

***Gestión de la autoestima;
fortalecer la actitud y conducta***

Jaime Torres

Economista, Magister en Ciencias Económicas

**Especialista en Gestión del Capital Humano
y Reingeniería Organizacional**

www.duissin.cl

LA AUTOESTIMA

En la vida de las personas la autoestima es una cuestión fundamental por el efecto que tiene en el comportamiento de uno consigo mismo y hacia los demás, pero en general las personas no le prestan mayor atención. En realidad muchos ni siquiera se han puesto a pensar sobre esto. Como tema, la autoestima no está en la preocupación de la mayoría.

Quizá debido a que la sola mención de la palabra induce en las personas a decir que no tienen problema de autoestima y, por lo mismo, no se sienten impulsados a profundizar sobre esto en lo personal.

Tal parece que se tiende a asociar el concepto con no estar bien, con estar confundido en la autovaloración personal y cosas de ese tipo. Cuestión que resulta comprensible por lo demás, ya que existe acuerdo en el diagnóstico respecto a que las diversas complicaciones psicológicas como depresión, angustia, miedos, bajo rendimiento en los estudios y en el trabajo, inmadurez emocional, etc. etc. se atribuyen a problemas de autoestima, de baja autoestima o negativa.

Sea como sea, hay que destacar que todos necesitan saber de qué se trata la autoestima debido al condicionamiento que ejerce en la conducta de las personas.

Podemos decir que tener la capacidad de observar nuestra autoestima es esencial para comprendernos y comprender a los demás. A través de nuestras respuestas creamos la realidad, y nuestras respuestas frente a todo lo que nos ocurre dependen de quién y qué pensamos que somos. No se ve muy posible crear una realidad favorable si uno mismo se desmerece, es decir, si uno mismo ya de partida se ve “desfavorable” como persona para lo que se propone.

En términos de juicios sobre la forma de ser de uno, el más importante es el nuestro propio que va de la mano en forma inseparable respecto a qué pensamos que somos.

De manera que la autoestima juega un rol clave en los logros y no logros que obtenemos en la vida, ya que el modo en que nos sentimos con nosotros mismos afecta de manera decisiva todas las dimensiones de nuestro comportamiento social; cómo somos con los demás, en familia, en el trabajo, en las relaciones sociales, en las relaciones de pareja, en el amor, en el sexo, etc.

Por eso su importancia, por eso debemos consignarle una atención más que especial, literalmente de alta prioridad, aunque suene medio dramático decirlo así.

El objetivo del presente trabajo, en realidad apuntes, es desarrollar elementos de reflexión de la autoestima, para que uno mismo pueda trabajar cuestiones de autogestión individual de este aspecto muy personal de cada uno.

Con ese propósito, primero se hace una repasada global sobre el significado y efecto de la autoestima, siendo intencionalmente medio reiterativo con algunos conceptos, y luego entramos a observar cómo la autoestima nos puede distorsionar nuestra mirada auto-evaluativa respecto a nuestras verdaderas capacidades y, al final, se presenta una pauta para realizar una auto-medición de lo que uno es, en cuanto capacidades- habilidades- actitudes, que elaboré con la idea que sirva para efectuar una observación evaluativa de uno mismo. En otras palabras, para revisar quién creemos ser. De esa forma todo lo dicho sobre autovaloración no queda flotando en el aire como conceptos ajenos a uno.

Debo mencionar que lo que se expone es un enfoque de opiniones propias mezclado con conceptos de varios autores (Jorge Bucay, José F. González, Nathaniel Branden y otros), es decir, es un mix de ideas sin referir cual concepto es propio y cual ajeno, cuestión que me he permitido ya que el objetivo de este trabajo no es desarrollar teoría –en cuyo caso sí tendría que ser riguroso con la autoría- sino que brindar al lector una visión lo más nutritiva posible del tema, de base para conocer y auto gestionar la valoración de sí mismo.

El significado de la palabra autoestima

La palabra autoestima se constituye de auto y estima. La palabra auto, como todos sabemos, se refiere a uno mismo y la palabra estima está asociada a valor.

La estima se interpreta como valor debido a que estimación viene de medir y medir se conecta a la idea de darle a las cosas un determinado valor, que puede ser objetivo o subjetivo según la aceptación que se tenga del indicador de medida o criterio que se aplique. Por ejemplo nadie discute que $2 + 2$ es igual a 4 ya que existe acuerdo universal sobre la lógica matemática de esto que adquirimos de los árabes.

Pero en cuestiones de valoración de lo que es la persona como tal, es claro que uno se mueve más en el terreno de lo relativo ya que fijar una valoración de una persona puede o no tener fundamento sólido o evidencia demostrable.

La autovaloración y valoración de otros la no siempre se puede decir que se cuenta con evidencia demostrable existe dispone personal hay que observarla como un elemento de opinión discrepable y no en términos de convencimiento cerrado. Y eso es válido tanto respecto a uno mismo como también cuando se forma una idea de valoración de los demás.

Se entiende que no en todo aplica este relativismo ya que hay cosas que uno valora de sí mismo con base a lo que la experiencia de vida misma se ha encargado de demostrar. Por ejemplo que es hábil con herramientas manuales, o que percibe fácilmente el estado emocional de otros, o que es bueno con los cálculos numéricos, en fin. Pienso que en esto mayormente se está de acuerdo

La autoestima es una percepción humana: la autoestima se refiere cómo cada persona se valora a sí mismo, en qué nos respetamos y qué tanto nos respetamos.

Según algunos autores es un concepto complejo y no fácil de entender a cabalidad en las causas que tiene y los efectos que produce, mientras que otros autores son más

"*desinhibidos*" y directamente afirman lo que es y lo que no es la autoestima y cómo las personas deben manejar este aspecto humano para lograr una alta autoestima, en realidad recomendando tener una muy alta autoestima en todo.

