

101
2 ej.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

EL PAPEL DE LOS PADRES EN EL LOGRO
DE LA AUTORREALIZACION DE SUS HIJOS

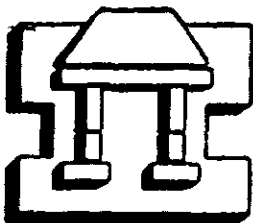
T E S I S A
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :
CLAUDIA CATALINA GUTIERREZ JIMENEZ

D I R E C T O R A :
MTRA. AMPARO CABALLERO BORJA

S I N O D A L E S :
MTRA. OFELIA DESATNIK MIECHIMSKY
MTRA. MA. ANTONIETA DORANTES GOMEZ

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO
1998



IZTACALA

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

26.3793



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

PAGINATION

DISCONTINUA

Gracias Dios por estar siempre conmigo.

Maestra Amparo:

Me siento muy feliz por haber trabajado con usted porque además de ser una buena asesora, es un maravilloso ser humano que brinda su apoyo incondicional, su paciencia, su inteligencia, es respetuosa y responsable. Le agradezco el ayudarme a dar un paso más hacia mi autorrealización y el acompañarme en esta etapa de mi vida. Siempre estará en mí.

De todo corazón:

¡Mil Gracias!

Mamá y Papá:

Ahora confirmo que han desempeñado adecuadamente su papel como padres y han contribuido a que yo camine hacia mi autorrealización.

Gracias por ser parte de mí.

¡Los Amo!

David y Ana:

Soy muy afortunada al tenerlos conmigo y que formen parte de mi vida.

Se que este logro los hace felices a ustedes también porque somos HERMANOS.

Te dedico esta tesina a tí Ricardo que deseas
entregar también tu amor a nuestros futuros
hijos.

EL PAPEL DE LOS PADRES EN EL LOGRO DE LA AUTORREALIZACIÓN DE SUS HIJOS

ÍNDICE

	Pág.
1. Resumen	1
2. Introducción	2
3. Capítulo Uno :	
Autorrealización y Autoestima	9
a) Origen y definición de la Autorrealización.....	9
b) Definición y proceso de Autoestima	15
c) Autoestima alta	19
d) Autoestima baja	20
4. Capítulo Dos :	
Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar	23
a) Definición y funciones de la familia.....	24
b) Etapas del ciclo de vida de la familia.....	26
c) Comunicación en la familia	31
d) Relaciones de poder	32
5. Capítulo Tres :	
Papel de los Padres en el Desarrollo de la Autorrea- lización de sus Hijos	34
a) El amor entre padres e hijo.....	35
b) Caricias positivas	39
c) Caricias negativas	39
d) Actitudes	40
e) Estilos de crianza	42
f) Acciones que elevan la autoestima de un hijo	44
Análisis	47
Conclusiones	51
Referencias	55

RESUMEN

La presente tesina se titula "El papel de los padres en el logro de la autorrealización de sus hijos." Tiene como objetivo el conocer y analizar la forma en que intervienen los padres para que sus hijos se autorrealicen. El enfoque principal para abordar el tema es el humanista, retomando aspectos del enfoque sistémico. El desarrollo de la tesina comienza por definir y explicar el proceso de autorrealización y autoestima. Posteriormente, se realiza una exposición de las relaciones humanas dentro del núcleo familiar haciendo énfasis en los factores inmersos en éstas. Se concluye la revisión bibliográfica dando a conocer las necesidades de los hijos para su desarrollo humano y la manera como pueden ser cubiertas por sus padres además de los elementos que pueden limitar el cubrir las mismas.

INTRODUCCIÓN.

El tema elegido para desarrollar en la presente tesina es el papel de los padres en el logro de la autorrealización de sus hijos.

Es común que el deseo de los padres sea que su hijo esté feliz, sea una persona de bien, exitosa. La mayoría de los seres humanos queremos ser alguien en la vida, cumplir sueños y aspiraciones. Esto, brinda el marco para hablar de autorrealización y con ella autoestima.

