



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)



Aquilino Polaino-Lorente

Catedrático de Psicopatología; director del Departamento de Psicología de la Universidad de San Pablo-CEU, Madrid, España.
aquilinopolaino@terra.es



Afirmar la autoestima: ¿cómo y para qué?

450/06

El papel de los padres en la construcción de la autoestima de los adolescentes es fundamental. Ellos pueden evitarles algunos conflictos, inseguridades y angustias, al fortalecer su Yo, para que esa parte insegura no domine el todo.

adolescencia

Si estudiamos la autoestima de los adolescentes observamos muchas diferencias entre ellos. La más importante tal vez consista en que el contenido del cual depende es muy diverso en chicos y chicas.

En el varón la autoestima depende de la fuerza, el poder económico, las habilidades para el deporte, las calificaciones escolares y, desde fecha reciente, el atractivo físico.

En las chicas adolescentes la autoestima se cimienta y vertebrata con otros contenidos. En primer lugar, la belleza y el atractivo físico, siempre con una especial referencia a lo que

parece estar de moda. A esta primera categoría se subordinan, a mucha distancia, las restantes, como por ejemplo, las calificaciones escolares, las capacidades intelectuales, las habilidades deportivas, etc. Antes que estas últimas, a las chicas adolescentes les importa mucho más la simpatía.

La inteligencia, en cambio, suele estar objetivamente infravalorada, con independencia de que esa adolescente sea más o menos inteligente. Esto en modo alguno acontece en el varón adolescente, a pesar de que en él tampoco el nivel intelectual sea el principal contenido que sostiene su autoestima personal.

Hasta tal punto tienen fuerza estos estereotipos que, paradójicamente, el modo de alabanza social respecto de las adolescentes suele seguir en descenso los tres hitos siguientes: en primer lugar, ser guapa; y si no es muy guapa, ser simpática; y si no es ni lo uno ni lo otro, entonces –y sólo entonces–, ser inteligente.

Se subestiman con más frecuencia de lo que pensamos

A lo que se observa, el código genético que sale garante de lo masculino y de lo femenino no es aquí el responsable de estos comportamientos. Es más bien el código social respecto de lo masculino y lo femenino lo que moldea

"Apuntes de familia" 13, pag 10-14
Universidad de la Sabana Bogotá, Colombia

significativamente el comportamiento de los adolescentes, aunque partiendo de un cierto fundamento según su propio sexo.

En consecuencia, la autoestima masculina y femenina no son comparables, sencillamente porque los contenidos respecto de los cuales se establecen esas respectivas autoestimas no son homogéneos.

Ambos, chico y chica adolescentes, cometen numerosos errores en el modo en que se autoestiman. En mi opinión, ambos se subestiman en muchas más cualidades, capacidades y destrezas de lo que también se sobrestiman a ellos mismos. Es decir, son más frecuentes los errores de subestimación que los errores de sobrestimación en los adolescentes. Ninguno de los dos errores genera buenas consecuencias. Los primeros por defecto y los segundos por exceso, ambos contribuyen a que el comportamiento adolescente sea todavía más inadaptado.

Ambos tipos de errores sitúan a los adolescentes en una indefensión tal, que hace de ellos verdaderas personas dolientes. Muchas frustraciones, muchos conflictos y muchos sufrimientos adolescentes tienen aquí su causa. La adolescencia, por esta razón, no debiera ser considerada como la "etapa rosa de la vida".

Si una chica adolescente sobrestima, por ejemplo, su belleza, concebirá unas expectativas acordes con ella, especialmente en el modo en que espera que los demás la traten. Comete así tres errores fundamentales: en primer lugar, el de sobrestimarse en lo relativo a su propia belleza; en segundo lugar, el de considerar que cualquier relación que pueda llegar a establecer con los chicos sólo depende de su belleza personal; y, en tercer lugar, el error de concebir unas expectativas –tan importantes para esta

El adolescente se afirma no cuando decide él mismo hacerlo, sino cuando es afirmado por una persona que él considera relevante o especialmente valiosa.

edad por estar referidas a las relaciones sociales– que están agigantadas y deformadas.

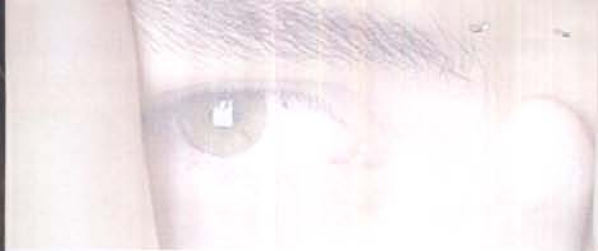
Como en el escenario social real no será tratada conforme ella esperaba, experimentará que no la tratan como se merece, que no la valoran en modo suficiente, que le tienen envidia, en definitiva, que no la quieren ni la aceptan como es. Esto, obviamente, constituye para ella un motivo real de sufrimiento y subestimación –sin duda alguna, el más importante–, con independencia de que ello sea así realmente o no. Es decir, los errores en la sobrestimación inicial generan consecuencias que son realmente subestimadoras. La sobrestimación no era real; la subestimación generada como consecuencia de aquella sí que lo es.

