incapaces de llevar a cabo algo, seguramente no lo haremos. No confiar en nuestras propias capacidades es, sin duda, el obstáculo más grande que se interpone entre nosotros y la felicidad. Por eso es tan importante desarrollar una autoestima positiva, donde tengamos un conocimiento completo de nuestras capacidades y nuestras limitaciones, para así saber a ciencia cierta qué es lo que podemos o no hacer. La voluntad implica la libertad de elegir hacer o no algo, entonces si sabemos qué somos capaces de hacer y qué no, podremos tomar decisiones firmemente fundamentadas, lo que seguramente alimentará nuestra autoestima.

Afectividad

La afectividad es el tono de agrado o desagrado que acompaña a todos los procesos psíquicos concientes.

Cualquiera de nuestros estados afectivo son necesariamente un estado de gusto o disgusto, de agrado o desagrado, placer o displacer.

Los grados varían en ambos estados y hay también diferencias que podemos llamar cualitativas dentro de un mismo estado. El grado que sentimos cuando comemos un postre no

es el mismo que sentimos cuando estamos con amigos. De esto resulta una división de sentimientos superiores e inferiores.

Los sentimientos inferiores son los que tienen relación con los fenómenos orgánicos. En cambio, los sentimientos superiores son los que se relacionan con los actos del entendimiento y la voluntad.

Los estados simples de afectividad son **los sentimientos**, por esta razón, la vida sentimental es la vida afectiva. Éstos son estados duraderos y señalan simplemente el tono de *agrado* o *desagrado*. Lo primero que encontramos en los sentimientos es su carácter subjetivo, el cual no se encuentra en las sensaciones. Éstas son intencionales, dirigidas a un objeto. El sentimiento, en cambio, no está orientado hacia un objeto sino que se funda en el objeto, siempre nos sentimos afectados por algo, pero tiende a encerrarse en el sujeto, en el YO. La sensación puede repetirse cuantas veces se quiera; el sentimiento, no.

Existen otros estados afectivos más complejos que se caracterizan por su violencia y su exaltación y por ciertas perturbaciones concomitantes orgánicas que son **las emociones**. El núcleo de las mismas es un sentimiento, con el cual forman constelaciones, imágenes, recuerdos y modificaciones orgánicas. La emoción se produce debido a un choque psicológico (como una sorpresa, por ejemplo). las emociones se caracterizan por su brevedad y violencia; una característica común entre sentimiento y emoción es el poder que tienen de absorber el campo atencional, en las emociones se da más pronunciado porque la atención se centra en el objeto que provocó la emoción. Los fenómenos de orden orgánicos que acompañan concomitantemente a las emociones, se registran en el cuerpo y pueden afectar al aparato respiratorio, digestivo, llanto, etc.

Las **emociones** pueden ser de origen fisiológico y espiritual. Las de **orden espiritual** pueden ser:

- **Intelectuales:** las emociones excitantes favorecen la actividad intelectual; el gozo, la alegría, tonifican el organismo. Los procesos intelectuales se realizan con más seguridad. Por el contrario, la tristeza inhibe la actividad discursiva.
- **Volitivas:** una emoción de alegría facilita la acción de la voluntad, la impulsan. En cambio, las emociones deprimentes quitan hasta la voluntad de vivir.

Cuando un individuo experimenta habitualmente emociones de un mismo tipo, el hábito que posee se llama **pasión**. Es una disposición permanente y adquirida para experimentar una modalidad sentimental. Es una disposición interna, no un acto. Es adquirida por los años, con la experiencia repetida del sentimiento. La pasión se opone a la dirección de la razón. Señala una orientación a toda la personalidad del hombre, tiene un objeto preciso, disminuye la actividad libre del sujeto (o puede anularla) y actúa siempre en el polo del placer.

Si la afectividad es tan importante ¿qué juego se da entre ella y la autoestima?

Evidentemente la afectividad es uno de los factores que más afectan a nuestra conducta y, consecuentemente, a nuestra autoestima.