El éxito personal es producto de conocerse, identificarse, evaluarse, aceptarse, amarse; es decir, desarrollar nuestra autoestima, además de encontrar las potencialidades que como ser humano tenemos. Diferentes factores intervienen en el desarrollo de la autorrealización y la autoestima; no obstante, el más importante partiendo de la interacción con los demás considero que son los padres. Son ellos quienes nos alimentan, nos cuidan, nos educan, nos transmiten su cultura (valores, costumbres, tradiciones, moral, religión, etc.), nos dan amor, nos ayudan a crecer como personas y son con quienes tenemos contacto desde el momento en que llegamos a este mundo y son a quienes se les ha asignado la función criar, guiar en nuestro crecimiento. Como podemos darnos cuenta, los padres tienen un papel relevante en la formación de nuestro ser, incluyendo la autorrealización.

Lo anterior da pie para resaltar la importancia que el tema tiene en el ámbito de la psicología del desarrollo puesto que nos permite comprender, desde otra perspectiva, de qué modo está presente la actuación de los padres en el factor psicológico o emocional de sus hijos, que tiene que ver con la autoestima y la autorrealización. Así como también en la psicología clínica, debido a que existen pacientes con baja autoestima e insatisfacción con su persona, por lo que esta tesina puede contribuir en la detección del origen de su problema y a su tratamiento. Pero no sólo tiene importancia para los profesionales de la psicología, también es de interés para cualquier persona puesto que todos pertenecemos a una familia, somos hijos y/o padres y a veces no comprendemos la relevancia de nuestras relaciones padres-hijos.

La perspectiva o enfoque que se utiliza para la explicación del proceso de autorrealización es la humanista porque es la única que tiene como fundamento primordial la autorrealización como meta final del ser humano, es decir, vivir su vida y disfrutar de su persona plenamente. Por este motivo, expondré los lineamientos básicos de la misma, su concepción del ser humano.

El hombre vive subjetivamente (Martínez, 1982). Quiérase o no,

consciente o inconscientemente, los sentimientos, emociones y percepciones de toda persona están llenos de elementos y matices que los hacen muy personales.

El hombre comienza su labor cognoscitiva tomando conciencia de su mundo interno, experiencia y sus vivencias. También percibe el mundo externo de acuerdo a su realidad personal y subjetiva (sus necesidades, deseos, aspiraciones, valores, sentimientos, etc.), es decir, con un enfoque "de adentro hacia afuera". La psicología humanista rechaza el punto de partida de la ciencia tradicional que comienza con el presupuesto de un mundo objetivo externo, del cual el hombre es una parte. Según esta psicología, esto jamás será punto de partida.

La persona está constituida por un núcleo central estructurado (Maslow, 1968; Martínez, 1982). Cada persona posee una naturaleza interior esencial, de tipo instintivo, intrínseca, dada; es decir, con un grado de determinación hereditaria apreciable y que tiende fuertemente a persistir.

Es conveniente hablar de las raíces hereditarias constitucionales tempranamente adquiridas, del yo individual; aún cuando esta determinación biológica sea sólo parcial.

Este núcleo interior se manifiesta en forma de inclinaciones naturales, propensiones o tendencias interiores, o mejor dicho, potencialidades.

El hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización. La tendencia hacia el pleno desarrollo físico en el ser humano es sumamente patente; es natural, constante y eficaz, mientras no se opongan obstáculos externos.

El enfoque humanista considera que la naturaleza humana no puede ser una maravilla en su desarrollo físico y un caos en su desarrollo psíquico. Por el contrario, sostiene y prueba la tesis de que hay un pleno paralelismo entre ambos aspectos.