Subestimación intelectual, de la mano de la personal

Pondré ahora un ejemplo de subestimación muy común en el varón adolescente. He elegido intencionalmente este ejemplo para que no se me tilde ni de feminista ni de machista, aunque la verdad es que considero que ninguna de esas atribuciones harían crecer ni menguar mi estima personal, pero al menos contribuyamos a que los demás no yerren.

Importa más lo que cada persona piense de sí misma que lo que los demás puedan pensar de ella. Importa más dirigir la propia conducta de acuerdo con las condiciones personales, que dirigir aquella de acuerdo con los criterios versátiles, ignorantes e infundados del "qué dirán". Allí donde no hay ciencia o conocimiento científico, la ideología, el prejuicio o los estereotipos están cerca. Reducir el problema que estamos estudiando a sólo las claves del "machismo" o del "feminismo" es optar burdamente por la ideología, en contra del conocimiento científico.





Pero sigamos con el ejemplo propuesto. Si un varón adolescente se subestima en su capacidad intelectual –capacidad intelectual que en absoluto conoce, pero sobre la cual, paradójicamente, cree disponer de un riguroso concepto–, obviamente ajustará su nivel de aspiraciones académicas a lo que considera es conforme con ese nivel intelectual. Es decir, aspirará a mediocres resultados académicos, de acuerdo con la capacidad intelectual personal que con anterioridad ha subestimado.

En consecuencia con ello, se exigirá menos a sí mismo, se esforzará muy poco por conseguir un logro mayor

Antes de afirmar al adolescente, hay también que aceptarle como es. Aquí es donde muchos padres y profesores tropiezan. Acaso porque también tienen un modelo estereotipado de lo que es o deber ser ese adolescente.

y, lógicamente, los resultados obtenidos le confirmarán en sus erróneas hipótesis anteriores. Esta verificación continuada en el tiempo, dará una mayor consistencia a su error inicial de subestimación. Si su rendimiento académico es mediocre, su propio autoconcepto se configurará de acuerdo con esa mediocridad.

El rendimiento obtenido dará una mayor consistencia a su autoconcepto negativo.

La subestimación de su capacidad intelectual le conducirá inexorablemente a la subestimación personal. La parte

(la inteligencia erróneamente valorada) sustituirá al todo (su entera persona), que quedará sazonado y configurado por ese mismo error. Nada de particular tiene que ese adolescente no se acepte a sí mismo y aparezca en él un comportamiento retraído, enrarecido, inhibido y mal dispuesto para las relaciones sociales.

Si ese varón adolescente considera que no es inteligente –característica que además acreditan los resultados obtenidos–, constituiría una imprudente osadía de su parte tratar de relacionarse con las personas que obtienen mejores calificaciones que él. Si se subestima a sí mismo, procurará evitar que otros le conozcan tal y como él es, es decir, tratará de evitar que los demás también le subestimen. De este modo, rehusará relacionarse con muchas personas con las que naturalmente desearía hacerlo, configurando así un poderoso déficit en sus habilidades sociales.

Afirmarlos en lo que realmente valen
Es lamentable que la historia biográfica de numerosos jóvenes de tantas generaciones manifieste abiertamente en las consultas psiquiátricas tales errores, cuyo origen y fuente está en la autoestima¹¹². No, no es verdad que el gran negocio del mundo sea comprar a las personas por lo que realmente valen y venderlas por lo que cada una de ellas cree que vale.

En mi experiencia universitaria, al menos, tal diseño empresarial sería desde luego ruinoso. Entre otras cosas, insisto, porque son mucho más cuantiosos los contenidos sobre los que los adolescentes varones hoy se subestiman, y muy escasos aquellos sobre los cuales cometen el error de la sobrestimación.



Tanto unos como otros errores generan inseguridad, inquietud, angustia, dudas, indecisiones. Sin ánimo de psiquiatrizar estos problemas consuetudinarios de la adolescencia, se podría afirmar que esta es la “enfermedad mortal” de los adolescentes, entendiendo por “enfermedad” sólo el sentido de su significado etimológico más preciso: enfermedad viene de *infirmas*, que significa “falta de firmeza”.

Muchos jóvenes adolescentes sufren hoy de falta de firmeza, por lo que es preciso afirmarlos. La afirmación de sí mismo es una condición necesaria, aunque no suficiente, para la seguridad personal. Pero el adolescente se afirma no cuando decide él mismo hacerlo, sino cuando es afirmado por una persona que él considera relevante o especialmente valiosa.

