

**Texto tomado de:** RIZO, Walter (2012) Aprendiéndose a querer a sí mismo. Grupo editorial Norma. Colombia. Pág. 17 – 27

### **HACIA UN BUEN AUTO CONCEPTO**

“Ten el valor de equivocarte”. HEGEL

La cultura nos ha enseñado a llevar un garrote invisible, pero doloroso, con el que nos golpeamos cada vez que equivocamos el rumbo o no alcanzamos las metas personales. Hemos aprendido a echarnos la culpa por casi todo lo que hacemos mal y a dudar de nuestra responsabilidad cuando lo hacemos bien. Si fracasamos, decimos: “Dependí de mí”; si logramos el éxito: “Fue pura suerte”. ¿Qué clase de educación es ésta, donde se nos enseña a hacernos responsables de lo malo y no de lo bueno?

La autocrítica es buena y productiva si se hace con cuidado. A corto plazo puede servir para generar nuevas conductas, pero si se utiliza indiscriminada y dogmáticamente, genera estrés y es mortal para nuestro auto concepto. El mal hábito de estar haciendo permanentemente “revoluciones culturales” interiores, es una forma de suicidio psicológico.

Algunas personas, por tener un sistema de autoevaluación inadecuado, adquieren el “vicio” de autor rotularse negativamente por todo. Se cuelgan carteles con categorías generales. En vez de decir: “Me comporté torpemente”, dicen: “Soy torpe”. Utilizan el “soy un inútil” en vez de “me equivoqué” en tal o cual cosa. El autocastigo ha sido considerado, equivocadamente, una forma de producir conductas adecuadas. ¿Cómo se llega a tener un auto concepto negativo? Una forma típica es a través de la autocrítica excesiva.

Los humanos utilizamos estándares internos, esto es, metas y criterios internalizados (aprendidos) sobre la excelencia y lo inadecuado. Estos estándares se desprenden del sistema de creencias, valores y necesidades que poseemos. Un elevado auto exigencia producirá estándares de funcionamientos altos y rígidos. Sin embargo, si bien es importante

mantener niveles de exigencia personal relativa o moderada mente altos para ser competentes, el “corto circuito” se produce cuando estos niveles son irracionales, demasiado altos e inalcanzables. La idea irracional de que delo destacarme en casi todo lo que hago, que debo ser el mejor a toda costa y que no debo equivocarme, son imperativos que llegan a volverse insoportables.

Colocar de manera absoluta la felicidad en las metas, es sacarla de tu dominio personal. Así, si la meta no se alcanza, se acaba el mundo. El poeta Runbeck dijo alguna vez: “La felicidad no es una estación a la cual hay que llegar, sino una manera de viajar”. Las personas que hacen del éxito un valor, que son extremadamente competitivas y manejan estándares rígidos de ejecución, viajan mal. Se han montado en el vagón equivocado. Quizás la felicidad no esté en ser el mejor vendedor, la mejor mamá, o el mejor hijo, sino en intentarlo de manera honesta y tranquila, disfrutando mientras se transita hacia la meta. Un nivel exagerado de auto exigencia genera patrones estrictos de auto evaluación.

Si posees criterios estrictos para autoevaluarte, siempre tendrás la sensación de insuficiencia. Tu organismo comenzará a segregar más adrenalina de lo normal y la ansiedad interferirá con el rendimiento necesario para alcanzar las metas. Entrarás al círculo vicioso de los que aspiran cada día más y tienen cada día menos. Esta secuencia autodestructiva puede verse mejor en la siguiente gráfica: ESTANDAR IRRACIONAL à CONDUCTA INSUFICIENTE à AUTOEVALITACION NEGATIVA à ESTRES Los estándares irracionales harán que tu conducta nunca sea suficiente. Pese a tus esfuerzos, las metas serán inalcanzables.

