

Construcción de la autoestima y su importancia en la empresa

Cris Bolívar y Cecilia Vargas

QUÉ ES LA AUTOESTIMA

La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Se refiere a cómo la persona se ve a sí misma, lo que piensa de ella, cómo reacciona ante sí.

Predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad. (Nathaniel Brande).

La autoestima corresponde a la **valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo.**

- Se refiere a **cómo la persona se ve a sí misma**, lo que piensa de ella, cómo reacciona ante sí.

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA



Este tema tiene una enorme importancia ya que de la valoración que uno haga de sí mismo dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. Además condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad.

Dentro del ámbito profesional, una autoestima positiva facilita una mejor percepción de la realidad y comunicación interpersonal, ayuda a tolerar mejor el estrés, la incertidumbre y vivir los procesos de cambio.

CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA

La persona no nace con un concepto de lo que ella es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente en la medida en que se relaciona con el ambiente, mediante la internacionalización de las experiencias físicas, psicológicas y sociales que la persona obtiene durante su desarrollo.

Es decir, la autoestima es algo que se aprende y, como todo lo aprendido, es susceptible de cambio y mejora a lo largo de toda la vida.

Este concepto se va formando a temprana edad y está marcado por dos aspectos:

- Por el **autoconocimiento** que tenga la persona de sí, es decir, del conjunto de datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor.
- Por los **ideales a los que espera** llegar, es decir, de cómo a la persona le gustaría o desearía ser. Esto se ve fuertemente influenciado por la cultura en que se está inserto. En el ideal que cada uno tiene de sí mismo se encuentra el modelo que la persona tiene que enfrentar, enjuiciar y evaluar. El ideal de sí mismo le imprime dirección a la vida.

Si ambos aspectos se acercan, la autoestima será cada vez más positiva.

LOS PILARES DUALES DE LA AUTOESTIMA según Nathaniel Branden.

* Autoeficacia:

- Un sentido de **eficacia personal**.
- Confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades.
- Por tanto, **predisposición a experimentarse fundamentalmente competente** para afrontar los desafíos de la vida; en consecuencia, confianza en la propia mente y en sus procesos.

* Autodignidad:

- Un sentido de **mérito personal**
- Seguridad de mi valor, una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y ser feliz; comodidad al **expresar apropiadamente** mis pensamientos, deseos, necesidades, sentir que la alegría es mi derecho natural.
- Por tanto, **predisposición a experimentarse como digno de éxito y felicidad**, en consecuencia, la percepción de nosotros mismos como personas para quienes el logro, el éxito, el respeto, la amistad y el amor son apropiados.

LA INFLUENCIA DE LOS OTROS EN LA FORMACION DE LA AUTOESTIMA

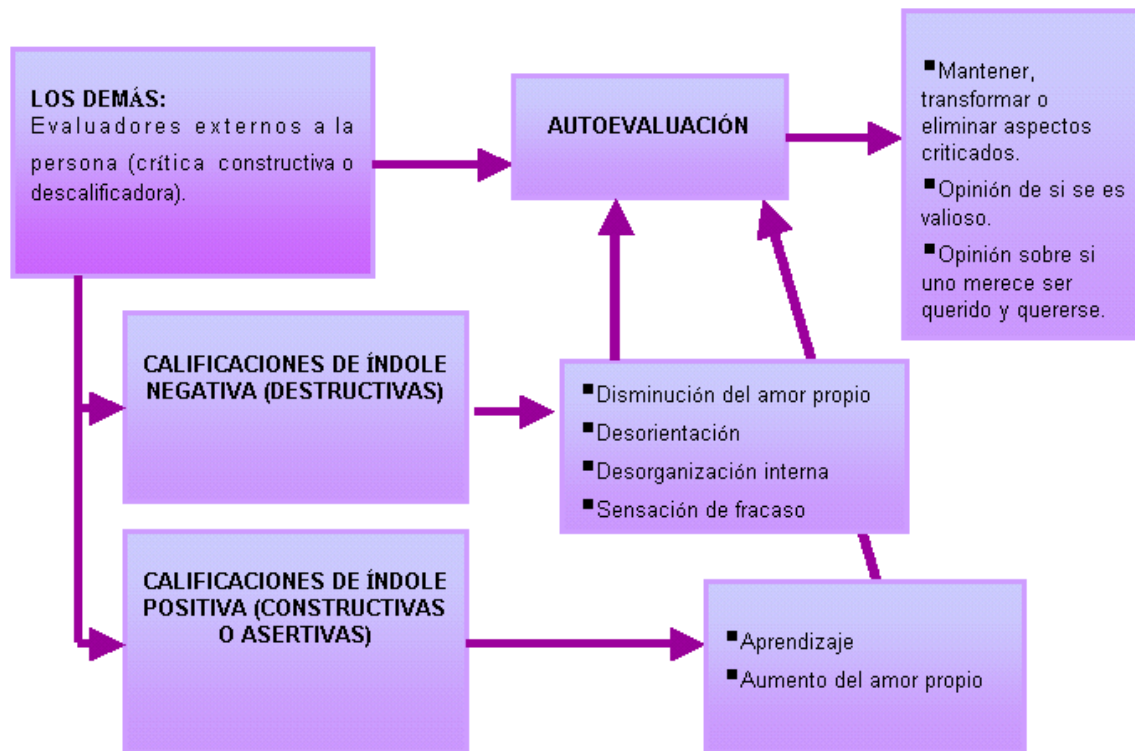
La autoestima se construye constantemente y a lo largo de toda la vida. Tanto los actos como las características personales son criticadas permanentemente por los demás en forma tanto constructiva como descalificadora. Así, los demás se convierten en elementos fundamentales del proceso de construcción de la autoestima haciendo las veces de evaluadores externos a la persona.