La afirmación adolescente exige la comparecencia de otra persona, porque su afirmación es siempre reactiva. El adolescente queda afirmado cuando se le afirma. Naturalmente, tal afirmación no debe hacerse de modo erróneo –sería una crueldad–. No se trata de afirmar sin más al adolescente por el mero hecho de afirmarlo, y mucho menos en características y peculiaridades en que en modo alguno es valioso, porque no dispone de ellas.

Esto, más que afirmarlo, sería manipularlo, es decir, hacer que configure unas expectativas acerca de sí mismo para las que no dispone de las necesarias capacidades. Al proceder así, lo que inmediatamente se genera en él, a muy corto plazo, es una frustración insufrible y generadora de muchos conflictos. Esto debiera ser tenido en cuenta por muchos padres y profesores “permissivos” que, siendo

partidarios de la educación “blanda”, se dedican injustamente a halagar al hijo o al alumno precisamente en aquello de lo que carece.

Afirmar al adolescente implica, en primer lugar, conocerlo muy bien, para luego desvelar en él aquellos rasgos valiosos de que dispone y seguramente ignora. Esto sí que es afirmar al adolescente en lo que vale. Pero no basta con eso. Hay algo más. Es preciso que al desvelarle los valores de que dispone, se le muestre también el procedimiento que debe seguir para hacerlos crecer, para que no se agoten en su naciente estado de modesta intensidad y, sobre todo, para que los ponga al servicio de los demás.

Por consiguiente, el camino para afirmar al varón o a la chica adolescente sigue estas tres etapas:

- manifestarle cuáles son sus rasgos positivos;
- enseñarle a crecer lo más rápidamente posible en ellos;
- y enseñarle cómo ha de disponer de ellos no para hacer crecer su Yo hasta que se haga un gigante monstruoso, sino para contribuir a solucionar problemas y para que los demás también crezcan y queden afirmados en sus respectivos valores.

La aceptación del adolescente y sus limitaciones

Una educación así entendida daría al traste con muchos de los problemas que hoy penden, como una espada de Damocles, sobre chicos y chicas adolescentes, poniendo en grave riesgo hasta su propia identidad personal. Ciertamente que todo esto no es fácil y, sobre todo, no es suficiente. Además, antes de afirmar al adolescente, hay

también que aceptarlo como es. Aquí es donde muchos padres y profesores tropiezan. Acaso porque también tienen un modelo estereotipado de lo que es, o deber ser, ese adolescente.

Lo diré de una forma breve y rotunda: hoy se tiene miedo a los adolescentes. Son muchos los padres y profesores que conozco que están “quemados” precisamente por tener que relacionarse con adolescentes. Al adolescente hoy se le teme mucho más que en las pasadas décadas, también porque probablemente es más conflictivo y dispone de mayores recursos para potenciar la hostilidad y rebeldía propias de esa edad.

Estoy persuadido de que sería hoy un completo éxito editorial la publicación de un manual de autoayuda que llevara por título algo parecido a lo que sigue: “¿Cómo sobrevivir a la convivencia con un/a hijo/a adolescente y no morir en el intento?” Haría falta, eso sí –con independencia de que fuese o no un *bestseller*– que respondiera con rigor a la cuestión formulada, tanto en lo que atañe a la perspectiva de los padres como a la de los profesores.