Al sentirte incapaz, tu autoevaluación será negativa. Este sentimiento de ineficacia y la imposibilidad de controlar la situación, te producirán estrés y ansiedad, los que a su vez afectarán tu rendimiento alejándote cada vez más de las metas.

Las personas que quedan atrapadas en esta trampa se deprimen, pierden el control sobre su propia

conducta se deprimen, pierden el control sobre su propia conducta e indefectiblemente fracasan. ¡Precisamente lo que querían evitar! Para colmo, esta situación de “no escape”, de frustración e incontrolabilidad, las lleva a auto criticarse y auto castigarse despiadadamente; se convierte en víctima de su propio invento.

La consecuencia de esta especie de licuadora en corto circuito, es la pérdida del auto concepto y la depresión. Cuanto más hagas del “ganar” un valor, paradójica más destinado estás a perder. A veces las personas pueden mostrar metas racionales para un observador desprevenido. Sin embargo, la auto exigencia exagerada se mide en función de las posibilidades de cada uno. Si no posees las habilidades o los recursos necesarios para alcanzar las metas, la aspiración más simple se vuelve inalcanzable.

En estos casos, la resignación y la reevaluación objetiva y franca de tus metas y recursos es la solución. Desgraciadamente, si no ganamos, empatamos. Si eres demasiado autoexigente y autocrítico, utilizarás un estilo dicotómico. Esto quiere decir, de extremos. Las cosas sólo serán blancas o negras, buenas o malas. Verás la realidad con una especie de binoculares donde los tonos medios, los matices y las tonalidades, no existen. "Soy exitoso o soy fracasado". Absurdo. No hay nada absoluto. Todo depende del cristal con que se mire. Si aplicas este estilo binario de procesamiento, sin duda, sobrevendrá la catástrofe.

Te referirás a ti mismo en términos categóricos e inflexibles, como: nunca, siempre, todo y nada. Estas palabras deberían suspenderse de nuestra lengua y ser considerados "malas palabras". Lo único que generan es confusión y malentendidos. Como es de esperarse, si deseas fervientemente el éxito, el poder y el prestigio, temerás al fracaso. Este miedo te hará dirigir la atención más hacia las cosas malas que hacia las buenas, con el fin de “prevenir” los errores que tanto times. Dicho de otra forma, desarrollarás un estilo de focalización mala adaptativa orientada a ver en ti mismo sólo lo malo.

Esto te llevará a desconocer las aproximaciones a la meta, así como los esfuerzos y pequeños ascensos que realices en la escalinata hacia tus logros personales.

Si relacionas lo anterior con el estilo dicotómico, entonces es claro que dichos acercamientos a la meta pasen inadvertidos: "Llego, o no llego" "Estoy, o no estoy en la meta". La peor manera de tratarte es con impaciencia y menosprecio. Por querer ver el árbol no verás el bosque. La autoobservación negativa, al igual que la autoevaluación y el autocastigo, genera estrés, disminuye el rendimiento, maltrata el ego y, a largo plazo, afecta el auto concepto. El uso de estándares extremadamente rígidos, perfeccionistas e irracionales, aumentan la distancia entre tu yo ideal (lo que te gustaría hacer o ser) y tu yo real (lo que realmente haces o eres). Cuanto mayor sea la distancia entre ambos, menor es la probabilidad de alcanzar tu objetivo, más frustración y más sentimientos de inseguridad ante los esfuerzos inútiles por acercarte a la supuesta "felicidad". Si alguien valientemente toma la difícil decisión de "viajar bien", la presión social es inexorable y cruel. Si, además la meta no es coincidente con los valores del grupo de referencia, el nivel de sanción puede llegar a ser realmente intolerable.

Aquellos objetivos que se distancian de la producción económica, son vistos como sinónimos de vagancia, bohemia o idealismo. Si cambiamos de metas, se nos rotula como inmaduros o inestables, como si la estabilidad existiera y fuera un símbolo de inteligencia. Una rápida mirada a las personas que han hecho la historia de la humanidad, muestra que cierta inestabilidad e insatisfacción son condiciones imprescindibles para vivir intensamente. La estabilidad absoluta no existe. Es un invento de los que temen al cambio.

