

En otros cuadernillos, fundamentalmente en los materiales relativos a la Educación Emocional hemos explicado la relación que existe entre nuestra forma de pensar, nuestras emociones y comportamientos, así como cuáles son los principales pensamientos irracionales o disfuncionales del ser humano al pensar erróneamente sobre sí mismo, otras personas o su realidad.

En este cuadernillo vamos a dedicarnos a reflexionar sobre **cómo pensamos sobre nosotros mismos y nosotras mismas, cómo nos evaluamos erróneamente y en función de qué concedemos más o menos “valor” al ser humano.**

La valía del ser humano

Si la persona se desprecia o denigra a sí misma o tiene una autoimagen negativa perjudica su funcionamiento normal y afectará de forma importante a su estado emocional.

Por consiguiente, una de las tareas importantes de educadores y educadoras es aumentar la dignidad y autoaceptación de las personas, enseñar a pensar científicamente sobre uno mismo y una misma e incrementar los sentimientos de valía personal de nuestro alumnado.

Cuando una persona no se valora muy bien pueden surgir otros problemas. A veces se fijará tanto en lo que hace mal que se desviará de la solución de los problemas y se convertirá poco a poco en más ineficaz. Quizás pueda concluir erróneamente que un sinvergüenza como él no puede hacer casi nada bien y deje de intentarlo. Quizás ponga tanto interés en probar su valía que tienda a no respetarse buscando la aprobación de los demás y deje de lado sus convicciones y deseos a cambio de lo que los demás quieren que haga. (Ellis 1967; Hoffer, 1955; Lecky, 1945). Quizás llegue a obsesionarse al comparar sus logros con los de otros

en lugar de vivir tranquilo y contento (Farson, 1966; Harris, 1963). Quizás esté a veces angustiado, lleno de pánico y aterrizado (Branden, 1964; Ellis, 1962). Quizás a veces pueda ponerse a la defensiva y actuar de una forma superior y grandiosa (Adler, 1964; Anderson, 1962). Quizás se enfrente mal al mundo (Rosenberg, 1962).

Por tanto, tenemos un problema evidente: si la percepción de una persona de su propio valor o valía afecta de forma tan importante a sus pensamientos, emociones y acciones **¿cómo y por qué podemos aprender y enseñar a las personas a no auto-calificarse a sí mismos, a apreciarse sin importar las buenas actuaciones que realice y sin tener en cuenta su popularidad o impopularidad respecto a los demás?**

La respuesta se basa en la **distinción entre la auto-aceptación y la auto-estima**. Pueden parecer conceptos muy similares pero como vamos a explicar son muy diferentes.

Para Branden (1964) o Rand (1961) **la autoestima** significa que la persona se valora a sí misma porque ha actuado de forma inteligente, correcta y competente.

Frente a esto, os proponemos una alternativa que afirma que la valía es un término que no tiene sentido cuando se refiere al ser humano, que no se le puede calificar como “bueno” o “malo” y que si los educadores y educadoras pueden enseñar a las personas a abandonar estos conceptos y prácticas pueden ayudar considerablemente a capacitar a hombres y mujeres para que estén menos perturbados emocionalmente y funcionen de manera más eficaz.

Según Albert Ellis esta es la esencia de la autoaceptación. **La autoaceptación** significa que la persona se acepta total e incondicionalmente sin depender de que se comporte forma inteligente,

correcta y competente, ni de que los demás le acepten, respeten o le amen (Bone, 1968; Ellis, 1962; Rogers, 1961).

Por lo tanto mientras que solamente las personas que actúan bien pueden merecer y sentir **autoestima**, casi todos los seres humanos son capaces de sentir **autoaceptación**.

Los peligros de la autoestima o autovaloración

Probablemente algunas de las creencias o ideas, que más han perturbado al ser humano desde hace siglos tengan que ver con la autoestima.

Como explicaremos a continuación, la autoestima es un concepto poco práctico y contraproducente que no favorece el bienestar personal, ni la solidaridad y la igualdad.

La auto-valoración es absurda, teóricamente insostenible y casi siempre autodestructiva.

¿Qué es la autoestima?

El concepto de **autoestima** significa **valorar o evaluarse a uno mismo o una misma**, es decir, hacer una valoración o evaluación de toda mi persona.

A través de la autoestima lo que hacemos de forma sistemática son **valoraciones globales de toda nuestra persona** en función de un determinado comportamiento, idea, emoción, etc, o en el peor de los casos, en función del resultado obtenido, del éxito o el fracaso y de la aprobación recibida.

Pero... ¿qué es lo que forma parte de “mi persona”? ¿qué integra “mi ser”?

Si sobre lo que estamos pensando es sobre mi, si lo que estamos valorando es “mi persona”, tendremos que empezar definiendo claramente qué es “mi persona” o “mi yo”.

Tú persona es algo muy complejo y en constante cambio.

Cuando nos referimos a uno mismo, una misma o nuestra persona estamos hablando de todo lo que integra eso llamado “mi persona” o “mi ser”, y esto es: mis comportamientos, mi cuerpo, mis emociones, mis pensamientos, mis recuerdos, sueños, ideas, recuerdos...

Si además tenemos en cuenta que “mi persona” hoy no es igual que hace diez años y probablemente no será exactamente igual que dentro de veinte años parece evidente que cuando nos referimos a “nuestra persona” o “nuestro ser” estamos hablando de algo complejo y dinámico.

Por lo tanto... Si realmente queremos pensar de forma racional y justa acerca de nosotros mismos o nosotras mismas... **¿podemos hacer una valoración global de toda “nuestra persona”? ¿es posible y razonable calificar, como positivo o negativo, a toda “tu persona” a todos tus comportamientos, todas tus emociones, todas las partes de tu cuerpo...?**

No parece muy realista ni práctico, y precisamente éste es el problema de la autoestima.

Con la autoestima, lo que hacemos es *mantener una valoración negativa o mala de toda nuestra persona* y, en ese caso, diremos que tenemos una **baja autoestima**; y, por lo tanto, si queremos tener una **alta autoestima** tendríamos que tener una *valoración positiva o buena de toda nuestra persona*.

De esta forma, cuando tienes éxito en todo lo que haces, obtienes siempre los resultados deseados y le gustas a todo el mundo, te concedes a ti mismo o a ti misma una **calificación global positiva**, sin embargo el día en que no te salen las cosas todo lo bien que a ti te hubiera gustado, recibes la crítica o desaprobación de

alguien o alguna persona te rechaza, entonces ese día te concedes a ti mismo o ti misma una **calificación global negativa**.

