

1-LA 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 disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos– que no sea atribuido 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- 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.

A continuación exponemos un claro ejemplo de cómo el concepto de sí mismo afecta a los sentimientos y a la conducta.

Alicia tenía treinta y cuatro años y trabajaba de vendedora en unos grandes almacenes. Aunque mantenía con un hombre una relación que ella describía como "confortable", nunca se había casado. En nuestro primer encuentro explicó que no tenía ninguna queja específica, sino más bien una sensación de insatisfacción general, la sensación de que "la vida debe ser algo más que esto". Luego agregó:

"Me gustaría entenderme mejor, y me gustaría ser más emprendedora".

Le pedí que cerrara los ojos y se sumergiera en la siguiente fantasía:

"Piense que está al pie de una montaña, cualquier clase de montaña que desee imaginar. Hay un sendero que conduce hasta la cima. Comienza a caminar. A medida que sube, siente el esfuerzo en los músculos de las piernas. ¿Hay árboles y flores en la ladera de esta montaña?... Mientras sube va tomando conciencia de algo

muy intere-sante. Todos los miedos, dudas e inseguridades de su vida cotidiana parecen desaparecer, como si fueran un exceso de equipaje que usted ya no necesita. Cuanto más asciende, más libre se siente. A medida que se acerca a la cima se da cuenta de que casi no pesa nada. Tiene la mente despejada. Se siente más fuerte, más segura de sí misma que durante toda su vida anterior. Imagine ese estado y explórelo. ¿Le gusta? ¿Y cómo se siente su cuerpo cuando usted tiene confianza en sí misma y está libre de dudas y de miedo?... Ahora está apenas a unos pasos de la cima de la montaña. Ahora se detiene en la cima y contempla el mundo. ¿Cómo se siente? ¿Qué sensación tiene ahora de su relación con el mundo? ¿Cómo es estar sin las viejas y conocidas inseguri-dades? Tómese unos minutos para explorar ese estado... Y ahora dé la vuelta y comience a bajar. Y mientras sigue el sendero montaña abajo, fíjese en si lleva consigo su fuer:za y su libertad nuevas, o si dejó esos sentimientos en la cima. ¿Vuelve a sentir los viejos pesos mientras va acercándose al pie de la montaña? Y al regresar al punto desde el cual partió, ¿puede contemplar al mundo desde una nueva perspectiva? ¿Cómo se siente? ¿Qué es lo que ha cambia-do? ¿Se experimenta a usted misma de una manera diferente?"

Al cabo de unos instantes abrió los ojos.

Me encantó estar en la cima. Me sentí yo misma, aunque es un yo que nunca fui. Y me sentía sola. Y asustada.

3-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 funcionalmiento 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 usemos 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.

4-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 permitimos ser plenamente conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones, y nuestro desarrollo no se bloquea.

Comencemos por un ejemplo simple. Póngase frente a un espejo que abarque toda su figura y mírese la cara y el cuerpo. Preste atención a sus sentimientos mientras lo hace. Quizá algunas partes de lo que vea le gustarán más que otras. Si es usted como la mayoría de la gente, algunas partes de su cuerpo le resultarán más difíciles de mirar

detenidamente, porque lo perturban o le disgustan. Tal vez vea en su rostro un dolor que no desea afrontar: tal vez exista algún aspecto de su cuerpo que le desagrade tanto que le cueste mucho mantener sus ojos fijos en él: tal vez vea indicios de su edad y no pueda soportar los pensamientos y emociones que esos indicios le despiertan. De modo que se siente impulsado a escapar –a huir de la conciencia– a rechazar, negar, olvidarse de ciertos aspectos de usted mismo.

Pero siga mirando su imagen en el espejo unos instantes más, e intente decirse a usted mismo: "Sean cuales fueren mis defectos o imperfecciones, me acepto a mí mismo sin reservas y por completo". Siga contemplándose, respire hondo, y repita esa frase una y otra vez durante uno o dos minutos, sin acelerar el proceso sino, más bien, permitiéndose experimentar plenamente el significado de sus palabras. Quizás se descubra protestando: "Pero hay algunas partes de mi cuerpo que *no* me gustan: ¿cómo puedo entonces aceptarlas sin reservas y por completo?" Recuerde: "aceptar" no significa necesariamente "gustar":

"aceptar" no significa que no podamos imaginar o desear cambios o mejoras. Significa experimentar, sin negación ni rechazo, que un hecho es un hecho: en este caso, significa aceptar que la cara y el cuerpo que ve en el espejo son *su* cara y *su* cuerpo, y que son como son. Si insiste, si se rinde a la realidad, si se rinde al conocimiento ~ue es lo que, en definitiva, significa "aceptar"), advertirá que ha comenzado a relajarse un poco, y tal vez se sienta más cómodo con usted mismo, y más real.