Pienso que hay que ser más cuidadoso con eso de fijarse como objetivo "alta autoestima en todo" por las razones que expongo más adelante, pienso que la autoestima se vincula directamente al proceso mental de cada persona, y en ese sentido creo prudente ser mejor humilde respecto al conocimiento de la dimensión proceso mental de las personas y manejar el lema; "pensamos esto y esto pero seguimos aprendiendo".

Por tanto hay que ser muy cauteloso con las afirmaciones y mejor hablar básicamente en términos de opiniones sobre este asunto humano.

Daremos una mirada global al concepto de autoestima,

De partida, podemos decir que la autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. De esto resulta que la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo, percepción que se empieza a formar en uno a partir de la infancia temprana y que luego se va moldeando con lo que cada persona lee de su experiencia de vida.

Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad y capacidad para enfrentar la vida, sus sueños, sus ideales personales en todo sentido. En algunas personas este juicio se llega a explicitar o verbalizar con otros, cuando se dan oportunidades comunicacionales especiales, y en otras sencillamente se mantiene silenciosamente guardado en uno.

Ahora la autoestima es una cuestión de nivel o grado; positiva, negativa, alta, baja. No tiene una connotación absoluta (totalmente positiva o negativa, o totalmente alta o baja) ni tampoco fija inamovible ya que va cambiando con los sucesos del tiempo.

De manera que la autoestima no es un valor fijo en la persona, pero sí fuertemente condicionado por el pasado, es decir, el pasado de la autoestima condiciona el presente.

La autoestima más primaria aparece en la infancia y son los padres los que más influyen en el tipo de autoestima que aparece en los hijos. Cuando no hay padres encargados de la crianza (uno o ambos), será quién cría al infante el que formará el sello de la autoestima primaria de la persona.

La autoestima que aparece en el niño condiciona su pensamiento y su conducta en relación a sí mismo y en su relación con los demás; *"si yo a mi hijo pequeño siempre le recrimino diciéndole que es un inútil, finalmente será un inútil, pensará como un inútil, actuará como un inútil"*.

Creo que es algo que todos sabemos, por lo mismo la gran responsabilidad que recae cuando uno cría *personitas*; son como *esponjas inocentes* que absorben lo que reciben y que necesitan recibir amor para quererse a sí mismo cuando van creciendo.

Entonces la autoestima es un valor que se adquiere en primer lugar en la familia: la conducta, los intereses, los pensamientos, las actitudes son proyectados sobre la infancia por parte de las personas que rodean al niño, se proyectan acciones sobre él o ella, de modo que esos mismos juicios y acciones dan un valor al infante que llega a experimentar cómo propios, que asume a través de sus acciones, a través del manejo de su emocionalidad hacia él mismo y hacia los demás.

Luego la autoestima se va moldeando (positiva, negativa, alta, baja) con lo que va ocurriendo en la experiencia de vida particular de cada uno.

Un momento clave en esto es lo que ocurre durante la formación educativa básica o primaria y luego media o secundaria, ya que no es menor el daño en la autoestima que puede recibir un niño(a) cuando es maltratado por sus compañeros (emocional o físicamente).

Se pueden producir daños en la autoestima de la persona que luego le toma enorme esfuerzo y tiempo en resolver, algunos no logran resolver, sencillamente no logran sacarse de la espalda en su totalidad esa pesada carga que afecta la valoración de sí mismo

producto del maltrato recibido en el Colegio y, por el problema que acarrear en su autoestima, en su relación con los demás no llegan a ser lo que desearían.

Lo dicho sobre la formación de la autoestima en la infancia y luego durante el período de educación que finaliza en el nivel medio o secundario, tiene la finalidad que el lector se decida a dar una repasada mental a su historia de niño en familia y en colegio, que medite qué tanto amor y cariño recibió, que tantas demostraciones de afecto recibió, y también por el otro lado, qué tanto lo criticaban y en qué le apuntaban el dedo haciéndolo sentir culpable de algo o malo como persona.

De esta manera uno puede llegar a focalizar los aspectos que le juegan a favor y en contra sobre su autoestima.

Pero este tipo de ejercicio recordatorio no recomiendo sea hecho con rencores ni menos odios. Lo bueno que sucedió, que macanudo que así fue, y lo malo, bueno así no más fue pero que no dificulte la vida que hay por delante, o al menos luchar para que lo malo pasado no siga teniendo una presencia fuerte. El presente y futuro es lo relevante y de lo que hay que preocuparse. El pasado ya no se puede modificar, es lo que fue.

El valor de sí mismo: La autoestima no existe sin el otro, mejor dicho sin las personas que nos rodean y que interactuamos.

La autoestima no es una construcción individualista; unos influimos en los otros.

Es un proceso interno de cada uno que se basa en el valor que los demás nos dan y la forma en que nosotros lo convertimos en un valor propio, de auto valoración de lo que somos.

La autoestima parece un posicionamiento aislado pero no lo es. No podría existir ni se podría entender sin el componente social, sin la interacción con otras personas de quienes recibimos influencias, impactos, imágenes, percepciones, que nos afectan en línea directa

respecto a cómo nos valoramos en lo que somos, y esta influencia - efecto tan decisivo se establece a través de la comunicación entre las personas.

Entonces resulta un aspecto fundamental la dimensión comunicación entre las personas, específicamente la forma en que nos comunicamos, en especial la comunicación conversacional cara a cara por el efecto que tiene en la emocionalidad que se transmite en forma directa en el momento conversacional.

Por tanto lo sustantivo de la autoestima es que se produce y existe en el componente social y se modela a través de la comunicación entre uno y los demás que se da en la interacción social.

