



LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL ÉXITO DE UNA PERSONA

THE INFLUENCE OF SELF-ESTEEM ON A PERSON'S SUCCESS

ADRIANO M. MARTÍNEZ VILLARREAL

Médico y cirujano, magíster en ciencias básicas biomédicas con énfasis en Inmunología, docente Programa de Medicina, Corporación Universitaria Rafael Núñez, Cartagena-Colombia.

RESUMEN

La autoestima, entendida como el grado de aprecio que una persona siente por sí misma, es un recurso psicológico valioso que influye de manera decisiva en el tipo y calidad de relaciones que establecemos con nosotros mismos y con los demás. De esta manera, desarrollar una autoestima suficiente se convierte en un prerrequisito para establecer relaciones en el ámbito familiar, laboral y afectivo altamente satisfactorias y gratificantes. Por el contrario, permanecer con un nivel bajo de autoestima puede condicionar dificultades en las diferentes esferas del desempeño personal. Por tratarse de un constructo psicológico dinámico y cambiante resulta meritorio esforzarse por elevar el nivel de autoestima individual para disfrutar de una vida más agradable y amena.

Palabras clave: Autoestima, relaciones interpersonales, éxito

ABSTRACT

Self-esteem, understood as the degree of appreciation that a person feels for himself, is a valuable psychological resource that decisively influences the type and quality of relationships that we establish with ourselves and with others. In this way, developing sufficient self-esteem becomes a prerequisite for establishing highly satisfactory and rewarding relationships in the family, work and affective spheres. On the contrary, remaining with a low level of self-esteem can condition difficulties in the different spheres of personal performance. As it is a dynamic and changing psychological construct, it is commendable to strive to raise the level of individual self-esteem to enjoy a more pleasant and enjoyable life.

Key words: Self-esteem, interpersonal relationships, success

En la actualidad es frecuente hablar de autoestima. Diversos medios de comunicación se refieren a ella y hasta en las revistas de farándula se pueden encontrar consejos para fortalecerla. Existen libros escritos por psicólogos, dirigidos al público en general, que recomiendan mil maneras de aprender a quererse uno mismo. Sin embargo, pese a esta avalancha de información los trastornos de la autoestima continúan haciendo presencia en el resultado neto de la vida de una persona.

Sin contar con estudios formales en Psicología, he acumulado una formación y una práctica autodidacta durante los últimos 25 años que me conducen a sostener que el grado de autoestima es el factor que más influye en el éxito de una persona porque interviene en la forma como ésta se relaciona consigo sí misma y prácticamente determina la naturaleza de las relaciones que esa persona puede establecer a lo largo de su vida. Cuando planteo que el grado de autoestima interviene en la forma como una persona se relaciona consigo misma hago referencia a que existen diversas maneras de uno mismo tratarse. Los individuos con autoestima suficiente adoptan estilos de vida que no deterioran su integridad física, mientras que las personas con baja autoestima exhiben a menudo comportamientos autodestructivos. Las conductas lesivas para el propio cuerpo se evidencian mediante la adquisición de hábitos frecuentemente dañinos (alcohol, tabaco, estupefacientes), y a través de la participación en actividades laborales y sociales contraproducentes, como ser mula del narcotráfico, por ejemplo. Vale la pena recordar, no obstante, que es difícil establecer, según lo revelan algunos estudios, una relación causa-efecto entre las circunstancias externas y el grado de autoestima, es decir, se discute si las circunstancias que rodean a una persona determinan su autoconcepto, o si, por el contrario, es éste el



que condiciona el desempeño de dicha persona en el medio (McKay & Fanning, 2019).