Calificamos a toda nuestra persona como “buena” o “valiosa” en función de determinado comportamiento que hemos tenido o del éxito obtenido.

Tal y como plantea Albert Ellis *“no importa que se conozcan muchos rasgos de un individuo ... es imposible para él u otros descubrir todas sus características y utilizarlas para una única valoración total. En última instancia, se le estará evaluando en su totalidad, basándose en algunas de sus partes.”*

En muchas ocasiones esta práctica de la valoración global de la persona es la práctica habitual, es la manera en la que se aprende a pensar sobre uno mismo u una misma y en muchos casos se mantiene en el ámbito escolar, desde la escuela primaria hasta las universidades.

Por lo tanto, uno de los principales **peligros de la autoestima radica** precisamente en el hecho de realizar **calificaciones globales a toda la persona** en función de algunos de los aspectos lo componen, como por ejemplo otorgarnos una calificación global negativa como estúpido o tonta por haber hecho mal un examen o haber cometido un error.

Sería muy importante que aprendiésemos y enseñásemos a pensar sobre uno mismo o sobre una misma, y sobre las demás personas, **diferenciando entre el “comportamiento” y “la persona”**. No son lo mismo. Como ya hemos visto el comportamiento forma parte de nuestra persona, es una parte integrante, pero no es todo. Una cosa es un determinado comportamiento nuestro y otra cosa es toda nuestra persona. Sería una generalización y por lo tanto un error calificar el todo en función de una de las partes.

Pero, utilizando el concepto de autoestima y lo que implica, no solamente cometemos ese error.

Ya hemos visto qué es lo que forma parte de “mi persona” pero...

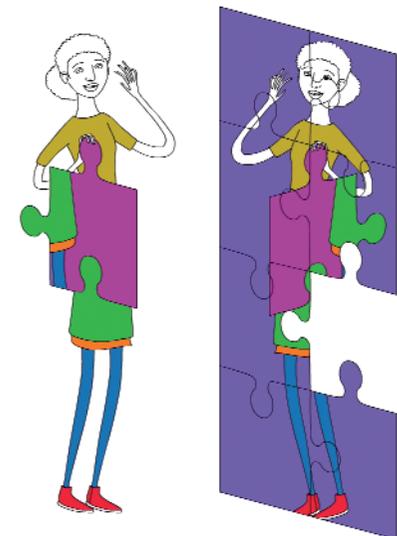
¿Qué es lo que no forma parte de “mi persona” o “mi ser”?

Parece evidente que todo aquello que no integra “tu persona” y tiene independencia respecto a tí, no formaría parte de tu persona.

Por lo tanto tus pertenencias, dinero, hijos, pareja, el éxito o aprobación que recibas, etc, no forman parte de tu persona.

Entonces... ¿por qué en muchas ocasiones condicionamos nuestro valor a alguna de estas cosas que nada tienen que ver con nuestra persona?, ¿por qué valoramos o calificamos a toda nuestra persona por cosas que ni siquiera forman parte de nuestra persona?

Sería conveniente que aprendiésemos a diferenciar ambas cosas y no condicionásemos nuestro valor como personas a aspectos que nada tienen que ver con nuestra persona, como la casa o el coche que tengamos, el éxito que consigamos en el trabajo o con las chicas/os, el color de la piel, la raza o los resultados obtenidos con nuestros comportamientos. Son también cosas diferentes a “nuestra persona”.



¿Qué hace valioso a un ser humano?

En definitiva, el gran error que cometemos con la **autoestima** es **condicionar nuestra valía humana**. Condicionamos nuestro valor como personas a alguno de los aspectos que componen nuestra persona o incluso, como hemos visto, a aspectos que no forman parte de nuestra persona.

Parece evidente que la valía del ser humano no está condicionada a ninguno de estos aspectos: proporción de nuestros éxitos o fracasos, posesiones, raza, a la aprobación o desaprobación recibida, a la opinión de otras personas ...

Por lo tanto cuando sentimos **baja autoestima** o consideramos que **alguien vale menos** que otra persona, se debe al pensamiento erróneo de que por determinados aspectos, como algún comportamiento, opinión o incluso por su aspecto, el valor global de la persona ha disminuido. Las expresiones del tipo “es un chico malo” o “ella es una niña muy buena”, son en realidad erróneas, porque evalúan la totalidad de la persona, tomando para ello solamente algún aspecto concreto y limitado de la persona, entre otros muchos, o incluso tomando como referencia aspectos que nada tienen que ver con la persona.

En muchas ocasiones, además, cuando tenemos **baja autoestima**, nos vemos como inferiores en relación a otro ser humano ideal y por lo tanto irracional. Es decir, nos condenamos porque creemos de forma rígida y dogmática que **deberíamos ser perfectos y perfectas, no cometer errores, ganarnos la aprobación de todo el mundo y evitar la desaprobación a toda costa**.

De la misma forma también resulta peligroso creer que porque soy guapo o guapa, tengo un buen coche, saco grandes notas o tengo una titulación universitaria y la gente me admira, valgo más que otras personas, **mi valía como persona es superior y me siento superior**.

En cualquier caso el concepto de autoestima no parece una manera racional, ni justa de evaluar al ser humano, es la causa de mucho malestar y comportamientos poco funcionales y nos puede conducir a una “locura” al variar constantemente la va-

loración que tenemos de nosotros mismos y nosotras mismas. Creemos que no es necesario evaluarnos de esta forma y seguir manteniendo el concepto de autoestima para motivarnos a actuar de la mejor forma posible, mejorar como personas y superarnos.

Actualmente numerosas investigaciones establecen que el ser humano se siente mejor y funciona de manera más eficaz si no condiciona todo su valor como persona a esa actuación. Si no está en juego toda su evaluación como persona (la autoestima) la persona puede sentirse mejor y concentrarse mejor en superar su actuación.

A continuación recogemos algunas aportaciones de A. Ellis, a tener en cuenta en relación a las ideas planteadas anteriormente, que aparecen en su libro *La psicoterapia y la valía del ser humano*.