Bueno, queda claro que la comunicación conversacional es un tema en sí (que he desarrollado en otro trabajo) pero lo que interesa destacar en este momento es que se trata de un aspecto que no se puede obviar cuando se incursiona en la autoestima.

Volviendo al valor de uno mismo, todo indica que la autoestima se forma en el individuo como un sistema de valores sobre lo que somos. De este sistema de valores resulta o se genera determinado modelo mental que direcciona el comportamiento de la persona.

Pero en términos de valoración de lo que uno es, la autoestima no es lo que realmente somos sino que un juicio evaluativo sobre lo que creemos ser.

Es así como podemos decir que la autoestima es una actitud evaluadora de lo que creemos ser que se construye y nutre con la percepción que uno tiene de sí mismo y que no es estática ya que cambia, en medida diversa según la persona, con los sucesos que ocurren en situaciones y relación comunicacional con otras personas.

Y ahora llegamos al asunto "*valores positivos y negativos*" o "*lo bueno y lo malo*" de lo que uno es. La autoestima es la calificación que uno se da a sí mismo, por tanto en

algunas cosas “aprueba” y en otras “reprueba”, de manera que lo que hace es una autovaloración.

Se indica que el auto-concepto es: *"el conjunto de opiniones y conocimientos que tiene una persona sobre sí, de distintos aspectos de su propia personalidad y conducta, sobre lo que es y lo que hace"*

En el auto concepto no hay valoración de parte de la persona. La autoestima aparece cuando a ese concepto la persona lo valora, le asigna un valor, dice de él mismo que es bueno o es malo. Precisamente eso de *"es bueno o es malo"* es la autoestima.

Si es *bueno*, la autoestima se indica como positiva, si es *malo*, se indica como negativa.

Desde esa perspectiva, la autoestima tiene dos dimensiones pero de una misma moneda: lado positivo y lado negativo.

Creo que para todos tiene sentido ya que todos estaríamos de acuerdo en que estamos conformados por aspectos positivos y aspectos negativos según lo que pensamos de nosotros mismos. Difícilmente encontramos personas que se creen buenas en todo y malas en nada, en forma general.

La autoestima siempre es una actitud que el individuo mantiene consigo mismo (componente positivo / signo más – componente negativo / signo menos), que *danza* en el modelo mental de uno en forma de valoración sobre lo que cree ser.

Según un conocido especialista (Copersmith) la autoestima es: *"la evaluación que hace el individuo, y que generalmente mantiene frente a sí mismo; expresa una actitud de aprobación o de desaprobación e indica el grado en que el individuo se considera capaz, importante, con éxito y valioso. En resumen, la autoestima es un juicio personal de valor que se expresa mediante las actitudes que el individuo mantiene frente a sí mismo"*.

"La autoestima es la dirección de la actitud hacia sí mismo; la autoestima se aprende y como consecuencia se puede cambiar" (Rosemberg)

De lo anterior sobre auto valoración se desprende algo muy importante para la persona; ese valor, positivo o negativo, que la persona se da a sí mismo sobre lo que es o piensa que es, resulta fundamental para el rumbo de su vida, dado que lo que está en su modelo mental es la aprobación o desaprobación de él mismo, afirmación o negación de uno, con relación a lo que cree piensan los demás de uno o lo que uno cree ser.

Si se adopta un valor positivo sobre uno mismo, éste generará un efecto constructivo, de logro, de seguridad, de buena adaptación con el medio, de tranquilidad interna, de estabilidad emocional, de seguridad en uno mismo, en definitiva; camino abierto al crecimiento personal, a la batalla en buenas condiciones para las metas que decida plantearse, para ser feliz.

Por el contrario, si se adopta un valor negativo sobre uno mismo, ya la partida es pesimista, de manera que el no logro es como lo esperado, no hay confianza en sí mismo con lo cual difícilmente la persona se puede desenvolver en términos de estabilidad emocional, más bien *se pasea* en la frustración, en las relaciones conflictivas, en el automaltrato y maltrato a los demás...en suma conocen básicamente la infelicidad.

En lo que refiere nivel de autoestima, opino que las personas pueden tener una autovaloración alta, muchas veces de nivel claramente inflada o desmedida con potentes *egos*, una autovaloración baja de manera que la pasan mal consigo mismo, muchas veces les cuesta manejar conductas seguras y buscan constantemente ser aceptados por los demás, y por último, ni lo uno ni lo otro, es decir, una autovaloración digamos adecuada, de tipo "al medio" ni baja ni alta, que les permite mantener comportamientos emocionalmente estables, vivir con tranquilidad interna y desarrollar relaciones interpersonales no complicadas, con buen manejo de conflictos.

Intencionalmente este último nivel no se apunta como "normal" ya que me vería obligado a entrar a escarbar que se entiende por normal en el contexto de las relaciones interpersonales y prefiero no entrar en ese terreno en esta oportunidad.

El asunto es que las personas, para que se desenvuelvan bien tanto consigo mismo como con los demás, necesitan una buena valoración de sí mismo o buena autoestima cuestión que, dicho sea de paso, va de la mano con la estabilidad emocional interna.

Ahora, en lo que hay que poner especial atención con la autoestima es en lo que refiere a cómo uno se valora a sí mismo y que tan acorde está esa opinión propia con lo que uno verdaderamente es y no con lo que no es. Tenemos entonces un *yo real* y un *yo ideal* o quizá no *yo ideal* pero sí no real.

El yo real-yo ideal, o lo que uno es y lo que no, lo asociamos a las capacidades-habilidades, por un lado, y a las incapacidades-*no*/habilidades en el otro lado, que cada persona tiene.