La famosa "madurez", tomada al pie de la letra, es el preludio de la descomposición. Ceñirte ciegamente a los estándares propios o externos, es coartar tu libertad de pensar. Perderías la capacidad de decisión y de crítica objetiva. No temas revisar,

cambiar o modificar tus metas si ellas son fuente de sufrimiento, aunque a tus vecinos no les guste. Lo importante entonces no es sólo descubrir que eres autoexigente, sino ser capaz de modificar los estándares. Para lograrlo no puedes ser demasiado "estable" o demasiado "estructurado".

Necesitas una pizca de no cordura (por no decir locura). Las personas mentalmente rígidas, autocríticas y estrictas consigo mismas, son personas normativas. Suelen encerrarse en una cárcel fabricada por ellas mismas y el medio educativo, cuyos barrotes son un conjunto de virtudes y valores no siempre racionales, de los cuales no pueden escapar. Se debaten entre el bien y el mal. Por lo general estos sujetos son más papistas que el Papa. Han puesto tantas condiciones y requisitos para transitar por la vida, que el camino se vuelve demasiado angosto y estrecho para andar cómodamente por él.

Se golpean con las paredes de la autocrítica y los debería a cada paso. Otros, en cambio, recorren una verdadera autopista cómoda y tranquila. El estilo de "golpearse" y castigarse no es precisamente el mejor terreno para que germine y prospere un auto concepto sin pies de barro. Ser flexible es, sin lugar a dudas, una virtud de las personas inteligentes. Pero tal como he señalado anteriormente, por evitar algo que creemos malo, hacemos algo peor. Por evitar ser una "veleta", definimos una meta y atascamos (algunos hacen una especie de soldadura) el timón rumbo a ella. Absurdamente sacrificamos el derecho a cambiar de opinión y a equivocarnos, por la seguridad aparente de viajar por una ruta inmodificable. Consideramos erróneamente que es la única y mejor manera de andar por el mundo.

Como una grotesca caricatura, las personas muy autocríticas se colocan una camisa de fuerza para no desquiciarse, y el resultado, paradójicamente, es el desajuste psicológico. Definitivamente debes intentar ser menos duro contigo mismo. Salvando el auto concepto Veamos una guía que puede servirte para salvaguardar tu auto concepto del autocastigo indiscriminado.

1. Trata de ser más flexible, tanto con otros como contigo No utilices el criterio dicotómico extremista para evaluar la realidad, incluyéndote tú.

No pienses en términos absolutistas: no hay nada totalmente bueno o malo. Recuerda que debes tener tolerancia a que las cosas se salgan a veces del carril. Si eres inflexible en tus cosas, chocarás violentamente con la realidad; ella no es total o definitiva. Aprende a soportar, a perdonar y a entender tu rigidez como un defecto, no como una virtud. Las cosas rígidas son menos maleables, no soportar demasiado y se quiebran. Si eres normativo, perfeccionista, intolerante y demasiado conservador, no sabrás qué hacer con la vida. Ella no es así. La gran mayoría de los eventos cotidianos te producirán estrés, porque no son como a ti te gustaría que fueran. Concéntrate duran te una semana o dos en los matices. No te apresures a categorizar de manera terminante. Detente y piensa si realmente lo que dices es cierto. Revisa tu manera de señalar y señalarte. No seas drástico. Busca a tu alrededor personas a las cuales ya tienes catalogadas y dedícate a cuestionar tu rotulación. Busca evidencia en contra, descubre los matices. Cuando evalúes, evita utilizar palabras como siempre, nunca, todo, o nada.

