

Autoestima, resolución de conflictos y Síndrome de Tourette

Asociación Andaluza de pacientes con Síndrome de Tourette y trastornos asociados (ASTTA)

Tercera Fase del Programa Piloto de intervención Psicosanitaria y Comunitaria “Vivir y convivir con el Síndrome de Tourette”

“Proyecto de Intervención Psicosocial para la promoción de la salud y actividades de autocuidado destinadas a la prevención y mejora de los trastornos asociados al Síndrome de Tourette en las personas afectadas y sus familias”.

Autoestima, resolución de conflictos y Síndrome de Tourette

Autora: Diana Vasermanas©

¿Cuántas veces nos hemos excluido a nosotros mismas de algunos propósitos que nos interesaban a nos hacían ilusión, usando como excusa para nuestra negativa razones como: “no puedo”, “no valgo”, “soy torpe”, “soy tonto”, “a mis años” ...?

¿Cuántas veces nos hemos sentido avergonzados o menos que los demás por nuestros supuestos defectos o nuestras hipotéticas o reales carencias, o nos hemos complicado la vida para intentar conseguir la aprobación de los demás? Probablemente muchas veces nos hemos comportado o hemos sentido así, y aunque parezcan arbitrarias, es bueno saber que estas actitudes tienen que ver con nuestra no siempre bien tratada autoestima.

1. ¿Qué es realmente la autoestima?

Se entiende por Autoestima el *aprecio que cada persona siente por sí misma*, fruto del reconocimiento de las propias cualidades y defectos.

Este sentimiento está integrado por un conjunto de fenómenos, como los pensamientos, sensaciones, juicios, emociones, actitudes y afectos hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia nuestro cuerpo y nuestro carácter.

La autoestima puede ser positiva o negativa:

La autoestima positiva se basa en el conocimiento y aceptación de uno mismo, de nuestras posibilidades y limitaciones, de nuestros aciertos y nuestros errores. La valoración positiva de uno mismo constituye una condición básica para el equilibrio emocional y la salud mental del ser humano, y es el punto de partida para apreciar y valorar positivamente a los demás.

Las personas con autoestima positiva poseen la suficiente confianza en sí mismas para afrontar con cierta seguridad sus temores y dificultades.

Una sana autoestima conlleva el reconocimiento de las propias cualidades y valores.

La autoestima negativa es motivo de dolor, insatisfacción e infelicidad. La baja autoestima se manifiesta en desconfianza en las propias capacidades para afrontar los riesgos o los problemas, y a través de una excesiva autocrítica como mecanismo para superar sentimientos de miedo y ansiedad.

Nuestra autoestima se va constituyendo a lo largo de la vida a través de las propias experiencias y también a través de los mensajes que recibimos de los demás.

En este sentido, la autoestima es un valor relacionado con procesos psicológicos, pero también es un proceso dinámico variable que puede mejorar o empeorar, según las experiencias y las relaciones humanas establecidas durante la vida.

El resultado de este proceso depende de la interacción de una serie de factores, involucrados en la relación que cada individuo establece consigo mismo.

2. El peso de los errores y las críticas

Aumentar la autoestima no tiene nada que ver con buscar la perfección y evitar o negar nuestros fallos o errores, sino todo lo contrario: el sentimiento de autoestima se basa en la *aceptación incondicional de nosotros mismos* como seres valiosos independientemente de nuestros errores o defectos.

La conexión entre errores y autoestima se origina en la interiorización que hacemos de las correcciones, críticas y acusaciones que vamos recibiendo por parte de padres, profesores, amigos, compañeros, jefes y otras personas influyentes en nuestra vida, hasta asumir la obligación de criticarnos por nuestros errores.

Las críticas nos envían el mensaje de cómo “debemos ser”. Muchas veces nos consideramos incompetentes o menos valiosos por no cumplir con lo que nos han dicho que es “nuestro deber”, sin pensar que muchos de los deberes que nos han inculcado nos exigen conductas que no son posibles o aplicables para todos, y que **algunos deberes y modelos deberían revisarse** por haber cambiado la época, las circunstancias, los problemas y los conocimientos vigentes en el momento en que se generaron.

Los sueños de perfección propios o ajenos convierten los errores en algo a combatir y despreciar, en vez de verlos como avisos sobre lo que no funciona o no es válido en nuestros pasos o intentos en pos de un objetivo.

En efecto, **los errores son un requisito de cualquier proceso de aprendizaje**, ya que no hay forma de aprender ninguna tarea o habilidad, sin cometer errores.