Podemos analizar el juego que se da entre ambos factores en una persona que experimenta estados afectivos dolorosos o poco placenteros. En esta situación, una persona difícilmente desarrolle una autoestima positiva y, en cambio, es muy probable que de acuerdo a su estructura de personalidad, sus conductas se acerquen a las no aceptadas socialmente (tales como la delincuencia). Es el caso de un niño criado en un ambiente hostil y con carencia afectiva por parte de sus padres. O el caso de aquella persona que durante toda su vida recibió solo malos tratos y en su adolescencia fue el blanco de las bromas de mal gusto de sus compañeros..

Por otra parte, el juego se da de otra manera cuando es algún factor que influye la autoestima y está a su vez influye a la afectividad. Este es el caso de una persona que por ejemplo se siente fea o gorda o inclusive no merecedora de lo que posee. Su estima negativa traiciona su

capacidad de verse tal cual es y, por lo tanto, ocasiona que no se sienta digna de ser amada. Esto, en general, puede observarse en situaciones de pareja en las que si uno no se considera digno de ser amado (porque él mismo no se "ama") hace todo lo posible para boicotear la relación, tratando de alguna manera de autocastigarse por no ser digno de que lo amen.

El papel de la autoestima en las situaciones conflictivas

Para entender de dónde se originan los conflictos, es necesario que entendamos primero qué es lo que origina un conflicto: las motivaciones contradictorias.

La conducta se origina porque existen una serie de **motivos** que la impulsan; por lo tanto, estudiar la motivación de la conducta es estudiar los porqué de la conducta. Sin embargo, la conducta no obedece a un único motivo, sino que existen diversas motivaciones: por un lado influyen los motivos individuales (preferencia de los padres), motivaciones grupales (sus amigos) y motivaciones socioculturales (prestigio social).

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que la motivación puede ser consciente o inconsciente. Así, el sujeto puede tener conocimiento de sus motivaciones (consciente) o puede desconocer los verdaderos motivos (inconsciente).

Ahora que tenemos una comprensión general sobre qué es una motivación, podemos comprender de dónde viene un conflicto. O mejor aún, podemos decir qué es un conflicto.

Definimos conflicto como "el resultado de la coexistencia de motivaciones contradictorias entre sí, que puede ser estudiado desde el punto de vista individual o grupal"².

Podemos identificar tres tipos de conflicto, de acuerdo a la naturaleza del "enfrentamiento" de motivaciones:

- **Atracción – atracción:** este conflicto se genera mediante la oposición de dos motivaciones atrayentes, con lo cual el conflicto estaría dado por no saber cuál de ellas seguir.
- **Rechazo – rechazo:** el sujeto se ve obligado a elegir entre dos opciones a las que él se opone o ve como desagradables o poco placenteras.

² Davini, Gellon de Salluzi, Rossi. "Psicología General", Ed. Kapelusz.

- **Atracción – rechazo:** los dos valores recaen sobre el mismo objeto. De los tres, este conflicto es el más difícil de llevar. Es el caso en que el sujeto desea que algo suceda pero al mismo tiempo no.

Cuando las necesidades no se logran satisfacer estamos ante una **frustración**. Entre los distintos obstáculos que pueden dificultar el logro de nuestra meta, podemos distinguir dos grandes grupos: externos o ambientales, o internos o psicológicos. Si bien las frustraciones pueden resultar algo cotidiano en nuestra vida, existen frustraciones crónicas que es cuando el sujeto se acostumbra a sentir las, sin que aparezcan conflictos.

Las frustraciones y los conflictos en general suelen ir acompañados de angustia, que se expresa como una desorganización de la conducta que puede variar desde la depresión hasta el miedo o el pánico. Una personalidad bien estructurada tiende a enfrentar las frustraciones sin desorganizar su YO. Sin embargo existen mecanismos que ayudan a controlar los conflictos y a disminuir la angustia o inseguridad que ellos provocan, aunque no los resuelven. Estos mecanismos pueden ser tanto eficaces como ineficaces. Decimos que son *eficaces* cuando, si bien no resuelven el conflicto, obtiene gratificaciones que acrecientan el YO (tal es el caso de la *sublimación*).

En cambio, decimos que un mecanismo es *ineficiente* cuando no logra solucionar el conflicto pero si permite aliviar la tensión psíquica (como es el caso de la *ensoñación*).

