

## Autoestima Sana. Una visión actual basada en la investigación.



Elia Roca.2012. Ed. ACDE Psicología

La autoestima es probablemente uno de los conceptos psicológicos que más ha calado en la opinión pública en las últimas décadas. Y este hecho tiene su parte positiva en tanto en cuanto, demuestra una sensibilidad y reconocimiento de la relevancia de la psicología para el bienestar personal y social. Pero tiene su parte negativa en que en muchas ocasiones se emplea la terminología psicológica de forma poco rigurosa e incluso se malinterpreta, se simplifica y se instrumentaliza. Por eso el libro de Elia Roca “Autoestima Sana: una visión actual basada en la investigación” es muy oportuno, necesario y valioso para poner algo de orden en este maremágnum.

El objetivo del libro es presentar un resumen del conocimiento científico actual sobre la autoestima con el fin de clarificar y ofrecer guías de actuación para los profesionales de la psicología. No debe caerse en el error de pensar que este libro es meramente teórico o académico, puesto que las implicaciones prácticas de conocer con precisión un fenómeno como la autoestima tienen importantes implicaciones para la práctica. No puede afrontarse ni gestionarse un tema si no se conoce con rigor.

Elia Roca comienza su exposición haciendo un repaso por el devenir histórico de un concepto hoy de moda; y nos recuerda que fue William James quien hacia finales del siglo XIX estudió de forma sistemática la autoestima y la definió como “la creencia de que uno mismo es bueno y valioso”, y reconoció que tenía una importancia vital para la salud mental de las personas. Desde entonces las aportaciones de los neopsicoanalistas, de la teoría sociométrica, o de la teoría de la autodeterminación, entre otras, no han dejado de enriquecer (y complicar) el concepto.

La visión tradicional de la autoestima la consideraba como una autovaloración global – positiva o negativa – y al sentimiento derivado de ella; y asumía que una autoestima alta era positiva y una autoestima baja era negativa. Esta visión tuvo su momento de máximo reconocimiento a finales de los años 80 del siglo XX con la aprobación de la “ley de la autoestima” del estado de California. A partir de la evaluación (negativa) de esa experiencia e investigaciones posteriores se cuestionó seriamente esa visión tradicional.

Las líneas centrales en las que han ido trabajando las investigaciones sobre la autoestima en los últimos años han sido tres: la idea de que la alta autoestima no es tan buena como se creía (incluso puede ser negativa, como en el caso de la autoestima narcisista); la baja autoestima no es tan negativa como se creía (incluso en determinados casos y según su nivel es adaptativa y fomenta el aprendizaje); y la hipótesis de que el nivel de autoestima tiene escaso valor predictivo para las conductas y el funcionamiento global.

La parte central de este libro se centra en clarificar y precisar en base a estudios científicos rigurosos algunas teorías y conceptos vinculados a la autoestima. Así en el capítulo tres presenta las diversas líneas y visiones sobre la automejora y la autoestima narcisista y como las investigaciones actuales están superando la idea tradicional de que la autoestima alta es siempre positiva. En el capítulo cuatro se centra en la otra cara de la moneda: la autoestima baja. Basándose en investigaciones de Mruk (2006), Rojas Marcos (2007) y Busman et. Al. (2009) entre otros, argumenta que la baja autoestima no favorece la agresividad, y que cierto grado de modestia favorece las relaciones y facilita el aprendizaje. Y en el capítulo cinco el tema de estudio es la autoestima contingente. Para algunos autores, este es el gran tema,

no si la autoestima es alta o baja, sino si el sentimiento de valía personal es dependiente de factores externos e incontrolables o es interna y está vinculada a la autonomía y autenticidad.

Los capítulos seis y siete se centra en definir la autoestima sana y presentar los conceptos afines a ésta. La autoestima sana es definida como aquella que favorece el bienestar y el buen funcionamiento psicológico. Esta autoestima es denominada por Kernis (2003) como autoestima óptima y segura y es caracterizada por ser genuina, verdadera, estable y congruente. Especialmente valioso considero los análisis que la autora presenta sobre la dimensión cognitiva, emocional y conductual de la autoestima sana. Y también es especialmente clarificador el trabajo de definición y diferenciación respecto a la autoestima de conceptos como “autorrealización” (Rogers), “autoaceptación” (Ellis), “ego tranquilo” (Wayment y Bauer), “autocompasión” (Neff), “inteligencia emocional intrapersonal” (Goleman), y “fortalezas y virtudes del carácter” (Seligman).

Llegando ya al final del libro, Elia Roca nos informa de los estudios más recientes sobre la dimensión interpersonal de la autoestima y afronta la siempre difícil discusión sobre el papel de la aprobación social como fuente de autoestima. Y finalmente en el capítulo nueve nos habla sobre las perspectivas actuales de las estrategias de mejora de autoestima. Y especialmente interesante son las críticas que recoge sobre algunas estrategias de mejora de la autoestima que se han demostrado contraproducentes. Así los trabajos de Wood et. Al. (2006) demuestran que las autoinstrucciones positivas, las experiencias de éxito programadas, o el listado de rasgos positivos y elogios, en muchas ocasiones no son solo ineficaces, sino además contraproducentes.

El libro se acompaña de un CD con documentos complementarios, instrumentos de evaluación, materiales de autoayuda y programas para mejorar la autoestima, que hacen de este libro una guía completa e imprescindible para cualquier profesional.

Por *Consuelo Martínez Valero*.  
Psicóloga especialista en Psicología Clínica.  
Centro de Aplicaciones Psicológicas. Valencia.