La autoestima se construye constantemente y durante toda la vida

Estos favorecerán o podrán dificultades para la evaluación que hace la persona de sí misma, puesto que indicutiblemente van a repetir dentro de cada uno, animando o desanimando, alentando a mantener o a transformar o incluso a eliminar aquellos aspectos que han sido criticados, aportando información de si se es valioso, si uno "merece ser querido y quererse", si vale o no la pena hacer lo que se hace o si uno es capaz de hacer bien las cosas.

Pero si la mayor cantidad de calificaciones que se reciben son de índole negativa, si son destructivas, el amor propio se verá profundamente dañado. Lo más probable es que se produzca una desorientación y una desorganización interna. La persona no sabrá qué es lo correcto, cómo deberá actuar, sentirá que es un completo fracaso y que todo lo hace mal.

Este es el motivo por el cual sea tan **delicado recibir o dar críticas**, ya que más que una ayuda puede constituir un factor de ansiedad, de angustia y de depresión para la persona.



LA INFLUENCIA DE LOS OTROS EN LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA

Por eso, **es necesario que cada cual logre con el tiempo una seguridad básica mediante el desarrollo de un autoconcepto adecuado** y suficiente como para poder seleccionar dentro de todas las críticas, positivas o negativas, las que crea y considere como asertivas y útiles y poder llegar entonces, a discriminar entre aquellos que le aportan verdaderamente en forma positiva y aquellos que no.

CÓMO AYUDAR A CONSTRUIR UNA AUTOESTIMA POSITIVA

Proceso externo de construcción de la autoestima

El proceso externo está dado fundamentalmente por la influencia que los demás, en general, tienen sobre el aspecto emocional de la persona.

Cuando sea necesario que la persona mejore aspectos de su conducta, será más adecuado que el planteamiento del problema se exprese de manera clara y precisa, haciendo respetar normas y límites, pero considerando evitar algunos aspectos que claramente afectan la autoestima.

Como ya se ha dicho, la **crítica** es uno de ellos. Otros son las **reglas** y los **deberes inflexibles**, así como el **perfeccionismo**.

Estos también inciden negativamente en la autoestima, porque no dan libertad y hacen que nos sintamos agobiados y con la sensación de no haber logrado nunca las metas.

Es adecuado realizar los planteamientos y observaciones **sin generalizar** el problema hacia aspectos de la personalidad. Debemos centrarnos en la conducta, no en la persona.

Otro factor muy negativo para la autoestima, es el hecho de **repetir reiteradamente las características negativas de la persona**.

Es decir, los demás pueden o no ayudar a tener una buena autoestima, especialmente las personas con las que se está involucrado afectivamente, alguien a quien se admire o a quien se considere mucho, haciendo aportes para que se tenga una evaluación positiva de uno mismo y de sus actos, esto sin dejar de mencionar que este entorno es también el que ofrece oportunidades adecuadas y precisas en que se pueden obtener éxitos y en general, experiencias que permitan hablar bien de uno mismo y con las cuales uno se sienta satisfecho.

Proceso interno de construcción de la autoestima.

La persona también realiza una construcción interna según sus propias experiencias. Esta construcción va a ser positiva o negativa según lo sean esas experiencias y el criterio de evaluación que se haga de ellas, es decir, va a estar en estrecha relación con decirse a sí mismo: "yo pude", "lo hice bien", "merezo quererme".

Es como un premio hacia sí mismo, que a su vez se va a convertir en la energía para hacer otras cosas bien hechas, de manera acertada.