Esto significa algo que todos sabemos y que estamos de acuerdo; las personas somos un ser constituido por capacidades y por incapacidades y bien difícil, por no decir imposible, vamos a encontrar un ser humano que sea solo capacidades y ninguna incapacidad.

Es una constatación obvia, pero a muchos les cuesta un montón instrumentar en lo personal este hecho cierto al momento de hacerse un autoanálisis para ver sus fortalezas y debilidades como persona. Más abajo vemos por qué ocurre esto.

De manera que autoestima no significa pensar y creer ser lo que uno desea ser y no es, sin importar las capacidades e incapacidades que tiene.

Veamos más ilustrativamente esto; si me doy cuenta que sencillamente mis habilidades no están en los números o cálculos numéricos, por diversas razones de formación o lo que sea, pero que sí están en las ciencias sociales, entonces que me “retire” de meterme en cuestiones de cálculo no significa que esa “retirada del campo de los cálculos” implica considerarme un idiota en los números y como tal padecer de baja autoestima.

De ninguna manera debiera tener ese efecto negativo en uno sino que sencillamente en valorarme por las habilidades que tengo y no por las que sencillamente no tengo, así de simple.

En lo laboral por ejemplo, resulta que desde hace más de una década, entre otras habilidades actitudinales que las personas buscan sin cesar y que está muy de moda, es eso de tener capacidad de liderazgo “potente” “efectivo”, etc.

Por lo mismo masivamente las personas que se desempeñan en diversos niveles de mando persiguen obtenerla mediante cursos de capacitación y entrenamiento, gastándose muchas veces sumas no menores de recursos monetarios, hasta endeudándose, y dedicando tiempo y esfuerzo.

Pero resulta que lograr ser un líder potente, en esencia, significa lograr tener seguidores voluntarios donde el componente clave es el carisma que la persona tiene y que logra impregnar en los otros de manera que terminan siguiéndolo más voluntariamente que por la autoridad impuesta por el cargo que ostenta que ha recibido formalmente de parte de la organización, obviamente no de los subalternos.

Y como todos sabemos, no todas las personas tienen una personalidad carismática, de hecho son más los que no la tienen y menos los que realmente la tienen, como muchas veces nos damos cuenta a temprana edad cuando estamos en el colegio y vemos quienes tienen más capacidad de liderazgo en el curso.

Aun así, son muchas las personas que ansiosamente desean y hacen un enorme esfuerzo para llegar a la meta de ser un fuerte líder en lo que hacen, sin detenerse a pensar si tienen o no los atributos personales suficientes para ello.

En realidad sin detenerse a pensar hasta que nivel pueden desarrollar esa habilidad ya que muchos sí pueden llegar a liderar adecuadamente personas, o sea efectivamente considero que se puede formar esa capacidad, pero hasta cierto límite; no todos pueden

llegar a nivel “potente” líder pero sí muchos pueden formar esa habilidad para liderar adecuadamente trabajo en equipo.

¿Y de donde tenemos el convencimiento de que todo se puede lograr? sin importar las aptitudes y habilidades que uno tiene o no, desde su historia y su formación.

Sin entrar a buscar el origen mismo (sociológico, económico social), podemos decir que ese convencimiento está en una serie de postulados ampliamente divulgados sobre lo que las personas “pueden” y que se ha convertido en un verdadero paradigma en nuestra época actual, mentalizado a través de conocidas frases *en venta pública* como son; “tu puedes lograr todo lo que te propones”, “querer es poder”, “para ti no hay imposibles”, “cree en ti y tendrás éxito en todo”, “el mundo está a tu alcance, solo tienes que tomarlo”....en suma; “todo” puedes, solo depende de ti !... ¿ es eso así ?

No tenemos evidencia que sea así. En realidad se trata de diversas *etiquetas* de recomendación actitudinal que desde hace rato se expanden a través de medios de comunicación masiva, mensaje que es parte de la lógica del sistema económico imperante en el mundo por lo demás.

Es así como se incorporan y mentalizan en todos nosotros y el impacto que tiene se traduce a que, como “tu puedes ser lo que quieras”, en definitiva ello induce a distanciar a las personas de intentar detenerse a pensar bajo igual plataforma analítica sobre las capacidades que tiene (o cree tener) pero junto con las discapacidades que también tiene, como ser integral que cada uno es.

Es conveniente e importante creer en uno, fijarse metas altas siendo muy persistente para llegar al éxito o logro de lo que se propone, eso no está en discusión.