Aunque no le guste o no le cause placer todo lo que vea cuando se mire al espejo, aun podrá decir: "Ese soy yo, en este momento. Y no lo niego. Lo acepto~. Eso es respeto por la realidad.

Practique este ejercicio durante dos minutos todas las mañanas, y al poco tiempo comenzará a experimentar la relación entre la autoaceptación y la autoestima: una mente que honra a la vista se honra a sí misma.

Si lamenta sus acciones, ¿trata de aprender de ellas, para que en su conducta futura no repita las mismas equivocaciones? ¿O simplemente sufre por el pasado y sigue pasivamente atado a modelos de conducta que sabe inadecuados?

La respuesta a todas estas preguntas tendrá profundas implicaciones para su autoestima. Nos sentimos

culpables cuando:

- al contemplar algo que hemos hecho o dejado de hacer, experimentamos un sentimiento de minusvalía.
- nos vemos impulsados a racionalizar o justificar nuestra conducta;
- nos ponemos a la defensiva, en actitud combativa, cuando alguien menciona la conducta en cuestión;
- nos resulta difícil y penoso recordar o examinar la conducta.

Piense en alguna acción que haya realizado, o que no haya realizado, de la cual se arrepiente, algo lo bastante significativo como para haber hecho mella en su autoestima. Luego pregúntese: ¿según los parámetros *de quién* estoy juzgando? ¿Los míos o los de otro? Si esos parámetros no son en verdad suyos, pregúntese: ¿qué es lo que yo creo *en realidad* sobre esto? Si usted es un ser humano pensante y, con toda honestidad y plena conciencia, no ve nada malo en su conducta, quizás encuentre el coraje necesario para dejar de condenarse en ese mismo instante. O, al menos, tal vez comience a vislumbrar una nueva perspectiva en la evaluación de su conducta.

"Yo solía hacerme reproches –decía Beatriz, en una de nuestras sesiones de terapia– porque nunca quise que mi madre viviera conmigo... es decir, conmigo, mi marido y nuestros hijos. Me educaron según el principio de que el deber hacia los padres es lo más importante, y que el egoísmo es un pecado. Pero una de las cosas que conseguí con la terapia es prestar atención a lo que yo *realmente* pienso, más que a lo que a veces me digo que pienso. Y la verdad es que para mí esas enseñanzas no tenían ningún sentido, sobre todo al considerar que mi madre siempre dejó bien en claro que yo no le gustaba mucho, y que yo sé que ella no me gusta mucho a mí. Nunca nos llevamos bien, toda su vida estuvo inmersa en el abatimiento y la fatalidad. Si yo me mostraba demasiado feliz, solía decirme que algo no me funcionaba bien. Pensé que, si permitía que mi madre viniera a vivir con nosotros, iba a ser un infierno para mí y mi familia. Así que dije no. Ahora mis hermanas y mis hermanos no me hablan. Yo veo la vida de una manera diferente del resto de la familia. Además, es mi vida, no la de ellos. Así que haré lo que a mí me parece racional, y aceptaré las consecuencias."

No se está sugiriendo con esto que todos los valores son subjetivos y que la moral es sencillamente lo que un individuo piense o sienta que es moral. En general la gente suele dejarse intimidar por las preferencias valorativas de los demás, a expensas de sus propias necesidades, percepciones y autoestima.

En la práctica de la terapia, gran parte de lo que se llama culpa tiene que ver con la desaprobación o la condena de otros, de personajes influyentes como los padres o cónyuges; no siempre es aconsejable tomar las declaraciones de culpa (las nuestras o las de los demás) al pie de la letra. Con frecuencia, cuando alguien declara: Me siento culpable por esto y por esto", lo que en realidad quiere decir, aunque rara vez lo reconoce, es: "Tengo miedo de que si mamá o papá (o alguna otra persona importante) se entera de lo que he hecho, me critique, repudie o condene".