Estos mecanismos son llamados **conductas defensivas** o **mecanismos de defensa**, y entre los más comunes podemos mencionar:

1. **Proyección:** consiste en atribuir a personas u objetos intenciones o motivaciones que son propias del sujeto pero que él desconoce.
2. **Introyección:** el sujeto asimila a su conducta características de otro.
3. **Regresión:** el sujeto vuelve a conductas anteriores que ya estaban superadas.

- 4. Represión:** consiste en negar todo el conflicto o parte de él, eliminándolo de la conciencia. Pero eso no implica suprimir al conflicto, sino llevarlo al inconsciente, desde donde sigue actuando.
- 5. Racionalización:** es una forma de negación del conflicto dando justificaciones lógicas que cubren las verdaderas razones.
- 6. Somatización:** el sujeto expresa la energía contenida en el conflicto a través de un síntoma orgánico.
- 7. Sublimación:** al no poder resolver el conflicto, el sujeto encamina su energía en la búsqueda de un fin socialmente probado y productivo.
- 8. Desplazamiento:** el sujeto descarga la tensión del conflicto en otra persona u objeto.
- 9. Negación:** consiste en negar lo que resulta intolerable para el propio YO; el sujeto no acepta que tiene un conflicto.
- 10. Ensoñación:** el sujeto escapa al conflicto dejándose llevar por la fantasía y los sueños imaginando situaciones futuras exitosas o, directamente, el conflicto resuelto.

Como hemos mencionado ya, los mecanismos de defensas no solucionan el conflicto sino que atenúan los efectos o estados de angustia que ellos provocan. En definitiva, son **mecanismos irracionales** de encarar la angustia.

Estos mecanismos existen porque el YO es demasiado débil para integrar y sintetizar todas las demandas que le hacen ELLO y el SUPER YO. Si el YO no puede reducir la angustia por medios eficaces, necesita utilizar los mecanismos de defensa.

Cuando los conflictos persisten más allá de la infancia y el YO no puede desarrollarse porque continuamente está utilizando gran parte de su energía en la utilización de mecanismos de defensa, el sujeto entra en un estado de **desequilibrio**.

No siempre se da el equilibrio necesario para resolver las situaciones conflictivas, por las razones mencionadas en el párrafo anterior. Además, el sujeto frente a la angustia busca otros medios para dominarla, lo cual genera **trastornos en la conducta** tales como la

neurosis y *psicosis*. Las neurosis son conflictos entre el YO, el SuperYO y el ELLO no resueltas en la niñez y pueden ser *obsesivas* cuando el SuperYO se vuelve tirano por sus exigencias; o *histéricas*, cuando el que exige es el ELLO.

Las psicosis, en cambio, son los trastornos más graves ocasionados por una falla en el principio de la realidad, es decir, una falla en la formación del YO. Las psicosis implican problemas en la percepción.

Entonces... ¿cuál es el papel de la autoestima en las situaciones de conflicto?

Con lo expuesto anteriormente, podemos analizar el papel que juega la autoestima en las situaciones conflictivas que se le presentan a los individuos.

Podemos determinar que una persona que posee una autoestima positiva podrá resolver el conflicto con mayor rapidez y eficiencia, ya que esta persona conoce cuales son sus fortalezas y debilidades, por lo que puede deliberar la situación y elegir el camino más adecuado para la resolución del problema. En otras palabras, utilizar un **mecanismo racional**.

Una persona que sigue este camino, no se arrepentirá de la elección aunque no haya resultado tan exitosa como esperaba. Si esto sucede, la experiencia será considerada como un error del cual se puede aprender.

El poseer autoestima positiva implica un equilibrio entre el ELLO, el SuperYO y el YO, en el cual ninguna de estas estructuras presionan y perturban a la persona. Además, una persona con autoestima positiva es conciente de lo que siente y porqué lo siente, por lo que tiene un conocimiento cabal de sí mismo y sabe qué es lo que quiere. En otras palabras, posee una alta inteligencia emocional.

Estas son las razones por la que es menos traumática una situación conflictiva para una persona con autoestima positiva, ya que utiliza los medios adecuados para solucionar el conflicto.