“La autoevaluación positiva y negativa es ineficaz y a veces dificulta seriamente la solución de los problemas. Si uno se exalta o se difama a causa de sus actuaciones, tendrá la tendencia a centrarse más en sí mismo que en los problemas, y por consiguiente estas actuaciones tenderán a verse afectadas. Más aún, la autoevaluación es normalmente meditabunda, y absorbe muchísimo tiempo y energía.”

“La autoevaluación funciona cuando uno tiene muchos talentos y pocos defectos; pero estadísticamente hablando, pocos se hallan en esta situación.”

Tal y como plantea Albert Ellis es importante que tengamos en cuenta que el ser humano no es perfecto, comete errores y equivocaciones. Por lo tanto, si nuestra valoración y nuestra valía como persona depende de los aciertos y equivocaciones o de la aprobación y desaprobación recibida, iremos por la vida “como en una montaña rusa emocional”, subiendo y bajando nuestra valía personal, así como nuestras emociones todo el tiempo, según acertemos o nos equivoquemos o dependiendo si recibimos más aplausos o críticas.

“La intolerancia y la falta de respeto a las personas y a sus derechos, son consecuencias de la autovaloración y la valoración de los demás. Porque si aceptas a A porque es blanco, episcopal y bien

educado, y rechazas a B porque es negro, bautista y expulsado de la escuela, claramente no estás respetando a B como ser humano; y por supuesto, eres intolerantemente poco respetuoso de millones de personas como él.”

“Cuando un hombre se valora a sí mismo globalmente, es casi inevitable que se meta en problemas. Cuando se valora a sí mismo como ‘malo’ ‘inferior’ o ‘inadecuado’, tiende a sentirse angustiado, culpable y deprimido, y a confirmar erróneamente la baja estimación de sí mismo. Cuando se valora como bueno, superior o adecuado, tiende siempre a sentirse inseguro de mantener su ‘bondad’, a gastar mucho tiempo y energía ‘demostrando’ lo mucho que vale [saboteando de esa forma sus relaciones consigo mismo y los demás].”

Una alternativa a la autocalificación... La aceptación incondicional del ser humano

Como ya hemos visto no deberíamos confundir nuestro autoconcepto o autovaloración con el éxito o la aprobación recibida.

Cada uno de nosotros y nosotras **podemos aceptarnos condicional o incondicionalmente**.

De la primera forma, nuestro valor, esta condicionado a la proporción de nuestros éxitos o a algún aspecto específico de nuestra persona.

Frente a esto solamente nos queda la segunda opción... **aceptarnos incondicionalmente**.

¿Qué es la aceptación incondicional?

A continuación exponemos los principios fundamentales de la aceptación incondicional, basándonos en la teoría de Albert Ellis y en el documento “La importancia de la autoaceptación incondicional” del Instituto RET.

La aceptación incondicional de uno mismo o una misma, así como del resto de persona, significa:

- **Decidir aceptarme a mi mismo o a mi misma solamente por el hecho de que existo, solo por estar vivo, sin entrar en ningún tipo de juicio valorativo más que vaya más allá de ese hecho. ¡Por ninguna otra razón o motivo!.**

Decidir definirse a uno mismo o una misma como “buena” o “valiosa” persona sólo por ser un ser humano con vida.

Decidir aceptarnos sin condicionar nuestro valor a nada, aceptarnos incondicional tanto si se tiene o no un resultado “positivo” o “bueno” y tanto si las demás personas te conceden su aprobación o no.

- **No concederse ninguna clase de valoración global o general a uno mismo o una misma.**

Como ya hemos analizado, como ser humano, no podemos tener una sola calificación, pero sí podemos **calificar y evaluar las diferentes partes de ti, los diferentes aspectos que componen tu persona**, al igual que podemos avaluar y calificar las cosas que tenemos o las situaciones que nos ocurren. Pero nunca otorgarnos una valoración global de toda nuestra persona, diferenciar entre **cada uno de los aspectos que componen mi persona**, de **mi persona** en su totalidad.

Podemos juzgar como “buenos”, “malos” o “regulares” cada una de nuestras conductas, pensamientos, emociones y los acontecimientos que nos suceden pero nunca calificarnos a nosotros mismos o nosotras mismas como “buenas” o malas” personas. No es lo mismo pensar “en el ejercicio de esta tarde me he comportado de forma egoísta con mis compañeros” que pensar “soy un egoísta”.

Es conveniente juzgar y evaluar nuestras acciones, emociones y nuestros errores para poder cambiar lo que no nos gusta y estar motivados para cambiarlos, pero juzgarnos a nosotros mismos y nosotras mismas no nos ayuda a mejorar como personas, a hacerlo mejor, ni tampoco a sentirnos mejor y estar motivados para superarnos.

Deberíamos evaluar solamente lo que uno piensa, como se siente o lo que hace. Además tender a valorar como “buenos” aquellos que nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos y nuestra felicidad, así como a relacionarnos satisfactoriamente con otras personas y tender a calificar como “malos” aquellos que tienen como resultados precisamente lo contrario. Seguir motivados para cambiar aquellas conductas o aspectos de nuestra persona que no nos gustan y que podemos mejorar pero negarnos constantemente a calificarnos o evaluarnos de forma global a uno mismo, nuestro ser o nuestra persona.

- **Aceptar que, como seres humanos que somos, no somos perfectos, ni perfectas, cometemos errores y nos equivocamos.**

Los seres humanos no somos máquinas perfectas, por lo tanto es conveniente que mantengamos una fuerte preferencia por intentar hacer las cosas lo mejor posible y equivocarnos lo menos posible pero teniendo en cuenta que esto no lo podemos conseguir siempre, ni de forma absoluta y por lo tanto concediéndonos el mismo valor si acertamos como si nos equivocamos y no condenándonos globalmente el día que cometemos un error. Podemos saber y reconocer cuando nos equivocamos o cometemos errores, analizar por qué nos hemos comportado de esa manera pero mantener la actitud de autoaceptación, de considerarte el mismo valor. Es lo mejor que se podemos hacer para corregir los errores del pasado, mejorar y superarnos.

La culpa y la condena global no nos ayudan a identificar nuestros errores ni a cambiarlos, solamente aportan dolor.

- **La aceptación incondicional de uno mismo o una misma favorece el comportamiento constructivo y funcional, no la resignación.**

Aceptarse incondicionalmente no significa resignarse, ni que nos gustemos totalmente o todo lo que hacemos.