8

5– 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 general-mente 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 definiti-va, 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 resulta-dos 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 sinceri-dad 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 sentí-amos, 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 incomoda-ban. 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 repensar, 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.

Oigo que mi madre me sermonea sobre las virtudes de la honestidad, y luego oigo que le miente a mi padre. Mi padre anuncia cuánto desprecia a alguien y luego no hace más que adular a esa persona durante toda la cena. Veo que una profesora niega flagrantemente la verdad a otro alumno, en lugar de reconocer que ha cometido una equivocación.

Muchos jóvenes llegan a la conclusión de que crecer significa aprender a aceptar la mentira como algo normal, es decir, aceptar y admitir la irre realidad como un modo de vida.

Pero si nos entregamos a esta forma de sacrificio mental, si nos permitimos ser gobernados por el miedo, si adjudicamos más importancia a lo que creen los otros que a lo que nosotros sabemos que es cierto –si valoramos más pertenecer *al grupo* que ser –, no alcanzaremos la autenticidad. Para alcanzarla son necesarios el coraje y la independencia, sobre todo cuando es tan raro encontrar esas cualidades en los demás. Pero esto no debería desalentarnos; si las personas auténticas constituyen una minoría, también la constituyen las personas felices; y las que gozan de una buena autoestima; y las que saben amar.

Las personas que gozan de una alta autoestima están lejos de gustar siempre a los otros, aunque la calidad de sus relaciones sea claramente superior a la de las personas de baja autoestima. Como son más independientes que la mayoría de la gente, son también más francas, más abiertas con respecto a sus pensamientos y sentimientos. Si están felices y entusiasmadas, no tienen miedo de mostrarlo. Sí sufren, no se sienten obligadas a "disimular". Si sostienen opiniones impopulares, las expresan de todos modos. Son saludablemente autoafirmativas. Y como no tienen miedo de ser quienes son, de vivir auténticamente, a veces despiertan la envidia y la hostilidad de quienes están más atados a las convenciones.

A veces, en su inocencia, se asombran de esta reacción, y quizás se sientan heridos por ella; pero no por eso desisten de su compromiso con la verdad. No valoran la buena opinión de los otros por encima de su autoestima. Sencillamente aprenden que hay gente a la que es mejor evitar.

Tratan de buscar relaciones enriquecedoras en lugar de nocivas, en contraste con las personas de baja autoestima, que casi siempre parecen entablar relaciones nocivas.

Las relaciones de las personas de alta autoestima se caracterizan por un grado de benevolencia, respeto y dignidad mutua superior al nivel medio. Los hombres y mujeres orientados hacia el desarrollo tienen a apoyar las aspiraciones de desarrollo de los demás. Las personas que disfrutan con su propio entusiasmo también disfrutan con el de los demás. Las personas que practican la franqueza al hablar aprecian la franqueza en la conversación con los otros. Las personas que se sienten cómodas diciendo sí cuando quieren decir sí, y

no cuando quieren decir no, respetan el derecho de los otros a hacer lo mismo. Las personas auténticas tienen amigos mejores y más dignos de

confianza, porque saben que pueden apoyarse en ellos, y porque los instan a igualar su autenticidad.

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

"A veces doy a la gente una falsa impresión de lo que siento ~decía una paciente que se quejaba de que nadie la entendía~, cuando sonrío y por dentro estoy llorando; cuando trato de impresionar a personas que no respeto; cuando niego mi irritación y estoy ardiendo por dentro; cuando finjo que nada me molesta; cuando no discuto con nadie con respecto a nada; cuando parezco estar de acuerdo con cualquiera que diga algo; cuando no digo lo que quiero: cuando digo sí y quiero decir no.'"

"A veces impido que la gente me dé lo que quiero –sostenía un paciente que se lamentaba de que nadie se preocupaba por sus deseos~, cuando no les digo lo que quiero; cuando finjo que no quiero nada; cuando actúo como si fuera totalmente autosuficiente; cuando me burlo sutilmente de los esfuerzos de los demás para ser buenos conmigo; cuando lo critico todo; cuando doy mucho a los demás y utilizo eso para mantenerlos a distancia; cuando me muestro distante; cuando no me quedo quieto si veo que la gente se me acerca; cuando ni siquiera me permito saber lo que quiero.