No rotules a las personas, tú incluido, con totalidades. Tal como decía un destacado psicólogo, no es lo mismo decir: "Robó una vez", a decir: "Es un ladrón". Las personas no "son", simplemente se comportan. La intransigencia genera odio y malestar.

Ya es hora de que vuelvas añicos tu rigidez.

**a. Permítete no ser tan normativo.** Eso no te hará un delincuente Si tienes cinco días para pagar una cuenta, págala al quinto, y si no hay riesgo legal, al sexto o séptimo. No llegues siempre temprano. Pisa el césped. Intenta gritar en una biblioteca. Sé más informal un día, a ver qué ocurre.

**b. Trata de no ser perfeccionista.** Desorganiza tus horarios, tus ritos, tus re corridos, tu manera de ordenar las cosas, etc. Convive con el desorden una semana. Piérdele el miedo

**c. No rotules, ni te autor rotules.** Intenta ser benigno. Habla sólo en términos de conductas.

**d. Concéntrate en los matices.** Piensa más en las alternativas y las excepciones a la regla. La vida está compuesta de tonalidades más que de blancos y negros.

**e. Escucha a las personas que piensan distinto de ti.** Esto no implica que debas necesariamente cambiar de opinión, simplemente escucha. Deja entrar la información y luego decide. Recuerda: si eres inflexible y rígido con el mundo y las personas, terminarás siéndolo contigo.

2. Revisa tus metas y las posibilidades reales para alcanzarlas. No te coloques metas inalcanzables. Exígete a ti mismo de acuerdo con tus posibilidades y habilidades. Si te descubres intentando subir algún monte Everest, o cambias de montaña o disfrutas del paseo. Cuanto definas alguna meta, también debes definir los escalones o las submetas.

Intenta disfrutar, "paladear" el subir cada peldaño, como si se tratara de una meta por sí misma. No esperes hasta llegar al final para descansar y disfrutar. Busca estaciones intermedias. Pierde tiempo en esto. Escribe tus metas, revísalas, cuestionálas y descarta aquellas que no sean vitales. La vida es muy corta para desperdiciarla. Recuerda, si tus metas son inalcanzables, vivirás frustrado y amargado.

3. No auto observes sólo lo malo, si solo te concentras en tus errores, no verás tus logros. Si solo ves lo que te falta, no disfrutarás del momento, del aquí y ahora. "Si lloras por el sol, no verás las estrellas", no estés pendiente de tus fallas como un radar. Acomoda tu atención también a las conductas adecuadas. Cuando te encuentres focalizado negativamente de manera obsesiva, para.

4. No pienses mal de ti. Sé más benigno con tus acciones. Afortunadamente no eres perfecto. No te insultes ni te irrespetes. Lleva un registro sobre tus autoevaluaciones negativas, Detecta cuáles son justas, moderadas y objetivas.

Si descubres que el léxico hacia ti mismo es ofensivo, cámbialo. Busca calificativos constructivos. Reduce tus autoverbalizaciones a las que realmente valgan la pena. Ejerce el derecho a equivocarte. Los seres humanos, al igual que los animales, aprendemos por ensayo-error.

Algunas personas creen que el aprendizaje humano debe ser por ensayo-éxito. Eso es mentira. El costo de crecer como ser humano es equivocarse y "meter la pata". Esta ley universal es inescapable. Decir: "No quiero equivocarme", es hacer una pataleta y un berrinche infantiles. Es imposible no equivocarte, como lo es que no haya aceleración de la gravedad. Los errores no te hacen mejor o peor, simplemente te curten. Sólo te recuerdan que eres humano.

Cuando hablemos de tu autoeficacia volveremos sobre el miedo a equivocarse. Recapitulemos y aclaremos. La autocrítica moderada, la autoobservación objetiva, la autoevaluación constructiva y el tener metas racionalmente altas, son conductas necesarias.

