

LA AUTOESTIMA...

PERO EN TIERRA INHÓSPITA

Rosa Linda Pittí Gutiérrez

¿El desarrollo de la autoestima es algo natural, mágico, aparece sin sudor? Estamos expuestos constantemente a frases que nos exhortan a “querernos como somos”, como si el amor propio fuera un acto espontáneo. Después nos invitan a trabajar en nuestra autoestima... ¿nos dicen cómo hacerlo en entornos que más bien lo dificultan?

En América Latina, millones de personas sobreviven en contextos donde hablar de “trabajarse a uno mismo” se ve como un derecho, pero realmente es un lujo. ¿Cómo fomentar el amor propio en medio de la pobreza, el racismo, la inseguridad laboral o la falta de acceso a servicios de salud mental? Pensar objetivamente que todo depende de la voluntad es ignorar estas realidades. Cuidarse, en este ecosistema, es una idea casi contracultural. ¿Cómo creemos en la posibilidad de cosechar en tierra inhóspita y además sin haber sembrado en primer lugar?

La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos, es decir, la percepción que tenemos de nuestra apariencia física, valores, logros y de cómo creemos que los demás perciben nuestras capacidades.¹ ¿Qué pasa con los adultos? ¿Ya la tenemos, la ignoramos, o simplemente emerge y nos valoramos de forma automatizada?

Nuestra verdad es que la autoestima no es una fase, es una ruta que creamos sin camino previo y marcado, pero seguimos avanzando. Se configura a lo largo de la vida, influenciada por las experiencias, las heridas, las decisiones y la forma en que nos hablamos día a día.² Entonces, no sólo depende de nuestra raíz, en la adultez todavía podemos aprender a valorarnos, aunque sintamos que ya tenemos una identidad formada.

Muchas personas interiorizan la idea de que la autoestima es una condición de origen: si tuviste una infancia complicada, padres negligentes o críticos y vivencias



desgarradoras, estás condenado a no tener autoestima; entonces basado en eso, se identifican, en el presente y a futuro, como “una persona con autoestima baja”. Pero la evidencia psicológica y neurológica nos dice algo distinto: no existe un único factor determinante en el origen de la autoestima, sino múltiples factores de riesgo.³

Y afortunadamente, gracias a la neuroplasticidad, el cerebro se sigue reconfigurando incluso en la adultez⁴ a pesar de las dificultades en el contexto. El cerebro, vivo, colorido y hermoso se sigue tallando, es una escultura que no culmina, solo se transforma. El sentirse inseguro, desmotivado o “poco suficiente” no es un hecho irrefutable. Es un aviso para reconocer cómo seguir creciendo.

En el siguiente esquema (Figura 1), se ilustran los elementos que influyen en la construcción de la autoestima.

¹ N. Branden, *Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field*. Bantam. 1995.

² Ídem

³ Orth, U., & Robins, R. W., *The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science*. 2014.

⁴ Fuchs, Eberhard, Flügge, Gabriele, *Adult Neuroplasticity: More Than 40 Years of Research, Neural Plasticity*, 2014.

