

AUTOESTIMA

Autora: Lic. María Mederos Machado
Experta Univ. en Ed. Sexual CENESEX

Comer, dormir y abrigarse son procesos absolutamente imprescindibles en las especies superiores de la escala filogenética. De manera natural, ellos garantizan la supervivencia. Para los seres humanos, el hecho de vivir tiene un significado más singular que el que se adjudica a los animales.

Para la **supervivencia física** de las personas, basta con satisfacer las necesidades de alimento, sueño y abrigo. Es conocido que en el ser humano se integran las dimensiones: biológica, psicológica y social, de manera que no podemos atribuir cualidad humana a quien sólo coma, duerma y se abrigue, pues psicológica y socialmente sería cadáver.

Durante mucho tiempo se ha dado un peso muy importante a toda la relación de las personas con el mundo socio-cultural en que vive y se desarrolla.

Desde las edades más tempranas (algunos plantean que desde mucho antes del nacimiento) comienza la interacción individuo-sociedad, la cual aporta las adquisiciones psicológicas necesarias para garantizar la **supervivencia social**. De forma que los procesos cognitivos y afectivos, así como las formaciones psicológicas que regulan la actividad del ser humano, van a conformarse en la necesaria interrelación de lo biológico y lo socio-cultural. Describir la forma de entender esta relación puede ser fácil. Ahora bien, para lograr una inserción mutua de lo biológico y lo social es condición indispensable ir desarrollando a la par los mecanismos psicológicos que lo posibiliten.

Una de las formaciones básicas que van a permitir la **supervivencia psicológica** en los diferentes momentos de la vida es la **AUTOESTIMA** (M. McKay y P. Fanning, 1991).

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los animales es la **conciencia de sí mismo**. Cuando esta se afecta, se hace imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas. En los cursos y talleres ofrecidos a multiplicadores/as de la Educación Sexual en Cuba al abordar el tema de la Autoestima se expresan diferentes opiniones acerca de su concepto y de los elementos que la componen. La opinión más generalizada es la que se refiere a que «la forma en que uno se percibe y se siente a sí mismo» es la Autoestima. Considerándola como una manera de expresar que somos conscientes de nuestra existencia. También se suele decir que la «**autoestima no es más que la unión de la confianza y el respeto por sí mismos/as**», incluyendo en esta conceptualización dos cualidades importantes de la personalidad.



«La definición de quien soy y si me gusta o no mi identidad» es otra manera de pensar en la autoestima que expresa la conjugación de elementos cognitivos y afectivos en esta formación psicológica.

Tomando como referencia las ideas expresadas anteriormente consideramos que la educación de la autoestima es tarea prioritaria dentro de la educación general y muy especialmente en el ámbito de la Educación Sexual.

Según D. Corkille, la autoestima puede enseñarse a partir de:

1. Adquirir cada vez más conocimientos de sí mismos/as, es decir, conocer acerca de nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes...)
2. Promover la autoaceptación, o lo que es lo mismo; aprender a no rechazar su experiencia y a no rivalizar con uno/a mismo/a.
3. Potenciar la autoafirmación, que es igual a decir aprender a expresarse en la acción diaria.

Cuando en la práctica educativa promovemos acciones encaminadas al autoconocimiento, a la autoaceptación y a la autoafirmación, no estamos más que educando la autoestima de las personas.

Hacer valoraciones y análisis de nosotros/as mismos/as es sumamente difícil, porque es como poner sobre una mesa nuestro interior y mirarnos con nuestros defectos y virtudes. Este paso se hace más duro aun cuando sobre nosotros cae el peso de los valores, normas y criterios morales de la sociedad y de los grupos con los que nos relacionamos.

En los talleres que hemos realizado, cuando solicitamos a los/as participantes hacer un listado de las cualidades positivas y negativas que creen tener, ocurren cosas así:

- hay quien dice que es «incapaz de hacer eso».
- hay quien se pregunta por primera vez ¿cómo soy yo?
- hay quienes se miran y sonríen
- otros piensan detenidamente como si estuvieran ante un difícil problema matemático
- otros miran lo que escribe el/la de al lado
- otros sencillamente no lo hacen, por considerarlo innecesario..