Muy posiblemente han colaborado en la adaptación del ser humano. Estos procesos no son malos en sí mismos, depende de cómo se utilicen y para dónde apunten. Mal utilizados, de manera rígida, dura, destructiva y compulsiva, afectan el auto concepto. Utilizados adecuadamente sirven como una guía alentadora. Socialmente hablando, no se ha enseñado a hacer un buen uso de ellos. Se nos presenta la autocrítica despiadada como un valor y como la llave del éxito; pero posiblemente por desconocimiento, no se nos ha alertado sobre sus posibles consecuencias. Evitando un extremo, indudablemente pernicioso (la pobreza de espíritu, la pereza, el fracaso, el ser "poco" y el no tener metas en la vida), se ha llevado el péndulo hacia el otro extremo, igualmente dañino y nocivo.

Nuestra cultura pareciera preferir personas psicológicamente perturbadas pero exitosas, a personas psicológicamente sanas pero fracasadas. Sin embargo, el éxito aquí es secundario. De nada sirve si no se puede disfrutar de él. La insatisfacción

frente a los propios logros y la ambición desmedida actúan como un motor, pero por funcionar de manera sobre acelerada, suele quemarse antes de tiempo. Eres una máquina especial dentro del universo conocido, no te maltrates. Exige, pero dentro de límites razonables. **No renieques de ti.**

### **APRENDIENDO A QUERERSE A SI MISMO(A)**

Quererse a sí mismo es quizás el hecho más importante que garantiza nuestra supervivencia en un mundo complejo y cada vez más difícil de sobrellevar. Curiosamente, nuestra cultura y educación se orientan a sancionar el quererse demasiado. Hay épocas para el amor y decretos sobre lo que es de buen gusto y de mal gusto. Si decides felicitarte dándote un beso, posiblemente las personas que te rodean (incluso el psicólogo de turno) evaluarán tu conducta como ridícula, narcisa o pedante.

Es mal visto que nos demos demasiado gusto. Cuando pensamos en nosotros mismos por demasiado tiempo, nos contemplamos o nos auto elogiamos, se nos reprende: "Todos los excesos son malos", se nos dice. Discutible. Algunos excesos nos recuerdan que estamos vivos. Nuestra civilización intenta inculcar principios como el respeto al ser humano, el sacrificio, el altruismo, la expresión de amor, el buen trato, la comunicación, etc., pero estos principios están dirigidos al cuidado de otros humanos.

El autorrespeto, el auto amor, la autoconfianza y la auto comunicación, no suelen tenerse en cuenta. Más aun, se considera de mal gusto el quererse demasiado. Si una persona es amigable, expresiva, cariñosa y piensa más en los otros que en ella misma, es evaluada excelentemente: su calificativo es el de "querida". Si alguien disimula sus virtudes, niega o le resta importancia a sus logros, es decir, miente o se autocastiga, ¡es halagado y aceptado! No sólo rechazamos la auto aceptación honesta y franca, no nos importa que sea cierta o no, sino que promulgamos y reforzamos la negación de nuestras virtudes.

Absurdamente, las virtudes pueden mostrarse, pero no verbalizarse. Si tienes un buen cuerpo, se te permite utilizar tanga, minifalda o pantalones ajustados, pero se te prohíbe hablar de ello. Si las personas se auto elogian, así tengan razón, producen rechazo y fastidio. Esta política de no hablar bien de uno mismo en público, de no ser exagerado en autorrecompensarse, de no dar se mucho gusto, de disimular, de gran modestia, etc., termina por convertirse en un valor del que hacemos uso con demasiada frecuencia.

La "virtud" de no quererse a sí mismo en público, se extiende a cuando estamos solos. Al intentar dejar afuera el egoísmo excesivo, no hemos dejado entrar el amor propio. Si el ser humano merece el respeto que se promulga por ser algo especial, eso debe hacerse extensivo a tu propia persona. Por evitar caer en la pedantería insufrible del sabelotodo, hemos caído en la modestia autodestructiva de la negación de nuestras virtudes. Por no ser derrochadores, somos mezquinos. Los psicólogos clínicos sabemos que este estilo de excesiva moderación hacia uno mismo es el caldo de cultivo de la tan conocida y temida depresión.