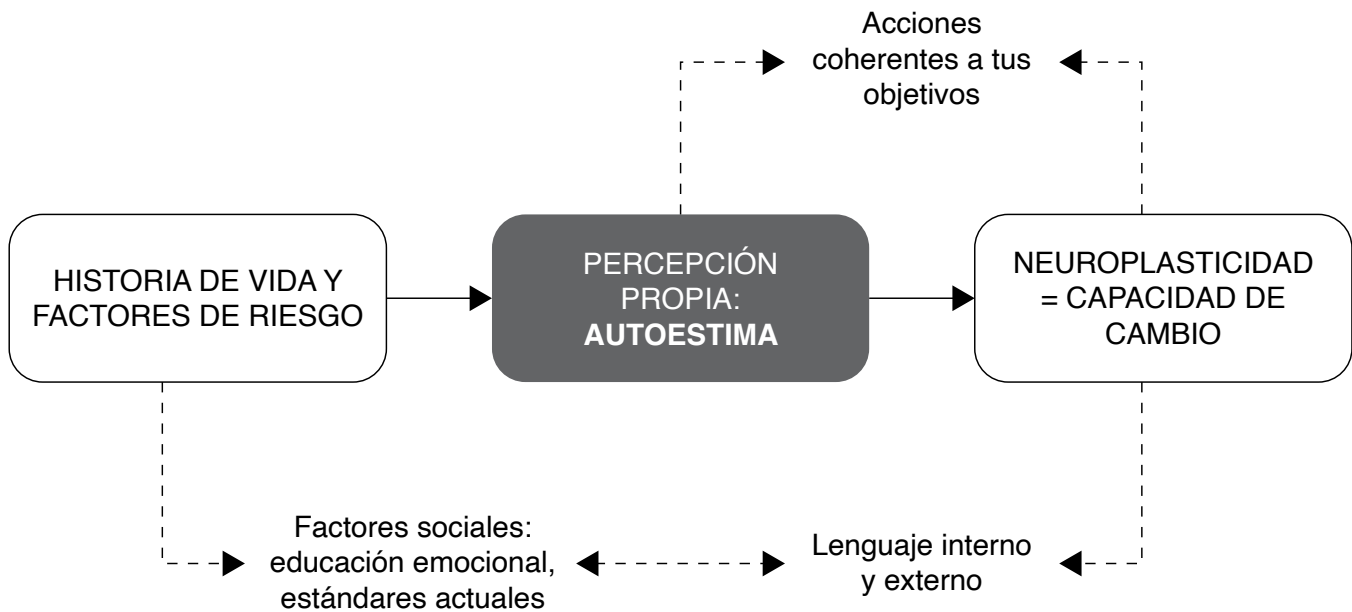


Figura 1. Factores influyentes en el desarrollo de autoestima. Elaboración propia, con base en Branden (1995), Orth & Robins (2014), y Neff & Germer (2018).

Y muchas veces, lo que creemos que es falta de autoestima es, en realidad, el efecto de haber vivido mucho tiempo sin tener las oportunidades de conocer nuestras habilidades, combinado con influencias externas. Nos dicen que debemos querernos, pero rara vez explican cómo lo podemos lograr verdaderamente. Y sí, la autoestima no es algo que viene con nosotros o que se “forma eventualmente”; comienzas a valorarte cuando construyes una percepción propia basada en tus decisiones. Pero para esto, debemos entender las raíces y condiciones que hacen posible esa relación con uno mismo. Esta mirada crítica ha sido desarrollada desde distintos enfoques, que cuestionan los modelos de bienestar centrados únicamente en el individuo, aislados de sus contextos sociales.⁵

No podemos hablar de autoestima como una decisión individual independiente, desconectada del contexto. Existen estructuras que la sabotean desde la base. Crecimos en sistemas que nos enseñaron a competir y compararnos. Muchas personas adultas llegan a la vida con una autoestima erosionada, pero no es porque no quieran amarse, sino porque nunca les enseñaron que podían. La falta de amor propio tiene causas personales, pero también sociales, familiares, y económicas. Los elementos socioculturales hacen difícil amar nuestros cuerpos, los estándares de belleza suponen una presión que genera una insatisfacción constante. A menudo hemos sido educados para verlos como algo que necesita aprobación externa más que como un hogar al que cuidar.

⁵ Montero, M. *Psicología comunitaria: orígenes, conceptos y tendencias*. Paidós, 2009. Martín-Baró, I. *Acción e ideología: Psicología social desde Centroamérica*. UCA Editores, 1990.

Hoy en día, la narrativa dominante del desarrollo personal insiste en que “todo depende de ti”, en que si te esfuerzas muchísimo, transformarás tu vida. Pero ese discurso también puede ser cruel. Cuando se omiten los factores estructurales que condicionan nuestras decisiones, se corre el riesgo de culpabilizar a quien no logra avanzar. El mensaje no debería ser “hazlo solo”, sino “mereces condiciones justas para poder hacerlo”, y darle valor al que se esfuerza por intentarlo a pesar de que sus condiciones no lo propicien. Incluso el amor propio necesita tierra fértil donde crecer.