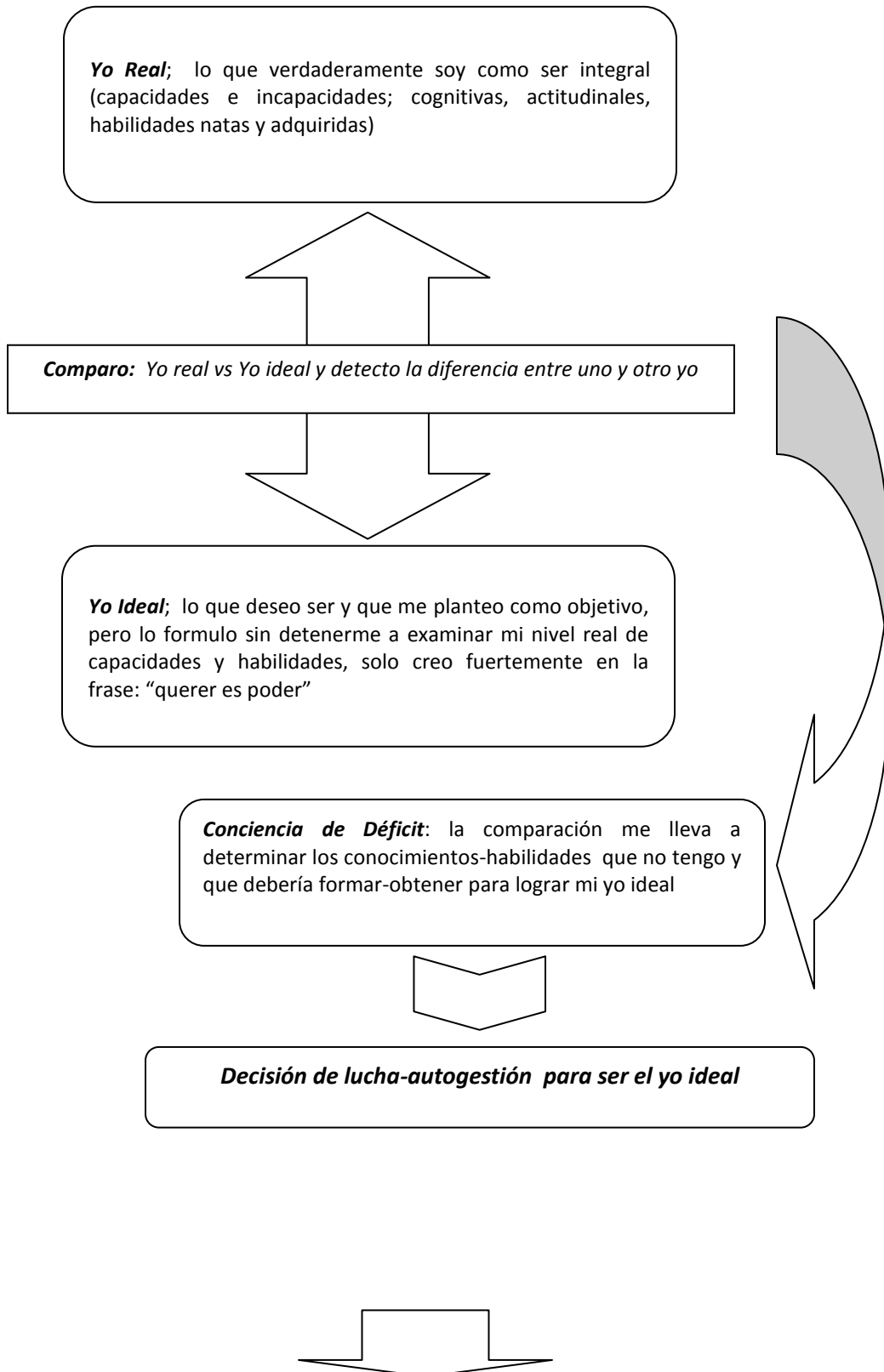
Tampoco está en discusión que hay una serie de habilidades y destrezas que si uno no las tiene, con esfuerzo formativo y autogestión personal, las puede adquirir. Muchas veces pensamos que algo no podemos pero cuando nos empeñamos con fuerza lo logramos.

Pero una cosa es creer en uno, tener confianza en sus capacidades y tener la actitud de colocarse retos en la vida y luchar duro por lograrlos, y otra muy diferente es estar convencido que todo se puede lograr con solo fijarse el objetivo sin examinar si realmente tiene las capacidades para ello.

Es decir, colocarse metas u objetivos irreales, no alcanzables con lo que verdaderamente uno es y no el ideal que uno puede tener de sí mismo respecto a capacidades-habilidades y sin tener claridad respecto a las incapacidades que tiene.

Esa actitud es camino seguro hacia la frustración de las personas, es camino garantizado para acumular infelicidades personales, para perder amor por uno mismo o no llegar siquiera a quererse, para caer en depresiones que no se tiene claro cuándo y cómo empiezan, solo se sabe que ahí está la depresión que está afectando negativamente todo en uno; en buenas cuentas la salud mental y corporal.

Daremos una mirada esquematizando lo que nos ocurre muchas veces, pensando en un momento que nos hemos fijado un objetivo no acorde a nuestra capacidad o habilidad específica que se necesita para el logro del objetivo



Decisión de lucha; tomo la decisión de luchar para adquirir los conocimientos y habilidades que necesito para lograr ser el Yo ideal que me planteo, pero sin haber realizado el debido autoexamen, realista, respecto a mis verdaderas capacidades y habilidades, como tampoco sobre mis incapacidades, decido solo en base al convencimiento que “querer es poder”



Doy fuerte auto exigencia personal de esfuerzo para mi objetivo: yo ideal



Avanzo pero no suficiente, pasa el tiempo y no logro llegar al objetivo, empiezo a darme cuenta que no tengo las capacidades para ser ese Yo ideal, veo incapacidades que pensé se podían superar solo con yo así “quererlo”



Me frustro, pensando que soy un incapaz, sin darme cuenta que “querer es poder” no sirve si es que no detecto adecuadamente mis capacidades e incapacidades; que puedo y que no