Es de sospechar que detrás de estas actitudes se esconde el hecho de no haber pensado mucho en nosotros/as mismos/as como personas, aunque sí con facilidad podemos decir todo lo

que hemos aportado a la sociedad en la cotidianidad como estudiantes, trabajadores/as, madres, padres...

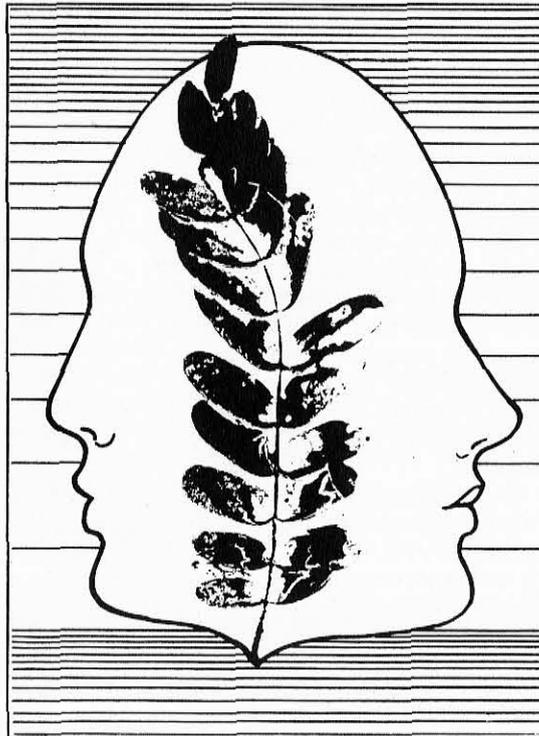
Es curioso que aquellas personas que logran hacer su registro de «positivo» y «negativo», reflejan en su mayoría un grupo de cualidades relacionadas con la existencia de otras personas, por ejemplo, se plantean casi siempre como «positivas»: lealtad, fidelidad, simpatía, cariño, ternura, altruismo, humanidad, franqueza... y en muy pocas casos se hace referencia a cualidades más relacionadas con la propia persona, como son: inteligencia, perseverancia, coherencia... Este simple ejercicio nos demuestra la impronta social de la autoestima, de manera que cuando nos autovaloramos no podemos soslayar los valores de referencia de los diferentes grupos a los que pertenecemos. Pesan sobre nosotros/as los valores que nos transmiten los/as amigos/as, los familiares, los sistemas escolares y laborales, los medios de difusión, las religiones... y generalmente estos grupos actúan sobre la base de valores diferentes para hombres y mujeres, niñas y niños. Este hecho de diferenciar los valores sociales-morales por sexo tiene una incidencia muy particular en la forma en que se autoestiman las personas que pertenecen al sexo femenino y los del sexo masculino, lo que a la vez introduce un elemento muy conflictivo en el análisis de la autoestima como proceso personal que afecta tanto a hombres como mujeres.

AUTOESTIMA Y ROL DE GENERO

La autoestima está muy vinculada al rol de género. Este encierra todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de lo que es femenino y masculino. Según la normativa social establecida, las mujeres «deben» ser de una manera y los hombres de otra.

En este proceso de cómo se «debe» ser están inmersos todos los seres humanos desde su nacimiento. En las edades más tempranas de la vida, empiezan a interiorizarse o al menos a conocerse lo que es ser una «niña buena»

y un niño. Generalmente se entiende por «niña buena» aquella que no corre o no hace ejercicios físicos fuertes, la que es calladita, no saca malas notas en la escuela, la que no juega con varones, la que tiene amiguitas tan tranquilas como ellas, la que no le «contesta» a las personas mayores,



la que no debe ripostar a un varón cuando éste le pega «porque es más fuerte que ella», en fin a las niñas las identifican con un grupo de características que en el fondo les sirven para construir una imagen de pasividad, debilidad e inferioridad que marca la manera en que se percibirá a sí misma en los diferentes momentos de su vida.

En sesiones de trabajo realizadas con mujeres adultas describen como características o cualidades individuales, entre otras: cariñosas, sensibles, lloronas, amables, capaces, coquetas, entusiastas, abrumadas, honestas y un largo etcétera. Lo curioso de esta descripción es que algunas las plantean todas como cualidades positivas en el caso de la mujer.

El rol de género en interacción con la autoestima, está determinando en gran medida el ideal de femenino y masculino en las personas.

