

I LA AUTOESTIMA

LA AUTOESTIMA es el valor o afecto que depositamos sobre nosotros mismos. A partir de mi autoestima determinamos mi valor como ser humano. A mayor autoestima, mas creo en mi valor como individuo. A menor autoestima, menos creo en mi valor como individuo y mas derrotado, fuera de la normalidad, abandonado e inútil me siento. (Raimon Gaja Jaumeandreu, escritor de el libro Bienestar, Autoestima y Felicidad)

LA AUTOESTIMA es la valoración que tenemos de nosotros mismos, es decir cuanto apreciamos nuestra forma de vivir y si es necesario cambiarla para mejora y no ser un mediocre. La Autoestima de una persona muchas veces depende de la educación y/o de los que los padres enseñen y del cariño y el amor que ellos muestren.

LA AUTOESTIMA es el autoconcepto que tenemos de nosotros mismos, es la forma de apoyarnos a nosotros mismos en los momentos de depresión, la forma en que vemos la vida, en forma científica, la Autoestima tiene como base el auto concepto, en forma juvenil, es el no me importa que me diga mientras uno mismo sea feliz, no importa los que nos digan, siempre y cuando respetemos a los demás y sobre todo a nosotros mismos, la autoestima es la base del éxito en una persona, ya que si una persona no tiene autoestima, no podrá tener éxito en la vida. (Benjamin Alejandro Castro Loera)

LA AUTOESTIMA es la valoración que damos a nuestros pensamientos, actos, palabras en todos los aspectos de nuestras vida. Es la manera como nos vemos a nosotros mismos y que valor le damos. (Juanita Zavala)

LA AUTOESTIMA es querernos a nosotros mismos tanto como quisiéramos querer a quien amamos de verdad y así construir cada día nuestro verdadero yo. (Ppsainz)

LA AUTOESTIMA es la valoración que tiene una persona de si misma. Esta valoración puede desglosarse en ámbitos o dimensiones (académica, afectiva, social, ética, laboral, etc.) La autoestima se genera a partir del juicio de los demás, es decir, son percepciones internalizadas y mediadas por el lenguaje, herramienta cultural por excelencia. Esta determina el aprendizaje mas que la capacidad intelectual y contexto sociocultural del cual proviene el alumno. (Paolas, Umce-Chile)

LA AUTOESTIMA el resultado de parte de las pulsaciones dirigida hacia el si mismo o hacia el yo, no es lo mismo que autoconcepto que seria el aspecto cognitivo que constituye ese si mismo , la autoestima es parte afectiva del autoconcepto. (Marcelo Coronel)

LA AUTOESTIMA es la imagen que tenemos de nosotros mismo. La baja autoestima es muchas veces el mal pensamiento que tenemos acerca de nosotros mismos y que no necesariamente es cierto. Una alta autoestima implica darse valor sin necesidad de halagos o piropos, puede ser fastidiosa cuando se abusa de la misma . (Yeniffer Silfa Janice Hernandez)

LA AUTOESTIMA es el conocimiento de nosotros mismos, la aceptación de nuestro cuerpo, ideas, personalidad, capacidad intelectual y afectiva, el autorespeto, echarse, porras uno mismo y decir siempre yo puedo, tengo la capacidad física y mental para realizar las cosas. La valoración como persona integra y potencialmente activa con sentimientos, capacidad para realizar los trabajos, tareas o cosas con amor, entrega y paciencia.

En la medida en que una persona desprenda energía positiva de uno mismo, mucho mayor será el nivel de autoestima y con gran facilidad entablara Relaciones Humanas y podrá comunicarse con los demás.

Nunca lastimarse o despreciarse por errores porque , al fin y al cabo, quedan en el pasado. (Jesús Amador (Xalapa– Veracruz– México))

La autoestima es la suma de juicios que una persona tiene de si misma; es la dimensión afectiva de la imagen personal, , La autoestima es el grado de satisfacción consigo mismo, la valoración de uno mismo por acto de introspección y autocontemplación del yo espiritual, de nuestras realizaciones y de nuestras sinceras e íntimas proyecciones de futuro, así como un poderoso autoanálisis del pasado.

Una persona con buena autoestima se sabe importante, competente y responsable, no se siente disminuida cuando necesita ayuda, porque al reconocer su propio valor le es fácil conocer el valor de los demás.

Se encontró que la autoestima está altamente relacionada con la responsabilidad por el éxito en una empresa o profesión, pero muy débilmente con la responsabilidad por el fracaso: este produce sentimientos de falta de competencia y trae depresión.

Las personas con autoconcepto negativo prefieren las respuestas que ellas esperan, aunque sea negativas, de modo de poder desarrollar en mejor sus interacciones.

1.2 Dimensiones de la Autoestima

El orgullo, es el sentimiento de haber realizado algo bien. En la autoestima existe una valoración global acerca de si mismo y del comportamiento de su yo. Hay dimensiones de la misma :

- Dimensión física: La de sentir atractivo
- Dimensión Social: Sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo, ya sea empresarial, de servicio, etc.
- Dimensión Afectiva : Autopercepción de diferentes características de la personalidad
- Dimensión Académica : Enfrentar con éxito los estudios, carreras y la autovaloración de las capacidades intelectuales, inteligente, creativo, constante.
- Dimensión Ética: Es la autorealización de los valores y normas.

II

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA.

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás. Aparte de los problemas de origen biológico, no se conoce una sola dificultad psicológica – desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disyunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos– que no sea atribuye a una estima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

¿ Qué es la autoestima?. Tiene dos componentes:

- un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz.

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida: equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias en la conducta– actuar a veces con sensatez, a veces tontamente–, reforzando, así, la inseguridad.

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos para conseguir felicidad.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades: cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no lo percibiremos como amenaza, y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más alegría experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

La autoestima en cualquier nivel, es una experiencia íntima: reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

La mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorrespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. La autoestima positiva se comprende mejor como una serie de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia. Cuando comenzamos a concebirla de este modo, descubrimos la necesidad de creer que sólo con lograr que los demás se formen una impresión positiva de nosotros disfrutaremos de una consideración positiva por parte de nosotros mismos.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma con los demás, es una de las características más significativas de una autoestima sana.

La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Es también la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

2.1 EL CONCEPTO DE SÍ MISMO COMO DESTINO.

El concepto de que cada uno de nosotros tiene de sí mismo consiste en quién y qué pensamos que somos consciente y subconscientemente: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos y, por encima de todo, nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

Ese concepto modela nuestro destino; es decir que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones más significativas y, por ende, modela el tipo de vida que nos creamos.

2.2 VIVIR CONSCIENTEMENTE

Hay dos palabras que describen inmejorablemente lo que podemos hacer para aumentar nuestra autoestima, es decir, para generar más confianza en nosotros mismos y respetarnos más. Estas son: vivir conscientemente. El problema es que esta frase quizá resulte demasiado abstracta para algunas personas; no se traduce de manera autoevidente en una acción mental y/o física. Y si deseamos crecer, necesitamos saber qué hacer. Necesitamos aprender nuevas conductas. De modo que debemos preguntar: si tratáramos de vivir más conscientemente, ¿cómo y en qué aspectos actuaríamos de manera diferente?

La mente en nuestro medio de supervivencia fundamenta. Todos nuestros logros específicamente humanos son el reflejo de nuestra capacidad de pensar. Una vida llena de éxitos depende del uso adecuado de la inteligencia, es decir, adecuado a las tareas y objetivos que nos proponemos y a los desafíos con que nos enfrentamos. Este es el hecho biológico central de nuestra existencia.

Pero el uso adecuado de nuestra conciencia no es automático; más bien, es una elección. Tenemos libertad de obrar en pro de la ampliación o la limitación de la conciencia. Podemos aspirar a ver más o a ver menos. Podemos luchar para obtener claridad o confusión. Podemos vivir conscientemente o semiconscientemente o inconscientemente.

Vivir conscientemente significa conocer todo lo que afecta a nuestras acciones, objetivos, valores y metas, y comportarnos de acuerdo con ello que vemos y sabemos.

En cualquier situación, vivir conscientemente significa: generar un estado mental adecuado a la tarea que se realiza. En lo referente a cuestiones de funcionamiento mental, el contexto determina qué es lo adecuado. Vivir conscientemente significa hacerse responsable del conocimiento adecuado a la acción que estamos efectuando. Esto, sobre todo, es el fundamento de la autoconfianza y el autorrespeto.

