

Prof. M. Angeles de la Caba Collado
Orientación Educativa y Social. Campus Virtual. OCW. Universidad del País Vasco UPV/EHU

M. Angeles de la Caba Collado

Departamento de MIDE (Sección de Orientación)

Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación

Universidad del País Vasco UPV-EHU

Correo electrónico: marian.delacaba@ehu.es

PRACTICA 1

Miceli, M publicó en el año 2000, en la editorial Acento, un pequeño ensayo en el que analiza algunos indicadores de autoestima baja y autoestima alta, bajo el epígrafe “Dos retratos: Gloria y Modesta”, que, a continuación se resumen

Dos retratos: Gloria y Modesta

Teniendo en cuenta que Gloria y Modesta pueden presentar en ocasiones rasgos caricaturescos, trataremos de hacernos una idea global

Frente al éxito y el fracaso. Antes de emprender cualquier actividad, resolver un problema, afrontar una prueba, Gloria se muestra en general segura de sí: convencida de tener buenas probabilidades de éxito. De hecho, frecuentemente tiene un historial de éxitos precedentes que alimentan su optimismo. Las situaciones y tareas difíciles le resultan estimulantes: son un desafío al que enfrentarse...Modesta se encuentra en la situación opuesta: antes de cada prueba se siente ansiosa y preocupada; querría salir corriendo y que le dejaran en paz. Tiene muchas dudas sobre el resultado de sus esfuerzos; por otra parte, las expectativas anteriores no le auguran pronósticos favorables...Modesta no afronta las pruebas como estimulantes desafíos sino como amenazas para su autoestima, ocasiones para demostrar que no es lo suficiente capaz, interesante, inteligente. ...En caso de éxito Gloria se siente obviamente satisfecha : ve confirmadas sus expectativas y las refuerza frente a logros futuros...Frente a un inesperado éxito, también Modesta debería estar contenta pero sus sentimientos son más conflictivos: el éxito la sorprende mucho y despierta en ella temor: ¿es realmente cierto?, ¿no será solo suerte?, ¿no sucederá ahora que a partir de este éxito comience a tener expectativas que igual están destinadas al fracaso?. Por todo esto...tenderá a evitar las verificaciones por temor a que el resultado sea negativo. .. En cambio, para Gloria lo sorprendente es el fracaso, que contraría sus expectativas. Como Modesta ante el éxito, Gloria tiende a no creer demasiado en el fracaso. Si no lo niega como tal, de todos modos le niega el papel de prueba de su valía. Por lo tanto, podría recurrir a los distintos expedientes que relacionan el fracaso con factores externos o causas internas pero temporales: malestar, cansancio, escasa motivación...

El papel de la comparación. Para tener una idea de cuánto valen, tanto Gloria como Modesta necesitan, como todos, de alguna medida de comparación. Una de ellas la ofrecen los hechos: se trata del objetivo éxito o fracaso conseguido. Pero sabemos que este tipo de comparación puede resultar poco informativa, a menos que se ajuste con otra: aquella entre el objetivo éxito o fracaso y las propias aspiraciones...

El poder de las valoraciones de los demás. Gloria y Modesta se diferencian notablemente en el poder que asignan a las valoraciones que reciben de los

demás, o sea en la medida en que se muestran dependientes de ellas...En definitiva Gloria está al ataque: en primer lugar, no se deja condicionar por el juicio ajeno y en todo caso tiene confianza en que volverá a ganarse sus valoraciones positivas; en segundo lugar, su ataque es estratégico; no se tira de cabeza contra el enemigo, sino que recorre caminos más persuasivos, buscando no solo demostrarles su error sino ganarse buenas puntuaciones que compensen sus valoraciones negativas...¿Cómo reaccionará, en cambio, Modesta?...Es muy difícil que intente contradecir, con palabras o con hechos, la opinión de los demás...¿Por qué no intenta cambiar el juicio de los otros?. ¿Qué es lo que la detiene?¿Qué tiene que perder?.Probablemente la respuesta es doble. Al no ponerse a prueba porque no cree en sí misma, no confía en sus propias capacidades para convencer a los otros de lo contrario; esta desconfianza, a su vez, hunde sus raíces en su baja autoestima; en el fondo teme que los otros tengan razón...Además, aunque estuviese convencida de que se equivocan, no se atrevería a rebatir...Modesta pone en primer lugar su necesidad de ser aceptada o de no ser rechazada y está convencida de que ir contra su opinión es una forma segura de enemistarse con ellos...Por lo mismo, Gloria es menos vulnerable a las críticas y menos dócil ante las expectativas ajenas...Para Modesta cada crítica, cada mirada de reprobación, cada señal de rechazo, la hacen temblar y la arrojan a las más negra desesperación. ..Modesta busca las valoraciones de los otros en forma angustiada y poco eficaz

Los rendimientos efectivos. ..Los factores decisivos que colocan a Modesta en una posición desventajosa respecto a Gloria son dos: la forma en que emplea sus capacidades, y el grado de empeño y tenacidad que pone en los objetivos que se ha fijado...Modesta, como generalmente se juzga inadecuada e insuficiente frente a las exigencias de la vida, tiene ante todo dificultad para controlar sus emociones: la ansiedad y el miedo al fracaso le quitan lucidez y pueden jugarle una mala pasada comprometiendo su concentración, su capacidad de planificación y de reacción ante imprevistos...Los obstáculos tienen un papel central con respecto al segundo factor que determina el bajo nivel de rendimiento: el grado de empeño y tenacidad...se ve instintivamente a reducir esos esfuerzos o a dar la batalla por perdida aun antes de empezar (45-55)

Guía de trabajo

- 1.- Haz una tabla con dos columnas, para reflejar las principales ideas expuestas en torno a la autoestima baja y alta
- 2.- Piensa y narra un caso de autoestima profesional baja y otro de autoestima profesional alta.