Cuando nos concedemos calificaciones globales, nos ponemos etiquetas por nuestro comportamiento erróneo, lo que disminuye nuestra posibilidades de cambio y en ocasiones no nos ayuda a equivocarnos menos sino todo lo contrario. (“Si soy una persona tonta no podré comportarme de otra forma que no sea como una tonta”.

La aceptación incondicional implica valorarse de una forma menos global y por lo tanto más compleja y flexible. Como alguien que puede comportarse de forma “tonta” en alguna ocasión y no “tonta” en otras muchas.

Cuando no nos etiquetamos, ni nos calificamos de forma global es más posible que confiemos en que podemos cambiar y comportarnos de otra forma e intentemos hacerlo con mayor fuerza. Raramente vernos y sentirnos como idiotas, tontos, estúpidos ... nos ayuda a cambiar y mejorar.

Como ya hemos señalado ésto no significa que nos guste o aceptemos todos nuestros comportamientos. Pero ante una equivocación, un error o un comportamiento propio que no nos ha gustado lo mejor que podemos hacer es:

1. Reconocer que nos hemos equivocado o nos hemos comportado negativamente.
2. Analizar y revisar los factores o circunstancias que hicieron que nos comportásemos de esa forma.
3. Identificar que podemos aprender de esa experiencia.
4. Decidir qué podemos hacer de forma diferente en el futuro, cómo nos gustaría comportarnos la próxima vez.
5. Nos comprometemos, si así lo decidimos, a actuar de forma diferente en futuras ocasiones.

Todo lo demás, la culpa o la condena no tienen mucho sentido si lo que queremos realmente es cambiar las cosas que no nos gustan y mejorar algunos aspectos negativos de uno mismo o una misma.

■ **Como ser humano eres único e irrepetible.**

Cada persona es única y diferente. Cada persona contiene una serie de rasgos y cualidades que la hacen irrepetible. Podemos decidir firmemente no concedernos valor por nada más que no sea porque estamos vivos, somos únicos, irrepetibles y en constante cambio. Y eso en sí mismo tiene valor.

■ **Eres igual que los otros seres humanos en términos de humanidad compartida, pero distinto en muchos aspectos concretos.**

Si no podemos calificarnos o evaluarnos en función de un aspecto concreto, ni condicionar nuestro valor a un rasgo específico, tampoco podemos decir que ciertas personas tienen mayor o menor valor que otras por tener o no tener ciertas características.

Todos los humanos somos iguales (en esencia somos seres vivos, únicos y falibles) y diferentes en muchos aspectos y cualidades concretas. De esta forma podemos comparar nuestros comportamientos, cualidades o destrezas con las de otra persona, pero no deberíamos compararnos como persona, valorar quién de las dos personas tiene más valor. Podemos decir que tal persona es mejor que yo en matemáticas, pero no que vale más como persona.

No es realista, ni útil comparar “tu persona” en su globalidad con otra persona, esto nos puede conducir a tener sentimientos de superioridad o inferioridad. Pero sí puede ser interesante comparar tu comportamiento u otra parte de tu persona con el comportamiento de otra persona, eso puede ser enriquecedor, podemos aprender de personas que hacen cosas mejor que nosotros y nosotras.

■ **Cuando te aceptas incondicionalmente, piensas de manera lógica, realista y evitas la generalización de errores.**

Cuando nos autocalificamos, tendemos a hacer generalizaciones ilógicas. Hacemos lo que se conoce como el “error de

tomar la parte por el todo”. En este error, te centras en una parte de ti y la calificas, y sobre esto, calificas a toda tu persona. Te dices “soy un estúpido por haberme equivocado en la exposición de mi trabajo”.

En cambio, es más lógico y realista decirte que “el hecho de equivocarte en la presentación sólo demuestra que eres un ser humano que se equivoca, que a veces haces las cosas bien y otras mal, pero que eso no te convierte en un estúpido”.

■ **La aceptación incondicional está estrechamente relacionada con una forma de pensamiento flexible y preferencial.**

Albert Ellis afirma que el desprecio y la condena a uno mismo o a una misma provienen de exigencias rígidas e inflexibles a tu persona y la aceptación incondicional está ligada a las preferencias. Como ya hemos visto en otros materiales de esta colección, estas preferencias normalmente se expresan en forma de deseos, y las exigencias en forma de deberías o tendrías que. “Debería tener éxito en todo lo que hago y si no lo consigo es que soy una inútil o un inútil”.

La aceptación incondicional implica combatir firmemente la creencia irracional de que tenemos que hacerlo todo bien siempre y no cometer errores, así como la tendencia a la condena global por nuestros errores y equivocaciones.

Sería más conveniente y eficaz pensar “preferiría y sería bueno sacar una muy buena nota en este examen” en lugar de pensar rigidamente que “como sería bueno sacar una muy buena nota en este examen tengo que sacarla o sino sería horrible y significaría que soy tonto”.

■ **Cuando te aceptas incondicionalmente, tus emociones son adecuadas y sanas. Tu comportamiento es más funcional y constructivo.**

Cuando nos despreciamos o nos calificamos de forma negativa ante una determinada situación que no nos ha gustado, vamos a generar una emoción negativa inadecuada como ansiedad, depresión, ira, culpa, vergüenza, etc.

En cambio, cuando nos aceptamos, aunque valoremos de forma negativa alguno de nuestros comportamientos, vamos a generar emociones negativas adecuadas como la preocupación, tristeza, enfado, frustración, decepción, etc.

Además, si nos aceptamos de forma incondicional tenemos más probabilidades de sentirnos mejor y de esa forma comportarnos de la manera más funcional y constructiva, mientras que cuando nos autocalificamos de forma negativa y nos menospreciamos sentiremos mucho peor y tendemos a comportarnos de forma menos eficaz y, en ocasiones, contraproducente.

■ **Desarrollar una buena aceptación incondicional de uno mismo o una misma pasa necesariamente por aceptar incondicionalmente al resto de personas también.**

Los principios básicos de la aceptación incondicional funcionan de la misma forma cuando pensamos sobre la valía de otras personas o cuando valoramos o calificamos aspectos relativos a otras personas.

■ **Podemos aprender y enseñar a aceptarnos incondicionalmente pero debemos tener en cuenta que no lo conseguiremos siempre o nunca de manera perfecta.**

Aunque logremos tener una mayor aceptación de nosotros mismos, nosotras mismas y el resto de las personas, debemos tener en cuenta que, si pensamos de forma racional, no podemos esperar conseguirlo de forma absoluta o perfecta. Esta idea iría en contra de la falibilidad humana y por lo tanto no es racional, ni realista.