La autoestima, pues, depende, no de las características con las que nacemos, sino del modo en que usamos nuestra conciencia, de las elecciones que hagamos con respecto al conocimiento, la honestidad de nuestra relación con la realidad y el nivel de nuestra integridad. Una persona de gran inteligencia y gran autoestima no se sentirá más adecuada a la vida o más merecedora de felicidad que otra persona con gran autoestima y una inteligencia modesta.

Vivir conscientemente implica: respeto por los hechos de la realidad – los hechos de nuestro mundo interior así como los del mundo exterior – Vivir conscientemente es vivir responsablemente para con la realidad. Lo cual no significa que tenga que gustarnos lo que vemos, sino que debemos reconocer lo que es y lo que no es, y que los deseos o los miedos o los rechazos no alteren los hechos.

2.3- APRENDER A ACEPTARSE

Si la esencia de vivir conscientemente es el respeto por los hechos y la realidad, la autoaceptación es la prueba definitiva. Cuando los hechos que debemos afrontar tienen que ver con nosotros mismos, vivir conscientemente puede volverse muy difícil. Aquí es donde entra en juego el desafío de la autoaceptación.

La autoaceptación pide que enfoquemos nuestra experiencia con una actitud que vuelva irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación: el deseo de ver, de saber, de conocer.

Ahora bien, aceptarnos a nosotros mismos no significa carecer del afán de cambiar, mejorar o evolucionar. Lo cierto es que la autoaceptación es la condición previa del cambio. Si aceptamos lo que sentimos y lo que somos, en cualquier momento de nuestra existencia, podemos permitirnos ser plenamente conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones, y nuestro desarrollo no se bloquea.

8

2.4 VIVIR DE UN MODO AUTENTICO

Las mentiras más devastadoras para nuestra autoestima no son tanto las que *decimos* como las que *vivimos*.

Vivimos en una mentira cuando desfiguramos la realidad de nuestra experiencia o la verdad de nuestro ser.

Así, vivo una mentira cuando finjo un amor que no siento; cuando simulo una indiferencia que no siento; cuando me presento como más de lo que soy, o como menos de lo que soy; cuando digo que estoy irritado y lo cierto es que tengo miedo; cuando me muestro indefenso y lo cierto es que soy un manipulador; cuando niego y oculto mi entusiasmo por la vida; cuando finjo una ceguera que niega mi comprensión; cuando pretendo poseer una información que no tengo; cuando me río y en realidad necesito llorar; cuando paso un tiempo innecesario con gente que no me gusta; cuando me presento como la personificación de valores que no siento ni poseo; cuando soy amable con todos menos con las personas que digo amar; cuando me adhiero falsamente a ciertas creencias para gozar de aceptación; cuando finjo modestia; cuando finjo arrogancia; cuando permito que mi silencio implique asentimiento con respecto a convicciones que no comparto; cuando digo que admiro a una clase de persona pero duermo siempre con otra.

La buena autoestima exige coherencia, lo cual significa que el sí-mismo interior y el sí-mismo que se ofrece al mundo deben concordar.

Sí elijo falsear la realidad de mi persona, lo hago para engañar la conciencia de los otros (y también a la mía propia). Lo hago porque considero inaceptable lo que soy. Valoro cualquier idea de otro por encima de mi propio conocimiento de la verdad. Mi castigo es que atravieso la vida con la atormentada sensación de ser un impostor. Esto significa, entre otras cosas, que me condeno a la angustia de preguntarme eternamente cuándo me descubrirán.

Primero, me rechazo a mí mismo; esto está implícito en el hecho de vivir mentiras, en el de falsear la verdad de mi persona. Después, me siento rechazado por los demás, o busco posibles signos de rechazo, para lo cual soy generalmente rápido. Imagino que el problema se plantea entre los demás y yo. No se me ocurre que lo que más temo de los otros ya me lo he hecho a mí mismo.

La honestidad consiste en respetar la diferencia entre lo real y lo irreal, y no en buscar la adquisición de valores mediante el falseamiento de la realidad. ni la consecución de objetivos pretendiendo que la verdad es distinta de lo que es.

Cuando intentamos vivir de una manera poco auténtica, siempre somos nuestra primera víctima, ya que, en

definitiva, el fraude va dirigido contra nosotros mismos.

Es obvio que las mentiras más comunes de la vida cotidiana perjudican la autoestima: "No, no comí una tercera porción de tarta de fresas"; "No, no me acosté con fulano"; "No, no cogí ese dinero": "No, no falseé los resultados de la prueba", etcétera. La conclusión es siempre que la verdad es vergonzosa. o peor que vergonzosa. Ese es el mensaje que nos transmitimos a nosotros mismos cuando decimos mentiras semejantes. Pero éste es el nivel de deshonestidad más obvio. Aquí debemos considerar una clase de deshonestidad mucho más profunda. tan íntimamente vinculada (así es como lo sentimos) a nuestra super-vivencia que renunciar a ella suele ser un desafío de mucha más envergadura.

Para evitar una posible mala interpretación, digamos que vivir auténticamente no significa practicar una sinceridad compulsiva. No significa anunciar cada pensamiento, sentimiento o acción posibles, sin tener en cuenta si el contexto es apropiado o no. o su relevancia. No significa confesar verdades de manera indiscriminada. No significa dar opiniones que no nos han pedido sobre el aspecto de otras personas, ni formular necesariamente críticas exhaustivas, aunque nos las hayan pedido. No significa ofrecerse a brindar información a un ladrón sobre unas joyas escondidas.

Por otro lado, debemos reconocer que la mayoría de nosotros hemos sido educados casi desde el mismo día en que nacimos, para no saber qué es vivir auténticamente.

La mayoría de nosotros fuimos criados y educados de modo que nos era sumamente difícil apreciar la autenticidad. Desde muy temprano aprendimos a negar lo que sentíamos, a usar una máscara, y en definitiva a perder el contacto con muchos aspectos de nuestros sí-mismos interiores. Nos volvimos inconcientes de gran parte de nuestros sí-mismos interiores, en nombre de la adaptación al mundo que nos rodea.

Nuestros mayores nos empujaron a rechazar el miedo, la ira y el dolor, porque tales sentimientos los incomodaban. A menudo no sabían cómo responder cuando se rompía la supuesta armonía familiar. Muchos de nosotros fuimos obligados también a ocultar (y por último a eliminar) nuestra excitación. Les ponía nerviosos. Nuestros mayores se volvían desagradablemente conscientes de algo que habían olvidado mucho tiempo atrás. La excitación altera la rutina.

Los padres emocionalmente distantes e inhibidos tienden a educar hijos emocionalmente distantes e inhibidos, no sólo mediante sus mensajes explícitos 'sino mediante su propia conducta, que indica al hijo qué es lo correcto, lo adecuado y lo socialmente aceptable.

Además, puesto que en la infancia existen muchas cosas temibles, inquietantes, dolorosas y frustrantes, aprendemos a emplear la represión emocional como un mecanismo de defensa, como un medio de hacer la vida más tolerable. Aprendemos con demasiada rapidez a evitar las pesadillas. Para sobrevivir, aprendemos a "hacernos los indiferentes", como si estuviéramos muertos.

Una de las experiencias más dolorosas y desorientadoras de la infancia, que la gente se siente impulsada a reprimir, es el descubrimiento de que la mayoría de los adultos miente. Esto también puede convertirse en una barrera para la comprensión y la valoración de la autenticidad.

Al ser auténticos, no sólo nos honramos a nosotros mismos: a menudo es como un regalo para cualquier persona con la que tratemos.

III

COMO SE DESARROLLA LA AUTOESTIMA

El concepto del Yo y de la Autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la

infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

Para desarrollar la Autoestima en todos los niveles de la actividad desde un estudiante, pasando por el escritor, el profesional, el obrero, el ejecutivo, etc. Se necesita tener una actitud de confianza frente sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexible, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades.

Otra estrategia para desarrollar la Autoestima es cuando una persona se equivoca y es capaz de reconocer y enmendar sus errores, no limitarse a autoculparse, ni culpar a los otros. Tener actitud creativa y ser capaz de asumir los riesgos que implica una nueva tarea, evitar la crítica.

También tenemos que evitar la frecuencia muy alta del mensaje, encontrar los datos positivos de otras personas, conectarse con emociones positivas del pasado, ampliar el conocimiento de sí mismo con mayor sinceridad, tener tabla de valores y respetarla, desarrollar el sentido del humor e infundirlo.

La autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que nos rodean, con las que tratamos o tenemos que dirigir. La autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza.