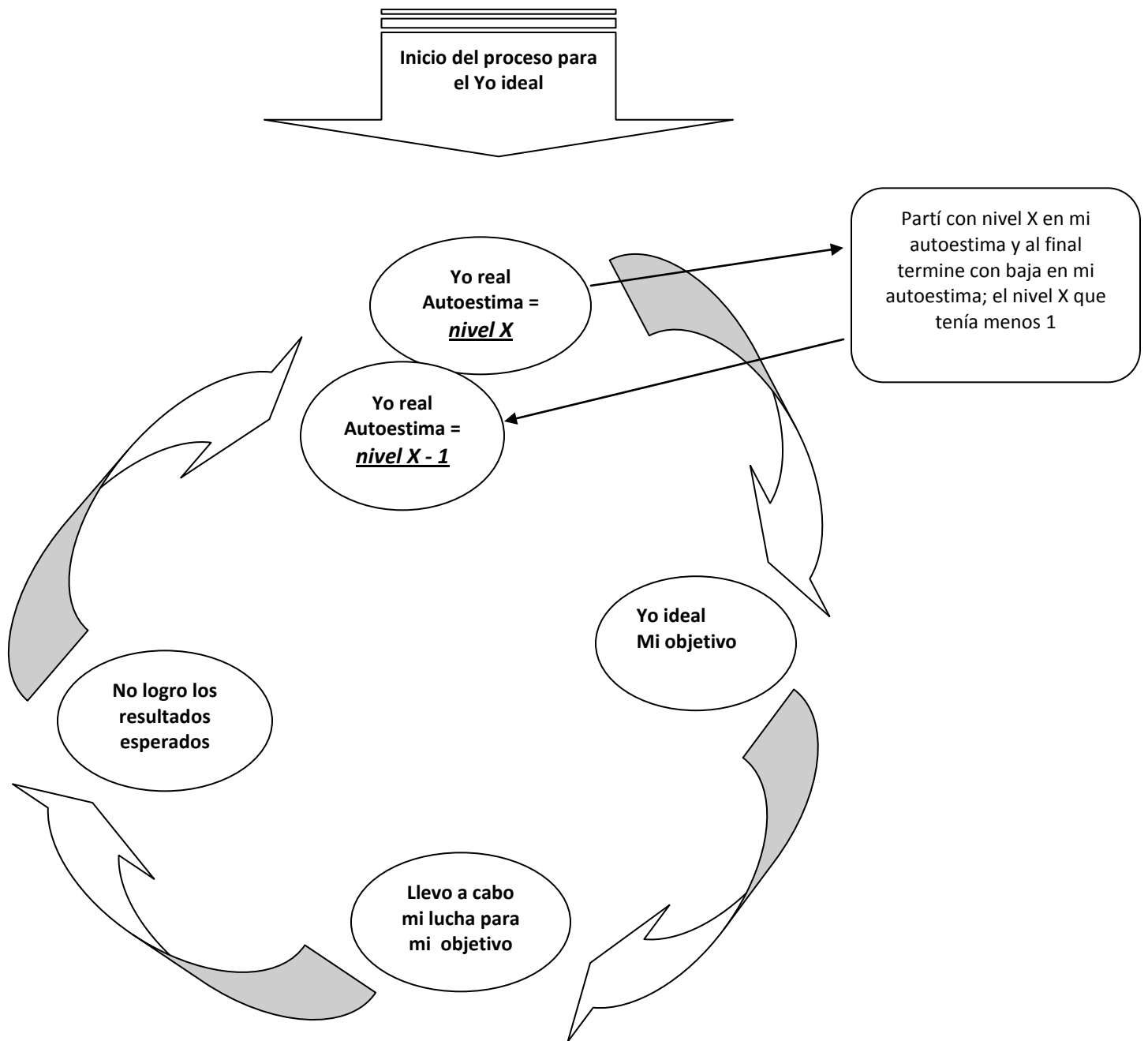
Mi autoestima baja de nivel al sentirme un incapaz, un fracasado. Me bloqueo mentalmente y me resisto a darme cuenta que “la culpa” es de la creencia inicial y no debido a que soy un incapaz, el bloqueo mental por la frustración no me deja aceptar que todos somos una suma de capacidades e incapacidades



Autoflagelación mental; sigo creyendo que “querer es poder”, pero no logro llegar a mi Yo ideal, por tanto “quise y no pude”, por tanto me confirmo como incapaz y me hundo más en el hoyo que solo me metí por lo demás



Entro en Depresión, con las claras consecuencias devastadoras que ello tiene no solo para la salud física sino que también mental, con **la autoestima por los suelos o más baja que al inicio**



Luego de esa vuelta que parece medio complicada pero responde a la realidad de muchos, ahora relacionamos el asunto en la óptica del efecto sobre la capacidad de comunicación conversacional formulando preguntas básicas:

La autoestima y el aspecto emocional en la comunicación entre personas: Es probable que llame la atención tratar este tema en el contexto de la comunicación conversacional. El sentido está en que se trata de un aspecto del ser interno de las personas que, considero, tiene efecto en nuestra conducta conversacional, en tanto entra a condicionar la forma como interpretamos lo que escuchamos y el impacto que tiene en nuestra emocionalidad lo que se nos dice.

Y es fácil darse cuenta de ello cuando, por ejemplo, uno le dice tonto a alguien que no tiene problema de autoestima con su inteligencia, sencillamente el calificativo le resbala pero no así a otro que sí tiene baja autoestima en cuanto a su saber o su capacidad cognitiva y a éste sí que le afecta.

Podemos decir que el condicionamiento se produce por el impacto que nos produce lo que se nos dice, y este se trasluce a través de nuestra respuesta o lo que queda en nuestro *yo* interno y que desearíamos responder pero muchas veces no llegamos a expresar por diversos motivos; deliberadamente por el contexto de la conversación optamos por guardar silencio, por timidez, por la autoridad del otro y resulta mejor no responder, porque no estamos bien artillados con suficientes argumentos verbales u otros motivos que emergen en la situación.

¿con baja autoestima que tan efectivo puedo ser en mi relación comunicacional interpersonal? Y ¿qué tan efectiva será mi capacidad de escucha en el sentido de colocarme en la perspectiva del otro?... (que es lo que uno aspira a tener o se debe lograr para una comunicación efectiva como ya hemos manifestado)...ya que razonablemente podemos pensar que lo que escucho, de una u otra forma, estará afectado por la imagen que tengo de mi mismo ya que nuestro ser interno está emocionalmente articulado de una manera que no podemos dirigir como nos da la gana, cuestión que sí tendrá impacto en cómo interpreto lo que se me dice y cómo respondo, por ejemplo frente a un juicio crítico.