Una buena autoestima es el motor que desencadenará asertividad en las funciones afectivas y sociales que va a permitir que se obtenga como resultado agrado, satisfacción, gusto y amor por lo propio. A su vez, estas últimas sensaciones generarán una retroalimentación que recaerá nuevamente sobre la construcción de la autoestima positiva que se ha generado, aumentando de esta manera su potencial también positivo. Incluso y gracias a esto, podrá ser el mismo individuo quien mejore luego sus resultados como desafío propio y para una mayor satisfacción personal.



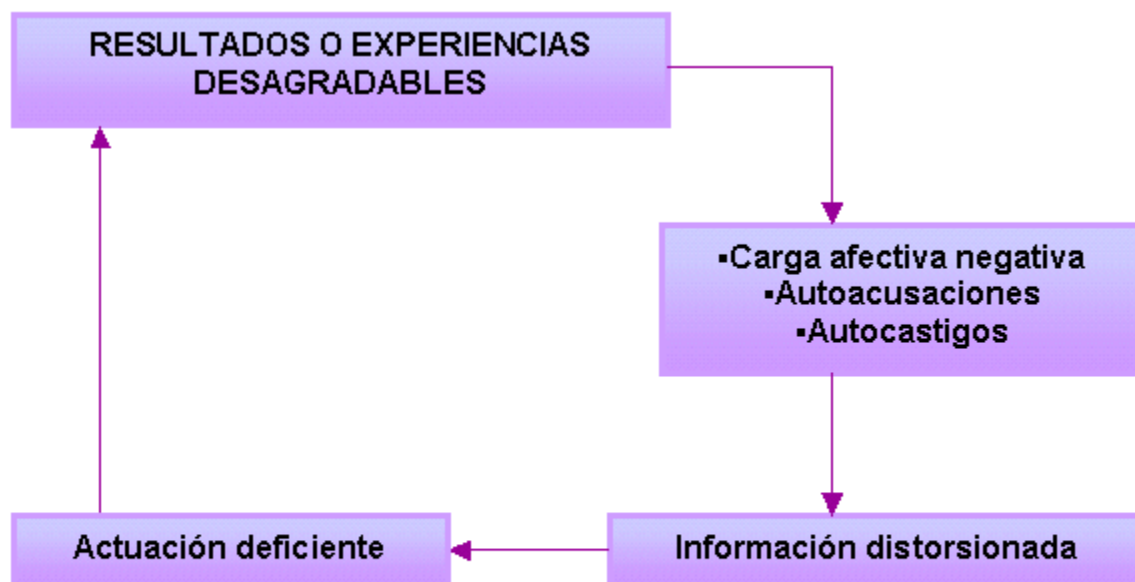
Sin embargo puede pasar también lo contrario, en que el individuo se vea enfrentado a resultados o experiencias desagradables, a errores e insatisfacciones, provocando repercusiones con una carga afectiva negativa acompañado de autoacusaciones y autocastigos que le aportan y le provocan una información muchas veces distorsionada y que le conduce a un actuar deficiente con resultados de las mismas características o incluso peores.

De esta manera se generara un "círculo vicioso", que si daña la autoestima habrá que interrumpir atendiendo determinados aspectos como incentivar a que el individuo valore más el proceso que el resultado y que aprenda de sus errores.

Esto se ve favorecido si va acompañado de palabras positivas que el sujeto se diga a si mismo (diálogo interno) como "lo hice bien", eludiendo frases de negación, es decir, en vez de decir, "no debo volver a hacer tal cosa", decir "de ahora en adelante debo procurar hacer tal otra", y evitando también las frases negativas cambiándolas por aseveraciones positivas. Es decir, cambiar una frase como "lo hice todo mal" por otra como "debo mejorar"o "hare lo posible por mejorar".

Otro aspecto que favorece el desarrollo de una autoestima positiva es facilitar alternativas con objetivos más adecuados al nivel de desempeño y capacidades, para lo cual será necesario conocer a la persona para que de esta manera podamos ayudarlo a conocerse a sí mismo a través del descubrimiento gradual de sus potencialidades, las que serán el motor para la superación y para poder emprender nuevos desafíos.

Así al desarrollar dichas potencialidades, será posible disponer de nuevas herramientas y de más posibilidades para hacer nuevas cosas. Con ello también podrá adquirir nuevas experiencias y como consecuencia más conocimiento del entorno y de si mismo, factor fundamental para realizar acciones futuras en forma asertiva.