Un aspecto central para el desarrollo de la Autoestima, es el conocimiento de nosotros mismo. Cuanto más conocemos, es más posible querer y aceptar nuestros valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal.

Cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.

3.1 DESARROLLAR LA AUTOESTIMA DE LOS DEMAS

Aunque cada uno de nosotros es el responsable último de su autoestima, tenemos la oportunidad de apoyar o atacar la autoconfianza y el autorrespeto de cualquier persona que tratemos, así como los demás también tienen la misma opción en sus relaciones con nosotros.

Probablemente todos recordemos ocasiones en que alguien nos trató de un modo que reconocía tanto nuestra dignidad como la suya. Y también podemos recordar ocasiones en que alguien nos trató como si el concepto de dignidad humana no existiera. Sabemos bien qué diferente sensación nos dejan estas dos clases de experiencia.

Cuando nuestras relaciones humanas tienen dignidad, las gozamos más; y cuando nosotros manifestamos dignidad, nos gustamos más a nosotros mismos.

Cuando nos comportamos de tal manera que acabamos elevando la autoestima de los otros, también estamos aumentando la nuestra.

3.2 El Impacto de la Autoestima

¿Cómo desarrollamos la autoestima? Resumamos algunos puntos clave.

* Debemos recordar que la autoestima no viene determinada por el éxito social, el aspecto físico, la popularidad o cualquier otro valor que no se halle directamente bajo el control de nuestra voluntad. Al contrario, depende de nuestra racionalidad, honestidad e integridad, que son procesos volitivos, operaciones de la mente de las cuales somos responsables.

* Ya que la autoestima positiva es el sentimiento, la experiencia y la convicción

de ser apto para la vida y sus desafíos, y ya que la mente es nuestra herramienta básica de supervivencia, el pilar central de una autoestima saludable es la política de vivir conscientemente (lo cual incluye racionalidad, honestidad e integridad). Vivir conscientemente es vivir responsablemente la realidad, respetando los hechos, el conocimiento y la verdad, con la intención de generar un nivel de conocimiento apropiado a nuestras acciones.

· La autoaceptación es un rechazo a negar o desestimar cualquier aspecto del sí-mismo: nuestros pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos, subpersonalidades o acciones. La autoaceptación es la negativa a mantener una relación de rivalidad con nuestra propia experiencia. Es la base de todo desarrollo y de todo cambio. Es, en su sentido último, el coraje de ser *para* nosotros mismos. El nivel de nuestra autoestima no puede ser más alto que el nivel de nuestra autoaceptación.

* Para proteger nuestra autoestima, es necesario que sepamos evaluar nuestra conducta de la manera apropiada. Esto incluye, primero, tener la certeza de que los parámetros con los cuales juzgamos son verdaderamente nuestros, no los valores de los demás, con los cuales nos sentimos obligados a aparentar que estamos de acuerdo. Segundo, necesitamos efectuar nuestras evaluaciones con una actitud no sólo de honestidad sino de compasión, una voluntad de tener en cuenta el contexto y las circunstancias de nuestras acciones, así como las opciones o alternativas que percibimos como accesibles. En aquellos asuntos en los que nos sentimos verdadera y justificadamente culpables, es preciso que tomemos las *medidas específicas* para eliminar la culpa en lugar de limitarnos a sufrir pasivamente.

* Debemos aprender a no disculparnos *nunca* por nuestras virtudes, ni hacernos reproches por ellas, ni tratar de rechazarlas. Debemos tener el coraje de reconocer

nuestros puntos fuertes y nuestros aciertos. De otro modo, inevitablemente traicionaremos a nuestra autoestima.

* Es necesario que reconozcamos a nuestros sub-sí-mismos o subpersonalidades. que intimemos con ellos, dialoguemos con ellos y, en definitiva, que los admitamos, para poder sentirnos completos, no divididos, sino integrados.

· Necesitamos vivir activa y no pasivamente, asumir la responsabilidad de nuestras elecciones, sentimientos, acciones y bienestar –asumir la responsabilidad del cumplimiento de nuestros deseos– para así hacernos responsables de nuestra propia existencia. Como la independencia, la productividad es una virtud básica de la autoestima, y el trabajo es una de las formas prácticas de manifestar la autorresponsabilidad.

* La autoconfianza y el autorrespeto se obtienen viviendo auténticamente. En esto consiste el coraje de ser quienes somos, preservando la coherencia entre nuestro sí-mismo interior y el sí-mismo que presentamos al mundo. En sentido literal, significa vivir autoafirmativamente: que manifestamos al mundo aquello que pensamos, valoramos y sentimos. Que no nos entregamos al submundo de lo inexpresado y de lo no vivido.

* Al apoyar la autoestima de los otros, apoyamos la nuestra. Así, el hecho de vivir con benevolencia es necesario para la autoestima.

1 Si trato a los demás con respeto y benevolencia,...

* Necesitamos comprender que, como ideal ético–psico–lógico, la autoestima implica y presupone el supremo valor de una vida individual. Descansa sobre una visión moral que ve en cada persona un fin en sí misma y –en oposición a la doctrina de la autorrenuncia y el autosacrificio defiende como principio rector el interés racional por uno mismo.

Esto proporciona grandes recompensas, pero también exige afrontar desafíos. Cualquiera que sea su nivel actual de autoestima y la vida que haya creado para reflejarlo, quizás en este mismo momento usted esté experimentando la comodidad de lo familiar –la comodidad de lo conocido– y quizá sienta intuitivamente que desarrollar la autoestima es abandonar esa zona confortable y entrar en lo desconocido.

3.3 A medida que se desarrolla su autoestima:

- * Su rostro, sus gestos y su manera de hablar y de moverse tenderán naturalmente a proyectar el placer que le causa estar vivo.
 - * En algún momento notará que es más capaz de hablar de sus logros o de sus imperfecciones de manera directa y sincera, puesto que mantendrá una buena relación con los hechos.
 - * Quizá descubra que se siente más cómodo al hacer y recibir elogios, expresiones de afecto, aprecio, etc...
 - * Estará más abierto a la crítica y a sentirse bien al reconocer sus equivocaciones, pues su autoestima no estará ligada a una imagen de "perfección".
 - * Sus palabras y movimientos tenderán a ser desen-vueltos y espontáneos. ya que no estará en guerra con usted mismo.
 - * Habrá cada vez más armonía entre lo que usted diga y haga. y su aspecto, su modo de hablar y de moverse.
- 157· Descubrirá que tiene una actitud cada vez más abierta y curiosa hacia las Ideas y experiencias nuevas, las nuevas posibilidades que le ofrece la vida, puesto que para usted ésta se ha convertido en una aventura.
- * Los sentimientos de angustia o inseguridad, si se presentan, tendrán menos posibilidades de intimidarlo o abrumarlo, ya que controlarlos y superarlos le parecerá más fácil.
 - Es muy probable que descubra que disfruta de los aspectos más alegres de la vida, tanto en usted como en los otros.
 - * Será más flexible al responder a situaciones y desafíos, movido por un espíritu de inventiva e incluso una capacidad lúdica, ya que confiará en su mente y no verá la vida como una fatalidad o una derrota.
 - * Se sentirá más cómodo con una conducta enérgica (aunque no beligerante): será más rápido para defenderse y hablar por usted mismo.
 - * Tenderá a preservar la armonía y la dignidad en situaciones de estrés, ya que cada vez le resultará más natural sentirse equilibrado.

IV

AUTOESTIMA Y SOCIEDAD

La seguridad en sí mismo es algo vital para el ser humano, porque gracias a ella puede crecer intelectualmente, reforzar sus lazos afectivos, ser una persona sana mentalmente y sobre todo, ser alguien que

a pesar de todas las dificultades que enfrenta diariamente, tiene confianza en sí mismo, ganas de ser mejor que los demás y demostrarse que es capaz de todo, que no existe barrera.

Durante la adolescencia se define el carácter y es cuando se presentan por primera vez estos estados de desinterés e indiferencia.

Superarse, es ser mejor como persona, es decir conocer nuestros errores , nuestros miedos, nuestros traumas, fobias y frivolidades, conocer su origen, aceptar sus consecuencias, admitir que existen , liberarlos manteniéndolos en niveles normales para que así, tengamos más seguridad en nosotros mismos.

La inseguridad es la madre de casi todos los problemas de la sociedad actual. Inseguro somos casi todos: los machistas, feministas, racistas, histéricos, neuróticos, la gente que vemos, todos sin excepción. Y esto es muy normal, de hecho, el miedo, es uno de los pocos instintos que todavía nos queda de los animales.