Entonces, es necesario tomar en cuenta tanto la raíz como la tierra, para poder seguir intentando cosechar. Y reconocer los obstáculos externos no significa olvidar nuestras posibilidades internas: ambos existen, se entrelazan, y necesitan ser atendidos con la misma importancia. A veces, no nos percatamos que esos “defectos” son dificultades y falta de oportunidades. Expresamos frases como “soy tonto” o “seguro reprobaré el examen”, que reflejan más una repetición de lo que hemos absorbido del entorno que una verdad sobre quiénes somos. Pero no nacimos creyendo eso: lo aprendimos. Y así como lo aprendimos, también podemos (y debemos) desaprenderlo.

Cambiar esa verbalización no es igual a ser inconsciente de las dificultades reales —como un sistema educativo desigual o la falta de recursos—, sino reconocer que, incluso con estas condiciones, podemos hablarnos con dignidad para procurar nuestra salud mental y para ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos. Podemos decir:



“Quiero aprobar este examen, así que necesito estrategias que funcionen para mí”, en lugar de mirarnos con etiquetas que nos limitan. No significa solamente repetir frases positivas vacías, sino construir diálogos internos justos sobre lo que somos capaces de lograr. A veces, lo que llamamos “pereza” es en realidad agotamiento o falta de estructura. La responsabilidad contigo mismo existe, pero no florece en la nada. Necesita cuidado, guía y comunidad.

Algunas personas se definen por los comportamientos que han sostenido a lo largo de su vida y se describen con etiquetas limitantes. Pero la autoestima también se aprende. Es decir, si no estamos conformes con una conducta, podemos aprender a pensar, sentir y actuar de una manera diferente.⁶

Y esto lo podemos hacer siendo conscientes de que no todos tienen las mismas condiciones para recorrer ese camino.

Claro que, para abordar problemas severos de autoestima, es necesario realizar un análisis funcional individualizado en cada caso, para poder plantear una intervención adecuada guiada por un profesional. No esperes que una charla motivacional transforme toda la percepción que has construido sobre ti mismo durante décadas. Es un trabajo activo y complejo. Podemos aprender a valorarnos de una manera más ajustada a la realidad, no solo desde ideas negativas o extremistas. Esto implica también mostrarnos

seguros a la hora de actuar, de modo que quienes nos rodean puedan reconocer esa imagen positiva que reflejamos.⁷

Este enfoque no busca desaparecer la responsabilidad de cada uno, sino situarla en un marco más justo: uno que reconozca que no todo está bajo control personal e integra la realidad social como parte esencial del bienestar emocional.⁸

No vas a sentirte en paz contigo solo por pensarlo o desearlo: ese equilibrio emocional necesita ser acompañado por acciones, logros personales y una autoevaluación honesta. Pero esas acciones tampoco surgen de la nada: requieren tiempo, energía, apoyo y condiciones mínimas para florecer.

Cuidarnos y cultivar nuestro crecimiento, en estos tiempos, es una muestra de valentía. Y aceptarnos sigue siendo una de las formas más profundas de resistencia a las condiciones climáticas adversas. El cambio interno importa, sí, pero necesita tierra fértil alrededor para sostenerse. La autoestima no representa ni nuestro punto de partida ni el destino final; es como un jardín que cultivamos a diario con respeto, atención y con la certeza de que tenemos derecho a crecer, incluso cuando el medio no siempre esté a nuestro favor. 🌱

⁶ Waite, P., et al. *Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 2012.

⁷ Beaton, N. J., et al. *The influence of self-efficacy beliefs and prior learning on performance. Accounting And Finance*, 2019.

⁸ Prilleltensky, *The role of power in wellness, oppression, and liberation: The promise of psychopolitical validit. Journal of Community Psychology*, 2008.

Rosa Linda Pittí Gutiérrez (Puerto Armuelles, Panamá, 1999). Psicóloga y escritora panameña. Inició su camino en la investigación científica con la publicación del capítulo “*Trastorno de ansiedad social en adolescentes y las redes sociales*”, presentado en el Congreso Internacional de Intervención e Investigación en Salud (Almería, España). Hoy se orienta a la divulgación emocional. Entrelaza ciencia, metáfora y autoconocimiento para abrir espacios de reflexión, cuidado y transformación buscando conectar la psicología con la sensibilidad social contemporánea desde una mirada crítica latinoamericana.