"Si estuviera dispuesta a decir 'no' cuando quiero decir 'no' –manifestaba una mujer que se quejaba de que la gente se aprovechaba de ella~, me respetaría más a mí misma; quizás la gente me apreciaría más; me sentiría más limpia; tendría más tiempo para hacer las cosas que quiero; la gente no me molestaría; sería más amable; no me rebelaría ni diría 'no' por cosas sin importancia; la gente me conocería mejor; creo que en general sería más generosa; no me sentiría una máriir; sería responsable de lo que me sucediera; no podría echarle la culpa a nadie; todo dependería de mí; no podría sentir lástima de mí misma; tendría dignidad.

6- 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, nós gustamos más a nosotros mismos.

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

Resumen: 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.

El siguiente ejercicio de completar oraciones ayudará a situar bien en qué lugar se halla:

Si considero los criterios con los que me juzgo a mí mismo...

Si nadie más que yo puede proporcionarme una buena autoestima...

Si quisiera comprender de qué depende la autoestima...

Una de las formas que puedo hacer para elevar mi autoestima es...

* 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.

Si me permito entender el significado de vivir conscientemente...

Si todavía no estoy plenamente preparado para vivir conscientemente...

Si estuviera dispuesto a entender lo que hago cuando actúo...

Si estuviera dispuesto a ver lo que veo y saber lo que se...

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.

A medida que aprendo a aceptarme...

Una de las cosas que necesito aprender a aceptar es...

A medida que dejo de luchar contra mí mismo...

A medida que acepto mis sentimientos en lugar de

resistirme a ellos...

A medida que aprendo a admitir mis acciones como propias..

* 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 sintamos verdadera y justificadamente culpables, es preciso que tomemos las *medidas específicas* para eliminar la culpa en lugar de limitarnos a sufrir pasivamente.

Si vivir con sentimiento de culpa es una claudicación...

Si estuviera dispuesto a perdonarme...

A medida que trato de comprender por qué actúo como actúo...

A medida que aprendo a vivir según mis propios parámetros...

* 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.

Si me niego a disculparme por mis virtudes...

Si soy honesto con respecto a mis aciertos...

Si disfruto de mí mismo...

Si admito que me gusto a mí mismo...

* 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.

A medida que aprendo a admitir a mi sí-mismo...

A medida que aprendo a admitir a mi sí-mismo adolescente...

Si rechazo a la persona que fui alguna vez... Si intimo con todas las partes de mí mismo... Estoy comenzando a ver que...

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.

Si me hago plenamente responsable de mis acciones...

Si me hago plenamente responsable de las cosas que digo...

Si insisto en culpar a los demás...

.

* 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.

A medida que aprendo a ser más sincero acerca de lo que pienso y siento...

A medida que aprendo a ser sincero acerca de mis deseos...

Cuando pienso en algunas de las mentiras según las cuales he vivido...

Cuando esté preparádo para abandonar esas menti-ras...

Si necesito tiempo para aprender a vivir con integrí-dWL..

Si estuviera dispuesto a darme el tiempo que necesito para aprender...

Si estuviera dispuesto a comunicar a la gente lo que siento por dentro...

Si estuviera dispuesto a mostrar a la gente quién soy...

A medida que aprendo a ser sencillamente yo mismo...

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

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

Si ofrezco a los otros la buena voluntad que preten-do de ellos...

Si me permito comprender lo que he estado leyendo...

Si acepto que quizás aún no esté preparado para asimilar todos estos conocimientos...

Si me doy permiso para evolucionar a mi propio ritmo...

Si éste es el principio de una gran aventura...

* 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.

Si no vivo para servir a los otros...

Si los otros no viven para servirme...

Si mi vida me pertenece a mí...

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.

¿Cómo podemos elevar nuestra autoestima? Practicando estas conductas. Viviendo conscientemente,

aceptándonos a nosotros mismos, con responsabilidad, autenticidad, benevolencia e integridad.

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 desa-fíos, 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.