La violencia intrafamiliar, la guerra, la pobreza, han hecho del hombre un ser sumiso y obediente, con ganas de gritar, con ganas de matar. Obviamente hay personas más inseguras que otras, y el conjunto de todas (sociedad) es un completo desastres, porque todos desconfiamos de todos y queremos siempre sacar ventaja.

La seguridad personal es algo vital para una persona, porque gracias a ella esa persona puede ser útil e indispensable para que las teorías de modelos sociales, no sean sólo teorías y se pongan en practica con buenos resultados.

V

BAJA AUTOESTIMA

Una autoestima baja desvirtúa todo cuanto se presenta ante nosotros, aumenta lo errores y empequeñece los logros. Aun mas, una autoestima deprimida se ensaña en los puntos débiles, en la zona más vulnerable de cada cual. Si usted aprecia la inteligencia como uno de los atributos más valiosos del ser humano, su baja autoestima pondrá constantemente en tela de juicio sus logros y hasta su capacidad intelectual. Usted podrá conseguir avances objetivos y notables en este ámbito pero no los valorará en su verdadera dimensión, porque maltrecha autoestima le impedirá disfrutar sanamente de ellos..

Las personas con una baja autoestima interpretan con suspicacia los cumplidos, halagos y reconocimientos que alguien les pueda hacer, porque no creen ser dignas de merecerlos. Así pues, niegan cualquier tipo de refuerzo positivo ya que no se corresponde con su autoconcepto de baja autoestima, y aceptan la critica, el correctivo y la monestación como resultados lógicos de su poca valía personal. Además rechazan cualquier circunstancia positiva , como puede ser un piropo, por miedo a despertar su propia vanidad y descubrir un resquicio de amor hacia sí mismas. La idea de que pueda despertarse su vanidad las sume en una mezcla de vergüenza, culpa y temor.

Estas personas con baja autoestima creen que si dejan que su vanidad reciba un dulce baño después serán castigadas, y que la dureza de la pena será superior a los beneficios que obtendrían si dejaran actuar a su vanidad, ante esto pone en marcha mecanismo de autodefensa como la incredulidad, la suspicacia, la desviación, la justificación o la desvirtualizacion.

Asimismo hay personas con baja autoestima que actúan justo de modo contrario. No solo no rechazan los halagos sino que dependen totalmente de ellos para reafirmarse. Literamente, los necesitan para encontrar un sentido a sus vidas. Se trata de personas que no cuentan con una autoestima autónoma sino que la forjan a partir de los demas.

Ciertamente , todos los seres humanos retroalimentamos nuestra autoimagen a partir de nuestras interacción

con los demás. Sin embargo, existe una diferencia sustancial entre las personas que no se respetan a sí mismas y las que sí lo hacen: mientras que las primeras subordinan su autoconcepto a la opinión que tienen las demás de ellas, las segundas no.

Otra característica de las personas con una autoestima deprimida es que acaban convenciendo a los demás de que el concepto negativo que tienen de sí mismas se corresponde a la realidad.

Las personas que experimenta la Baja Autoestima suele ser un ser que no tienen plena confianza en las posibilidades propias, bien sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por la respuesta espectacular de sus otros significativos, es decir, de las personas importantes en la vida del sujeto que mediante mensajes de confirmación o desconfirmación refuerzan el sí mismo o lo denigra.

Los mensajes que recibimos desde pequeños se hacen carne. Nuestro sí mismo se va conformando por lo que los demás piensan que soy (y que me lo transmiten mediante palabras y actitudes) , lo que yo creo que los demás piensan quien soy (implica la elaboración subjetiva de tales mensajes) y lo que en realidad yo mismo creo que soy (se instaura aquí una perspectiva personal que está en estrecha vinculación con las anteriores).

La Baja Autoestima se relaciona también con la vivencia del tiempo. Quien padece de baja autoestima suele desarrollar en falso self que lo protege ilusionariamente de la confusión y desorientación que le provoca la vergüenza internalizada. Al sentirse incapaz y desvalorizado empieza a encubrir lo que verdaderamente siente como estrategia.

5.1 Distorsiones Cognitivas que Torturan la Autoestima

Estas distorsiones o trampas son aprendidas y nos facilitan confundir la percepción de la realidad.

- **Hipergeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto); Siempre fracasaré (se interioriza como fracasaré en todo).
- **Designación global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió. (que torpe soy).
- **Filtrado:** Se presta atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo.
- **Pensamiento polarizado:** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estas conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se aceptan ni se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.
- **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa,¡.
- **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás.
- **Lectura de Pensamiento:** Supones que no le interesas a los demás , que no les gustas, crees que piensan mal de ti... sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.
- **Falacias de Control :** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.
- **Razonamiento Emocional:** Si lo siento así es verdad. Nos sentimos solos, sin amigos y creemos que

este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias.

VI

COMO AUMENTAR LA AUTOESTIMA

Las expresiones como Soy un inútil , Soy un fracasado , Soy feo u otras declaraciones autodegradante se diga de usted mismo son las que le dan un duro golpe a su autoestima. A continuación señalamos algunos pasos para aumentar su autoestima.

1- El primer paso para eliminar las autocríticas ofensivas es aprender a detectarlas en el momento que se produce. Se dará cuenta de que , en muchas ocasiones, los pensamientos que vejan su autoestima son automáticos; antes de que le dé tiempo de intervenir a favor o en contra ya han pasado por su mente como estrellas fugaces, debido a que forman parte de sus hábitos mentales.

Para detectar estos pensamientos es llegar al pensamiento a través de la emoción. Un pensamiento negativo tiene como consecuencia una emoción negativa, como son el enfado, la ira, la ansiedad, la vergüenza, el sentimiento de culpa, etc. Cuando experimente alguno de estos estados de ánimo, hágase estas dos preguntas: ¿cuándo y dónde empecé a sentir me así? y ¿qué estaba pensando en ese momento? Si contesta a esta última localizará el pensamiento autocrítica que le ha provocado su estado de ánimo. Cuanto más trabaje en la detención de este tipo de pensamiento, más fina se hará su habilidad para reconocerlos.

- El segundo paso es catalogar los pensamientos autodenigrantes que le hayan provocado una respuesta emocional de infravaloración. A continuación encontraremos una tabla de pensamientos Distorsionados la cual servirá de apoyo, este paso es importante porque al asociar cada autocrítica con su correspondiente pensamiento distorsionado (pensamientos de todo/nada, generalización excesiva, magnificación o minimización, etc.) vemos con claridad que nuestras autocríticas son irracionales, producto no de una realidad objetiva sino de una interpretación subjetiva y distorsionada.

3- El tercer paso consiste en racionalizar los pensamientos de autocrítica. Se trata de reemplazar la autocrítica con otro pensamiento alternativo, objetivo y racional. Es importante que el argumento que utilicemos para demostrarnos que no somos unos seres despreciables sea convincente para nosotros. Si refutamos un pensamiento automático de autocrítica con otros estándares u ortodoxos, pero carente de verdadera significación para nosotros, no nos lo creemos y no habremos conseguido nuestro objetivo: reemplazar el pensamiento irracional por otro racional.

6.1 Otras Ayudas Útiles

- Lenguaje
 - Elimina del lenguaje las comparaciones. Compararse no tiene objeto y facilita sentirse mal.
 - Deja la muletilla no sé. Sustitúyela por voy a pensarlo. Date un tiempo para pensar, ordenar las ideas y luego decir lo que has estructurado.
 - Elimina la crítica. Recuerda que si criticas no podrás evitar criticarte y censurarte a ti.
 - Si no puedes decir de ti nada agradable mejor calla. Con los demás igual.
 - Aprende a preguntar de forma directa, sin rodeos. Espera a que te respondan.
 - Enseña esto a los otros si quieres que mejoren su autoestima.

– Cuando corrijas hazlo sobre actuaciones no sobre personas.

- Errores

– Analiza tus equivocaciones para evitar la generalización.

– En la vida se aprende por ensayo error. No intentes mostrarte perfecto. Te puede equivocar: analiza el error, reconocerlo y aprende a cambiarlo.

- Frases

La autoestima se cimienta mucho sobre las valoraciones que recibimos de los demás. Puede ayudar incluyendo en tu vocabulario frases de aliento y animo. Frases constructivas que cambian estereotipos de pensamiento.

– La próxima vez lo harás mejor.

– Se empieza por intentarlo

– Es mejor equivocarse que no hacer nada.

– Tú eres importante aunque no logres todos tus objetivos.