El hombre muestra capacidad y también deseo de desarrollar sus potencialidades. Parecería que esto se debiera a una motivación suprema: una necesidad o motivo fundamental que también orienta, da energía e integra al organismo humano. Este impulso natural lo guía hacia su plena autorrealización, lo lleva a organizar su experiencia y, si lo puede hacer en ausencia de factores perturbadores graves, esta organización se orientará en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado, es decir, en el sentido de la conducta racional y social subjetivamente satisfactoria y objetivamente eficaz.

Maslow (1968) dice que la naturaleza interior de cada persona posee ciertas características que los otros y también poseen (específicas) y otras únicas de la persona (idiosincrásicas).

Martínez (1982) comenta que es frecuente definir al hombre como un "animal racional", se considera su inteligencia, su razón, su lógica como la nota distintiva. Cuando no sigue este camino, o mejor, cuando va contra él, se dice que un hombre procede en forma irracional. Pero el ser humano puede seguir también un tercer procedimiento, que no es racional ni irracional, sino simplemente arracional, y constituye otra dimensión de la vida humana. Se puede observar frecuentemente este proceder en el compromiso total con una fe, religión, filosofía, vocación, etc., y, en general, casi siempre que hay juicios de valor.

En la filosofía humanista se afirma que este camino puede ser el más sabio que la misma vía racional. Cuando un individuo está libre de caminos defensivos, actúa espontáneamente, observa y ausculta todas las reacciones de su propio organismo, dispone de un cúmulo inmenso de datos que el organismo procesa, a veces inconscientemente y genera conclusiones que se le presentan como intuiciones. Estos juicios pueden ser más sabios que el pensamiento consciente, tomado en sí mismo, ya que el carácter racional del hombre le lleva, a veces, a negarse a sí mismo y a desconocer aquella parte que se le presenta como una aparente incoherencia.

Parece que esta confianza en relación con el propio organismo, y no sólo con la propia mente, tiene mucha relación con la creatividad.

El hombre posee capacidad de conciencia y simbolización. El hombre posee la capacidad de autorrepresentarse. Esta posibilidad de contemplarse a sí mismo desde afuera, de autoproyectarse, de autoduplicarse, de autorreproducirse, esta capacidad de tomar conciencia plena de sí mismo es una característica distintiva del hombre y es una de sus cualidades más elevadas.

Esta capacidad le permite distinguirse a sí mismo del mundo exterior, le posibilita vivir en un tiempo pasado o futuro, le permite hacer planes para el porvenir, utilizar símbolos y usar abstracciones, verse a sí mismo como lo ven los demás y tener empatía con ellos, comenzar a amar a sus semejantes; tener sensibilidad ética, ver la verdad, crear la belleza, dedicarse a un ideal. Realizar esta posibilidad es ser persona.

Martínez (1982) dice que como el proceso de toma de conciencia y su simbolización es tan importante en el hombre, la distorsión del mismo trae

graves consecuencias: puede conducir a una neurosis o psicosis, a reacciones paranoicas de sospecha y odio, así como a los extremos de crueldad y aberraciones sexuales. Pero si el ambiente social en el que se desenvuelve una persona es agradable, no amenazante, pacífico y acogedor, se desarrollará en la misma un movimiento que deja de usar todo tipo de defensas perceptivas, no distorsionará la realidad y tendrá una auténtica apertura hacia sus vivencias. Por lo tanto, la autorrealización implica una mínima presencia, la menor posible, de enfermedad, neurosis, psicosis, pérdida o disminución de las capacidades humanas y personales básicas.

Martínez (1982) propone que el hombre es capaz de una relación profunda. Dice que el ser humano está sediento de relaciones auténticas y profundas, de relaciones humanas donde pueda ser él mismo en todas sus dimensiones y aceptado plenamente como es, sin que le pongan barreras cognoscitivas o emocionales.

Martín Buber (citado en Martínez, 1982) describe esta relación profunda, de persona a persona, como una relación "YO-TU"; es decir, una mutua experiencia de hablar sinceramente uno a otro como personas, como somos, como sentimos, sin ficción, sin hacer un papel, sino con plena sencillez, espontaneidad y autenticidad.