■ **Desarrollar la aceptación incondicional requiere fuerza y energía**

Tienes que hacerlo con fuerza, determinación y energía. Si lo haces de manera débil y sin ánimo, no funcionará. ¡Ánimo!

Cómo podemos desarrollar la aceptación incondicional hacia uno mismo o una misma y hacia las demás personas...

Teniendo en cuenta el modo en que la aceptación personal afecta a las emociones, el comportamiento o a la motivación; y teniendo en cuenta que existen numerosos comportamientos específicos a través de los que se puede transmitir que aceptamos a una persona, si se desea que los alumnos perciban esta aceptación, es necesario que los profesores y las profesoras revisemos no solo nuestras pautas específicas de actuación docente, sino las pautas generales de interacción verbal y no verbal con las que comunicamos a nuestros alumnos y alumnas los principios básicos de la aceptación incondicional.

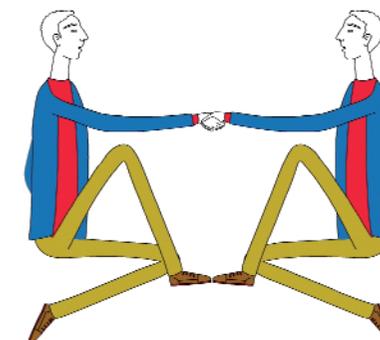
- Combatir fuertemente la idea de que se tiene un solo concepto de sí mismo y que éste es positivo o negativo de forma permanente.
- Tu propia-estima no puede ser verificada por las demás personas. Tú vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valoración estará siempre hecha por los demás.
- No confundas nunca tu propio valor como persona con tus actos o con los actos de otras personas hacia ti. Este cambio no resulta fácil porque los mensajes que recibimos desde niños y niñas, desde todos los ámbitos, no nos ayudan a pensar de esta manera. Escuchamos desde pequeños y pequeñas: “eres un niño malo” en lugar de “te portaste mal” o “mama no te quiere cuando te comportas de esa manera” en vez de “a mama no le gusta que te comportes de esa manera”
- Puedes tener diversas opiniones sobre ti mismo o sobre ti misma. Puedes hacer diferentes valoraciones de cada uno de los aspectos que componen tu persona y contener en ti mismo o en ti misma diferentes opiniones, no es contradictorio, tu persona es algo muy complejo. No puedes tener una sola valoración de tu persona.

- Tú eres quien determina lo que vales sin necesidad de dar explicaciones a nadie. Tú existes. Tú eres un ser humano. Eso es todo lo que necesitas para concederte valor. Y tu propio valor, que es un hecho en sí, no tiene nada que ver con tu comportamientos, tus emociones u opiniones. Puede ser que no valores como positivo o adecuado tu comportamiento en un determinado momento pero no confundas eso con tu autovaloración.
- La aceptación incondicional de uno mismo o una misma no tiene nada que ver con el comportamiento ególatra o con la soberbia. Éso no es amor por uno mismo o una misma sino más bien es una forma de mostrar lo estupendo y magnífico que es uno, con el único fin de ganarnos el aprecio y la aprobación de otras personas y de ésta forma concederme yo mismo o yo misma valor. Quiere decir que la persona se valora a sí misma en función de lo que los demás le valoren. Por lo tanto tiene que estar permanentemente haciendo grandes esfuerzos para demostrarle a todo el mundo lo valioso o valiosa que es y des esta forma demostrárselo a si mismo.
- La aceptación incondicional implica que te amas a ti mismo o a ti misma y no exiges el amor de los demás. No podemos exigir que las demás personas nos quieren y nos valoren como nos gustaría pero sí podemos hacerlo nosotros y nosotras con uno mismo y con una misma.
- Puedes dejar de compararte globalmente con otras personas y puedes dejar de hacerlo también con los demás. Puedes dejar de relacionar tu comportamiento o forma de actuar en cualquier situación con tu propia valía como persona. Puedes fracasar en un tarea importante, puedes ser rechazado por alguien importante para tí, puedes cometer un error y equivocarte, pero eso no quiere decir que valgas menos o que esas actuaciones tuyas condicionen tu valor como persona. Debemos recordar que las personas tienen un valor en sí, por el simple hecho de existir y por lo tanto independiente de la proporción de nuestros logros o aciertos. Si no pensamos así acerca del ser humano estaremos continuamente confundiendo a la persona con sus actuaciones, logros, éxitos, pertenencias...

- Tú no necesitas la aprobación de las demás personas. Tal y como plantea en “Tus zonas erróneas” el autor Wayne W. Dyer, “La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: Lo que tú piensas de mi es más importante que la opinión que tengo de mi mismo”. Debemos recordar que la búsqueda de la aprobación ajena no es más que una preferencia o un deseo. A todos y todas nos gusta y preferimos ser aprobados por las demás personas, ganarnos su aprecio. Preferimos que, a las personas significativas para uno o para una, les guste lo que hacemos. Nos gusta que nos aplaudan, gustarle a los demás y que nos quieran. Todo esto es sano y legítimo, pero la búsqueda de la aprobación se convierte en un problema cuando lo convertimos es una necesidad absoluta o en una exigencia en lugar de en un deseo o una preferencia.

Según Wayne W. Dyer la necesidad de aprobación se basa en una suposición básica: “No confíes en ti mismo, confirma todo con otra persona primero”. Es importante que tengamos esto en cuenta ya que todas estas creencias o reglas de pensamiento nos las enseñan desde niños o niños y se ven reforzadas, en muchos casos, desde todos los ámbitos, incluido el escolar y educativo.

- La auto-aceptación sigue las reglas de la evidencia científica. La auto-aceptación no nos impide lograr nuestras metas básicas y, de hecho, sirve para facilitarnoslo. La auto-aceptación no acarrea los problemas emocionales a los que nos conduce la auto-estima.



¿Qué hace valioso al ser humano?

☀️ Objetivos...

Como ya hemos expuesto, el gran error que cometemos con la autoestima es condicionar la valía humana, condicionar nuestro valor como personas a nuestras actuaciones, a los resultados obtenidos o a la aprobación recibida.

Con las preguntas que aparecen a continuación pretendemos favorecer la reflexión sobre la valía del ser humano.

