

Relatoría del día 1 – 22 de agosto 2006

Estimadas amigas, estimados amigos

Desde el bello paraje de la Ermita de San José y Santa Rita, en la Herradura, Granada, España, les enviamos un cordial saludo. Del 22 al 25 de agosto se realizó la XXIX edición de los Coloquios de la Punta de la Mona para abordar la temática "Repensar la autoestima". Como en años anteriores, se elaboraron reseñas que describen de manera general las ponencias de cada día. El contenido de estas reseñas se basa en la exposición de cada ponente, sin embargo, la redacción y contenido de éstas son responsabilidad de la organización de los Coloquios. En breve estaremos incluyendo en el sitio web de los coloquios la grabación de audio y el documento que cada ponente ha elaborado sobre su presentación. Esperamos que los frutos de estos Coloquios sean un aporte positivo para ustedes.

Bienvenida

La bienvenida a la XXIX edición de los Coloquios de la Punta de la Mona estuvo a cargo de Juan Miguel González Fera, cofundador de los mismos. Indicó que son los coloquios XI después de la muerte del Padre Alfredo Rubio, quien junto a Francisco Prieto Moreno eran almas gemelas en la búsqueda del diálogo. Don Francisco era un hombre verdaderamente pensador, que maduraba y redondeaba los proyectos a profundidad, al igual que Alfredo Rubio; entre ellos una gran amistad. Ellos son los padres de los coloquios junto a Laura Ramírez de Prieto Moreno.

Comunicó Juan Miguel González Fera que ya se tiene formada una pequeña fundación que llevará la Ermita. Esta fundación está al servicio de las personas, el desarrollo de actividades culturales según el pensamiento realista existencial, desde la libertad, desde la creencia cristiana. Este es el primer coloquio después de constituida la fundación.

Presentación del tema de los XXIX Coloquios:
Repensar la autoestima

La moderadora de estos coloquios, ASSUMPTA SENDRA, procedió a hacer la introducción al tema a abordar. Comenta que hablar de la autoestima es hablar de uno mismo. Se nos invita a pensar de una manera nueva, renovada. Indica que la autoestima se ha definido de muchas maneras; Carl Rogers, desde la perspectiva de la psicoterapia indica en su libro "*El proceso de convertirse en persona*" que la clave de la autoestima es la aceptación de uno mismo. N. Branden en su libro "*Los 6 pilares de la autoestima*" describe prácticas progresivas que ayudan a sentir la autoestima.

La moderadora explica que para lograr autoestima es importante valorar y apreciar lo que existe con sus límites dentro del propio yo y aceptarlo así. Para ello nos podemos hacer tres preguntas:

¿Quién soy? Es decir, aceptar la propia condición humana. Si fuera algo distinto, no existiría. Soy ser limitado y la autoestima me ha de ayudar a aceptar estos límites, incluyendo el límite de la muerte, algún día moriré.

- ¿De dónde vengo? Cuáles son mis orígenes, desde el engendramiento. El proceso de formación de la autoestima comienza en ese punto.
- ¿A dónde voy? Identificar las figuras claves, personas, referentes para el proceso de desarrollo para reforzar la autoestima.

Sin caer en egoísmos ni narcisismos, la autoestima es saludable pues nos ayuda a aceptarnos con gozo, para que mi propio yo conviva con otros yo's. Esto posibilita la convivencia en la sociedad, aunque cada quien pueda tener distinta perspectiva de la autoestima.

La autoestima abarca dos niveles que se viven en forma conjunta. El psicológico que nos ayuda a apreciar lo que somos, confiar y amarnos incondicionalmente. El energético que es la fuerza innata que impulsa el organismo hacia la vida en todos sus procesos, tanto cognitivos como emocionales.

Primera ponencia: Autoestima y salud mental

Ponente: **EDUARDO GARCÍA CAMBA DE LA MUELA**

El primer ponente de estos coloquios hace sus reflexiones como psiquiatra clínico. Indica que la autoestima es la valoración que la persona hace de sí misma de sus cualidades y actitudes. Es la percepción del valor que pensamos que tenemos.