– Es normal sentir que no se puede, luego se intenta.

– Lo perfecto no es posible, lo adecuado sí.

– Yo te ayudo.

– Si eres capaz.

– Puedes hacerlo

– Confío en ti

VII

LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS

La autoestima es la función de evaluarse a uno mismo, por lo que implica por un lado un juicio de valor y por otro un afecto que le acompaña . La autoestima positiva está relacionada con afectos positivos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo y el interés. La autoestima negativa conlleva afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa y la vergüenza.

¿De donde surge la autoestima? Los primeros intercambios de afecto entre el recién nacido y su madre y las formas tempranas de cuidados físicos proveen de un contexto de actividad placentera mutua entre padres e hijos. Se puede considerar un precursor de la autoestima el tener sentimientos corporales agradables, como el sentirse apapachado, acariciado, mirado, así como también afectos de agrado y un vivido interés asociado a estos mutuos intercambios amorosos. Es por esta razón, por la cual uno puede suponerse que los restos (vestigios) de autoestima están íntimamente ligados a través de la vida humana con nuestras evaluaciones de lo atractivo de nuestro cuerpo y nuestra cara,. La imagen del cuerpo que emerge estará asociada con sentimientos de aceptación que le darán al niño la posibilidad de sentirse querido y le proveerán de seguridad,

le darán además un sentimiento de pertenencia, el cual es esencial para sentirse valorado. Diversas enfermedades que comprometen al cuerpo, entre ellas las malformaciones, amenazan desde temprana edad la autoestima de los niños.

El niño que no siente este valor de sí mismo en los ojos de sus padres temerá su abandono y sentirá en peligro su existencia. En cada estadio del desarrollo los logros alcanzados le darán un sentido positivo de valía de sí mismo que contribuirían no sólo a que el niño se sienta bien sino también a que calme sus miedos. Por lo que el mantenimiento de una autoestima positiva es una tarea fundamental a lo largo del desarrollo.

La autoestima es afectada constantemente por experiencias en el mundo externo que posteriormente son llevadas al mundo interno.

Los psicoanalistas postulamos que debería existir un balance óptimo entre las necesidades de

gratificación y las frustraciones realistas en la infancia, para la formación de una estabilidad posterior en la regulación de la autoestima. La frustración óptima provee de un almacén de confianza en sí mismo y una autoestima básica que sostiene a la persona a través de la vida. Las experiencias nocivas y dolorosas colaboran a una autoestima negativa.

Debido a lo anteriormente señalado la protección de la autoestima se vuelve una de las tareas de desarrollo centrales en la infancia para nosotros que trabajamos en pro de la segunda emocional en la niñez.

En el transcurso de su desarrollo el niño va teniendo experiencias placenteras y satisfactorias y otras dolorosas y cargadas de ansiedad. El mantenimiento de la autoestima positiva depende de la exitosa integración de las imágenes de sí mismo tanto positiva como negativas, es decir de sentirse bueno en algunos momentos y malo en otros, pero por encima de esto el establecimiento de sentirse valioso que lo va a hacer más o menos impermeable a los errores, las fallas, las frustraciones y a la crítica externa.

En la segunda mitad del segundo año, cuando el niño comienza a ser capaz de tener metas generadas por sí mismo, es decir, de tener inquietudes y deseos de hacer algo por él mismo, demostrar y desdemostrarse que es capaz de hacerlo, su autoestima derivará de dos fuentes, por un lado de la aprobación de los otros y por otro, de la satisfacción de realizar la actividad, agradable por sí mismo y de manera independiente.

En los años preescolar a través de las fantasías y de juego, los niños buscan vencer y superar las heridas a su autoestima, las cuales derivan de ir conociendo sus limitaciones.

Durante los años escolares los niveles de autoestima se ven afectados aun más por la adquisición de habilidades y de competencia, especialmente en el desempeño escolar, en las relaciones de amistades y en los deportes. Durante estos años la autoestima se ve profundamente afectada por los éxitos y los fracasos en estas tres áreas de la vida del niño. La lectura es una habilidad crucial a obtener en el inicio de los años escolares. La capacidad de leer adecuadamente está íntimamente ligada con la autoestima. Escuela es un primera instancia lectura, la lectura no solo es la mayor demanda en el niño en los primeros años, sino el punto de apoyo para el resto de su aprendizaje. La lectura tiene un afecto multiplicador para bien o para mal.

Un niño que lee mal, es a sus propios ojos una persona inadecuada, y los niños se sienten malos o tontos y muy frecuentemente también son vistos de la misma manera a los ojos de sus padres, sus maestros y sus amigos. El impacto de la censura de los amigos el no poder tener amigos o ser rechazado por ellos por sus incapacidades los lastima profundamente en su autoestima.

Podríamos decir que los dos retos para la autoestima en los años escolares son:

- El rendimiento académico.

- El ser exitoso en la relaciones con los grupos de amigos de la misma edad, ya sea individual o grupalmente. Así como también el ser competente dentro de una actividad deportiva o artística.

Demos a nuestros niños la posibilidad de ser y sentirse bien con ellos mismos y esto contribuirá a que se valoren y valoren lo que hagan, piensen y sientan, solo valorándose a ellos mismos podrán valorar a los demás y todo esto redundará en un futuro en mejores desempeños laborales y de relación, teniendo además un pasatiempo que les complemente y enriquezca como seres humanos.

VIII

AUTOESTIMA EN MUJERES ADULTAS

Las autopercepciones negativas que las mujeres construimos de manera compleja a lo largo de la vida no son sólo producto de la forma como fuimos acogidas tempranamente por nuestras figuras familiares. De hecho, hay muchas mujeres que, no obstante haber sido bien recibidas y bien tratadas por sus padres, sufren de baja autoestima.

Tampoco es sólo un efecto del lugar subvalorado que tienen las mujeres en nuestra cultura, sino que cada uno de estos aspectos se va entrelazando en una trama muy compleja con las identificacio-nes y experiencias negativas que cada mujer acumula a lo largo de su vida, potenciándose de esa manera unas con otras.

Hay tres formas indirectas en las que se expresa la desestimación o la desvalorización:

- * los efectos visibles de la baja autoestima en la vida de las mujeres,
- * las formas como las mujeres se presentan,
- * la dificultad para poner límites y establecer un espacio propio.

8.1 EFECTOS DE LA BAJA AUTOESTIMA

Dado que la vida cotidiana se "naturaliza", és difícil que las mujeres reconozcan, en esa sucesión de actos y hechos espontá-neos, rutinarios y aparentemente inmutables, algún indicador de que no se están valorando bien.

Por eso es posible reconocer con más facilidad la baja autoes-tima a partir de sus *efectos*, que como una vivencia nítida en sí.

No se trata necesariamente de vivir situaciones de violencia o maltrato evidentes; pueden ser simple-mente escenas que se repiten, se estereotipan y se toleran durante años, porque el supuesto subyacente más hondo es que "una no se merece o no puede aspirar a nada mejor".

• Una calidad de vida satisfactoria

Las mujeres pueden llegar a registrar sensaciones de malestar, de disgusto, de hartazgo, de insatisfacción e incluso de falta de sentido de la propia existencia, pero difícilmente vincularán estas vivencias al estilo de vida que llevan.

En los siguientes ejemplos, las protagonistas hablan como al pasar de estas situaciones, convencidas de que lo importante está en otro lado, no en esas "pequeñeces". Y gracias a este mecanismo "empequeñecedor" y "naturalizador" de lo que viven se produce un circuito donde terminan empequeñecidas ellas mismas.

– "Mi marido siempre me dice que yo soy una mantenida, porque mientras él está afuera de casa todo el día, yo miro

TV..."

– "Hoy mi hija me despertó temprano a la mañana, porque no encontraba las medias de gimnasia..." [la hija tiene 18 años].

– "Me cuesta muchísimo dar a conocer mis verdaderos senti-mientos, sobre todo mis insatisfacciones e inseguridades; por ejemplo, estoy en una crítica situación en mi trabajo, pero no me atrevo a contarle a mi esposo, me da temor a que empiece a criticarme."

*** Es una gran tolerancia a las descalificaciones, las faltas de respeto, los malos tratos de distinto tipo: físicos, afectivos, laborales, económicos, legales, etc...**

Es una de las formas más evidentes de expresión del some-timiento y de mantención de un sistema en el que tiene que haber víctimas y victimarios. Además, aceptar la descalificación, tole-rarla e identificarse con ella, es una de las maneras como las mujeres reafirman el supuesto de que son otros los que las per-ciben tal como son, y que ellas son quienes están en falta.

