

Para reforzar su autoestima, ponga por escrito los capítulos de su vida

Christian Jarrett es especialista en neurociencia cognitiva y escritor de artículos de temas científicos, cuyo trabajo han publicado *The Guardian* y *Psychology Today*, entre otros. Es editor del blog *Research Digest* publicado por la Sociedad Británica de Psicología y presenta su podcast *PsychCrunch*. Su libro más reciente se titula *Personology: Using the Science of Personality Change to Your Advantage* (próximo a publicarse). Vive en Inglaterra.

Publicado en colaboración con *Research Digest* de la Sociedad Británica de Psicología y Aeon Partner*

En realidad, gran parte de lo que nos pasa en la vida es algo aleatorio, somos meros peones sometidos al capricho de la diosa fortuna. Para considerarnos dueños de nuestras experiencias y tener la sensación de que ejercemos el control de nuestro futuro, contamos historias sobre nosotros mismos que añaden significado y continuidad a nuestra identidad personal. En sus escritos de la década de 1950, el psicólogo Erik Erikson lo expresó de esta manera:

Ser adulto significa entre otras cosas ver la vida propia bajo una óptica continua, tanto en retrospectiva como en perspectiva... con objeto de hacer la reconstrucción selectiva de su pasado de tal forma que, paso a paso, parece que dicho pasado planificó a la persona, o aún mejor, al parecer la persona planificó el pasado.

Además de los valores y metas que usted eligió en la vida, y los rasgos de su carácter (qué tan sociable, qué tan aprensivo es), la historia de su vida como la cuenta, conforma la parte final de lo que en 2015 el psicólogo de la personalidad Dan P McAdams, de la Universidad Northwestern en Illinois, llamó la ‘trinidad personológica’.

Por supuesto, algunos somos más explícitos que otros para contar estas historias – la identidad narrativa de una persona podría ser una historia apenas formada en el borde de su conciencia, mientras que otra persona podría escribir literalmente su pasado y su futuro en un diario o una memoria autobiográfica.

Curiosamente, hay algunas pruebas de que inducir a las personas a reflexionar sobre sus historias de vida y contarlas – un proceso denominado ‘terapia de revisión de vida’ – podría ser beneficioso desde el punto de vista psicológico. Sin embargo, la mayor parte de este trabajo se refiere a adultos mayores y a personas que presentaban problemas preexistentes como depresión o enfermedades físicas crónicas. Hace falta establecer a través de una experimentación minuciosa si inducir a las personas por lo demás sanas a reflexionar sobre su vida tendrá beneficios inmediatos.

Un factor pertinente en este aspecto es el tono, la complejidad y el ambiente de las historias que las propias personas cuentan. Por ejemplo, se ha demostrado que las personas que cuentan historias más positivas, incluyendo la referencia a más instancias de salvación personal, tienden a gozar de una autoestima más alta y de mayor ‘claridad en el concepto de sí mismas’ (la confianza y lucidez en la

forma como se perciben). Quizá dedicarse a escribir o hablar del pasado personal tendrá beneficios inmediatos para aquellos cuyas historias son más positivas.

En un artículo reciente publicado en el *Journal of Personality*, Kristina L Steiner de la Universidad Denison en Ohio y sus colegas analizaron estos asuntos e informaron que escribir respecto a capítulos de la vida propia de hecho producen una mejora modesta y temporal en la autoestima, y que en realidad este beneficio se origina al margen de cuán positivas sean las historias. No obstante, no hubo efectos en la claridad del concepto de sí mismo, y quedan muchas preguntas sobre el tema para un estudio futuro.

El equipo de Steiner hizo pruebas con tres grupos de participantes estadounidenses sanos en tres estudios. Los dos primeros grupos – que en conjunto incluyeron a más de 300 personas – estaban formados por jóvenes universitarios, siendo mujeres la mayoría. Al grupo final, un conjunto equilibrado de 101 hombres y mujeres, lo reclutaron en la comunidad y eran de mayor edad, 62 años en promedio.