Al preguntar a algunas mujeres ¿cómo quisieras ser? Las respuestas son disímiles. En ellas se evidencia esta interrelación entre el género y lo que sienten de sí mismas. Por ejemplo: Algunas que son madres han respondido «Yo soy buena madre», no quiero ser de otra manera. Otras que no lo son plantean: Quiero ser «buena madre». Alcanzar esta meta significa en la mayor parte de los casos renunciar a la satisfacción de muchas necesidades personales y sociales o subordinar su vida a la de los demás miembros de la familia (hijas/hijos y esposo básicamente), lo que evidencia que piensan muy poco sobre sí. Situaciones como éstas son comunes en la población con la cual trabajamos. También aparecen casos en que el germen del cambio de mentalidad hacia la propia mujer ha fructificado. Ante la nueva realidad social que se impone muchas veces la relación entre rol de género y autoestima se torna contradictoria. Con la participación de la mujer en la vida laboral y social, el rol de género tiende a modificarse muy lentamente. Esto hace que una mujer educada básicamente en su familia y en la escuela como «niña buena», tiene que enfrentar nuevas demandas lo cual evidencia un conflicto rol-autoestima, por suerte en muchos casos es superado a través del logro de la elevación del concepto de sí misma. Este mecanismo psicológico ha posibilitado en muchos casos la participación más o menos plena de la mujer en la vida dentro y fuera del hogar.

A la luz de esta interpretación no se trata de decir que la mujer que atiende a su familia solamente es incompleta, ni que la que trabaja y no la atiende «adecuadamente» es la mejor, sino que abogamos por conseguir un equilibrio entre lo que significa «vivir para mí» y «vivir para los demás», lo que es igual a tenerse más en cuenta. Esta posición equilibrada es muy importante desde el punto de vista psicológico porque refuerza el autoconcepto y la propia valía personal, lo que a su vez redundará en una vida diaria más plena y con mayores posibilidades de autorealización.

Otro aspecto que incide en la autoestima es el que está relacionado con los modelos o estereotipos de belleza, que sobre la mujer existen en la

Decir que los hombres se sienten superiores y que por ello son más plenos y felices que las mujeres, a mi juicio, es una interpretación superficial de lo que verdaderamente encierra su esencia humana.

sociedad. En cada cultura y en cada momento histórico se revelan prototipos de lo que es ser «mujer bella», el cual incluye no sólo las facciones del rostro, sino también la forma del cuerpo y sus movimientos. En la creación de estos estereotipos de belleza juega un papel muy importante toda la sociedad, pero las divulgan con más fuerza los medios de difusión masiva. Grandes son los esfuerzos que realizan algunas mujeres por aproximarse a la imagen que se ofrece de «mujer bonita», en ocasiones sin obtener los resultados esperados. El concepto de sí y la autoaceptación en este caso, se ven dañadas por presiones sociales que muchas veces son superficiales porque no van a la búsqueda de la esencia humana.

A las personas que se sienten mal porque no les gusta alguna parte de su cuerpo, M. McKay y P. Fanning recomiendan cambiar la manera de interpretar el supuesto defecto. Por ejemplo: una mujer insatisfecha porque sus dientes son grandes nunca se debe decir: «tengo dientes de caballo», sino decirse «tengo los dientes frontales prominentes».

Si bien esta sugerencia puede llegar a atenuar en algo la situación de malestar, es recomendable también promover la autoaceptación de aquellas cosas que por naturaleza debemos llevar insoslayablemente y combinar la autoaceptación con el autoconocimiento de otras cualidades que nos hacen sentir bien hacia nosotros mismos.

Aceptarnos como personas en su integridad y no por partes aisladas, puede ser un arma fuerte contra los estereotipos sexistas.

Si bien los prejuicios existentes potencian la presencia cotidiana de situaciones desvalorizantes para la mujer, aunque muchos piensen lo contrario, también estas situaciones desvalorizantes son potenciadas para los hombres.

Los participantes masculinos en nuestros grupos de trabajo se definen como fuertes, trabajadores, amables, enérgicos, capaces, violentos, inteligentes, entre otras cualidades que por supuesto van a ser los componentes de fondo de la imagen de fuerza y superioridad que se forman de sí mismos.