En su más feliz realización, esto da la sensación a sus participantes de haber vivido un momento fuera de tiempo y de espacio.

El hombre busca un sistema de valores y creencias. En cada persona existe un proceso evaluador interno que va estructurando un sistema de valores, el cual, a su vez, se convierte en el núcleo integrador de la personalidad y forma una filosofía unificadora de la vida, la claridad de las metas y de los objetivos que se desean; van creciendo paralelamente con el nivel de madurez de cada persona y puede, como los demás aspectos de la personalidad, sufrir determinados retrasos.

La búsqueda de valores de una persona no consiste en un examen de conceptos vagos e irrelevantes para su vida cotidiana, sino en un esfuerzo de encontrar significados profundos que validen su autoidentidad y que establezcan los compromisos y las responsabilidades que toma (Maslow, 1968 y Martínez, 1982).

Cada persona es un sistema de unicidad configurada (Martínez, 1982). El hecho de la individualidad, singularidad y unicidad de cada persona es algo firme. Cada hombre es una creación única de las fuerzas de la naturaleza. Nunca hubo una persona igual a él ni volverá a haberla.

La autorrealización desde el punto de vista de Maslow (citado en Quitman, 1989) es una necesidad de crecimiento con valor jerárquico; para satisfacerla se requiere haber cubierto las necesidades básicas anteriores. Dicha jerarquización se presenta en orden creciente, a continuación:

1. Necesidades fisiológicas (básica): hambre, sed, sueño, abrigo, conservación sexo, procreación.
2. Necesidad de seguridad (básica): libertad, justicia, trabajo, derechos, integridad personal.
3. Necesidad de pertenencia (básica): aceptación, solidaridad, afecto, intimidad, sexualidad.
4. Necesidad de reconocimiento (básica): amarme y sentirme amado, intervienen la valoración, el prestigio y el estatus.
5. Necesidad de autorrealización (crecimiento): productividad, creatividad y trascendencia. A esta necesidad Maslow relaciona elementos tales como totalidad, perfección, justicia, vida, riqueza de contenido, simplicidad, belleza, bondad, singularidad, facilidad, juego, verdad, sinceridad, realidad y modestia.

También Maslow (1971) señala que la autoestima depende del modo en que se logren satisfacer las necesidades básicas y de crecimiento. Autoestima y autorrealización van de la mano puesto que la primera es la base y el centro del desarrollo humano, es el amor a uno mismo que nos permite propiciar momentos en los que disfrutemos de nuestra vida y nuestra persona plenamente.

Maslow (citado en Rodríguez, 1988) propuso la “escalera de autoestima” con el fin de explicar los pasos a seguir para conocer y desarrollar la autoestima. Esta escalera tiene como primer nivel el autoconocimiento, luego al autoconcepto, después se avanza al de autoevaluación, posteriormente al de autoaceptación, seguimos al nivel de autorrespeto y por último llegamos a la cima que es la autoestima

Hasta aquí se ha abordado a grandes rasgos, el marco de referencia elegido para abordar el proceso de autorrealización y autoestima. Se han definido los elementos principales que son eje del trabajo; pero ¿cuál es el papel de los padres en el desarrollo de estos procesos en sus hijos?. tendríamos, primeramente, que responder a cuestiones como: ¿qué es familia?, ¿cómo se relacionan sus miembros?, ¿cómo es que los padres tienen incidencia en el desarrollo de la autorrealización y autoestima de sus hijos?, ¿cómo influyen los padres en ellos?. Para tratar de responder a dichos cuestionamientos fue

de absoluta necesidad el apoyo de la teoría sistémica; puesto que está identificada con las corrientes filosóficas y psicológicas humanistas por su conceptualización del ser humano como una totalidad y con una tendencia innata a su desarrollo, además entiende a la familia como un sistema que con sus características únicas y especiales, proporciona a sus miembros las interacciones sociales más importantes e intensas de las cuales dependerá su estabilidad física, psíquica y social. Se tuvo que asistir de ella debido a que la teoría humanista no retoma a la familia, y por ende a los padres, sino que es un enfoque centrado en la persona; por lo tanto no cubre con la totalidad de los elementos del tema.