Tienes el derecho a quererte y a no sentirte culpable por ello, a disponer de tu tiempo, a descubrir tus gustos, a mimarte, a cuidarte y a elegir. Desgraciadamente, nuestra estructura mental se va formando más sobre la base de la evaluación ajena que en la autoevaluación, y nos hacemos víctimas de nuestro propio invento. La auto insensibilidad nos ha hecho olvidar aquellas épocas de la niñez cuando todo era impactante y gratificante.

Estamos demasiado orientados "hacia afuera" (buscando la aprobación de los demás) y no gastamos el tiempo suficiente en auto alagarnos y en gustarnos. Nuestro sistema de socialización se ha orientado más a prevenir los excesos afectivos, conocidos por los especialistas como "manías" (autoestima inflada, demasiada confianza, etc.), que a los estados de tristeza y depresión causados por inseguridad, autoimagen y auto concepto negativo.

La suficiencia y la seguridad excesiva producen molestias. La inseguridad produce lástima. Por lo general las personas tendemos a tomar partido por el más débil. La inmunidad al flagelo de la depresión sólo se logra si aprendes a quererte. Como las mejores cosas, necesitas un trato especial. No puedes permitir que se te lastime, ni darte el lujo de autodestruirte estúpidamente. Desde pequeños nos enseñan conductas de autocuidado personal: lavarnos los dientes, bañarnos, cortar nos las uñas, comer, controlar esfínteres y vestirnos. ¿Pero qué hay del autocuidado y de la higiene mental? No se nos enseña a querernos, a gustarnos, a contemplarnos y a confiar en nosotros mismos. Además, aunque algunos padres tenemos esto como un desiderátum, carecemos de procedimientos adecuados de enseñanza.

Tampoco se nos enseña a enseñar. La imagen que tienes de ti mismo no es heredada o genéticamente transmitida. Tal como se desprende de lo dicho hasta ahora, es aprendida. El cerebro humano cuenta con un sistema de procesamiento de la información que permite almacenar un número prácticamente infinito de datos. Esa información, que hemos almacenado en la experiencia social, se guarda en la memoria a largo plazo en forma de creencias y teorías. De esta manera poseemos información de cosas u objetos, el significado de palabras, situaciones, tipos de personas, actividades sociales, etc.

Este conocimiento del mundo, equivocado o no, permite predecir, anticipar y prepararse para enfrentar lo que vaya a suceder. Por ejemplo, si conoces a una persona que dice ser racista y miembro activo del Ku Klux Klan, puedes predecir cómo pensará y actuará frente a determinadas situaciones. Podrías anticipar su comportamiento ante una persona de color, lo que opina sobre el racismo y su posición frente a las tradiciones. Así como construyes una representación interna del mundo que te rodea, también construyes teorías y conceptos sobre ti mismo.

La relación que estableces con el mundo no sólo te permite conocer el ambiente, sino también tu comportamiento frente a él. Estas experiencias de contacto con personas (amigos, padres, maestros) y cosas de tu universo material inmediato, desarrollan una idea de cómo eres en realidad. Los fracasos y éxitos, los miedos e inseguridades, las sensaciones físicas, los placeres y disgustos, la manera de enfrentar los problemas, lo que te dicen que eres, lo que no te dicen, los castigos, etc., todo con fluye y se organiza en una imagen interna sobre tu propia persona: tu yo o tu auto esquema.