¿Sufrirá cambios en su relaciones con la gente, el trabajo y las aficiones? Será casi inevitable. ¿Conocerá momentos de conflicto, crisis, decisiones difíciles? Desde luego; son inseparables de la vida. ¿Se sentirá dueño de mayores recursos para responder a esos desafíos? Rotun-damente, *si*.

Incluso en el nivel físico, pueden producirse cambios notables a medida que desarrolla su autoconfianza y su autorrespeto:

- * Sus ojos estarán más alertas, brillantes y vivaces.
- * En algún momento su rostro se volverá más relajado y (salvo en caso de enfermedad) tenderá a mostrar un color natural y un mejor aspecto del cutis.
- * Es probable que su mentón adquiera una postura más natural, más en línea con su cuerpo.

- * Su mandíbula tenderá a estar más relajada.
- * Sus manos estarán más relajadas, elegantes y tranquilas.
- * Sus brazos colgarán de una forma natural y relajada.
- * Su postura será relajada, erecta, bien equilibrada.
- * Su modo de caminar será resuelto (sin ser agresivo ni arrogante).
- * Su voz adquirirá modulaciones adecuadas a las diversas situaciones, y su pronunciación será clara.

Lo más probable es que exhiba estos rasgos cada vez en mayor medida, como se ha observado en numerosos hombres y mujeres que gozan de una alta autoestima, en los cuales se advierte la presencia de estas características físicas, así como de las psicológicas antes mencionadas.

Advertirá que el tema de la relajación se repite una y otra vez. Relajarse implica que no se esconde de usted mismo y que no está en guerra con quien es, mientras que la tensión crónica transmite un mensaje acerca de alguna suerte de escisión Interna, alguna especie de autoevasión o autorrepudio, algún aspecto de un sí-mismo rechazado o constreñido.

Si los rasgos psicológicos y físicos que he mencionado llegasen a convertirse en una parte natural de usted, pregúntese cómo cambiarían su experiencia de estar vivo. Pregúntese cómo le afectarían en su capacidad de amar y ser amado. Pregúntese cómo modificarían su visión del trabajo, sus proyectos para el futuro, las metas que aspira a alcanzar.

El aumento de la autoestima hace las cosas diferentes. Cuando usted tenga claro en qué consiste esa diferencia, sabrá que obtenerla merece la pena.

Y al comprometerse a realizar el viaje, descubrirá que en realidad ya ha comenzado.

159

Parte I. Análisis del tema de Intervención

O. Título.

1. Introducción teórica. Presentación del tema y delimitación del marco teórico.

2. Métodos de Intervención.

2.1. Descripción de los métodos, técnicas o procedimientos de intervención empleados.

2.2. Análisis de un programa de intervención sobre el tema. Esquema de análisis:

–Objetivo.

–Descripción de la población a la que se dirige.

–Descripción de los instrumentos o material a emplear.

- Aplicación del programa (sesiones, formato, cómo se prevé la evaluación, etc).
- Evaluación del programa (estudios realizados con el programa y sus resultados).

Parte II. Elaboración –diseño de un nuevo programa de intervención

Se trata de diseñar un programa de intervención sobre el tema, para ello se optará por elegir una situación real existente, con un sujeto o un grupo de sujetos con unas características concretas, o bien hipotetizar una situación ficticia sobre la cual se elaborará el programa de intervención.

Los pasos a seguir en el diseño del programa son:

1. Momentos de análisis y diagnóstico de la situación seleccionada.
2. Momentos de planificación.
3. Momentos de intervención y seguimiento.
4. Momentos de valoración.

Conclusión. Comentario general, valoración crítica y evaluación personal del trabajo.

Bibliografía.

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 identificaciones 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.

A. EFECTOS DE LA BAJA AUTOESTIMA

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

Por eso es posible reconocer con más facilidad la baja autoestima 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 simplemente 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.

– "Para mí la sexualidad es un trabajo más... cuando termino

con los platos y los niños, sé que me espera el último pedido del día."

– "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 sentimientos, 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."

– "Mis hijos me usan siempre mi ropa y muchas veces me la ensucian o manchan... A veces me da un poco de rabia porque justo es algo preferido por mí.

– "El otro día estaba en una reunión de trabajo y me interrumpió mi marido por teléfono para decirme que no encontraba su *jean*..."