El objetivo de esta tesina es conocer y analizar la forma en que intervienen los padres en el logro de la autorrealización de sus hijos. Es decir, analizar la forma en que contribuyen o entorpecen en sus hijos la satisfacción de las necesidades básicas y de crecimiento y el desarrollo de la autoestima en cada uno de sus pasos. Sin embargo, no se analiza la autorrealización de los hijos en sí para determinar en qué influyeron los padres puesto que la autorrealización es un proceso que se logra en la vida adulta y que inicia en la niñez, e incluso, a veces, nunca se lleva a cabo. Por esta misma razón no determino la edad de los hijos, aunque sí tomo sólo en cuenta el período en el que se hayan inmersos en el núcleo familiar.

El aspecto fundamental que se analiza es la relación familiar padres-hijo, no entre hermanos.

Para lograr el objetivo se desarrollaron tres capítulos:

1. Autorrealización y Autoestima.
2. Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar.
3. Papel de los Padres en el Desarrollo de la Autorrealización de sus Hijos.

El capítulo primero tiene por objetivo presentar el marco conceptual de los elementos que sustentan el trabajo y entender el proceso inherente a la obtención de la autorrealización en el ser humano. Se describen los procesos de autorrealización, desarrollo humano, necesidades básicas y de crecimiento, autoestima, escalera de autoestima, yo integral, autoestima baja y alta.

El segundo capítulo tiene como fin dar cuenta de lo que es la familia, qué elementos interviene en la dinámica familiar, y su ciclo de vida para entender las relaciones que se dan dentro de la misma. Se describen el concepto de familia, sus funciones, el desarrollo de la familia, es decir, sus etapas, la comunicación y el liderazgo.

El tercer capítulo tiene el propósito de rescatar la relevancia de las relaciones familiares (padres-hijo) para el logro de la autorrealización de los hijos. Se describen las funciones de los padres en el desarrollo de sus hijos: amor entre padres e hijos, seguridad, crecimiento psíquico, contacto o reconocimiento, caricias positivas y negativas, actitudes y estilos de crianza.

CAPÍTULO UNO
AUTORREALIZACIÓN Y AUTOESTIMA

AUTORREALIZACIÓN Y AUTOESTIMA

Es fundamental hablar del proceso de autorrealización y autoestima para poder contextualizar la relevancia de la actuación de los padres en el desempeño de sus funciones como tales y entender la relación que tienen con los procesos que aquí se abordan.

Antes de definir lo que es autorrealización es conveniente saber de quién y cómo surge. Es Maslow quien habla de este concepto y realiza estudios acerca de cómo se da el mismo. Maslow refiere (1982) que sus investigaciones sobre autorrealización no fueron planeadas ni iniciadas como tales, sino su esfuerzo por tratar de entender a dos de sus maestros que amaba y admiraba y que según él eran personas muy maravillosas. Esas personas eran Ruth Benedict y Max Wertheimer. Tomó notas y descripciones de ellos. Cuando intentó comprenderles, pensar y escribir sobre ellos en su diario, se dió cuenta que sus dos esquemas podían generalizarse. Estaba hablando de personas no de dos individuos no comparables. Procuró ver si ese esquema podía darse en otros casos y lo encontró en varias personas, debido a que su labor no empezó como una investigación, sino que sus generalizaciones surgían de su selección de un tipo de personas. Era obvio que necesitaba de otros jueces. Le pidió a otras personas que eligieran a otras que les gustaran o que admiraran mucho para luego tratar de descifrarlas; entonces descubrió un modelo que parecía ajustarse a todas ellas. Después que publicó los resultados de sus indagaciones, aparecieron seis, ocho o diez tipos de pruebas que corroboraban los descubrimientos, no a través de la duplicación, sino desde enfoques de ángulos diversos. Los descubrimientos de Carl Rogers y los de sus estudiantes se sumaban a la corroboración de la totalidad del síndrome. Bugental aportó pruebas confirmatorias a partir de la psicoterapia.