Como mencionamos antes, una cosa es decirle “tonto” a alguien que en alguna medida se siente así y otra cosa a alguien que no. La efectividad comunicacional puede variar más de lo que uno cree en uno u otro caso ya que, no olvidemos, la realidad no está dada sino que uno la construye a partir de lo que es, y tomando en este caso la autoestima, podríamos decir que la construye a partir de cómo uno cree que es.

Sugerencia: cuando decidamos hacer un esfuerzo personal en la dimensión *cómo soy y cómo deseo ser* - por tanto qué me propongo cambiar o auto gestionar en mi forma de ser- no debemos jamás perder de vista la posible brecha que puede haber entre lo que deseo y lo que efectivamente puedo lograr con lo que soy. Significa un auto-examen a fin de obtener una visión lo más objetiva posible respecto a capacidades e incapacidades propias como persona integral. Debemos aceptarnos con nuestras fortalezas y debilidades.

Recomendación: El “querer es poder” suena bonito y claro está tiene mucho de cierto, pero hay que ser cauteloso con la aplicación de ese dicho al momento de fijarse objetivos de logros que involucren autogestión de las competencias-habilidades personales.

GUIA PARA REALIZAR AUTO MEDICIÓN; cómo me valoro a mí mismo

El propósito de lo que se expone en esta parte final de este texto, es de guía para efectuar una medición personal de los que uno es, en cuanto capacidades - habilidades, con la idea de apoyar el desarrollo de la capacidad de observación evaluativa de uno mismo.

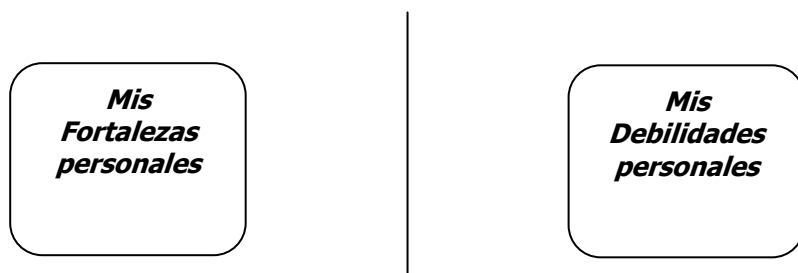
Para ese efecto podemos decir que las personas estamos constituidos por diversas capacidades e incapacidades o falta de capacidad. Una forma de mirar ese conjunto que somos puede ser desde una perspectiva positivo y negativo lo que en una línea horizontal, usando la lógica matemática, nos daría lo siguiente:

Capacidades = Aspectos **Positivos** de mi persona = + **MAS**

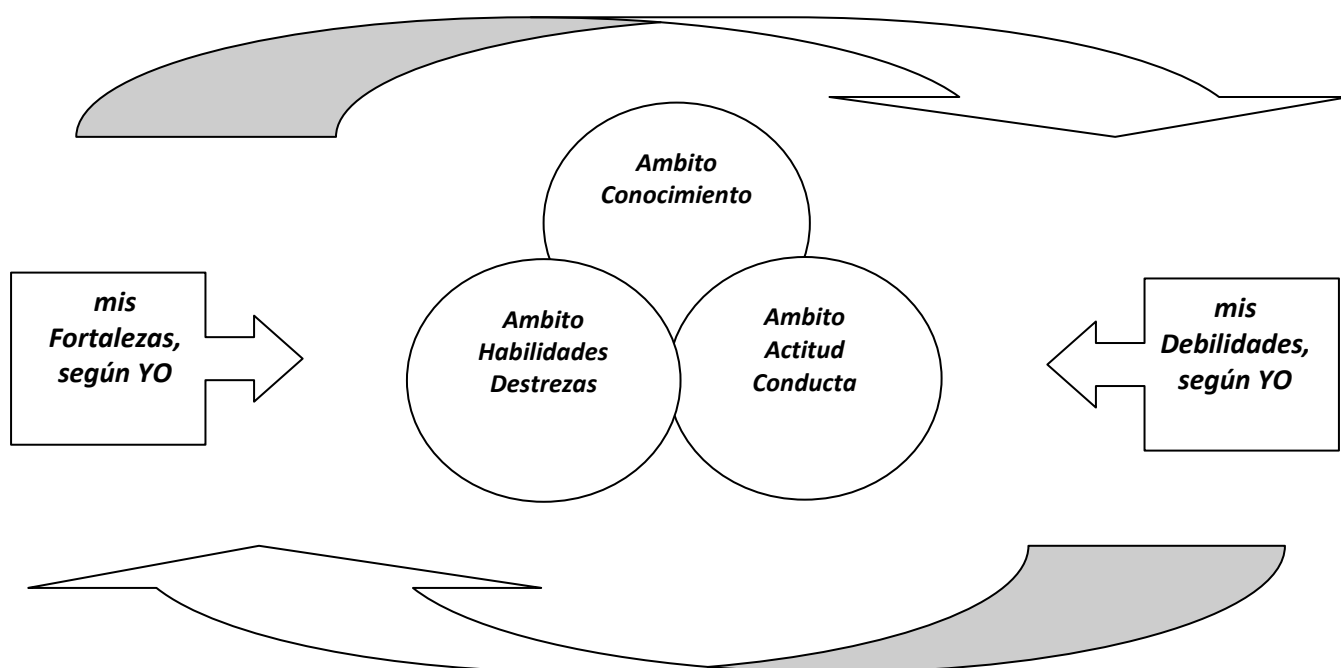
Incapacidades = Aspectos **Negativos** de mi persona = - **MENOS**

Pero esa mirada tiene un “*pequeño-gran detalle*” y es que me conduce a definir mis incapacidades como cuestiones *negativas* de mi mismo. Y lo negativo en sí se interpreta como algo molesto, “soy malo”, los defectos que uno tiene y que muchas veces hasta nos provocan complejos y, por supuesto, nos reducen nuestra autoestima. Nos sentimos culpables de lo negativo.