– "Los domingos podría dormir hasta más tarde pero mi hijo se anotó en el entrenamiento de fútbol y lo tengo que llevar..."

– "Después de volver del trabajo, siempre tengo que fijarme qué falta para preparar la cena, hacer las compras, preparar la comida, ordenar un poco los cuartos, poner a funcionar el lavarropas y, si me queda un ratito de tiempo, planchar un poco..." [señora que duerme 5 horas por día].

** 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 sometimiento y de mantención de un sistema en el que tiene que haber víctimas y victimarios. Además, aceptar la descalificación, tolerarla e identificarse con ella, es una de las maneras como las mujeres reafirman el supuesto de que son otros los que las perciben tal como

son, y que ellas son quienes están en falta.

59

Los ejemplos que siguen fueron obtenidos de relatos dichos al pasar por alguna mujer, o después de haber puesto una intencional mirada sobre hechos de la vida cotidiana, dentro de la familia y fuera de ella.

- Una señora y un señor miran juntos televisión. El señor quiere cambiar de canal y lo hace directamente, sin preguntarle si ella quiere seguir mirando el anterior. La señora acepta sin decir nada.
- "Tú de esto no entiendes" "¿Para qué hablas si no sabes!" o "Déjate de decir pavadas..." son frases que muchas mujeres oyen, referidas a su capacidad para opinar sobre dinero o política. Su respuesta suele ser el silencio.
- "Histérica" se le suele decir a una mujer que hace oír su reclamo en un lugar público, ya sea en un colectivo o en un comercio. La respuesta de ella es generalmente de silencio y la vivencia es de confusión e impotencia.
- Muchas mujeres, cuando lloran, reciben una paliza o un comentario del tipo "no seas teatrera". En muchas oportunidades, justifican el maltrato.
- Las mujeres que conducen autos saben lo que es recibir descalificaciones del tipo "Andá a lavar los platos" o bien "¡Tenias que ser mujer!". En su gran mayoría se sienten impotentes para responder o para defenderse.
- Una señora le hace explícita a su pareja una carencia que siente y él le responde que es una quejosa. Ella se va a dormir angustiada, diciéndose que otra vez estuvo desatinada.
- Adriana manifiesta su agotamiento ante su familia y le dicen que es una exagerada o manipuladora. A partir de ahí ella se exige un poco más porque se siente una haragana.
- A muchas madres, en los consultorios psicológicos o pediátricos adonde acuden en busca de ayuda, se las califica como castradoras, manipuladoras, abandonicas, sobreprotectoras, narcisistas, sobreinvolucradas... Como los otros son los expertos, ellas sienten que son las enfermas y tienen que ir a curarse para no "dañar" a sus hijos

** 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.

- "Yo puedo esperar" es la respuesta típica de muchas mujeres, y es muy duro el momento de encontrarse con que por descuido y postergación, de pronto es poco lo que se puede hacer respecto de problemas que atañen a la propia salud.

Los descuidos pueden abarcar toda una gama de situaciones, incluidas aquellas en las que les fue difícil conseguir un logro:

- Mabel estaba muy contenta porque le dieron un aumento de sueldo. Sin embargo, el mismo día de cobrarlo, pierde la billetera. Lo sintió como una manera de anular lo obtenido, como si una parte de sí misma no estuviera segura de merecer el aumento.

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-rumpan 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"...

– Alicia dice: "Cuando estoy cansada y me llama una amiga para salir y conversar, tiendo a decir que sí, aunque hubiera querido quedarme descansando en casa, sin escuchar a nadie".

– Muchas mujeres también reconocen tener dificultades para decirle al marido que no les agrada alguien de su familia y que no lo quieren invitar a su cumpleaños. Privilegian el hecho de que él no se sienta mal con la posible exclusión.

– Ada comenta: "Cuando quiero comprarme algo o ir a un determinado lugar a veranear, o cuando propongo lo que quiero ver en el cine, basta que me muestren cara de desagrado para que me sienta culpable o desacertada, retire mi propuesta y acepte la de mis familiares."

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

– María dedicó gran esfuerzo, tiempo y energía a escribir un trabajo, pero no hizo fotocopias y se olvidó el original en un taxi.