Por otra parte, la persona que posee una autoestima negativa ante el conflicto se paraliza, ya que no sabe qué siente ni porqué lo siente. No puede deliberar de manera racional la situación, ya que está influenciado por factores afectivos y sociales, que perturban la claridad de la situación. Para estas personas un conflicto les desarma la estructura que soporta su vida, lo cual provoca, más allá de las sensaciones y sentimientos relacionados con la situación propia del conflicto, otras sensaciones y sentimientos que hacen que la persona agrave el conflicto, al sentir que es incapaz de resolverlo por que no tiene la aptitud. Siente que toda su vida es un conflicto y trata de evadirlos, ya que le provocan inestabilidad. No los enfrenta, los niega y entran a jugar las conductas defensivas, en donde el YO trata de guardar esos conflictos y generar estabilidad bajando el nivel de ansiedad. Estas conductas defensivas actúan como una protección para la persona, y se dan cuando el YO es débil y no puede responder a todas las demandas que el ELLO y/o el Super YO le hacen.

Reflexiones finales

A lo largo de este trabajo hemos estudiado la importancia de una autoestima saludable, los aspectos que la afectan y componen, y las relaciones con nuestra conducta.

Hemos podido ver las ventajas de una autoestima positiva y su relación con una conducta racional, necesaria para afrontar las situaciones problemáticas que nos afectan día a día. Hemos podido comprender que cuando la valoración que hacemos de nosotros mismos es beneficiosa para nuestra calidad de vida se puede decir que tenemos una autoestima positiva, mientras que si es perjudicial nos hallamos ante una autoestima.

Así, hemos podido comprender que las personas con un nivel de autoestima saludable son fácilmente distinguibles de los demás. Se les nota como individuos seguros de sí, con un buen sentido de autoconfianza, que se sienten realmente bien por cómo son, todo lo cual los lleva a sentirse capaces de tomar los retos de la vida y de correr riesgos.

Por otra parte, las personas con un nivel de autoestima pobre se sienten intimidadas ante otros, sus actitudes pesimistas y negativas hacia sí mismas los lleva a albergar sentimientos de poca valía, su sentido de autoidentidad es pobre, pues no han logrado aceptar sus carencias ni conocer correctamente sus posibilidades reales. Sus sentimientos de inferioridad le hacen sentir una falta de fortaleza interna, así como acarrea otros sentimientos de desesperanza y miedo, incluso de autodesprecio. Esto los lleva a la inacción, pues temen hacer cosas y parecer ineptos al intentarlo, y lamentablemente terminan siendo vistos así. Es todo un círculo vicioso.

El individuo que se quiere a sí mismo es todo lo contrario, su sentido de autoidentidad es fuerte. Confía en sus propias capacidades, es conocedor de sus limitaciones y sabe cómo nivelarlas: establece alianzas que compensen sus puntos débiles. Por ejemplo, si en la escuela, academia o universidad es consciente de su pericia para el razonamiento verbal y a su vez de su falta de habilidad para la geometría se aliara con otro compañero fuerte en esa última área, de quien pueda aprender y con quien pueda compartir lo que sabe. No siente vergüenza en

admitir carencias, por eso es un individuo decisivo. Su sentido de autoconfianza está alineado con la realidad, es capaz de mantener sus propios puntos de vista incluso cuando éstos son impopulares.

El pobre en autoestima, en cambio, hace que su propia valía dependa de lo que otros piensen o digan, por ello siempre necesita que lo demás lo aprueben, constantemente busca agradar a todos, nunca puede ser *él* mismo. No tiene la convicción esencial para asumir las decisiones y los retos más desafiantes, pues teme que cada falla le "confirme" su sentido de incompetencia.

Quien adolece de esta capacidad tiene su propio "enemigo interno", algo así como una voz que siempre le dice "No puedes", desaprovechando así las oportunidades.

Bibliografía

- Davini, Gellon de Salluzi, Rossi. "Psicología General", Ed. Kapelusz, Bs. As. 1995
- Goleman, Daniel. "La Inteligencia Emocional", Ed. Vergara, Bs. As., 1999
- Sheeman, E. "Cómo mejorar tu autoestima". Ed. Océano, Madrid, 2000
- Bossellini, Leticia y Orsini, Alcira. "Psicología", A-Z Editora, Bs. As., 1995
- Di Segni de Obiols, Silvia. "Psicología – Uno y los Otros", A-Z Editora, Bs. As., 1995

Páginas WEB consultadas

- www.apsique.com
- www.galeon.com/pcazau
- www.psicoplanet.com