La autoestima es aspecto fundamental de nuestro equipamiento mental. Nos da sensación de bienestar subjetivo, que es una necesidad humana básica que ayuda a su desarrollo. Es un elemento inmunológico de la conciencia frente a las dificultades y problemas. Si la persona está alterada, lo está su autoestima; con baja autoestima ve lo negativo, se siente menos eficiente, nada le parece suficiente y está descontento. Los seguros de sí mismos actúan positivamente, su autoestima les da energía para conseguir objetivos y sentirse satisfechos con los logros obtenidos.

¿Cómo se obtiene autoestima? Por un lado, hay un componente genético pero con interrogantes infinitos; por otro, está el marco social y familiar en el que nos movemos. Si este marco es sano, genera autoestima que evoluciona y se desarrolla. La sana autoestima en la familia se nutre con padres que crían con amor y respeto a sus hijos, creen en ellos, no les dan mensajes contradictorios, no les maltratan física o emocionalmente.

Según Nathaniel Branden la autoestima se desarrolla sobre seis pilares:

1. **Vivir concientemente.** Ser reflexivos, analizar errores, hacer uso de la conciencia, darnos cuenta de lo que hacemos, así podremos predecir las consecuencias de nuestros actos a corto, mediano y largo plazo.

2. **Aceptarse a uno mismo.** Tal y como somos corporal y mentalmente. Aprender a querernos, no pretender ser algo totalmente distinto a lo que somos. Los jóvenes principalmente se dejan influenciar de los medios de comunicación y se hunden si no cumplen los "objetivos" que éstos marcan. Pero el objetivo verdadero es estar en paz y no en guerra con nosotros mismos; hemos de vernos con la ternura que nos ve nuestro padre.

3. **Responsables con nosotros mismos.** Hay aspectos que son personales e intransferibles, nadie puede decidir ni actuar por nosotros.

4. **Conducta autoafirmativa.** Hacer valer nuestros derechos sin violar los derechos del otro.

5. **Vivir con un propósito.** Tener objetivos, metas laborales, familiares, de ocio, etc. y tomar en cuenta que se disfruta más dando que recibiendo.

6. **Integridad.** Ser congruentes con los valores.

Autoestima y salud mental

La autoestima escasa puede llevar a trastornos mentales y viceversa. La salud mental es el correcto funcionamiento de las funciones psíquicas, el buen funcionamiento social tomando en cuenta el componente cultural dependiendo de la sociedad en que nos encontremos. El ponente hace notar que la sociedad puede estar enferma y esto conlleva al trastorno mental colectivo.

Freud dijo que salud mental es la capacidad del individuo para amar y trabajar. Si se es capaz de amar se tiene 50% de salud mental y si se trabaja de forma productiva y satisfactoria se tiene el otro 50%. El trabajo en término amplio incluye el disfrute del tiempo libre, altruismo, aficiones según si se es jubilado por ejemplo. Si se tiene depresión o neurosis no se puede trabajar ni amar.

La salud mental deteriorada es un problema serio de la sociedad de hoy. 450 millones de personas en el mundo sufren algún tipo de trastorno mental según la OMS. Hay más probabilidad de tener un trastorno mental que no tenerlo, aunque sean pequeñas angustias que no serán tratadas con atención psiquiátrica. Si este trastorno es mayor y no se trata se generan discapacidades físicas que afectan en el desarrollo de la vida diaria.

En un mundo tan cambiante con fenómenos como globalización, migración, población envejecida, nuevas tecnologías y otros es importante hacer investigación en los efectos de los problemas de salud mental como anorexia y otras patologías crónicas. También se tiene menos tolerancia a los nuevos fenómenos y se abusa de los fármacos, cosméticos y técnicas quirúrgicas para mejorar la "estética". Vivimos la época de la neurotización del cuerpo, de la búsqueda del cuerpo perfecto.

Concluyó el ponente su participación presentando a Viktor Frankl como ejemplo paradigmático de autoestima y salud mental. En su libro "*El hombre en busca de sentido*" muestra cómo su confianza en sí mismo y su autoestima le ayudaron a superar los problemas que tuvo que enfrentar y

animar a muchos de sus compañeros prisioneros en los campos de concentración. Nadie puede arrebatarnos la libertad de elegir cómo actuamos en cualquier circunstancia a la que nos veamos sometidos.

Segunda ponencia: Comunicación social y autoestima

Ponente: **ENRIQUE PLANAS COMA**

El ponente inicia su exposición indicando que es importante para el ser humano tener referentes que le ayuden a la tarea de la búsqueda de sentido. Considera que la alter estima es el primer, el intermedio y el último paso hacia la autoestima, aquello es lo que la legitima.