Los errores proporcionan información que permite corregir acciones y acercarse cada vez con mayor precisión y seguridad al resultado o la meta buscada; este proceso de aproximación sucesiva ayuda a **aprender sin miedo**, a ensayar y a volver a intentar nuestro cometido, a pesar de las equivocaciones y los fallos.

Para fortalecer la autoestima, en nosotros mismos y en los demás, **en vez de temer a los errores, podemos darles la bienvenida y considerarlos parte de un proceso de aprendizaje en el que es posible tolerarlos** y cambiar sus interpretaciones perfeccionistas por una valoración más flexible que nos permita aprender de los errores y progresar.

Generalmente **a través de las críticas** de los demás nos sentimos “calificados” por lo que hacemos, lo que decimos, y hasta lo que sentimos, y nos vamos comparando con un ideal inexistente e inalcanzable de perfección. El no alcanzar los modelos estándares fijados, el no sentirnos a la altura de las expectativas, o el considerarnos menos aptos o menos capaces que los demás, resiente nuestra autoestima y nos produce malestar emocional.

Un primer paso para la aceptación de los errores y modificar nuestra actitud ante las críticas es comprender que la corrección o incorrección de ciertos gustos o comportamientos, suele depender de su adecuación a normas y convenciones socioculturales muchas veces ajenas a los reales intereses y necesidades de la gente

3. La modificación de la Autoestima

El paso previo para el cambio de la autoestima es aprender a conocer quiénes somos realmente, a través de una autoevaluación de nuestras dotes, capacidades, debilidades y defectos.

La realización de este “*inventario de uno mismo*” contribuirá a la propia descripción y aceptación de fallos y virtudes.

Tras la aceptación positiva de las características que surgen de este inventario, podemos analizar aquellos aspectos personales que impiden nuestra realización y afectan la relación con los demás, para intentar modificarlos dentro de nuestras reales posibilidades y deseos, y sin dejarnos influenciar por la presión de críticas o exigencias que no compartimos.

La principal dificultad para realizar este inventario es que no es sencillo ser objetivo o ecuánime a la hora de autoevaluarnos, pues no solemos tener en cuenta todos los aspectos de la realidad en el momento de emitir juicios u opinar sobre nosotros mismos. Generalmente nos dejamos llevar por aspectos parciales, o circunstancias específicas, muchas veces irrelevantes o inciertas, pero cuya importancia magnificamos.

El prestar mucha atención a los conceptos que utilizamos para describirnos y hablar de nosotros puede ayudarnos a desenmascarar estos pensamientos negativos y exagerados que tanto afectan nuestra autoestima y a nuestro modo de actuar.

4. Autoestima y compasión

La **compasión** es un sentimiento que nace de la piedad y la consideración experimentadas hacia el sufrimiento o la desgracia que afecta a otros seres humanos.

La compasión ante el dolor ajeno es uno de los principales ingredientes del altruismo, la solidaridad y la empatía, así como **la compasión hacia nosotros mismos es la esencia de la autoestima**, por facilitarnos la comprensión y la aceptación de nuestros defectos.

Este sentimiento positivo constituye un rasgo de la personalidad que se puede mejorar y fortalecer a través de la práctica y el aprendizaje.

5. El fomento de la autoestima en las personas en situación de crisis

La autoestima puede actuar como un escudo protector contra lo malo de la vida.

Puesto que la autoestima es un factor variable, es muy probable que quien se encuentre atravesando por momentos de crisis agudice sus críticas y su intolerancia hacia su propia persona, e incluso hacia la de los demás.

Mejorar la autoestima de los afectados por ST es fundamental si se quieren aumentar sus probabilidades y expectativas de éxito y superación.

Para reforzar su autoestima podemos:

- Evitar palabras, expresiones o gestos que puedan influir negativamente en la auto imagen.
- Hacer comentarios positivos y elogiosos sobre sus virtudes, cualidades, aciertos y esfuerzos en su presencia, tanto en público como en privado.

A estas orientaciones, podemos añadir las que dimos en el módulo anterior para favorecer la autoestima de los alumnos con ST en el entorno escolar.

Las técnicas de resolución de conflictos

Cotidianamente tenemos que resolver situaciones más o menos problemáticas, y en las decisiones tomadas influyen nuestras experiencias, nuestro estilo personal y los condicionantes externos de la situación.

En las relaciones humanas es frecuente la aparición de situaciones conflictivas en las que resulta difícil llegar a un acuerdo que deje satisfechas a todas las partes.

En general, se considera que alguien tiene un **problema** cuando se encuentra en una situación cuyas demandas superan sus posibilidades o recursos para afrontarla satisfactoriamente, y la persona afectada no encuentra o no posee una alternativa de respuesta eficaz. El conflicto puede involucrar también a otras personas.