RETROALIMENTACIÓN NEGATIVA
DEL PROCESO INTERNO CONSTRUCCIÓN AUTOESTIMA

LA AUTOESTIMA POSITIVA

- La persona que tiene una autoestima positiva, experimenta un sano sentimiento de agrado y satisfacción consigo misma.
- Se conoce, se acepta y valora con todas sus virtudes, defectos y posibilidades.
- Siente además que las limitaciones no disminuyen su valor esencial como persona y se descubre como alguien "querible" por lo que es en sí, y descubre la importancia de cuidar de sí.
- Quien posee una autoestima positiva también acepta y valora a los demás tal cual son; puede establecer relaciones de sana dependencia comunicándose en forma clara y directa con los demás.
- Se ve favorecido con la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan, sin presionarlos para inducirlos en sus preferencias.
- Es una persona que tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer y los asume como desafío, separándolos de sí mismo.
- Logra aprender de los errores cometidos tratando de no repetirlos.

LA AUTOESTIMA NEGATIVA

- Se dice que una persona tiene autoestima deficiente o negativa (como nociva) cuando las apreciaciones de su autoevaluación y autovaloración le hacen daño y hay carencia de estima hacia sí mismo.
- Este tipo de personas se siente descontenta consigo misma, pues se considera de poco valor, e incluso en casos extremos, se observa sin valor alguno y por lo tanto "no querible".
- Está convencida de que no tiene aspectos positivos para enorgullecerse, tiene conciencia de sus defectos, pero tiende a sobredimensionarlos.
- No conoce ni sabe quién es, ni cuáles son sus capacidades y habilidades que la hagan digna de ser querida por ella misma y por los demás.
- Es frecuente encontrar una actitud excesivamente quejumbrosa y crítica, triste, insegura, inhibidas y poco sociable, perfeccionista, desafiante, derrotista, y parecen poco vitales, les falta espontaneidad y presentan agresividad.
- También manifiestan la necesidad compulsiva de llamar la atención y de aprobación, la necesidad imperiosa de ganar, un temor excesivo a equivocarse: prefieren decir "no sé".
- Tienen un marcado sentido del ridículo, y el temor a errar los hace poco creativos.

- Prefieren ser descritos como flojos y no como tontos.
- Con los demás, constantemente busca su apoyo y aprobación.
- Oculta sus verdaderos sentimientos y pensamientos cuando cree que éstos no concuerdan con los de los demás.
- Tiene dificultad para aceptar y valorar a los otros como son: trata de cambiarlos para satisfacer sus necesidades y expectativas a través de ello.
- Es una persona con una gran necesidad de sentirse querida y valorada, y como es dependiente de los demás para su autovaloración, presenta una especial sensibilidad ante cualquier actitud de los otros que la hagan sentirse postergada o rechazada, sin lograr establecer sanas relaciones de dependencia y plantear sus ideas claramente por miedo al rechazo.
- Su reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que es como persona.

Hoy en día la empresa y las personas que la forman están viviendo de forma permanente procesos de cambio y transformación. Para afrontar estos procesos con éxito, es necesario poder ver los retos como oportunidades más que como amenazas. La autoestima juega un importante papel a la hora de falicitar un encuadre positivo o negativo de la siutación.



En la medida en que creemos en nosotros mismos, ponemos más energía positiva y perseverancia ante los retos y desafíos del entorno, ello suele llevar a obtener éxito en mayor medida, lo cual refuerza de nuevo nuestra autoestima cerrándose así un círculo positivo de autoestima y energía para afrontar los cambios.

Lo contrario ocurre desde la autoestima negativa, que promueve un círculo negativo de éxito y tolerancia a la incertidumbre, al cambio, a los retos.

**La palabra crisis en chino:
peligro y oportunidad oculta**

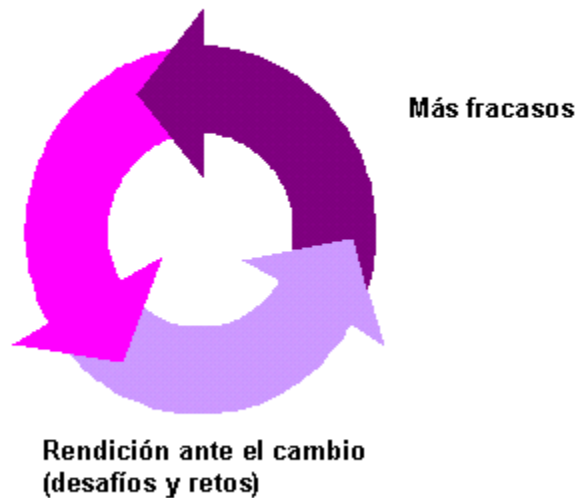
Autoestima +: Búsqueda de objetivos exigentes que la estimulen y al lograrlos la alimentan.

Autoestima +



Autoestima -: Búsqueda de seguridad de lo conocido y poco exigente, limitarse a ello debilita la autoestima.

Autoestima -



**Cuantas más elecciones y decisiones necesitemos tomar conscientemente,
más urgente será nuestra necesidad de autoestima**