

Relación entre autoestima y conducta laboral*

L18

El autoconcepto y la autoestima están conformados por una serie de creencias y sentimientos acerca de uno mismo que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree o siente incapaz para determinada situación, probablemente actuará con incapacidad; en cambio, si se cree o siente inteligente o apto, seguramente actuará como tal. “La visión o la imagen que tengo de mí condiciona lo que hago”, es la frase que resume lo anterior.

Es frecuente que las personas actúen de manera diferente con la familia, que con los amigos, en el treatro, la oficina, una fiesta, el trabajo, etcétera, siendo más decisivos y asertivos en unos ambientes y más pasivos en otros. Esto sucede porque se comportan de acuerdo al “papel” que se espera de ellas. En ocasiones, tienden a imitar el comportamiento de alguien más y en otras proceden con mayor libertad según sus valores o creencias. Cabe preguntarnos, entonces, ¿por qué tantas personas actuamos en contra de nuestros valores o creencias?

- Porque cuando tenemos una autoestima inadecuada es más fácil que nos dejemos influenciar, que nos convenzan de hacer cosas que no quisiéramos hacer.
- Porque al no valoramos suficientemente, nos comportamos de tal manera para que los otros nos acepten o quieran; hacemos cosas que no debemos o no queremos porque deseamos “pertenecer”.
- Porque si pensamos que no podemos controlar o influir en nuestro entorno, permitimos que otros tengan el control aunque nuestros valores no concuerden con sus acciones.

Por el contrario, si nos sentimos capaces de lograr lo que nos proponemos y además estamos convencidos de que vivir en la legalidad es lo más conveniente, la conexión entre lo que puedo hacer, lo que quiero hacer y lo que hago será más fácil. Entonces, en mi ámbito laboral:

- Puedo ser un empleado cumplidor y promotor de la ley porque soy capaz.
- Quiero hacerlo porque estoy convencido de que si todos nos lo proponemos, garantizaremos la protección de nuestros derechos, de la empresa y el jefe.
- Como yo puedo hacerlo y quiero hacerlo, entonces lo hago.

Cambiar el comportamiento a partir de una autoestima adecuada es una tarea posible, aunque no siempre es fácil. Las siguientes pautas pueden ayudar a modificar la manera en la que nos comportamos y, al mismo tiempo, a construir y mantener una posición de sólidos valores personales y una autoestima positiva:

1. Defino metas claras, medibles y realistas sobre lo que quiero y voy a hacer.
2. Reviso que mi conducta vaya de acuerdo con mis valores personales.
3. Soy constante, congruente y firme con las decisiones que tomo.
4. Reconozco los logros que obtengo.

* Texto elaborado por México Unido Contra la Delincuencia A.C.