En ámbito católico se establece diferencia entre la austeridad, virtud pagana y vicio cristiano que refuerza el ego, y la ascesis, que es el renunciar a algo para obtener un bien mayor; ésta última es aceptable pues se proyecta hacia fuera de sí misma. Con esta perspectiva, podemos decir que un medio de comunicación social es legítimo cuando se proyecta hacia los demás.

La autoestima ha de estar basada en humildad, sabiduría, bondad, madurez. El ponente comenta que en un paraje de Baeza hay una inscripción que dice "Donde hay humildad hay sabiduría", pues bien la sabiduría es el caldo de cultivo de la autoestima.

Los medios de comunicación social deberían de promover esta sabiduría, lamentablemente, no siempre lo hacen. Los medios de comunicación social masivos tienen a veces padrinos que tratan de llevar agua a su molino y se debe tener criterio para saber lo que es bueno y no. Muchas veces se usan trucos como la seducción y también la fomentan, es una forma de auto-nutrir el propio ego y promover objetos de consumo.

Desde una óptica cristiana, basta leer y vivir el evangelio, es decir proyectarse, salir de uno mismo. La mayor riqueza es el propio ego (recordar la parábola del joven rico). Pero este pensamiento no se cultiva únicamente desde el cristianismo. El ponente lee el siguiente pasaje: "Ser sincero consigo mismo es la ley de Dios y la ley del hombre. Es dar con lo que es recto, en fácil y natural armonía con la ley moral. Aprender a ser uno mismo, conocer lo que se ha hecho en el mundo" a través de los medios, "examinarlo, analizarlo, llevar a cabo lo que se ha comprendido a fondo. No dejar nada hasta que se haya comprendido completamente. Esto hace fuerte al hombre. El que se conoce a sí mismo tiene comprensión para los demás y encuentra su verdadero yo." (cfr Confucio).

La autoestima es madurez con sana seguridad. Muchos buscan la seguridad personal en la social y ésta es nutrida por los medios de comunicación social. Si esta fuerza social deviene agresión, la cual muchas veces es manejable por los medios de comunicación social, es muy peligrosa. Otras veces es manejada por la clase política y otros elementos.

Ante la proliferación de producción de los medios de comunicación social, el paso de la sociedad de información a la sociedad del conocimiento se hace necesario. Hay aluvión de información y lleva a consecuencias negativas muchas veces. ¿Qué antidotos hay? Las agencias de sentido. Si hay crisis

es porque las agencias de sentido abdican de su papel. ¿Cuáles son las principales agencias de sentido para la formación de valores y criterio, para pasar de la sociedad de la información a la sociedad del conocimiento?

- La familia
- La escuela
- La clase política
- Los medios de comunicación social

Muchas familias dan a los hijos lo que ellos no han tenido y los malcrían y les dan un sentido de la autoestima completamente falseado. Hay que vacunarse contra las influencias de los medios de comunicación social. Basarse en los valores, en el amor. Estos son los antidotos. Hay que racionalizar para evitar influencias, como dice Herrero de Mignon.

El ponente sugiere algunas agencias de sentido que pueden colaborar a la formación de la autoestima. Menciona que en la RIIAL www.riial.org/espacios se pueden encontrar textos de Alfonso López Quintás para elaborar un círculo virtuoso para pensar en libertad y formarse en valores, en criterios. Otra, el realismo existencial que nos hace constatar el valor de la humildad, del anclarse en las evidencias, en la libertad personal y social, en el amor a la verdad, en la orientación hacia el gozo, a la armonía y al tomar la belleza como un norte supremo. La autoestima se justifica y ennoblece cuando se sabe diferenciar y armonizar la humildad, la verdad, la poesía.

Concluye el ponente indicando que los fines de los medios de comunicación social han de ser la comunión y progreso integral del hombre. Traicionan estos principios si con sus mensajes y comportamiento cortan al hombre la capacidad de volar en libertad, humildad y verdad proyectándose a los demás.

La moderadora Assumpta Sendra concluye la primera jornada retomando el sentido de que el esfuerzo es vital para construir la propia personalidad. Hay que ser perseverantes, constantes. Recordar que valemos porque sentimos y este sentir quiere decir que existimos.