Puedes pensar que eres torpe, feo, interesante, inteligente o malo. Cada uno de estos calificativos son el resultado de una historia previa, donde has ido gestando una "teoría" sobre ti mismo. Si crees ser un perdedor, no intentarás ganar. Te dirás: "Para que intentarlo, yo no puedo ganar" o "es imposible cambiar" o "no valgo nada". Los humanos mostramos la tendencia conservadora a confirmar, más que a desconfirmar, las creencias. Somos conservadores por naturaleza, y esta economía del pensamiento nos vuelve tozudos y llevados de nuestro parecer.

Una vez establecida la creencia es muy difícil cambiarla. Nos resistimos a revisar nuestra manera de ver las cosas. Si configuras un autoesquema negativo, él te acompañará por mucho tiempo si no te esfuerzas en modificarlo. En resumen, lo que piensas y sientes acerca de ti mismo es aprendido y almacenado en forma de teorías llama das autoesquemas. Hay autoesquemas positivos y negativos. Los primeros te llevarán hasta marte, los segundos a odiarte. Nadie contempla y cuida a una persona que odia.

De manera similar, si la visión que tienes de ti es negativa, no te expresarás afecto, pues no crearás merecerlo. Si tu autoesquema es positivo y no lo alimentas, se desvanecerá. Algunas personas, en lugar de felicitarse, disimulan su alegría con un parco y flemático: "NO es nada" o "era mi deber". La negación del reconocimiento personal es una forma de auto destrucción. En los autoesquemas se entre

lazan cuatro aspectos fundamentales que, para fines didácticos, intentaré separar.

En realidad, se fusionan en un todo indisoluble y conforman el núcleo principal de la autovaloración personal. Pueden convertirse en sólidos cimientos sobre los cuales podrás edificar un yo fuerte y seguro, o en la principal fuente de autoeliminación y auto menosprecio.

Ellos son:

- **El Autoconcepto** (qué piensas de ti mismo),
- **La Auto estima** (qué tanto te gustas) y
- **La Autoeficacia** (qué tanta confianza tienes en ti mismo).

Son los tres soportes de un buen ego, o los jinetes del Apocalipsis. Si fallas en alguno, será suficiente para que tu autoesquema se muestre cojo e inestable.

En ciertas situaciones, si uno solo de los jinetes se desboca, la "manada" entera puede seguirlo. Pese a que los autoesquemas negativos pueden destruirnos, los humanos mostramos la inexplicable tendencia a conservarlos y alimentarlos. La extraña conducta de mantener los autoesquemas a toda costa, puede ser mortal para tu salud mental.

Las personas depresivas, por ejemplo, muestran esta tendencia a confirmar lo malo. Si se consideran feas, descuidan su figura para corroborar así su realidad; si piensan que son poco inteligentes, fracasan en los exámenes; si creen ser víctimas, juegan el papel de mártires o buscan el castigo; etc. Esta manera de confirmar la autovaloración negativa comportándose como si realmente fuera cierto, es muy común. Los psicólogos sociales han llamado a este mecanismo, generalmente inconsciente, profecías auto realizadas.

Si tu autoesquema está irracionalmente estructurado, distorsionarás la realidad. Te sentirás estúpido pese a ser inteligente, horripilante sin serlo, incapaz siendo capaz y, finalmente, intentarás castigarte por no creerte merecedor de una felicitación. Un aspecto interesante para señalar es

que las personas con problemas de autoaceptación son demasiado "duras" con la autocrítica y "blandas" cuando critican a otra gente.

En cambio, los sujetos que muestran una buena autoestima, se protegen siendo más bien suaves a la hora de autoevaluarse. Un acto de suficiencia en beneficio propio. ¿Quién dijo que debíamos ser objetivos las veinticuatro horas? De ninguna manera estoy sosteniendo una actitud compulsiva a engañarse a sí mismo. Simplemente pienso que a veces "hacer la vista gorda" frente a pequeños e insignificantes errores o defectos personales es útil para la salud mental. Es preferible una posición optimista de leve sobreestimación, a una actitud desgarradoramente pesimista con uno mismo y una actitud positiva para con otros. **El amor empieza por casa.**