El formato fue básicamente el mismo para cada estudio. A los participantes les pidieron que respondieran distintos cuestionarios para medir su estado de ánimo, autoestima y la claridad del concepto de sí mismos, entre otras cosas. A continuación, asignaron a la mitad del grupo a escribir cuatro capítulos de su vida; tenían 10 minutos para redactar cada uno. Las indicaciones decían que fueran lo más específicos y detallados posible, y que reflexionaran sobre los temas principales, de qué manera cada capítulo se relacionaba con su vida considerada como un todo, y que pensarán en las causas y efectos que el capítulo tuvo sobre ellos y su vida. La otra mitad de los participantes, que fungió como grupo de control, dedicó el mismo tiempo a escribir sobre cuatro famosos estadounidenses de su elección (para lograr que esta tarea fuese intelectualmente comparable, también les pidieron que reflexionaran sobre los vínculos existentes entre los personajes que seleccionaron, cómo se volvieron famosos y otras preguntas parecidas). Después de las tareas de redacción, todos los participantes pasaron una vez más por las mediciones psicológicas que les practicaron al principio.

Los participantes que escribieron acerca de los capítulos de su vida mostraron aumentos pequeños, aunque estadísticamente significativos, en su autoestima, mientras que no pasó lo mismo con los participantes en el grupo de control. Esta mejora en la autoestima no se explicó mediante cambios en su estado de ánimo y, para sorpresa de los investigadores, poco importa si los participantes estimaron que sus capítulos fueron en gran medida positivos o negativos, ni dependió de que tocaran temas concernientes a influencia (es decir, tener el control) y compenetración o comunión (referentes a relaciones importantes). Lo decepcionante fue que la tarea relativa a los capítulos de la vida no tuvo efecto en la claridad del concepto de sí mismos, ni tampoco en el significado y la identidad.

¿Cuánto tiempo duran los beneficios para la autoestima derivados de la tarea de escribir sobre capítulos de la vida, y podrían acumularse con la repetición del ejercicio? Las pistas se encuentran en el segundo de los estudios, el cual incluyó dos tareas de redacción de capítulos de la vida (y dos tareas de escribir acerca de famosos estadounidenses para el grupo de control), desarrollándose la segunda tarea 48 horas después de la primera. Los investigadores querían determinar si la autoestima reforzada como producto de la primera tarea de escribir sobre el capítulo de la vida aún sería evidente al comenzar la segunda tarea dos días después, pero no fue así. También querían saber si los beneficios que una tarea tenía en la autoestima podrían acumularse con los beneficios de la otra, pero eso no ocurrió (la segunda tarea que consistía en escribir sobre un capítulo de la vida tuvo sus propios beneficios para la autoestima, pero no se acumularon con los beneficios de la primera).

Todavía no está claro por qué la tarea relativa a capítulos de la vida tuvo los beneficios vistos para la autoestima. Es posible que la tarea hiciera que los participantes examinaran cómo habían cambiado

en sentido positivo. También podrían haberse beneficiado al expresar y confrontar sus reacciones emocionales ante estos periodos de su vida; sin duda esto sería coincidente con los beneficios debidamente documentados de hacer una redacción expresiva y de ‘dar nombre a las emociones’ (el efecto tranquilizador de explicar nuestras emociones con palabras). La futura investigación tendrá que comparar las diferentes indicaciones relativas a la escritura sobre los capítulos de la vida, a fin de distinguir estos diferentes mecanismos que conllevan beneficios potenciales. Sería útil hacer pruebas con grupos más diversos de participantes y distintas ‘dosis’ de la tarea de redacción para determinar si es posible que los beneficios se acumulen a lo largo del tiempo.

Los investigadores declararon: ‘Nuestras conclusiones indican que la experiencia de hacer la revisión sistemática de la vida propia y de identificar, describir y vincular conceptualmente los capítulos de la vida puede servir para potenciar el yo, incluso cuando no haya un aumento en la claridad y el significado del concepto de uno mismo’. Si actualmente a usted le falta confianza y considera que pudiera beneficiarse con la motivación del ego, podría valer la pena hacer el intento con la tarea de escribir sobre los capítulos de la vida. Es verdad que los beneficios para la autoestima derivados del ejercicio resultaron moderados, pero como dijo el equipo de Steiner, ‘los costos también son bajos’.

Traducción: María de Guadalupe Becerra P.

*Este artículo fue originalmente publicado en <https://aeon.co>, y ha sido republicado bajo licencia Creative Commons.