59

*** Descuidos significativos de la propia persona: en la salud, en los deseos, en los proyectos, etcétera...**

Muchas mujeres postergan sistemáticamente la consulta al médico, ya sea para un control o por problemas de salud, pero no hacen lo mismo con la salud de otros miembros de la familia. Si se trata de ellos, están siempre listas para encargarse de recordar fechas de vacunación y épocas en las que toca un control, de pedir hora, de acompañar, de insistir en la necesidad del cuidado y respeto a las indicaciones de los profesionales.

Tampoco son pocos los casos de mujeres que renuncian a todos sus derechos en una situación de divorcio –"Para que se termine más pronto" o "Para que no haya más problemas"– y una de las consecuencias típicas es que, a partir de ese momento, pasen penurias o dificultades económicas.

Tras el argumento de "Quiero terminar lo antes posible con este sufrimiento" se esconde a veces una actitud que atenta contra su nivel de vida, sentando las bases para un sufrimiento posterior mayor.

La creencia subyacente es que, en realidad, ella no merece nada, que el que ganó el dinero es su marido, que ella no tiene derecho a nada y que entonces es mejor dejar las cosas así...

*** Una ubicación en la familia, y a veces fuera de ella, que podríamos llamar la última en la lista**

El supuesto subyacente en los siguientes ejemplos es que las necesidades de los demás están siempre primero que las propias, pero no sólo porque se entrena a las mujeres para que sean altruistas, sino porque el valor que les asignan a los otros es superior al que se asignan a sí mismas.

– Lidia es escritora. Sin embargo, no puede cerrar la puerta del cuarto donde trabaja, para que sus hijos no la inte-rrompan a cada rato.

– Otra señora relata que cuando está haciendo cola para pagar en un banco y alguien se pone delante de ella sin respetar su turno, no le dice nada, porque total "ella puede esperar"...

*** Olvidos o postergaciones, a veces para siempre, de necesidades, fantasías o proyectos propios.**

*** La Perpetuación de Vínculos de Desafecto, Maltrato o Abuso.**

El caso más habitual lo constituyen las mujeres golpeadas, aunque de ninguna manera son las únicas. Quien, pese a recibir patadas, puñetazos, cachetadas, quema-duras, empujones, violaciones sexuales, insultos, amenazas, gri-tos, humillaciones, prohibiciones, desprecios, órdenes, venganzas sexuales, ocultamientos de las ganancias y/o inversiones, acusa-ciones, saboteos de cumpleaños o fiestas navideñas, impedimen-tos para que estudie y/o trabaje, mantiene la relación con el agresor, nos está diciendo que cree firmemente que hay razones para que ella no merezca vivir mejor.

Muchas mujeres siguen tolerando, aceptando este tipo de conducta con la ilusión de que si ellas aguantan, todo mejorará mañana. Supuestos parecidos podemos encontrarlos en mujeres, madres, hermanas y/o novias de alcohólicos, de drogadictos, de jugadores, junto con la vivencia de ser egoístas si se conectan y defienden sus propias necesidades.

***Las Inhibiciones de todo Tipo, Sostenidas por la Idea de que "No Voy a Poder"**

Es muy común escuchar que una mujer se declare incapaz "inepta" para manejar el dinero, para hacer un trámite bancario, para negociar la compra de un bien, para aprender a manejar un auto o para proponerse hacer un viaje sola.

Como se puede notar, son todas situaciones vinculadas al "poder" en el doble sentido que tiene la palabra. Y, por lo tanto, son consideradas importantes.

No es nada casual, entonces, que el tipo de inhibiciones que suelen presentar las mujeres se vincule directamente a aquellos aspectos de la vida para los que no fueron estimuladas ni enseña-das, ni vieron tampoco a otras mujeres desarrollarlos. No suelen aparecer inhibiciones cuando se trata de hacer dormir a un niño, p~ar papas o ayudar a un hijo en los deberes...

Muchas mujeres viven sobreprotegidas por maridos que les resuelven todo, porque se sienten niñas o discapacitadas, e incluso los convencen eficientemente de que no pueden esperar nada bueno de ellas.

Hablar en voz tan baja que apenas se la oiga; dejarse interrumpir con facilidad o dar a conocer pocas veces sus opiniones o pareceres son algunas formas de expresar, en la comunicación, lo poco importante que consideran sus palabras o pensamientos.

Las muletillas pueden aparecer en toda clase de mujeres, aun en las que parecen muy seguras de sí mismas, que dan clases y se expresan muy bien...

Hacer oír la propia voz tiene indudablemente significados diversos. Pero lo que quiero remarcar es que cuando una no tiene el propio permiso ni la legitimación para opinar, decidir, pro-nunciarse ni destacar su parecer, la voz no sale, o sale suavemente, inadvertida, insegura.

*** Las idealizaciones continuas de otras personas**

Éste es un mecanismo complementario de la desestima perso-nal. Siempre son otras figuras, tanto hombres como mujeres, las dotadas de cualidades que ellas no poseen ni van a poseer. No sólo no les pueden reconocer ningún defecto, sino que tampoco pueden imaginar el trabajo que esas personas hicieron o hacen para ser como son o haber logrado lo que lograron.

Muchas mujeres admiten que la presencia del marido las pone muy inseguras, y que en ese momento sienten que el que sabe mejor qué decisión tomar es él. O sea, cuando él está, el conocimiento, la destreza, la capacidad de elección le son inmediatamente atribuidas. Como muchas otras muje-res, actúa como si ella

tuviera esos talentos prestados y se los devolviera cuando él está presente, como legítimo dueño. Contribuyen así a la fabricación de supuestos ídolos, los que, a su vez, necesitan hacer grandes esfuerzos para sostener su imagen...

*** Maneras descalificadoras con que se refieren a sí mismas**

Ésta es otra típica expresión de subestima: la ligereza descalificadora de sí mismas les llamaría la atención en otra persona, pero es automática en la mayoría de las mujeres.

- "Soy un escarbadientes."
- "Soy un plomo."
- "Soy una gorda fofa..."
- "Soy una malhumorada y vuelvo locos a todos..."
- "Soy quejosa..."
- "Me lo merezco..." [por algo negativo].
- "No soy agradecida..."

*** Las descalificaciones que hacen de otras mujeres, en general**

Si se presta atención a ciertas conversaciones entre mujeres, es frecuente oírles decir: "Las mujeres son unas envidiosas.. "o "Las mujeres son muy competitivas..." o "Cuidate de las mujeres..." o "Yo con mujeres ni loca trabajo porque son muy manipuladoras e histéricas...". Lo hacen generalizando, sin referirse a una en particular sino a "las mujeres". Si se les pregunta en ese momento dentro de qué género se incluyen ellas, se produce una reacción de desconcierto, pues se las coloca en una situación dilemática: si se admiten como mujeres, quedan incluidas en la descalificación, y si hablan de las mujeres como de otro género, se deben reconocer como varones o por lo menos como masculinas...

Cuando asumimos conscientemente nuestra pertenencia a un género, usamos el pronombre de la primera persona del plural: "nosotras", "somos", "creemos", "pensamos". Si no nos incluimos dentro de la generalización podemos decir "algunas mujeres", "a veces". Pero mientras digamos "las mujeres son..." quedaremos atrapadas en el dilema expuesto.

*** La intensidad con que se autocritican**

La lista de autocríticas de las mujeres podría llenar un volumen como éste. Abarcan cualquier aspecto de su vida, incluso aquellos que otras personas verían como positivos.

Éstas son algunas respuestas de mujeres a la frase incompleta "Las cosas que no me gustan de mí misma son...":

- mis inseguridades
- sentirme difícil
- ser gorda

- mi decisión
- mi reacción tardía ante algunos ataques directos o indirectos hacia mi persona
- no me gusta ser dependiente
- no poder hablar delante de personas a las que les tengo confianza o conozco bien (me da mucha vergüenza)
- mis temores a realizar algunas cosas
- mi manera segura de hablar

***La dificultad para aceptar elogios, reconocimientos o regalos**

Es tan fuerte el desconocimiento que la mayoría de las mujeres tiene acerca de sus propios méritos o talentos, tanta la desconfianza acerca de que puedan tener algo bueno, que cualquier muestra de admiración por parte de alguien es puesta en tela de juicio: "Me lo habrá dicho para levantarme el ánimo" o "Quién sabe lo que quiere conseguir de mí..." Además, se sienten inseguras de poder defenderse bien de algún ataque envidioso.