Éste es un ejemplo que se repite con frecuencia en mi experiencia profesional. En todos los casos, las mujeres reconocieron que no daban mucho valor a lo hecho, a lo escrito o a lo producido, de ahí el poco cuidado que tenían de él.

También existía un cierto grado de temor en torno a qué habría ocurrido si ese trabajo hubiera sido dado a conocer. Tenían fantasías de castigo por parte de personas muy queridas, que se enojarían al ver lo que ellas expresaban; temores a la marginación y a la crítica despiadada; fantasías de exigencias y de exceso de responsabilidad para asumir lo escrito.

La rabia, el malhumor, la sensación de frustración al reconocer el autoboicot forman parte de los costos de este tipo de situaciones. Por otra parte, el dolor de reconocer que no fueron capaces de cuidar un producto propio, pero que sí son altamente eficientes para cuidar los ajenos, no es pequeño...

El mismo tipo de mecanismo actúa cuando una mujer planea hacer un corto viaje y siente que no tiene

derecho, que abandona a los niños, y renuncia al proyecto. Luego advierte su rabia, y se siente prisionera.

* 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.

– Margarita fue a vivir a una localidad de montaña con su familia. Era una experiencia nueva para todos. Sin embargo, ella "decretó" de entrada que no podría manejar el coche en ese contexto pese a que lo hacía desde hacía más de 20 años en la ciudad, mientras que no dudaba de la habili dad del marido y de los hijos para hacerlo.

– Zulema relata que cuando entra con su auto en una estación de servicio se muestra tan torpe que tiene que recibir por parte del empleado una cantidad de indicaciones acerca de cómo hacer para ubicar bien su vehículo.

– "¿Se entiende?", "Seguramente yo estoy equivocada...", son muletillas típicas de muchas mujeres.

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 personal. 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.

– Graciana admira a su amiga Marta, a quien considera muy buena docente, muy capaz de poner límites y de hacerse respetar. Le es imposible pensar en todos los esfuerzos que Marta hizo y hace, y en los beneficios que ella obtiene al no exponerse tanto como su amiga.

– Graciela es una mujer que, cuando va manejando el auto con el marido a su lado, le consulta permanentemente por dónde tiene que ir, aunque sea un camino que ella hace habitualmente.

Muchas mujeres como Graciela 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. Graciela, como muchas otras mujeres, 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..."

– "No sé valorar lo que tengo..."

– "Soy incapaz de..."

– "No tengo condiciones para..."

– "Nunca supe..."

– "El dinero que yo gano es para darme los gustitos, es la plata chica."

**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 descalificaciór, 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
- el ser distraída
- mi impulsividad
- mi falta de puntualidad
- mi poca habilidad en la cocina
- que siempre me siento culpable por todo y, cuando termina el día, me pongo a pensar en todas las cosas que

dije y si con alguna ofendí a alguien

- me siento poco segura y pienso que no le caigo bien a la gente.

Por eso hago el papel de débil y los demás me toman para la "chacota"

- la duda, el pesimismo, la poca resistencia física, la falta de comunicación

- que siempre doy buenos consejos para otros

- que me dejo influenciar fácilmente; mi desequilibrio emocional

- mi panza, mis anugas, mi desvalorización permanente, yo valgo sólo lo que el otro señala y si es bueno en sus apreciaciones hacia mí digo <'quizá me miente"

- mi cuerpo en general (estatura, tendencia a la gordura, vello)

- mi independencia

**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.

- Marcela es una mujer que ha tenido éxito laboral, y siente que no puede contarlo en una reunión social donde están su pareja y sus amigos. Cree que eso es ser engreída, que provocará la envidia de los demás y que entonces para qué... No se da cuenta de que ella tiene efectivamente dificultad para aceptar sobresalir en algunos momentos o aspectos de su vida, haciéndose cargo de sus propios logros.

B. 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."

- "Trabajé afuera hasta que me casé. Me ocupé de criar hijo y criar padres. Soy hija única. Mi padre falleció hace seis meses. Hice cursos diversos y tengo ansiedad por abrirme un poco más. Tengo un buen compañero, que es mi marido, que me empuja para que haga cosas."