📶 Desarrollo...

Para facilitar la reflexión sobre el concepto de valía del ser humano os proponemos las siguientes cuestiones:

- ▶ Un bonito frutero de porcelana que contiene diferentes frutas, unas en buen estado y otras más podridas, ¿cambia el valor del frutero en función de las frutas que contenga? El valor que tiene el frutero como tal, ¿depende de la calidad y el estado de sus frutas?.
- ▶ Una fruta como la sandía, ¿cambia su valor dependiendo de si a mi me gusta y a otra persona no?, ¿pierde valor, como fruta, cuando a alguien no le gusta?, ¿vale más cuando a otra persona le encanta? ¿o vale lo mismo en cualquier caso?
- ▶ Si queremos comprarnos un coche y estamos observando un coche que se vende, ¿el valor del coche se lo concedemos en función de un sólo aspecto concreto, como por ejemplo, como tiene la pintura, las ruedas, accesorios, el equipo de música...?, ¿si tiene una buenas ruedas el coche es bueno o si tiene una puerta abollado

ya vale menos? O incluso ¿si está en un lujoso parking al lado de otros grandes coches vale más y si está en una calle sucia y sin otros coches alrededor vale menos?

- ▶ Un pechero de madera ¿tiene más valor cuando tiene colgados trajes de alta costura?, ¿lo pierde cuando tiene encima ropa vieja y pasada de moda?, ¿o su valor permanece inalterable en estos casos?
- ▶ Cuando condicionamos nuestro valor a la proporción de nuestro éxito o a los grandes logros obtenidos pensemos... ¿cuántas veces obtenemos esos grandes logros? Y ¿cuánto tiempo nos dura una autoestima alta por nuestros logros, cuatro o cinco días?
- ▶ ¿De verdad creemos que nuestro valor como personas cambia en función de que le gustemos a las demás personas o no, en función del valor que nos concedan los demás?, ¿tienen más valor las personas que visten ropas elegantes, tienen grandes casas y un trabajo muy exitoso? ¿valen menos las que no lo tienen?. ¿Tienen más valor las personas con mucho éxito entre los demás, aquellas personas que gustan a todo el mundo?, ¿tienen menos valor las personas que no tienen tanto éxito o no reciben tantos alagos?
- ▶ ¿Mi persona vale menos el día que cometo un error y me critican por ello? y ¿ tengo más valor el día que acierto y todo el mundo me felicita?.
- ▶ Como persona, tienes innumerables rasgos, además muchos de ellos cambian con el tiempo. ¿Cómo puede una simple valoración global de uno mismo o una misma aplicarse acertadamente a todos ellos, incluyendo los rasgos que cambian constantemente?
- ▶ Dar una calificación global a toda la persona, nos llevará a calificar todos nuestros rasgos, actuaciones y comportamientos, en todas las ocasiones, sumándolos o multiplicándolos. Pero estas características son evaluadas de forma diferente según las diversas culturas y

en diferentes tiempos históricos. Y ¿quién puede entonces legítimamente valorarlos o medirlos, excepto en una cultura dada y un tiempo determinado, y en un grado limitado?.

- ▶ Si finalmente obtuvieramos una valoración acertada de cada persona tomando para ello todos los aspectos pasados, presentes y futuros, ¿qué clase de cálculo matemático deberíamos utilizar para tener la calificación de la totalidad y conseguir una valoración global?.

¿Cómo pensamos sobre nosotros mismos y nosotras mismas?



Objetivos...

- ▶ Favorecer la reflexión sobre los peligros de la auto-estima o la auto-calificación.
- ▶ Incentivar la identificación de los pensamientos irracionales y peligrosos para nuestra propia auto-aceptación.



Desarrollo...

1. El profesor o la profesora, apoyándose en el marco teórico expuesto anteriormente, explica al alumnado las diferencias entre el concepto de Autoestima y Autoaceptación. Exponer los principales peligros de la Autoestima.
2. Les entregamos la Hoja de trabajo 1 y les pedimos que, de forma individual, piensen y reflexionen sobre aquellas situaciones en las que se han sentido mal consigo mismo, ansiosos, avergonzados o con la autoestima baja.
3. Les solicitamos que rellenen la Hoja de trabajo 1, anotando qué pensaron sobre ellos mismos o sobre ellas mismas, qué se dijeron a si mismo o a si misma ante esa situación, cómo se sintieron y cómo se comportaron. Tratando de identificar el tipo de situaciones, pensamientos y actuaciones tenemos cuando nos despreciamos y nos sentimos mal.
4. Una vez que han finalizado el trabajo individual les pedimos que se coloquen en grupos de cuatro o cinco personas, comenten sus anotaciones y se fijen en qué tipo de pensamientos tenemos sobre uno mismo o una misma cuando nos sentimos mal.
5. A continuación comentamos y debatimos las ideas planteadas entre todos los grupos.
6. El/La profesor/a guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

HOJA DE TRABAJO 1

¿Cómo pensamos sobre nosotros mismos y nosotras mismas?

Piensa en aquellas situaciones en las que te has sentido mal al pensar sobre ti mismo o sobre ti misma e intenta anotar:

SITUACIÓN	QUÉ PENSÉ SOBRE MI QUÉ ME DIJE A MI MISMO O A MI MISMA	CÓMO ME SENTÍ	CÓMO ME COMPORTE QUÉ HICE

La montaña rusa de la autoestima

Objetivos...

- ▶ Favorecer la reflexión sobre los peligros de la autoestima alta y la autoestima baja.
- ▶ Proporcionar conocimientos y herramientas para desarrollar una buena aceptación de uno mismo o una misma y no caer en los “altos” y “bajos” de la autoestima.

Desarrollo...

1. Les entregamos la Hoja de trabajo 1 y les pedimos que, de forma individual, piensen y reflexionen sobre qué es lo que hace o qué tiene que suceder para que sientan que tienen que la autoestima baja y qué sucede cuando tienen la autoestima alta.
2. Les solicitamos que rellenen la Hoja de trabajo 1.
3. Una vez que han finalizado el trabajo individual les pedimos que se coloquen en grupos de cuatro o cinco personas y compartan sus anotaciones..
4. A continuación comentamos y debatimos las ideas planteadas entre todos los grupos.
Les recordamos que con la autoestima, lo que hacemos es mantener una valoración negativa o mala de toda nuestra persona y, en ese caso, diremos que tenemos una baja autoestima y nos sentiremos mal; y, por lo tanto, si queremos tener una alta autoestima tendríamos que tener una valoración positiva o buena de toda nuestra persona. De esta forma, cuando tienes éxito en todo lo que haces, obtienes siempre los resultados deseados y le gustas a todo el mundo te concedes a ti mismo o a ti misma una calificación global positiva, sin embargo el día en que no te salen las cosas todo lo bien que a ti te hubiera gustado, recibes la crítica o desaprobación de alguien o alguna persona te rechaza, entonces ese día te concedes a ti mismo o ti misma una calificación global negativa.