Las personas que seleccionó para su investigación eran gente mayor, gente que había vivido gran parte de su vida, a todas luces con éxito.

Según Maslow (1968) autorrealización es "llegar a ser cada vez más lo que uno es".

Las conductas que conducen a la autorrealización, según Maslow (1971) son:

- * Autorrealización significa experimentar plena, vívida y personalmente, una total concentración y abstracción. En ese momento de experiencia la persona es total y plenamente humana.

- * Pensemos en la vida como un proceso de constante elección, una tras otra. La autorrealización es un proceso progresivo; significa hacer cada una de las elecciones entre mentir o ser honesto, robar o no robar, en un momento dado, y significa hacerla como una elección hacia el desarrollo. Esto es un avance hacia la autorrealización.

- * Hablar sobre la autorrealización significa que existe un yo a realizar. La mayoría de nosotros casi todo el tiempo (esto se aplica sobre todo a los niños y a los jóvenes), no nos escuchamos a nosotros mismos sino más bien escuchamos a la voz introyectada de mamá o papá o la voz de lo establecido por los mayores, de la autoridad o de la tradición.

- * Ante la duda, ser honesto en lugar de no serlo. Cada vez que uno asume responsabilidades hay realización del yo.

* Hasta ahora se ha hablado de la experiencia sin la autoconciencia de tomar la alternativa del desarrollo en lugar de tomar responsabilidades. Todos estos son pasos hacia la autorrealización y todos garantizan elecciones hacia una vida mejor. La persona que haga cada una de estas pequeñas cosas, cada vez que le llegue el momento de tomar una decisión, descubrirá que éstas aumentan la capacidad de elegir lo que es constitucionalmente bueno para ella. Llegar a conocer su destino, cuál es su misión en la vida. Uno puede elegir sabiamente su propia vida a menos que se atreva a escucharse a sí mismo, a su propio yo, en cada momento de su vida, y a decidir con toda calma "no, no me gusta esto o aquello".

* La autorrealización no es sólo un estado final, sino también un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado. La autorrealización significa tratar de hacer bien lo que uno quiere hacer. Uno debe desear ser tan bueno como se pueda.

* Las experiencias cumbre son momentos pasajeros de autorrealización. El término experiencias cumbres es una generalización de los mejores momentos del ser humano, los más felices de la vida, de las experiencias de éxtasis, transporte, dicha, máximo goce.

* Descubrir quién es uno, qué es, qué le gusta, qué le disgusta, qué es bueno y malo para uno, hacia dónde se dirige y cuál es su misión, significa identificar las defensas y encontrar el valor para vencerlas.

No obstante, la autorrealización es un proceso que se logra en la adultez; aunque no existe un rango de edad establecido, incluso muchas personas nunca se autorrealizan pero es importante señalar que este proceso se inicia desde que somos pequeños.

La autorrealización es un proceso progresivo, significa hacer cada una de las elecciones entre mentir o ser honesto, robar o no robar, en un momento dado y significa hacerla como una elección hacia el desarrollo humano. Esto es un avance hacia la autorrealización.

Habría que responder a la cuestión de qué es el desarrollo humano. Para Juan Lafarga (1994) este desarrollo implica una filosofía del hombre, de la sociedad y de las relaciones interpersonales. Una filosofía del ser humano que emerge de la experiencia, es decir, cuando se crean alrededor del hombre las condiciones ambientales e internas necesarias y suficientes para su desarrollo, las opciones de los individuos y de la sociedad se orientan hacia la vivencia y la práctica de los propios valores personales, sociales y trascendentales.