En estas ocasiones, es importante procurar que los afectados no actúen guiados por emociones, y puedan aplicar un procedimiento que organice su actuación y les permita **considerar con tranquilidad y objetividad todos los factores implicados** y todas las formas posibles de resolver el problema.

Si bien es imposible tener la solución para todos los problemas, el **aprender a afrontarlos de un modo objetivo, equilibrado y flexible**, permitiéndonos márgenes de error, permite mitigar los conflictos personales e interpersonales derivados del impacto que estas situaciones estresantes producen a la salud física y mental.

1. La importancia de las emociones en la resolución de conflictos

Cuando nos enfrentamos a un problema o a una situación conflictiva, surgen con mayor probabilidad sentimientos que precipitan decisiones impulsivas de las que luego podemos arrepentirnos. Las emociones también pueden producir bloqueos y disminuir la capacidad para reaccionar y decidir ante las dificultades.

Los mecanismos de autocontrol reducen la interferencia de las emociones en la resolución de conflictos, pero es muy difícil que estas estrategias de autodominio aparezcan espontáneamente en momentos de tensión.

Conviene recordar que el autocontrol y la impulsividad pueden verse afectados en las personas con ST

Por ello, es conveniente postergar los intentos de solución para aquellos momentos en los que los ánimos estén calmados y se pueda tomar una distancia emocional que permita examinar el problema como si no estuviésemos directamente involucrados en él

2. Estrategias para el abordaje y la resolución de conflictos.

Cuando la persona o las personas afectadas están en condiciones de analizar el problema con cierta tranquilidad, este puede resolverse siguiendo una serie de pasos organizados que detallaremos a continuación:

1. Identificación y orientación general hacia el problema

En este paso, se identifica cuál es el problema en cuestión. Es importante asegurarse de que todos los implicados reconozcan que hay un problema, valoren su gravedad o importancia, y se comprometen a intentar solucionarlo.

2. Definición del problema

En esta fase, se recoge toda la información necesaria para definir y describir el problema. Se analiza en qué medida afecta a los implicados y se establece una meta realista a alcanzar, para evitar malgastar tiempo y energías en esfuerzos inútiles.

3. Generación de soluciones alternativas

En este punto, todos los implicados deben generar el mayor número de soluciones posibles. Puede aplicarse la técnica de "tormenta de ideas", que consiste en expresar y anotar todas las soluciones que se les ocurran, sin excluir ni dejar de lado a ninguna, por más absurda o inaplicable que parezca, sin criticar ni valorar su viabilidad.

4. Valoración de las soluciones

En este paso, se valoran las ventajas y desventajas de todas y cada una de las soluciones generadas, enumerando los pros y los contras de cada una de ellas.

5. Toma de decisiones

Tras valorar todas las alternativas, se elige aquella que se considera la más beneficiosa para todos los

implicados, ya sea por tener más ventajas o por ser la que en ese momento cuenta con más posibilidades de ser aplicada.

6. *Planificación y ejecución de la solución*

El paso siguiente es planificar y realizar las acciones que se deben realizar para implementar y poner en marcha la solución elegida.

7. *Evaluación de resultados*

Una vez que se ha llevado a la práctica la solución, es importante evaluar los resultados obtenidos: si se aproxima a los esperados, qué aspectos quedan para mejorar o si es necesario implementar otra de las soluciones valoradas.

Este proceso aparentemente largo y complicado, puede adaptarse a muchas situaciones conflictivas en las que probablemente sea más importante solucionar el problema de un modo hábil, asertivo, y conciliador que la decisión finalmente adoptada.

TÉCNICA CIGEEP PARA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

CIGEEP es un acrónimo formado por la letra inicial de los siguientes pasos a seguir en la orientación y afrontamiento del problema, que resume lo expuesto anteriormente:

1. **C:** Calmarse
2. **I:** Identificar claramente el problema
3. **G:** Generar todas las soluciones y alternativas posibles
4. **E:** Evaluar las ventajas y desventajas de las soluciones propuestas
5. **E:** Elegir la solución que se considera más beneficiosa o posible.
6. **P:** Planificar los pasos a seguir para implementar la solución elegida.

Al igual que las habilidades sociales y los comportamientos asertivos, también las estrategias de resolución de problemas pueden ser aprendidas y convertirse en herramientas eficaces para mejorar las relaciones interpersonales y afrontar las dificultades con mayor seguridad y confianza.

Diana Vasermanas

Psicóloga- Master en Terapia de Conducta

Socia de Honor y Asesora de ASTTA

Autora y Directora del Programa