- "Hasta los 30 años viví sola y soltera, sin teléfono ni canario. Tenía pretendientes. A los 30 años me casé y tuve dos hijas. Ah ora mi marido no quiere vivir conmigo. Estoy mal de los nervios con este trastorno. Antes de casarme era secretaria trilingüe, después de casada me dediqué a atender a mis hijas y a mi marido."

- "Soy responsable por el bienestar de mis padres, marido e hijos. Siempre me siento culpable por todo y por todos. Mis hijos me lo reprochan~"

– "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*

Susana es una mujer que cuando se presenta dice: "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?

Es así como Estela, por ejemplo, a cuya casa todos los amigos quieren ir por lo buena cocinera que es, resta importancia al hecho y pone como eje de la conversación los méritos del *cheff* del res-taurante donde cenó el día anterior... Todo lo que ella es no tiene mucho valor; en cambio, el valor está puesto en cómo le gusta-ría ser.

**La que enfatiza todo lo que no le gusta de el/a*

Regina es el tipo de mujer "puedelotodo", eficiente para organi-zar 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 dimen-sión del todo y le impide disfrutar de lo demás.

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

Cuando le apareció la primera arruga, Nora sintió que ya nadie la iba a querer o mirar o que el marido la iba a abandonar por una mujer más joven.

Sin embargo, puede reconocer que siempre le pasó lo mismo:

que cuando no tenía arrugas se comparaba con el momento en que era niña y no tenía tantas responsabilidades.

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

Lidia 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*

Alicia 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*

Marta 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.

Otros ejemplos que evidencian los problemas que tienen las mujeres con la autoestima surgen de situaciones consideradas habituales, normales o naturales.

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 demostremos 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 diciéndolo, 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.

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 vivencian 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 doméstico.

**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 dolorosos malentendidos y al descubrimiento de sus miedos para enfrentar los conflictos inherentes al espacio público laboral.

**Rejunerado–ad honorem*: refleja las dudas acerca de por dónde pasan la gratificación y el valor del trabajo, por haber soportado el tironeo 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 trabajos 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 destacarse, y que éstos sólo se expresen como síntomas.

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 saber 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 profesionales 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.

DEFINICIONES

Crisis: es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo. Esta breve definición capta los principales aspectos de la crisis como los describieron diversos teóricos. El énfasis de Caplan (1964), es sobre el trastorno emocional y el desequilibrio, además del fracaso en la solución de problemas o enfrentamientos durante el estado de crisis. Taplin (1971), subrayó el componente cognoscitivo del estado de crisis, es decir la violación de las expectativas de la persona sobre su vida por algún suceso traumático, o la incapacidad del individuo y su mapa cognoscitivo para manejar situaciones nuevas y dramáticas. Las raíces semánticas de la palabra crisis, revela conceptos que son ricos en significados psicológicos. El término chino de crisis (weiji) se compone de dos caracteres que significan peligro y oportunidad, ocurriendo al mismo tiempo (Wilhelm 1967). La palabra inglesa se basa en el griego Krinein que significa decidir. Las derivaciones de la palabra griega indican que la crisis es a la vez decisión, discernimiento, así como también como un punto decisivo durante el que habrá un cambio para mejorar o empeorar (Lidell y Scott, 1968).

Autoestima: la autoestima es ese conjunto de ideas, percepciones e imágenes que una persona tiene de sí misma en términos valorativos; es la calificación que cada una se da yasea como persona o en relación con algunos aspectos de sí misma.

Tenerse estima, quererse, es una acción que todos los seres humanos debemos y podemos desarrollar. Gracias a ella vamos sintiendo cariño, cuidado, tolerancia y comprensión hacia nuestra propia persona. Es un proceso que se inicia con el nacimiento y termina con la propia muerte, o sea que constituye una tarea para toda la vida.

BIBLIOGRAFÍA

Brandon, Nathaniel: Cómo mejorar su autoestima, Barcelona, Ed. Paidós, 1991.

Daskal, Ana María: Permiso para quererme . Reflexiones sobre la autoestima femenina, Ed. Paidós.

L. Hay, Louise: Ámate a tí mismo: cambiarás tu vida , Ed. Urano.

Lindenfield, Gael: Ten confianza en tí misma, Ed. Gedisa.

Slaiken, Karl A : Intervención en crisis , México, Ed. Manuel Moderno, 1988.