8.2 FORMAS DE PRESENTARSE A SÍ MISMA

También es posible reconocer qué y cuánto valora una mujer de sí misma, en la manera como se presenta. Por ejemplo:

- "Soy simplemente un ama de casa con chicos grandes. Tengo 28 años de casada."
- "Soy alguien que me pongo pintura en las pestañas para no llorar, porque tengo mi afectividad bastante lesionada."
- "Soy una perdedora. Tenía un negocio y tenía un marido. Me metí de lleno en el trabajo y desatendí otras cosas. Venció el contrato y me quedé sin el pan y sin la torta."

Es posible reconocer, como lo han hecho otras autoras (Sanford y Donovan, 1985), distintos estilos en las maneras de presentarse las mujeres:

***La que se presenta diciendo todo lo que no es**

Las que al presentarse dicen: "No entiendo de números, no sé poner límites, no puedo con todo, no estoy dispuesta a trabajar 8 horas...". Cuando se la escucha, se termina con la fuerte impresión de que ella tampoco sabe quién o cómo es, sino quién no es. En sus interacciones verbales, a cada opinión de la otra persona ella responde comparándose, pero para volver a confirmar todo lo que ella *no* es.

***La que naturaliza lo que es**

Hay mujeres que se sienten buenas madres y buenas esposas, pero eso no tiene mucho valor para ellas porque lo consideran natural, que nacieron así... que todas las mujeres son así, en-tonces, ¿qué tiene de particular que su familia ande bien?

***La que enfatiza todo lo que no le gusta de ella**

Es el tipo de mujer "puedelotodo", eficiente para organizar su casa, criar a sus hijos, ganar dinero, estar al día con la moda, el cine y los eventos políticos...

Pero cuando habla de sí, suele hacerlo en estos términos: "Sé que soy tierna, linda y que soy buena madre, pero... ¡este kilo de más me tiene loca!". En ella, algo de sí misma que no le agrada adquiere la dimensión del todo y le impide disfrutar de lo demás.

***La que se compara todo el tiempo con lo que fue, o cómo fue**

***La que se presenta como reina, como teniéndolo todo desde afuera: marido, hijos, dinero, propiedades, viajes, etcétera**

Es una señora que se ve como una insatisfecha crónica, incapaz de gozar (según interpretaciones de su ex analista); se siente vacía, inocua, intrascendente.

El valor de todo está afuera y no en ella. Recibe habitualmente comentarios del tipo: "No sé de qué te quejas" o no sé por qué tienes esa cara de amargada...".

***La que se presenta mostrando lo peor de sí**

Es alguien que llega a la entrevista tarde, con un zapato roto, agitada, despeinada, tropezándose. Su primer comentario es para disculparse por la demora y para evidenciar lo preocupada que estaba porque la terapeuta tuviese que estar esperándola.

Todo el acento de la presentación está puesto en su incompetencia, desorganización y maltrato a los demás.

***La que hace todo lo necesario para pasar inadvertida**

Es una mujer tímida, muy respetuosa. Dice no saber qué le ocurre, no darse cuenta de qué siente, qué le pasa. Que siempre pasa inadvertida, que no molesta a nadie y es muy observadora y atenta de las palabras, los juicios y las opiniones de los demás.

Cuando va a una reunión social con su pareja, espera que él diga cuándo irse o le acerque una copa o le indique qué ropa ponerse, porque es muy criterioso.

A las Mujeres nos Cuesta Valorarnos como Personas:

*porque pertenecemos y estamos insertas en una cultura en la que el prototipo y el modelo a seguir para la gran mayoría de los casos es el impuesto por el varón;

*porque somos miradas y evaluadas en comparación con el modelo masculino;

*porque las diferencias con dicho modelo tienden a entenderse o interpretarse en términos de fallas, faltas, carencias de las mujeres;

*porque la primera y más significativa figura de identificación es otra mujer que, a su vez, también tuvo o tiene importantes déficit en su autovaloración;

*porque en nuestro proceso de socialización, se nos vedan sutil y sistemáticamente experiencias que implican auto-reconocimiento, experimentación y el enfrentar dificultades;

*porque gran parte de nuestras actividades son vistas como naturales y no como un trabajo o aporte especial;

*porque desde que nacemos, se nos exige que demos que, pese a ser mujeres, valemos;

*porque dentro de las prescripciones más significativas del ser mujer, figura el ser humilde, discreta, pasar inadvertida y no hacerle sombra al varón;

*porque en función del entrenamiento que tenemos en el cuidado y atención de otros, el autoconocimiento nos resulta más dificultoso.

El registro vivencial de la desvalorización o descalificación es difícil de lograr porque:

* a menudo, la desvalorización se produjo tan tempranamente, que la misma mujer no cree ni respeta sus percepciones, opiniones o vivencias. Siempre la mirada correcta acerca de las cosas o de ella es la que tienen los demás, la que le llega desde afuera;

- duele tomar conciencia de que por un mero hecho biológico que no depende de una, se ocupe un lugar secundario;

* muchas de las situaciones de subvaloración vividas por las mujeres aparecen ligadas al hecho de naturalizar los roles que se les asigna en la vida cotidiana y que, por lo mismo, adquieren la característica de invisibles o no visualizados.

Dado el carácter colectivo de estas experiencias, es difícil pensar que el cambio de la desestima hacia la estima pueda hacerse sólo individualmente. Pero, sin duda, el hecho de que cada mujer tome conciencia del moldeamiento sociocultural de muchas de sus vivencias contribuye no sólo a su propia transformación sino a la del conjunto.

El trabajo de las mujeres, tanto el doméstico como el extradoméstico, es uno de los aspectos de la vida femenina que tienen mayor repercusión en la construcción y sostenimiento de la autoestima.

La vida cotidiana de las mujeres implica un grado muy alto de compromiso práctico, emocional y afectivo con otras personas. Encerradas dentro del estereotipo femenino, todavía la gran mayoría de las mujeres no tiene oportunidades ni posibilidades de ejercer otras funciones y capacidades diferentes de las de cuidar, sostener, acompañar, ayudar a crecer, percibir necesidades y encargarse del sostén emocional de otros.

Gran parte de este entrenamiento se produce desde muy pequeñas, en la identificación con la madre y con otras mujeres como tías, abuelas y docentes, dentro del ámbito doméstico y escolar. De ellas también aprenden que estas funciones son "naturales" en las mujeres y que por eso no requieren ser consideradas ni reconocidas particularmente.

Que la casa esté limpia, la ropa lavada y planchada y la comida preparada es considerado "lógico", esperable y natural por los que la habitan. Sólo hay conciencia del trabajo que todo ello implica cuando la persona que lo hace falta, falla, está enferma. Lo mismo ocurre con respecto a la crianza de los hijos: se la considera amor, no trabajo.

Es por esto que las mujeres muchas veces se presentan diciendo, por ejemplo, "Sólo soy una simple ama de casa", como si las tareas que cumplen cotidianamente en realidad fuesen poca cosa.

Sin embargo, las tareas y funciones que realiza la mayoría de las mujeres en sus casas requieren el desarrollo de múltiples y complejas capacidades:

* de organización;

* de sensibilidad—radar para detectar las necesidades de los demás;

- * de contención para circunstancias muy cambiantes y para personas diferentes (porque no es lo mismo acoger a un bebé que a un adolescente);
- * de negociación;
- * de equilibrio de situaciones familiares;
- * de decisión respecto de la comida, el vestir, la escolaridad, la salud, la transmisión de valores;
- * de cuidado;
- * de sostén;
- * de protección;
- * de acompañamiento.

¿Qué tiene de simple todo esto? Sin embargo, dado que gran parte de estas acciones se consideran "naturales", porque son cotidianas y automáticas, se catalogan "sin importancia", calificación que reciben todo el tiempo de todo el mundo.

En el caso de las mujeres de sectores medios, en países donde aún es factible pagar algunos de esos servicios, la forma sutil de descalificación de lo que implica el trabajo doméstico es expresada por: "Si yo no hago nada, lo hace todo la mucama". En estos casos, la asunción de la responsabilidad –las tareas de enseñanza, supervisión, control y delegación, que cualquier gerente de personal de una fábrica conoce tan bien–, es reconocida y se paga; cuando se realiza dentro del espacio doméstico no es considerada trabajo; y las personas que la realizan no entienden por qué están agotadas al final del día.