Por otra parte, la naturaleza de las relaciones (familiares, sociales, laborales, amorosas, conyugales, etc.) que una persona puede establecer a lo largo de su vida están fuertemente influidas por su grado de autoestima. A su vez, el grado de autoestima que una persona puede desarrollar está condicionado, en gran parte, por el tipo de relaciones que han marcado la vida de ese individuo, especialmente en las primeras etapas de ella. La Psicología Cognitivo-Conductual considera que la autoestima baja es el resultado de un sentimiento de maldad interior que experimenta un niño cuando de forma repetitiva es sometido por sus padres o protectores a crítica severa, castigos extremos, abandono, falta de apoyo emocional y abusos, incluyendo el sexual (McKay & Fanning, 2019). La lógica infantil dice: debo ser malo para ser tratado de esa forma. Estas primeras relaciones sientan las bases para el establecimiento de las relaciones posteriores. La creencia en ser intrínsecamente malo desemboca en una sensación de poca valía personal, que la psique busca ahogar con el desarrollo de una crítica patológica severa y punzante. La crítica le echa, entonces, "leña al fuego" y deteriora aún más el sentimiento de valía personal. El individuo queda, por tanto, atrapado en un círculo vicioso, y sin darse cuenta se dedica a establecer relaciones que le dañan y que no hacen más que reafirmar lo poco que se quiere.

En procura de argumentar las consideraciones planteadas en el párrafo anterior me referiré en primera instancia a las relaciones familiares. En este sentido, las familias que promueven el autoaprecio por cada uno de sus miembros presentan mayor armonía y una capacidad adaptativa más grande para enfrentar y resolver los problemas. Por su parte, las familias cuyos miembros no se quieren lo suficiente suelen ser disgregados y a menudo utilizan vías violentas o agresivas para la resolución de sus conflictos.

Las relaciones sociales, del mismo modo que las familiares, están caracterizadas en las personas con autoestima suficiente por un manejo versátil, maduro y gratificante. En cambio, en los individuos con autoestima baja es frecuente encontrar manifestaciones de insatisfacción; se asumen menos riesgos sociales, académicos o profesionales. "El individuo limita su capacidad de abrirse a los demás, expresar su sexualidad, ser

el centro de atención, atender a las críticas, pedir ayuda o resolver un problema" (McKay & Fanning, 2019).

El aspecto afectivo, por su parte, no constituye la excepción y resulta gravemente alterado en las personas con autoestima deficiente. Independientemente del tipo de relación que se establezca, el autoconcepto pobre promueve la instauración de estilos afectivos francamente definidos, que provienen de bloqueos en el natural flujo de entrega y recepción afectiva (Riso, 2003). La búsqueda incesante, en el otro, del afecto y la seguridad que no se poseen, lleva a tender lazos que culminan con la posesión y hasta el abuso del ser amado. He visto que la falta de autoaprecio tiene manifestaciones floridas y catastróficas en el desenvolvimiento de las relaciones afectivas de algunas personas, mientras que otras utilizan formas más sutiles y socavadas para evidenciar el escaso amor que se tienen. En realidad, el fortalecimiento de la autoestima es un poderoso antídoto contra la aparición de estos estilos maladaptativos.

Otro tópico que reviste suprema importancia es la satisfacción vocacional. Las personas que se quieren a sí mismas no exhiben mayores dificultades en el momento de elegir un perfil ocupacional o profesional, mientras que es frecuente observar cómo los individuos con un amor propio disminuido encuentran serias dificultades para ubicarse laboral y profesionalmente, a menudo comienzan una carrera, la dejan a medias y después eligen otra.

Por último, pese al panorama sombrío presentado aquí, la Psicología cuenta hoy con diversas estrategias para ayudar a una persona a aprender a quererse y tener un desempeño más exitoso en su vida. Esto es así porque las deficiencias de la autoestima, en muchas ocasiones, no abarcan la globalidad de la personalidad, sino que pueden estar circunscritas a ciertas áreas problemáticas. Además, está demostrado que si bien puede ser difícil modificar las circunstancias que nos rodean, un cambio en la forma de interpretar dichas circunstancias hará que la autoestima resulte indemne. Se necesita, por tanto, elevar el nivel de conciencia para aceptar que muchas de nuestras dificultades y problemas pueden tener su génesis en un pobre autoconcepto, y a partir de este diagnóstico, buscar la ayuda necesaria para fortalecer esas áreas débiles de la personalidad y acceder a una existencia más grata y amena.

LA INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL ÉXITO DE UNA PERSONA / THE INFLUENCE OF SELF-ESTEEM ON A PERSON'S SUCCESS

Referencias

McKay, D. M., & Fanning, P. (2019). *Autoestima: Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima*. Editorial Sirio.

Riso, W. (2003). *Deshojando margaritas: Acerca del amor convencional y otras malas costumbres*. Editorial Norma.