Esta manera de verse individualmente está muy influenciada por la educación recibida. Desde pequeños se les hace creer que son más fuertes que las niñas, que son de la calle y no de la casa, que los juegos y juguetes reservados para ellos son únicamente de varones, que las actividades «delicadas» son para las niñas, que los hombres no lloran, de modo que a esta formación indirectamente se le imprime un sello de privilegios que continuarán sucediéndose a lo largo de sus vidas.

En el caso de los hombres aparece también el conflicto rol-autoestima. Pasan una buena parte de su vida desarrollando la fuerza frente a los demás. Al llegar a la adultez, por las exigencias de la vida, esas ideas construidas acerca de sí mismos entran en contradicción con las funciones sociales y familiares que deben desempeñar.

Tal vez en los hombres esta contradicción no sea tan visible; sin embargo, cuando se conocen sus historias personales y se profundiza en su mundo interior, nos damos cuenta de que la expresión de su afectividad está mutilada. Es fácil encontrar a un hombre que exprese sus conocimientos sin pena ni temor. Sin embargo, encontrar uno que libremente exprese sus sentimientos es muy difícil, incluso en su vida familiar y de pareja.



De manera que esos «privilegios de la masculinidad» acaban por volverse contra él mismo, ya que en una relación de poder, no queda espacio para el calor y la comunicación.

Decir que los hombres se sienten superiores y que por ello son más plenos y felices que las mujeres, a mi juicio, es una interpretación superficial de lo que verdaderamente encierra su esencia humana.

Debe quedar atrás la época en que la educación trate de que el varón sea cada vez más «macho» y no más persona. Hay que propiciar ser de una manera más humana y menos dañada por las exigencias de un rol.

La relación de autoestima-rol de género lo hemos plasmado por separado con el fin de diferenciar este proceso en su análisis y facilitar su comprensión. En lo cotidiano aparece a partir de una interrelación muy estrecha, que en mi opinión sería más enriquecedora para ambos sexos si promovemos la flexibilización de los roles sexuales y por consiguiente la manera de estimarnos como personas en condiciones de igualdad. Si seguimos extremando los conceptos mujer-rol femenino y hombre-rol masculino, no estamos sino facilitando la perpetuación de relaciones discriminatorias para hombres y mujeres.

Desde una perspectiva educativa en cualquier contexto (familiar, escolar...) hay que tener en cuenta que para desarrollar la autoestima es importante que las personas tengan desde pequeños un **conocimiento vivencial** de sus potencialidades en todas sus facetas y funciones humanas.

Ante cada aparición del sentimiento «no puedo hacerlo» es necesario **analizar cuáles son los límites** que impiden la realización consciente y libre de una acción. En este análisis de límites podemos descubrir los medios que favorezcan el desarrollo de nuestras propias potencialidades.

Cuando posibilitamos escucharnos y comprendernos a sí mismos (tanto lo positivo como lo negativo) estamos abriendo la posibilidad de replantearnos objetivos, metas y acciones de la cotidianeidad.

Si aprendemos a valorizarnos justamente como seres humanos podemos decir que estamos abonando nuestro crecimiento personal y a su vez potenciando el engrandecimiento de lo que hacemos y de los que nos rodean.

BIBLIOGRAFÍA:

- M. McKay y P. Fanning «Autoestima. Evaluación y mejora». Edit. Martínez Roca, 1991
- López F. «Para comprender la sexualidad». Edit. Verbo Divino, 1992.
- En «Ayer, Hoy, Mañana...» Edita Generalitat Valenciana. Conselleria de Sonitat y Consumo. Estudio Gráfico, 1991:
- En «Sexualidad y marginación social». Federación Española de Sociedades de Sexología, 1989:
- Vilchez, J. y García, J. L. «Grupo de Hombres: Reflexiones sobre la masculinidad».
- Layoza Gómez, G. A. «Elementos de análisis sobre la educación sexual del hombre»
- Pineda Empar. «Sexualidad y marginación social»
- Gong, R.: «Grupos de Hombres. Un nuevo colectivo»
- Yañez, A.: «El sexo social»
- Pinagua, M. «Ser mujer, ser madre en la sociedad actual».
- Villadangos, F. «Grupo de hombres. Una experiencia liberadora».
- Valero, R. y Pueyo, J.: «Sexualidad y mujer. Sexualidad y hombre: en busca de un diálogo».
- López Baena, F. «Enfoques en la conceptualización sexo-género»