

## La Necesidad de tener Autoestima

### Resumen del texto

Para todo organismo que la posee, la conciencia es el medio de supervivencia básico. Dependemos para la supervivencia de nuestra **facultad conceptual** (de nuestra mente).

No estamos programados para pensar automáticamente, porque el pensamiento es una necesidad de toda existencia satisfactoria, o sea, podemos elegir pensar o no pensar.

El diseño de nuestra naturaleza contiene una opción extraordinaria: la de buscar o evitar tomar conciencia, buscar o eludir la verdad, concentrar o no nuestra mente. O sea, tenemos la opción de modificar los medios que están a nuestro alcance para sobrevivir y alcanzar bienestar.

El comportamiento humano asciende al modo conceptual, al nivel de las abstracciones, los principios, el razonamiento explícito, el discurso proposicional y la conciencia de sí mismo.

El centro de la cuestión es el nivel autoconciente de regulación del organismo. En el plano sensorio-perceptual (compartido con los animales) la toma de conciencia es automática, programada por la naturaleza. Pero en el plano conceptual, la ejercitación de la mente es volitiva, o sea, regulada a voluntad por nosotros.

La posibilidad de elección en esta área es lo que genera la necesidad de autoestima. Y los tipos de elecciones que hacemos determina la clase de autoestima que poseemos.

La evasión resulta muy importante en lo que respecta a la autoestima, específicamente en situaciones en las que se evita tomar conciencia donde percibimos que somos capaces de tomar una mayor conciencia y nos negamos a alcanzarla.

La elección de pensar resulta verdaderamente heroica, en el sentido de enfrentar situaciones que podrían resultar poco satisfactorias (madurez).

Abundan las tentaciones para dejar de pensar. Sin embargo, esto no invalida el hecho de que pensar constituye el medio de supervivencia básico y que debemos elegir pensar. Tenemos libertad de decisión.

El conocimiento consiste en la correcta identificación de los hechos y, a fin de saber que hemos identificado los hechos correctamente, necesitamos constatar nuestras conclusiones, mediante el proceso de razonamiento. Pero esta ratificación sólo es posible si somos libres para juzgar.

La libre voluntad en este desarrollo está tomada en el sentido de la posibilidad de elección de dese ar o evitar tomar conciencia.

La razón es la facultad y el proceso por medio de los cuales los seres humanos integran los datos dados o presentes en la conciencia. La libre voluntad se vincula con la elección de ser racional o irracional, lo que, significa la elección de respetar la realidad o desafiarla.

Existen factores que pueden facilitar o dificultar el ejercicio apropiado de nuestra conciencia, como por ejemplo, el medio. También dentro de la misma mente pueden existir obstrucciones del pensamiento (defensas y bloqueos del subconsciente).

El deseo de ser más consciente no garantiza que los resultados de nuestro esfuerzo sean positivos; jamás existe garantía de éxito. Si tuviéramos esa garantía, menos personas evitarían la responsabilidad de pensar. La incertidumbre es intrínseca a la propia esencia de nuestra existencia y es esta **incertidumbre y libertad** lo que crea la necesidad de la autoestima.

La autoestima consiste en la suma integrada de **confianza en sí mismo** y **respeto de sí mismo**. La necesidad de autoestima es 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 **confianza en sí mismo** es la seguridad en la fiabilidad de nuestra mente como herramienta de cognición (la facultad conceptual). Dudar de la eficacia de nuestro principal medio de supervivencia significa paralizarse en la realización de los esfuerzos para afrontar los desafíos de la vida.

En cuanto a la necesidad de **respeto de nosotros mismos**, a medida que maduramos experimentamos la necesidad de sentir que somos aptos. Ser valioso como persona quiere decir ser digno de alegría; la falta de valor como persona implica ser indigno de placer.

¿Qué valores vale la pena perseguir? La preocupación por lo correcto e incorrecto es algo inherente a nuestra naturaleza: en las primeras etapas de nuestro desarrollo surge de manera natural y progresa al paso del ritmo normal de nuestra maduración.

Cada uno de nosotros se juzga de acuerdo con alguna norma. Y en la medida en que dejamos de satisfacer esa norma, se ve erosionado el respeto que sentimos hacia nosotros (sentimiento de autotraición).

Somos la única especie libre de ignorar nuestro propio conocimiento o de traicionar sus propios valores.

Los padres y el medio familiar desempeñan un rol significativo en el desarrollo de los valores, autoconcepto y autoestima del niño.

Debemos actuar para lograr nuestras metas y, para actuar, debemos valorarnos como beneficiarios de nuestras acciones. Para luchar por nuestra felicidad, debemos considerarnos merecedores de felicidad. Si el sentido de merecimiento no está presente, fracasaremos en los actos de autoafirmación que requiere nuestro bienestar.

Si traicionamos nuestra integridad, si evadimos negándonos a ver lo que vemos y a saber lo que sabemos, traicionamos a nuestro propio juicio y no logramos rescatar el sentido de la propia capacidad.

Este juicio transmitido a nuestro comportamiento mental generalmente se vive como una afirmación de nuestra "esencia" (el YO).

Continuamente, el sí – mismo evoluciona, va modelándose a través del constante flujo de elecciones y decisiones. Es esto lo que hace posible el **cambio** y el **desarrollo**.

Nuestras elecciones tienen consecuencias psicológicas. La forma en que elegimos enfrentarnos a la realidad, la verdad y los hechos (nuestra elección de honrar o deshonrar nuestras propias percepciones) se registra en nuestra mente y puede tanto confirmar y fortalecer nuestra autoestima, como negarla y debilitarla.

***La autoestima es la reputación que adquirimos frente a nosotros mismos.***

El sí – mismo es nuestra mente y su modo característico de operar. El YO es la esencia de uno mismo, donde está incluido el sí – mismo. La autoestima es la estima del yo.

El autoconcepto se refiere a las ideas, creencias e imágenes de un individuo sobre sus rasgos y características, obligaciones y habilidades, limitaciones y capacidades (el juicio del yo).

## **Comentario y conclusiones**

Partimos de la base de que la conciencia es el medio de supervivencia básico, que nos valemos de ella para posicionarnos como sujetos observadores de la realidad objetiva. O sea, 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, o sea, 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. Esto genera la necesidad de la autoestima.

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, o sea, negando la razón. Por medio de la razón ordenamos los datos que llegan a nuestra mente por medio 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 es 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.

Por lo tanto, podemos decir que la autoestima es la suma integrada de confianza en sí mismo y respeto por sí mismo. Confianza en sí mismo, por lo afirmado con anterioridad respecto a la convicción de que la toma de decisiones es la correcta; y respeto por sí mismo, en cuanto al sentimiento de aptitud para afrontar la vida, de sentir valor por uno mismo. La carencia de valor por sí mismo implica considerarse indigno de ser feliz, de vivir sensaciones placenteras.

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, o sea, lo considerado bueno por ende es considerado como valioso. Es por eso que todos nosotros nos regimos por valores (por cosas que consideramos buenas), entonces si en 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.

Para terminar podemos concluir que somos libres de elegir "pensar" o no, o sea, de utilizar la razón o no para tomar decisiones y emitir juicios de la realidad, tanto externa como de sí mismo. Y la calidad de esas decisiones y juicios que tomamos determina nuestra autoestima, sobre todo en cuanto a nosotros mismos (el autoconcepto).