Muy particularmente, para Lafarga, el desarrollo humano significa la acción que proviene de un corazón sabio, es decir, el amor guiado por la inteligencia y la bondad. La acción autodestructiva u hostil hacia otras personas es el resultado de una autoestima baja y de un autoconocimiento propio limitado. Estos dos factores, a su vez, son productos de un amor condicionado o de otras carencias ambientales.

El núcleo esencial del desarrollo humano está en promover la emergencia de los valores propios de cada persona y en la sociedad. Por el autoritarismo, la rigidez y la descalificación, se empobrece y muere la vitalidad de las personas.

Un valor es algo a lo que se decide dedicar la vida o lo que representa la forma en que uno quiere vivir. Los valores van de la mano de las decisiones, pero para llegar a este

tipo de decisiones es necesario el conocimiento, el entendimiento y el emitir juicios correctos. El desarrollo humano involucra conocimiento y entendimiento (Rugarcia, 1994).

La importancia de la aprehensión de valores se refuerza al conectarlo con la palabra más sublime, el amor. El amor siempre va referido a un valor. Se trata de un amor operativo, en el que todo el ser de una persona se da a otra u otras. Es así como la culminación de la búsqueda del sentido de vida no es otra cosa que el amor.

Cada quien puede elegir si tiene desarrollo humano o no. Hay que crear las condiciones internas y externas para la decisión libre; significa proveer los ambientes físicos y ecológicos indispensables para promover la armonía del ser humano con la naturaleza. Más importante aún, las atmósferas sociales de comprensión, afecto incondicional y honradez que por sí mismas impulsan y facilitan el desarrollo de la persona.

La estrategia para generar el desarrollo humano propuesta por los humanistas consiste en fortalecer la autoestima. Se trata de facilitar al máximo el desarrollo de la responsabilidad, la libertad y la acción autónoma, de devolver el poder a la persona. Y es que cuando la capacidad de autorreflexión y la autoestima nos permiten plantearnos nuestros propios objetivos, la meta ya no consiste en derribar al otro, sino en superar permanentemente la propia marca (Garza, 1994).

Maslow (1968) señala respecto al desarrollo del niño que se cree que si el niño sano, con un desarrollo normal se le da realmente la posibilidad de libre elección, escogerá, la mayoría de las veces, lo que es bueno para su desarrollo. Lo hará porque sabe bien, porque produce bienestar y placer. Todo esto implica que él sabe mejor que nadie lo que le conviene. Un régimen tolerante no significa que los adultos satisfagan sus necesidades directamente, sino que creen la posibilidad de que él satisfaga sus propias necesidades y realice sus propias elecciones; es decir, que le dejen ser. Para que los niños se desarrollen bien es necesario que los adultos pongan su confianza en ellos y en los procesos naturales de crecimiento, que no interfieran demasiado, que no los hagan crecer forzosamente en direcciones predeterminadas, sino que más bien, les dejen desarrollarse y contribuyan a ello de un modo arracional y no autoritario.

El dejar ser y el respeto hacia el niño se convierte en la práctica en algo muy difícil para muchas personas, que tienden a interpretarlo como una tolerancia, indulgencia y superprotección absolutas, dándole las cosas, protegiéndole de todos los peligros, evitándole todo riesgo. El amor sin respeto es algo distinto del amor con respeto hacia los propios signos interiores del niño.

En relación con la aceptación del yo, del destino de la propia vocación, está la conclusión de que el camino principal para que las personas puedan llegar a la salud y a la autorrealización debe pasar por la satisfacción de las necesidades básicas y no por su frustración. Esto contrasta con el régimen supresivo, la desconfianza, el control, la vigilancia necesariamente exigidas por la creencia en la maldad básica de las profundidades humanas.

La satisfacción de las necesidades básicas se toma con demasiada frecuencia en relación a objetos, cosas, posesiones, dinero, vestido, automóviles y cosas parecidas. Sin embargo, estas cosas no satisfacen por sí mismas las necesidades básicas que, una

vez satisfechas las necesidades corporales, se refieren a protección, seguridad, dependencia, amistad, afecto, amor, respeto, aprecio, aprobación, dignidad, autorrespeto, y libertad para el más pleno desarrollo de los propios talentos y capacidades y para la realización del yo.