5. El/La profesor/a, apoyándose en el marco teórico expuesto anteriormente, explica al alumnado que el concepto de autoestima no es una manera racional, ni justa de evaluar al ser humano, es la causa de mucho malestar y comportamientos poco funcionales y nos puede conducir a una “montaña rusa emocional” al variar constantemente la valoración que tenemos de nosotros mismos y nosotras mismas.

En definitiva, calificamos a toda nuestra persona como “buena” o “valiosa” en función de determinado comportamiento que hemos tenido o del éxito obtenido.

HOJA DE TRABAJO 1

La montaña rusa de la autoestima

Piensa en qué ocurre, qué piensas, qué sucede cuando tienes la autoestima baja y en qué situaciones, momentos o acontecimientos sientes alta autoestima :

	<p>¿QUÉ TIENE QUE OCURRIR? ¿QUÉ SUCEDIÓ? ¿QUÉ PENSÉ?</p>
<p>AUTOESTIMA BAJA</p>	
<p>AUTOESTIMA ALTA</p>	

¿Quién soy yo y cómo me valoro?

Objetivos...

- ▶ Favorecer el conocimiento y la reflexión sobre los aspectos que integran y componen “nuestra persona” o “nuestro ser” y lo que no forman parte de ella.
- ▶ Aprender a diferenciar entre “la persona” y “sus comportamientos, opiniones, rasgos físicos...”
- ▶ Favorecer la aceptación del ser humano sin condicionar su valor a sus actos, éxitos o fracasos.
- ▶ Entender que lo que define “mi persona” es algo muy complejo y en constante cambio.

Desarrollo...

1. El profesor o la profesora, apoyándose en el marco teórico expuesto anteriormente, explica al alumnado uno de los principales peligros de la autoestima que radica en el hecho de realizar calificaciones globales a toda la persona en función de algunos de los aspectos que componen, Esta calificación, como ya hemos visto es un error y supone una generalización si tenemos en cuenta que “nuestra persona” es algo complejo y en constante cambio.
Cuando nos referimos a todos los aspectos que integran eso llamado “mi persona” o “mi ser” nos estamos refiriendo a: mis comportamientos, mi cuerpo, mis emociones, mis pensamientos, mis recuerdos, sueños... Y debemos diferenciar eso de nuestras pertenencias, dinero, hijos, pareja, éxito o aprobación que recibas, etc, que evidentemente no forman parte de tu persona.
2. A continuación, explicamos al grupo la mecánica del juego que vamos a realizar para conocer y aprender a diferenciar los aspectos que integran mi persona y los que no.

3. Les entregamos la Hoja de trabajo 1 y les pedimos que, de forma individual, piensen y relacionen en el lugar correcto los aspectos que aparecen en la parte superior de la hoja, de forma que los coloquen en la columna de la izquierda, si son aspectos que integran o componen “mi persona” o en la columna de la derecha si son aspectos que no integran, ni tienen nada que ver con “mi persona”.
4. Una vez finalizada la tarea comentamos los resultados colectivamente e intentamos construir un mural común que refleje más ampliamente otros aspectos que integran y no integran “mi persona”
5. Para finalizar les pedimos que, en función de todo lo analizado y expuesto, contesten a las preguntas que aparecen al final de la Hoja de trabajo: ¿serían capaces de dar una calificación general o global que definiese de forma realista y justa a toda su persona?. ¿Podrían definir con un sólo calificativo, como “bueno” o “malo”, todo lo que integra su persona?, ¿Qué pasa cuando nos calificamos o valoramos a nosotros mismos y nosotras mismas en función de uno sólo de esos aspectos concretos, por ejemplo, en función de un comportamiento determinado? ¿Y qué pasa si hacemos lo mismo pero en función de un comentario de alguien o de lo bien o mal que le he caído a alguien? ¿Es un error?
6. El profesor o la profesora guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

HOJA DE TRABAJO 1

¿Quién soy yo y cómo me valoro?

Mi cara	Los alagos que recibo	Mis notas de clase	Los comentarios negativos de los demás sobre mí
Mi habilidad para jugar al balón	Mis deseos	Mi pelo	Mis acciones
Mi ordenador	Mi comportamiento en clase	La popularidad	Mis sueños
Mi familia	Mis gustos	Mis ideas	Mi novia o mi novio
Las opiniones de otras personas sobre mí	Mis pensamientos	Mi ropa	Mi comportamiento con mis padres

"YO" "MI PERSONA"	"NO YO" "NO ES MI PERSONA"

- ¿Serías capaz de dar una calificación general o global que definiese de forma realista y justa a toda tu persona?
- ¿Podrías definir con un sólo calificativo, como "bueno" o "malo", todo lo que integra tu persona?
- ¿Qué pasa cuando nos calificamos o valoramos a nosotros mismos y nosotras mismas en función de uno sólo de esos aspectos concretos, por ejemplo, en función de un comportamiento determinado? ¿Y qué pasa si hacemos lo mismo pero en función de un comentario de alguien o de lo bien o mal que le he caído a alguien? ¿Es un error?

¿Nos aceptamos de forma incondicional?



Objetivos...

- ▶ Favorecer el conocimiento y la reflexión sobre las diferencias entre el concepto de autoestima y el de aceptación incondicional.
- ▶ Reflexionar sobre la forma en que pensamos sobre uno mismo o una misma. Cómo nos valoramos y en función de qué.



Desarrollo...