Tal vez no esté de más decir que a la empleada doméstica (casi nunca es un empleado doméstico) por un lado se le delega lo sucio, lo que a nadie le gusta hacer, y es sometida muchas veces a humillaciones y malos tratos, al mismo tiempo que se le otorga un poder muy grande por ser necesaria. Ella recibe, de esta forma, una expresión muy clara de la ambigüedad valorativa a la que estamos sometidas las mujeres.

De ahí que el vínculo de las patronas y sus empleadas suela ser tan conflictivo, poco estable, lleno de temores, desconfianzas y rabias: porque la patrona sabe –aunque a veces sin conciencia que ella es una empleada doméstica de lujo, sin sueldo reconocido y que, gracias a la existencia de la empleada asalariada, ella puede eludir hacer lo desagradable. Y la empleada siente impotencia y rabia por saberse necesaria e importante, sin reconocimiento y expuesta a toda clase de vivencias competitivas y envidiosas con respecto a otra mujer que posee, por pertenencia de clase, lo que probablemente ella también desearía para sí misma.

El mundo doméstico, por las razones expuestas, es poco valorado. Y por esto tiene efectos sobre la autoestima de las mujeres: porque muchas de ellas le dedican toda su vida sin que les signifique reconocimiento, valoración ni crecimiento, y porque las que tienen un trabajo en el mundo público no dejan por ello de tener y de sentir la delegación y la responsabilidad por lo doméstico.

8.3 PARES DE OPUESTOS

***Dependencia – independencia.** Es lo primero que se les plantea a las mujeres como motivación para trabajar, además de la necesidad económica: una forma de intentar ser autónomas, de tener el poder de decidir sin tener que estar consultando o pidiendo.

***Valorización – desvalorización.** Según sea el tipo de trabajo de que se trate, cuánto ganen, cómo sean

tratadas, las mujeres vivirán el trabajo como una ayuda para su propia estima o bien como lo contrario. Un ejemplo es la polaridad que sienten entre cualquier tipo de trabajo remunerado y el trabajo do-méstico.

***Dispersión – continuidad.** Es un tema particularmente presente en el caso de mujeres que abandonaron el mercado de trabajo a raíz del matrimonio y la maternidad, que buscan reimplantarse en él. Les resulta difícil vencer vivencias de exclusión y delimitación después de años de encierro en el hogar, y les cuesta enfrentar las dificultades que el medio social les pone para reinsertarse.

***Confrontación – evitación** de los conflictos que surgen en las relaciones laborales. Dada la falta de entrenamiento en el mundo extradoméstico, es frecuente que las mujeres utilicen las mismas reglas de juego del mundo afectivo – familiar en los contextos laborales. Esto las conduce frecuentemente a dolo-rosos malentendidos y al descubrimiento de sus miedos para enfrentar los conflictos inherentes al espacio público laboral.

***Rejenuerado – ad honorem:** refleja las dudas acerca de por dónde pasan la gratificación y el valor del trabajo, por haber soportado el tiroteo entre el altruismo y el interés económico. Para las mujeres, es vergonzoso estar interesadas en ganar plata y, en cambio, sienten que habla muy bien de sí mismas hacer tra-bajos complejos pero humanitarios de manera "desinteresada". De ahí que, en muchas oportunidades, ganar bien no les sirve para estimarse más.

***Asunción de poder y liderazgo–pasar inadvertida:** los deseos vinculados a destacarse, protagonizar y liderar en el mundo público no forman parte de los mandatos tradicionales para las mujeres ni de su socialización. Es muy común, entonces, que las mujeres se escondan a sí mismas y a otros sus deseos de des-tacarse, y que éstos sólo se expresen como síntomas.

8.4 DIFICULTADES EN LA VIDA LABORAL

Las dificultades que deben enfrentar las mujeres en su vida laboral provienen de varias fuentes:

- De la realidad social (falta y/o restricción de oportunidades, discriminación, acoso sexual, bajos salarios);
- De la doble o triple jornada de trabajo.
- De la propia subjetividad, entrenada para moverse en un mundo de afectos y emociones con otras reglas de juego.

Algunos de los efectos de la desestima respecto al trabajo en las mujeres se expresan en:

- * la dificultad para no trabajar todo el tiempo;
- * que no pueden ganar más dinero o ganan poco;
- * el nunca sentirse suficientemente buenas en lo que hacen;
- * el no poder darse un lugar laboral importante o, si lo logran, se lo boicotean de diferentes maneras;
- * creer que siempre les falta algo por hacer o por aprender;
- * sentirse siempre poco profesionales (en general a las pro-fesionales les lleva años de su carrera hacerse una tarjeta de visita, con su nombre, profesión, dirección y teléfono);
- * que todo lo tienen que hacer con mucho esfuerzo;
- * una tendencia a subordinarse a proyectos de otros;
- * postularse para tareas que son poco remuneradas pero que prestan servicios a otros.

INDICE

Introducción

Desarrollo de la Autoestima

I – Definiciones de Autoestima

- Dimensiones de la Autoestima

II– Importancia de la Autoestima

- El Concepto de sí Mismo Como Destino
- Vivir Consecuentemente
- Aprender a Aceptarse
- Vivir de un Modo Autentico

III– Como se Desarrolla la Autoestima

- Desarrollar la Autoestima de los Demás
- El Impacto de la Autoestima
- A Medida que se Desarrolla su Autoestima
- Autoestima y Sociedad
- Baja Autoestima

5.1 Distorsiones Cognitivas que Torturan la Autoestima

- Como Aumentar la Autoestima
- Otras Ayudas Utiles
- La Autoestima en los Niños

VIII- Autoestima en Mujeres Adultas

8.1- Efectos de la Baja Autoestima

- Formas de Presentarse a Sí Mismo
- Pares de Opuestos
- Dificultades en la Vida Laboral

– CONCLUSION

– BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCION

Considerando que la **Autoestima** es un tema que cada día ha ido cobrando mayor interés en nuestra sociedad actual. La gente ha incluido la palabra dentro de su vocabulario y en diferentes conversaciones cotidianas se llega a tocar el tema ya mencionado, es por esto que deseamos compartir con ustedes algunos puntos sobre dicho tópico para descubrir su dimensión psicológica.

Muchas veces nos preguntamos que es la **Autoestima** . Para nosotros la autoestima es Quererse a si mismo, es la aceptación de nosotros mismos tal y como somos, hay que saber valorarse a uno mismo con todo y nuestros defectos; en pocas palabras la felicidad y el éxito en nuestras vidas son un reflejo de la autoestima–confianza que tenemos de nosotros mismos.

En este trabajo expondremos conceptos, desarrollo en la sociedad, importancia en nuestras vidas, como se desarrolla en los niños , reflejo en la mujer adulta, cuando existe una baja autoestima y como podemos aumentarla.

CONCLUSION

La felicidad, el placer de estar vivo, el gozo de la unicidad y de tener un espacio en el mundo llega a partir del reconocimiento de los valores personales , del amor a sí mismo, de la autoceptacion, del autorespeto, del ser conscientes de que somos como somos, mas altos, o mas bajo, mas tontos o mas inteligentes, mas flaco o mas gordo, cada uno de nosotros es único.

Si ponemos a elegir la concesión de un ultimo deseo a una buena parte de esta universidad, estamos casi seguro que escogerían como recuperar su autoestima. Desgraciadamente para muchas personas, las circunstancia de la vida y sobre todo, las relaciones interpersonales que mantienen con otras personas causan estragos sobre su autoconcepto, acabando en una desvalorización total de sí misma. Pero para aumentar la autoestima no basta con desearlo intensamente, requiere de un arduo y constante trabajo de reconstrucción, porque detrás de la ausencia de amor a uno mismo hay muchos años de repetirnos que carecemos de atributosvalorable, de desconfiar en las personas que han sido algo amable y deseable con nosotros, de mirar la otra persona y compararnos y vernos , sentirnos y actuar como si fuéramos menos que todos y de vivir mal con nosotros mismos.

Esperamos que este estudio nuestro sirva de ayuda a muchas personas, las cuales necesitan mejorar su autoestima y por miedo a conocerse a si mismo no le hace.

BIBLIOGRAFIA

- Raimon Gaja Jaumenadreu.

Bienestar, autoestima y Felicidad .

- Brandon, Ana Maria.

Permiso para quererme

Reflexiones sobre la Autoestima Femenina .

- L. Hay, Louise.

Amate a Tí Mismo: Cambiarás Tu Vida .

- Lindenfield, Gael .

Ten Confianza en Tí Misma.

- Slaiken, Karl A.

Intervencion en Crisis .

- Notas y Apuntes en Internet