Por tanto mejor la desechamos y buscamos otra forma de ver este asunto. Podría ser mirar mis capacidades e incapacidades en términos de fortalezas y debilidades personales, y usando un esquema vertical para no tener que lidiar con la lógica matemática de positivo – negativo de la línea horizontal



Ahora, para tener una mirada ordenada de fortalezas y debilidades y no dispersarse, acordaremos que veremos esto diferenciando tres ámbitos personales de lo que pensamos que somos y, según eso, nos auto valoramos o auto desvaloramos:



Como sabemos, cada persona es una composición única de fortalezas y debilidades, donde en cada uno de esos ámbitos que hemos establecido uno tiene unas y otras, y en eso no hay que tratar de buscar una balanza equilibrada, sino que concentrarse en pensar lo que verdaderamente es. Aquí la honestidad con uno mismo es fundamental, el autoengaño consiente carece de sentido, por razones obvias.

Para el ejercicio individual de auto medición, vamos a tipificar diversos aspectos que se podrían clasificar en cada ámbito como fortaleza o como debilidad. En algunos casos podemos colocar sí o no, en otros podemos colocar porcentaje, según lo que consideremos mejor, sin perder de vista que lo que estamos haciendo es establecer cómo nos auto valoramos en cada aspecto de cada uno de los tres ámbitos indicados en los cuadros de más abajo. Por tanto no preguntar a otro que piensa de uno, sino que piensa uno de sí mismo; esto es relevante.

Auto valoración respecto a conocimiento – aprendizaje		
Aspecto	Fortaleza (% /si-no)	Debilidad (%/si-no)
Comprender conceptos teóricos generales y definiciones		
Asimilar y hacer uso verbal-escrito de conceptos aprendidos		
Comprender –tener memoria en historia, literatura, arte, leyes		
Comprender – tener memoria en Química, Biología, Medicina,		
Razonamiento cálculo matemático, estadísticas		
Entender sobre economía, hechos económicos en general		
Entender sobre cuestiones de política de Chile		
Entender situación política de otros países		
Interés por cuestiones de la moda-farándula en general		
Interés por noticias de la vida social		
Interés por aprender cosas nuevas leyendo-estudiando, vía TV		
Capacidad para aprender leyendo-estudiando		
Mi nivel cultural en general en cuestiones NO de mi profesión		
Mi nivel de conocimientos técnicos en cuestiones de mi profesión		
Otro que deseo indicar:		
Otro que deseo indicar:		

Auto valoración respecto habilidades – destrezas		
Aspecto	Fortaleza (%/si-no)	Debilidad (%/si-no)
Manual para arreglar cosas en el hogar		
Manual para coser, arreglar ropa		
Manual para hacer muebles y construir cosas		
Artística manual, para trabajar con arcilla y similar		
Artística manual para dibujar, pintar		
Para escribir poesía, cuentos, relatos		
Para redactar informes y textos en general		
Para resolver puzzle		
Para deportes físicos (football, básquet, tenis, etc.)		
Para jugar ajedrez,		
Para contar chistes, ser divertido en grupo		
Para cantar en grupo		
Para bailar en grupo		
Para conducir vehículo – moto		
Para ordenar cosas en el hogar – ser ordenado		
Para ser ordenado en el puesto de trabajo		
Para cocinar		
Para hablar – exponer en público (no familia)		
Para ordenar mentalmente ideas y expresarlas		
Otra que deseo indicar:		
Otra que deseo indicar:		

Auto valoración respecto actitud – conducta		
Aspecto	Fortaleza (%/si-no)	Debilidad (%/si-no)
Control del genio frente a cosas que me molestan		
Buen carácter, relajado, calmado frente a cosas molestosas		
Reacción agresiva con familia		
Reacción agresiva en el trabajo		
Buscando problemas en todo, ser negativo		
Mal carácter, mal genio		
Optimista, positivo		
Triste, depresivo,		
Empático – simpático en familia		
Empático – simpático en el trabajo		
Alegre, facilidad para reír, para estar feliz		
Claridad en mis valores y principios fundamentales		
Sensible frente a problemas de otros		
Capacidad para darme cuenta de molestia de otros conmigo		
Capacidad de amar		
Tengo interés real por auto conocerme		
Me esfuerzo en mejorar lo que no me gusta de mi forma de ser		
Tengo capacidad de entenderme a mí mismo, mis reacciones, gustos		
Interés real por conocer-entender el interior de otros, lo que son		
Según mi comportamiento, imagen que genero en los demás		
Capacidad de percibir, entender estado emocional de otros		
Manejo de conflictos, situaciones difíciles		
Capacidad de enfrentar la adversidad, momentos malos		
Persistente, perseverante		
Confiable en la palabra, cumplido en las promesas		
Confianza en mí mismo		
Desconfianza en los demás		
Capacidad de escuchar, entender el punto de vista de otros		
Hacer preguntas pertinentes, que corresponde, con sentido		
Hacer preguntas de cosas obvias, sin sentido		
Solidario con otros, con hechos y no palabras		
Capacidad de reconocer mis propios errores		
Capacidad de aprender de mis errores		
Capacidad para hacer feliz a mi pareja		
Capacidad para entender a mi pareja		
Ser fiel y leal con la pareja		
Ser fiel y leal con los amigos		
Ser sincero y honesto con lo que digo, con mis opiniones		
Me guardo mis opiniones, prefiero no decir lo que pienso		
Me importa lo que piensan los demás de mí, me interesa saber		
Otra que deseo indicar:		
Otra que deseo indicar:		