1. El profesor o la profesora, apoyándose en el marco teórico expuesto anteriormente, explica al alumnado las diferencias entre el concepto de autoestima y el de aceptación incondicional.
2. Les entregamos la Hoja de trabajo 1.
3. En grupos de cinco o seis personas les pedimos que lean las diferencias que aparecen en la hoja de trabajo, intenten entender las ideas planteadas todos los miembros del equipo y debatan sobre cómo piensan acerca de ellos mismos y de ellas mismas en su vida cotidiana. Deberán analizar si se valoran según los principios expuestos en la columna de la izquierda o en los de la derecha.
4. El profesor o la profesora apoyará el trabajo de los grupos, aclarando o explicando las ideas planteadas y solucionamos las dudas surgidas en los grupos.
5. Finalmente se compartirán las conclusiones de los grupos con el resto de la clase.
6. El profesor o profesora procurará dinamizar el debate y trasladar las conclusiones e ideas planteadas a situaciones y ejemplos de la vida cotidiana.

HOJA DE TRABAJO 1

ACEPTACIÓN INCONDICIONAL	AUTOESTIMA
No condicionas tu valor como persona a nada.	Tu valor como persona está condicionado a algo.
Decides aceptarte a ti mismo o a ti misma solamente por el hecho de que existes, solo por estar vivo, sin entrar en ningún tipo de juicio valorativo que vaya más allá de ese hecho. ¡Por ninguna otra razón o motivo!.	Te aceptas a ti mismo o a ti misma solamente cuando aciertas, cuando haces las cosas bien, cuando los demás te aceptan...
No concederte ninguna clase de valoración global o general que califique a toda tu persona. Solamente calificas o valoras por separado cada uno de los aspectos que componen tu persona.	Haces continuamente valoraciones globales de toda tu persona. Te calificas como “bueno” o “malo”.
Aceptas que como seres humanos que somos, no somos perfectos, ni perfectas, cometemos errores y nos equivocamos.	Sólo te aceptas sino cometes errores, sino te equivocas.
Tu propia-estima no puede ser verificada por las demás personas. Tú vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valoración estará siempre hecha por los demás.	Tú vales más o menos dependiendo de la opinión que otras personas tengan de ti.
No confundes nunca tu propio valor como persona con tus actos o con los actos de otras personas hacia ti. Diferenciamos entre nuestros actos y nuestra persona. Podemos valorar muy negativamente alguno de nuestros actos y seguir aceptándonos.	Sino cometo equivocaciones y le gusto a los demás, me gusto a mi mismo o a mi misma y tengo alta autoestima. Pero si no me gusta mi comportamiento y no le gusto a los demás, yo no me gusto, tengo baja autoestima.
Te amas a ti mismo o a ti misma y no exiges el amor de los demás. No exiges que las demás personas te quieran y te valoren como te gustaría pero sí lo haces tú contigo mismo y contigo una misma.	Como tu propio valor depende de la opinión de los demás, exigimos a los demás que nos quieran y nos valoren como nos gustaría.
Favoreces el comportamiento constructivo y funcional.	Favoreces el comportamiento disfuncional y la resignación.
Piensas de manera lógica, realista y evitas la generalización de errores.	Piensas de manera poco realista y haces generalizaciones excesivas.
Está relacionada con una forma de pensamiento flexible y preferencial.	Está relacionada con una forma de pensamiento rígido y exigente.
Tus emociones son adecuadas y sanas	Tus emociones son inadecuadas, muy desagradables y nada funcionales.
Aceptas de forma incondicional a otras personas y no condicionas su valor a las cosas que hagan, las posesiones que tengan, lo guapos que sean, etc.	Condicionas el valor de otras personas a los comportamientos que tengan o a cosas externas a la persona.

Mi "yo" es complejo, múltiple y contradictorio



Objetivos...

- ▶ Favorecer la concepción de "la persona" como algo muy complejo y en constante cambio.
- ▶ Reflexionar sobre qué valoramos cuando nos valoramos a nosotros mismos y a nosotras mismas. Qué integra eso llamado "mi persona" o "mi ser": mis comportamientos, mi cuerpo, mis emociones, mis pensamientos, mis recuerdos, sueños...
- ▶ Favorecer la reflexión sobre si es posible y razonable calificar, como positivo o negativo, a toda "tu persona", a todos tus comportamientos, todas tus emociones, todas las partes de tu cuerpo...



Desarrollo...

1. El profesor o la profesora, apoyándose en el marco teórico expuesto anteriormente favorece la reflexión y el debate sobre la forma que tenemos de pensar en uno mismo o en una misma. Para valorarnos de forma realista deberemos comenzar por definir claramente qué es lo que estamos valorando, es decir, debemos clarificar que es eso que llamamos "mi persona" o "mi yo".
2. Para clarificar este concepto les pedimos que, de forma individual, rellenen la Hoja de trabajo 1.
3. Para ello tienen que pensar y anotar en la hoja todos los aspectos o componentes que crean que integran "su persona", es decir, sus cualidades, rasgos, comportamientos, sentimientos, aficiones, gustos, sueños, ideas... No importa que sean contradictorios, deben anotar todo lo que se les ocurra, que crean que les define como personas.
4. Cuando todos los alumnos y alumnas han finalizado la tarea individual les pedimos que, aquellos que lo deseen, compartan con el resto de compañeros y com-

- pañeras su trabajo.
5. El profesor o profesora intentará dinamizar el debate sobre el hecho de que como ser humano, no podemos tener una sola calificación, pero sí podemos **calificar y evaluar las diferentes partes de "nuestra persona", los diferentes aspectos que componen la persona.** Pero nunca otorgarnos una valoración global de toda nuestra persona, diferenciar entre cada uno de los aspectos que componen "nuestra persona", de "nuestra persona" en su totalidad.
6. Explicamos que podemos juzgar como "buenos" o "malos" cada una de las conductas, pensamientos, emociones o rasgos que han anotado en su Hoja de trabajo, pero nunca calificarnos a nosotros mismas o nosotras mismas como "buenas" o malas" personas. Nunca calificar globalmente a "todo" lo que hemos anotado.
7. Animamos a juzgar y evaluar nuestras acciones, emociones y nuestros errores para poder cambiar lo que no nos gusta y estar motivados para cambiarlos, pero recordamos que juzgarnos a nosotros mismos y nosotras mismas no nos ayuda a mejorar como personas, a hacerlo mejor, ni tampoco a sentirnos mejor y estar motivados para superarnos. Deberíamos evaluar solamente lo que uno piensa, como se siente o lo que hace.
8. Intentamos trasladar lo aprendido a los sucesos de la vida cotidiana.

HOJA DE TRABAJO 1

“YO”

Nombre:
