

Amado Ramírez Villafáñez

**AUTOESTIMA
PARA PRINCIPIANTES**



Este renovador, práctico e integral manual sobre la autoestima presenta, desde una perspectiva humana y clara, los retos que nos plantea el logro, o al menos el intento, de alcanzar una autoestima sana y armónica que desarrolle una personalidad madura e independiente mediante una adecuada gestión de las emociones.

En los diferentes ámbitos en que la persona actúa, se enfrenta su autoestima con los dilemas y anhelos que habitan en su ser interior y lo impulsan a relacionarse de manera activa con el entorno social, para luchar por sus sueños sin inhibiciones ni bloqueos.

Sin esfuerzo, coraje y paciencia, resulta imposible alejarse de la perfección obsesiva, que impide que crezca la energía vital en la incertidumbre a la que nos enfrentamos en el devenir cotidiano. Asumir nuestras debilidades para sentirnos útiles con los demás y llegar a ser más completos, que no mejores, son algunos de los retos planteados en estas páginas.

La *autoestima* de Amado Ramírez es un metavalor que se define por la suma de otros muchos: independencia, gratitud, resistencia, confianza, creatividad, lucidez, serenidad..., pero, sobre todo, afecta a la dignidad de las personas, cualquiera que sea su condición y circunstancias; a su espacio más íntimo y vulnerable. Se trata de un derecho esencial que todos merecen y que permite ejercer con responsabilidad y respeto una libertad individual que se gana cada día, sin rencores ni ataduras emocionales.

Nos recuerda el autor que una autoestima sana y enérgica dota al individuo de una mayor confianza en sus capacidades, le moviliza a la acción revitalizadora y le permite dirigir de manera equilibrada sus sentimientos y deseos. El conocimiento y la comprensión

global de la realidad con la razón y la intuición, con la mente y el espíritu, contribuye al reforzamiento de un yo solidario, atento y seguro, que se reconoce en la experiencia con los otros.

Este libro, orientado a “principiantes”, desmonta la versión dulcorada y falsa de una autoestima hueca vinculada al éxito, y nos muestra el camino de un desarrollo de la personalidad que haga al individuo más fuerte y resistente frente a los imponderables de la vida, desde el equilibrio interior, la gratitud y la generosidad.

El cultivo y desarrollo de la autoestima mediante una adecuada educación emocional en la familia y la escuela es de enorme utilidad social, ya que iguala a las personas, de la misma forma que preserva e incentiva sus diferentes personalidades y potencialidades, con el objetivo en el horizonte de tejer una sociedad más justa, tolerante, participativa y solidaria en la que no solo se priorice la productividad y el rendimiento.

También en las organizaciones empresariales ejerce una saludable influencia una gestión más cercana y personal de los recursos humanos, que reivindique una formación en valores como estímulo para que fluya la creatividad, el talento y la innovación en un entorno más comprometido.

MAURO ALBERTO GARCÍA MONTAÑA
RESPONSABLE DE BODEGAS MAURO

AGRADECIMIENTOSIX

PRÓLOGOXI

INTRODUCCIÓN..... XVII

CAPÍTULO 1: Objetivos de vida y amplitud de conciencia

Somos seres tricéntricos	1
Investigando la propia autoestima (primer paso)	3
Las aspiraciones humanas	4
Conocer a qué dedico mi autoestima	7
Conciencia y autoestima	10
Valorando mi perspectiva vital	14
Inestabilidad y claves de la autoestima	16

CAPÍTULO 2: Raíces de una sana autoestima

Refuerzo familiar adecuado	19
¿Me permito expresar sentimientos?	20
Confianza y percepción de poder	21
¿Cuánto me influyen negativamente?	22
Considerarse apropiado y merecedor	23
¿Cuánto merezco que los demás me valoren?	24
Ser asertivo	25
¿Asertividad excesiva o escasa?	27
Capacidad para aplazar refuerzos	27
Mi capacidad para aplazar deseos	29
Adquirir criterio propio	30
¿Me siento con criterio propio?	31
Asumir la propia vulnerabilidad	32
Aceptación de vulnerabilidad	34

Conocer límites: sé menos de lo que ignoro	34
Interés en mejorar mis capacidades	37
Esforzarse en alcanzar logros	37
¿Confío en mí mismo?	39
Rendirse a lo inalcanzable y aceptar	40
Nivel de aceptación en la dificultad	41

CAPÍTULO 3: Autoestima y personalidad

Saberse aceptado y eficaz	43
Investigando autoestima y personalidad	45
Nivel de apertura a la experiencia	45
Superioridad	46
¿Tiendo a sobrevalorarme?	47
Timidez	48
Grado de timidez	50
La autoestima en histriónicos y narcisistas	50
¿Manifiesto tendencias narcisistas o histriónicas?	51
Liderazgo y autoestima	52
¿Puedo ser buen líder?	53
Autoestimas heridas	54
Diferente no es menos... ni más	56

CAPÍTULO 4: Autoestima y prejuicios sociales

¿Sin éxito no es posible una buena autoestima?	59
Creencias sobre el éxito	60
Sensibilidad, autoestima y debilidad	61
Creencias sobre sensibilidad	63
Dominancia y autoestima	63
Signos de fortaleza	65
¿Ayudar fortalece la autoestima?	65

Actitud de ayuda a los demás	67
Egoísmo y autoestima	68
Niveles de egoísmo	70
Autoestima, habilidad y eficacia	70
¿Se considera hábil?	73
Apariencia y autoestima	73
¿Investigas más allá de lo aparente?	75
Perfección y autoestima	76
¡Quiero ser perfecto!	77

CAPÍTULO 5: ¿Cómo mejorar la autoestima?

¿Es posible controlar la mente?	79
Recursos iniciales de control mental	81
La vida maneja imponderables	81
¿Predomina el deseo o la aceptación en mí?	83
Técnicas dirigidas al control de la mente	84
Experiencia en el control de la mente	87
Relaciones y dependencia	87
Niveles de dependencia-independencia	90
Necesidad de aprobación ajena	91
Necesidad de acuerdos comunes	92
Estar solo... con los demás	92
¿He trabajado el sentimiento de soledad?	95

CAPÍTULO 6: Rellenar la vida de sentido

La necesidad de aprender a sentir	97
¿Entreno la amplitud de conciencia?	99
Interés en comprender	99
Mi interés en comprender	100
Saber adecuarse al medio	101

Acerca del necesario respeto	102
Necesidad de identificar deseos	103
Capacidad de desear	104
La imprescindible ilusión	104
¿Se ilusiona fácilmente?	106
Aprender a esperar	106
¿Tiene usted esperanza?	107
Aprendizaje de la fortaleza	108
¿Poseo fortaleza para afrontar?	109
El valor de compartir	110
¿Le gusta compartir?	111
BIBLIOGRAFÍA.....	115

Nota: Los epígrafes tramados en gris son test para que el lector compruebe los niveles de autoestima en cada apartado.

En este libro exponemos una concepción amplia de la autoestima, que considera que esta depende de una perspectiva de conciencia determinada y unas expectativas de vida concretas, además de otras muchas variables y factores.

En su *Primer Capítulo* se señala cómo el interior del ser está fracturado por tres *brechas* que dificultan la armonía interior: por una parte, un ser humano es un animal, por muy racional que se considere. Desde otro punto de vista, es un *actor* que interpreta diferentes *papeles* en la sociedad en la que nace y habita. Papeles unos naturales como hombre, mujer, niño, viejo, padre, madre y otros aprendidos como estudiante, trabajador, fontanero, juez, albañil, torero. Es, además, *una conciencia de sí mismo*, con sus propios deseos y temores.

Lograr la armonía con todas las tensiones interiores que emanan de su condición de animal, actor y ser con conciencia, no resulta sencillo pero sí imprescindible para conseguir una sana autoestima. Alcanzar esa meta, supone tener claros los objetivos de vida. Algunas personas tienen inquietudes mayores que otras y también recursos y habilidades. Muchos sobreviven porque no les es posible hacer otra cosa y otros llegan a hacer un arte del vivir, son capaces de crear e incluso trascender, o lo que es lo mismo, dejar algo útil para los demás después de morir. Todo depende de los *niveles de conciencia* de cada uno, aspecto que también se revisa al principio del libro, puesto que consideramos a la conciencia directamente relacionada con la buena autoestima. Desde ese primer capítulo y a lo largo de todos los demás, el libro se acompaña de *test de autoevaluación* para que el lector, si lo desea, se haga una

idea aproximada de donde se encuentra su actitud en relación con los temas que se proponen.

En el *Capítulo Segundo* se exponen las bases de una buena autoestima: el refuerzo familiar adecuado, la correcta expresión de sentimientos, la autoconfianza y percepción de poder personal, el nivel de influencia que los demás ejercen sobre cada uno, la sensación de considerarse apropiado y merecedor de que le sucedan eventos positivos en la vida, así como la convicción de merecer ser valorado por los demás, el coraje para ser asertivo siempre que sea necesario, la madurez para aplazar refuerzos, y para comprender que por mucho que se intente no siempre se tiene éxito en lo que se emprende, sin que ello suponga perder la confianza en sí mismos.

En el *Capítulo Tercero*, se propone al lector una revisión sobre su carácter y personalidad, con la finalidad de mejorarle para que la autoestima se perfeccione y ajuste lo mejor posible. Se critica la tendencia a la superioridad como un defecto para lograr autoestima auténtica, así como la contraria a la timidez, que también requiere corrección y empeño en superar esa actitud. Se hacen alusiones a perfiles de personalidad histriónicos y narcisistas, que tanto hieren la autoestima y se fija la atención en las cualidades que debe mostrar un buen líder, para terminar aseverando que el ser diferente no implica ser más... ni menos. Como en anteriores capítulos los tests autoevaluativos siguen a cada epígrafe para el lector que tenga la curiosidad de revisar, de modo aproximado, su autoestima.

En el *Capítulo Cuarto* se diserta sobre prejuicios sociales en torno a la autoestima, como el más conocido que asevera que la autoestima depende del éxito. Se rebate esa *creencia social errónea*, con la propuesta de qué es lo realmente necesario para lograr una buena autoestima –que no es sino un concepto *auténtico, veraz y objetivo* de uno mismo– es intentar *con toda la fuerza del corazón* proyectos o iniciativas que se desean llevar a cabo. Si al final de ese esfuerzo no se logra éxito, no debe resentirse la autoestima de quien lo intentó de ese modo: *con todo su corazón*. Se deshacen otros prejuicios, como que ser sensible es ser débil o el contrario

que ser dominante es ser fuerte, o el que afirma que se debe ser generoso sin límites o aquél que anima a hacer todo perfecto.

Los *Capítulos Quinto y Sexto* presentan métodos para armonizar la mente y la vida. En el quinto se ofrece un sistema para lograr atención consciente en el presente, aceptación e ilusión. Se expone además cómo la dependencia emocional perjudica enormemente a la armonía interior y se propone la necesidad de *aprender a ser abandonado y a abandonar*, si ello es necesario, puesto que las relaciones de convivencia insanas hemos considerado son una de las fuentes mayores de pérdida de autoestima. También se anima al lector a desprenderse de necesidades de aprobación exageradas y a uno de los aprendizajes más difíciles: aprender a estar solo... con los demás. Por supuesto que el capítulo lleva sus correspondientes tests de evaluación. El *Capítulo Sexto* y último se concreta en una serie de aprendizajes para la vida imprescindibles, que harán que la autoestima se fortalezca y resista mejor las dificultades e inconvenientes. Entre ellos se señalan la necesidad de aprender a darse cuenta de lo que se siente, de comprender y comprenderse, de adecuarse al medio, identificar deseos, ilusionarse, saber esperar y por supuesto tener esperanza. Termina el libro recordando que somos seres sociales con necesidad de compartir para sentir bienestar. Lo cierran los correspondientes tests referidos a los temas expuestos en estos dos capítulos, que deseamos ayuden al lector a mejorar su autoestima.

Somos seres tricéntricos

Un ser humano es prioritariamente un organismo constituido por sus células, tejidos, órganos y funciones que le constituyen en un cuerpo físico, con instintos, necesidades, sensaciones y emociones. Ese organismo tiene semejanzas con el de otros animales, especialmente los mamíferos y... esenciales diferencias. Pertenece al reino animal, aunque posee una capacidad especial para abstraerse, pensar, proyectar, prever y recordar que ha facilitado el proceso de convertirle en persona.

La persona puede pensar de una forma y actuar de otra, en definitiva puede fingir y de hecho lo hace a menudo. Relacionarse implica velar por los intereses propios con diferentes intenciones: respetar los ajenos, aprovecharse de ellos, manipularles, etc. Apoyados en esa capacidad como organismos pensantes con intereses y objetivos diversos, el conjunto de sujetos que componen la sociedad se convierte en una especie de teatro en el cual cada uno de sus componentes representa diferentes papeles, algunos de ellos impartidos por la propia naturaleza: niño, joven, adulto, hombre, mujer, otros asignados por la cultura y el entorno en el que se desenvuelve la vida de cada ser: rico, pobre, listo, torpe, panadero, militar, médico, fontanero e incluso por actividades que se realizan: excursionista, paseante, vago, etc.

Además de esos dos aspectos de la realidad humana (organismo pensante y actor) cada sujeto se relaciona interiormente consigo mismo, lo que significa que es dueño de una conciencia interior, invisible, (cualidad importante que muchos olvidan al vivir) con la que permanentemente dialoga al recibir los estímulos de su propio interior y del mundo exterior en el que se desenvuelve su exis-

tencia, rodeado de otros semejantes, otros seres vivos y la infinita variedad de especies de los otros dos reinos.

Conclusión: un ser humano es un animal, un actor en un teatro (el de la vida) y un ser interior invisible a sí mismo y a los demás. Esa condición tricéntrica que diría Gurdjieff (2004) proporciona una triple brecha o abismo interior que condiciona actitudes, decisiones y comportamientos. Por una parte, el animal entiende únicamente de necesidades, impulsos y carencias; por otra parte, el actor, que existe en cada individuo, se ve obligado a representar “papeles” que en demasiadas ocasiones no son coincidentes con sus deseos y las aspiraciones de su ser interior.

Este último más reflexivo, poseedor de valores y objetivos de superación y de resolución de los enigmas que significa el hecho de vivir, convivir, alcanzar objetivos, soportar adversidades y morir tiene igualmente sus propias tensiones existenciales. Es fácil de entender la dificultad que implica que un sujeto alcance ecuanimidad.

El interior de cada uno es una especie de volcán en erupción con tres focos diferentes: el animal, la máscara que como persona debe hacer, actuar en el teatro de la vida y el ser interior, su conciencia o espíritu invisible que le insta no solo a vivir en función de sus necesidades animales y demandas que el actor percibe de la sociedad en la que actúa, debe además reflexionar sobre lo que hace y vive, para intentar sentir equilibrio interior y lograr que su vida tenga eficacia y sentido para sí mismo y para los demás, al menos para esos otros que le importan y no le son en absoluto indiferentes.

Todo ello significa tensión, dudas, conflicto, bloqueos, comparación con las actuaciones de los otros a los que elige como modelo idóneo y por ello mismo implica valoración de su propia actuación. De esa autovaloración va a depender la autoestima sana o enferma que cada uno logre acumular al vivir.

Investigando la propia autoestima (primer paso)

Para facilitar al lector la comprensión de variables y claves en las cuales interviene la autoestima, hemos pensado en integrar en el

texto una parte interactiva que se irá desarrollando a la par que los diferentes epígrafes del libro.

Método de valoración de todos los tests: más de tres respuestas valoradas por encima de cinco en cada ítem, en todos los cuestionarios que se irán encontrando a lo largo del libro, definen una tendencia.

Nos interesa, como un primer objetivo, que usted reflexione sobre su vida cotidiana y autoobserve si habita más en su organismo, en sus papeles de *actor* que la naturaleza y la sociedad le han asignado o bien se identifica más con su conciencia interior. Para lograr ese fin le facilitamos las siguientes cuestiones:

Valore de 1 (poco) a 10 (mucho)

Organismo:

1. Conozco a la perfección mi cuerpo y sus reacciones.
2. Dedico un tiempo significativo diario a cuidar mi cuerpo.
3. Me encanta estar *en forma*.
4. Mi imagen física es vital para mí.

Actor:

5. Considero necesario dar buena imagen a los demás.
6. Es fundamental que sienta que me aceptan.
7. Necesito que los demás me presten atención cuando hablo.
8. No podría vivir sin relacionarme con personas que me interesan.
9. El éxito es innegociable para mí.
10. Vivo pendiente de cómo es mi eficacia en el trabajo.

Conciencia de uno mismo:

11. Soy una persona que necesita tiempo para estar consigo misma.
12. Me encanta reflexionar sobre el sentido de la vida y de la muerte.
13. Necesito buscar ecuanimidad en mi vida.

14. Creo que a esta vida hemos venido a superar dificultades.

15. Necesito sentir armonía interior y equilibrio.

Como verá son unas pocas preguntas de las muchas que podrían haberse seleccionado. No vamos a hacer valoración alguna de las puntuaciones que usted haya obtenido en este caso ni en ninguna otra valoración de las muchas que le invitaremos a realizar en próximos epígrafes del texto. No es el objetivo medir los resultados de sus respuestas en ningún caso. Sí lo es que reflexione sobre diversos aspectos de su vida que van a incidir en su autoestima.

En esta primera valoración se trata de que intente percatarse si el tiempo de su vida se lo pasa –preferentemente– respondiendo a demandas de su organismo, actuando en los diferentes *papeles* impuestos por ese teatro que es la sociedad o bien se inclina más a tomar conciencia de sí mismo. Su autoestima dependerá –y mucho– de cómo distribuya su tiempo entre esas facetas triples que le definen como lo que es: una persona.

SER HUMANO



Las aspiraciones humanas

Por muy diversas que sean sus aspiraciones, desde el alborear de la conciencia hasta el fin de sus días, dirigido por las leyes naturales el

hombre se pregunta cómo actuar, qué debe hacer, cuál es lo correcto y lo incorrecto. Y lo hace instado por las leyes del instinto y por los requerimientos de la sociedad en la que vive. Pronto aprende cómo evitar las carencias: aprende a comer, vestirse, relacionarse con los otros, preguntar lo que no sabe, acercarse a las personas que le atraen e intentar hacer realidad sus deseos. De ello se desprende que el acto de vivir se puede realizar de muchas formas. Algunos apuestan por formas naturales de vivir y otros por estilos más refinados, con el riesgo inherente a cada una de esas dos opciones: en el primer caso de ser demasiado primitivos y en el segundo de que el refinamiento desemboque en la estulticia. Efectivamente se puede vivir de la manera más semejante a como lo hacen nuestros hermanos los otros animales, a los que con escaso respeto denominamos inferiores, aunque en más de una ocasión faciliten lecciones de vida a quien se fije adecuadamente en sus reacciones. Otro modo de vida consiste en el intento de hacer un arte de la vida, en todas y cada una de sus facetas. Entre esos dos extremos se desenvuelve la trayectoria vital de cada sujeto que compone la humanidad.

Lo que aquí interesa resaltar es el hecho de que la autoestima individual va a depender de un modo absoluto de los estilos que cada uno sea capaz de aplicar a su modo de comportarse a lo largo del tiempo.

Si esto es así, la autoestima dependerá asimismo del modo en que sea capaz cada uno de aprender a relacionarse y convivir, lo que a su vez va a estar relacionado con el interés que los demás suscitan y más directamente de la posición de apertura o defensa que muestre ante ellos, de la generosidad o egoísmo con que pretenda relacionarse, de la lucidez y oportunidad con que lo haga, en definitiva de su habilidad social para manejarse en los diferentes “papeles” que la vida le ha asignado en el escenario de su cultura y entorno particular. De un modo similar a lo que señalábamos para el vivir, se puede convivir a “lo que salga” de manera obligada por las circunstancias y el contexto o hacer un auténtico arte del convivir y ser tan oportuno, eficaz, lúcido y cooperador que muchos deseen estar cerca de sujetos semejantes. El riesgo existe igualmente en los dos polos de estos modos de convivir: en un caso se puede termi-

nar aislado y resentido, incapaz de comprender por qué tiene que soportar rechazo social, y en el otro polo caer en la prepotencia de sentirse único y sublime, con los subsiguientes perjuicios que esa actitud acarrea.

Vivir exige aún más esfuerzos, implica, además de remediar carencias y convivir de modo adecuado y fértil, ser capaces de crear. Resulta imprescindible ser capaces de generar algo y de hacerlo bien. Respecto a la creación existen muchas creencias erróneas, pues suponemos que únicamente crean los genios. Esos son los creadores universales, pero crear es igualmente sobrevivir siendo mileurista y padre o madre de familia sin más ingresos. Crea igualmente aquella persona que fríe dos huevos con puntillas y lo hace bien. La creación es un acto humano de dimensión diversa que se produce desde el acto más individual y humilde siempre que tenga el “sello” de una impronta personal y exclusiva propia y afecte al reducido círculo de vida de uno mismo, hasta la más genial creación universal que transforme la vida de todos los habitantes del planeta.

Crear es por ello un hecho inevitable de la vida, imprescindible para poseer autoestima y puede surgir de un modo casual e impensado o bien elaborado de un modo sutil, complejo y exclusivo, puede hacerse de un modo banal y cotidiano e incluso rutinario o bien con una actitud exquisita, elaborada y artística.

Este modo vivir significa, en principio, remediar carencias de diferente calado, motivo por el cual se precisan desarrollar habilidades que comprenden un abanico de actitudes que van de lo más elemental y cotidiano hasta lo más sofisticado y artístico. La vida implica a su vez convivir con mayor o menor acierto, gracia, eficacia y oportunidad. Otro objetivo de vida ineludible se concreta en producir creaciones humanas con un grado diferente de utilidad y acierto, rutina o variedad. Esas creaciones generalmente son pequeños resultados del esfuerzo y la ilusión individual que afectan a grupos de menor amplitud social, pero de utilidad básica: un ama de casa que sabe cocinar bien, un fontanero que hace bien su trabajo y tiene ideas que generan soluciones a problemas inesperados, un aficionado al tenis que logra ejecutar un nuevo