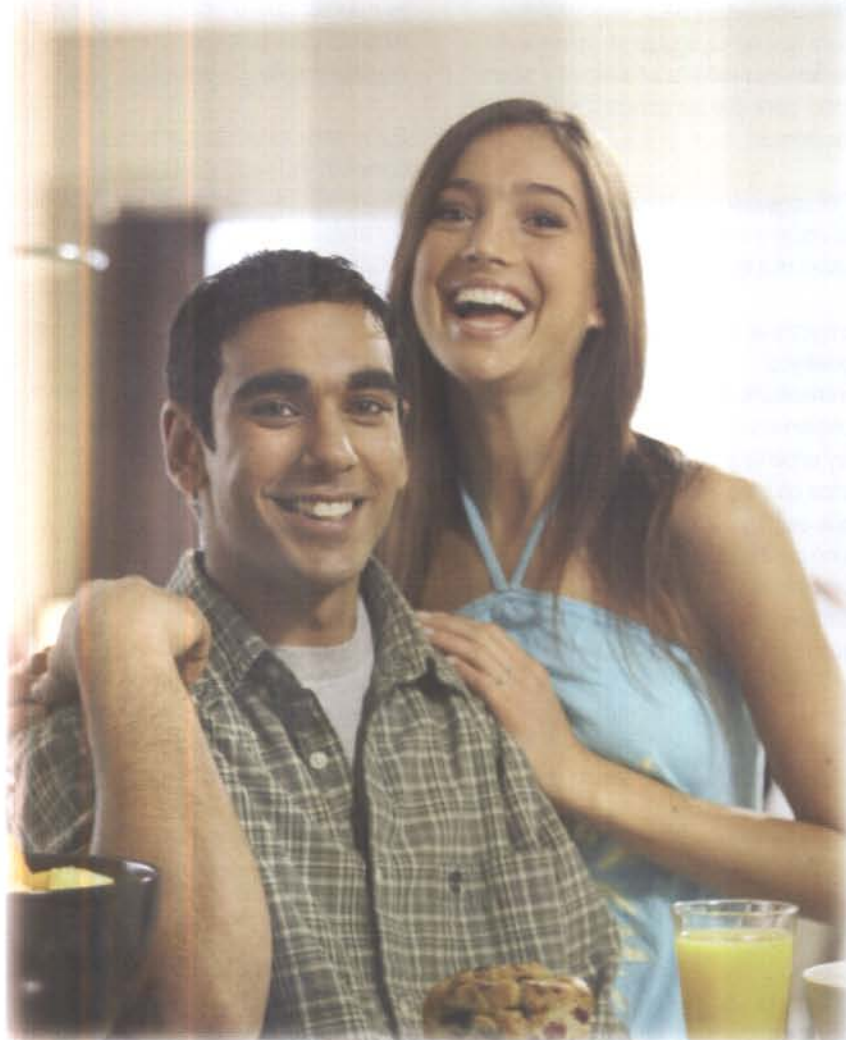
Es, pues, necesario que padres y profesores, si no aceptan al adolescente como es, al menos lo toleren. La adolescencia es una etapa por sí misma conflictiva que hace del adolescente un ser en crisis, como consecuencia del cambio continuo que está experimentando. Acoger, aceptar, o cuando menos tolerar, a un o una adolescente, día a día exige, sin duda alguna, un mayor esfuerzo.

Por eso parecen muy acertadas las recomendaciones que hacen Kindlon y Thompsom a los padres de los adolescentes en su libro *Raising Cain*,³

Afirmar al adolescente implica conocerle muy bien, para luego desvelar en él aquellos rasgos valiosos de que dispone y seguramente ignora. Esto sí que es afirmar al adolescente en lo que vale.

que se ha convertido en un *bestseller* en Estados Unidos. Al título del libro sigue un subtítulo que es todavía más elocuente y que dice así: "Protegiendo la vida emocional de los chicos".

Los consejos que estos autores dan a los padres de los adolescentes tienen que ver con el "analfabetismo emocional" que les caracteriza,⁴ y que sintetizo a continuación: "Ser indulgentes con sus emociones"; "aceptar su alto nivel de actividad física"; "hablar su lenguaje y tratarles con respeto"; "enseñarles que la empatía es coraje"; "usar la disciplina en su dirección y formación"; "mostrarles a los varones un modelo de masculinidad en el que esté incluido el apego emocional"; y "enseñarles muchos de los caminos en que una chica o un chico adolescentes pueden llegar a ser una mujer o un hombre".⁵ Los autores se refieren aquí sobre todo a los chicos, y razones hay para ello, pues como hemos observado líneas atrás, uno de los ámbitos más deficitarios en la formación de los varones adolescentes y en su futura configuración autoconstitutiva es precisamente éste: la incapacidad para expresar emociones y relacionarse de forma empática con las personas con quienes conviven ■



¹ A. Polaino-Lorente, *Familia y autoestima*, Ariel, Madrid, 2004.

² A. Polaino-Lorente, *En busca de la autoestima perdida*, 3 edición, Bilbao, Desclee de Browver, 2003.

³ D. Kindlon y M. Thompson, *Raising Cain. Protecting the emotional life of boys*, New York, Ballantine Books, 2000.

⁴ En *Apuntes de Familia*, núm. 10, de junio de 2005, se publicó este tema desarrollado por Aquilino Polaino-Lorente.

⁵ Kindlon y Thompson, ob. cit., pp. 241-256.

Bibliografía

- Beck, A. T., *Con el amor no basta*, Paidós, Madrid, 1998.
- Kindlon, D. y Thompson, M., *Raising Cain. Protecting the emotional life of boys*, New York, Ballantine Books, 2000.
- Polaino-Lorente, A., La cuestión acerca del origen: el olvido del ser y la necesidad de la anamnesis en la actual paternidad humana, *Familia et vida*, 2-3, pp. 68-94, 1999.
- Vargas Aldecoa, T. y Polaino-Lorente, A., *La familia del deficiente mental. Un estudio sobre el apego afectivo*, Madrid, Pirámide, 1996.