Se sabe que la ausencia completa de frustración o dolor es peligrosa. Para ser fuerte, la persona debe adquirir tolerancia a la frustración, capacidad de percibir la realidad física como esencialmente indiferente a los deseos humanos, capacidad de amar a los otros y alegrarse por su satisfacción de las necesidades lo mismo que con la propia. El niño que se halla dotado de una buena fase de seguridad, amor y satisfacción respetuosa de las necesidades, puede sacar provecho de las frustraciones bien escalonadas y salir robustecido de ellas. Si son más de lo que puede soportar, si le abruma, se califican de traumáticas y las consideramos peligrosas en vez de útiles.

La sobreprotección implica que las necesidades del niño son satisfechas en su lugar por sus padres, sin esfuerzo por su parte. Esto tiende a infantilizarle, a impedir el desarrollo de su propia fortaleza, voluntad y autoafirmación. En una de sus formas puede enseñársele a utilizar a los demás en vez de respetarlos. En otra, implica una falta de confianza y respeto por los propios poderes y elecciones del niño, es decir, que es esencialmente condescendiente e insultante y puede contribuir a hacer que el niño se sienta inútil.

Otro aspecto crucial del desarrollo saludable de la conciencia de la propia personalidad y de la plena humanidad consiste en desechar las técnicas utilizadas por el niño para adaptarse, en su debilidad y pequeñez, a los adultos fuertes, grandes, todo poderosos. Debe sustituir dichas técnicas por las técnicas de ser fuerte, independiente y de ser el mismo un progenitor. Esto implica una especial renuncia al desesperado deseo del niño por gozar del amor exclusivo y total de sus padres, mientras aprende a amar a los demás. Debe aprender a satisfacer sus propias necesidades y deseos, y no los de sus padres, que hasta entonces han actuado en su lugar. Debe aprender a renunciar a ser bueno por miedo o para conservar su amor y debe ser bueno porque él desea serlo. Debe descubrir su propia conciencia y renunciar a la interiorización de sus padres como única guía moral. Debe hacerse responsable y menos dependiente, así como también aprender esperanzadamente a gozar con esa responsabilidad.

La autorrealización desde el punto de vista de Maslow (citado en Quitmann, 1989) es una necesidad con un valor jerárquico; para cubrirla o satisfacerla se requiere haber cubierto los escalones de necesidades anteriores. Dicha jerarquización se ilustra a continuación:



Las necesidades básicas se ubican de la base de la pirámide (fisiológicas) hasta el reconocimiento; la última es considerada por Maslow como necesidad de crecimiento.

En relación con las necesidades de crecimiento, Maslow (citado en Quitmann, 1989) relaciona:

1. Totalidad (unidad, integración, tendencia a la singularidad, interconexión, simplicidad, organización, estructura, trascendencia de la dicotomía, orden).
2. Perfección (necesidad, lo inevitable, conveniencia, justicia, plenitud, lo deseable).
3. Cumplimiento (terminación, lo definitivo, justicia, haber acabado algo, realización, destino).
4. Justicia (honradez, regularidad, legitimidad, lo deseable).
5. Vida (proceso, espontaneidad, autorregulación, plena capacidad de funcionamiento).
6. Riqueza de contenido (diferenciación, complejidad, artificialidad).
7. Simplicidad (honradez, desnudez, esencialidad, estructura abstracta, esencial y esquemática).
8. Belleza (exactitud, forma, vivacidad, simplicidad, riqueza de contenido, totalidad, perfección, consumación, singularidad, honradez).
9. Bondad (rectitud, lo apreciable, lo deseable, justicia, benevolencia, honradez).
10. Singularidad (idiosincrasia, individualidad, incomparabilidad, novedad).
11. Facilidad (sencillez, sin gran fatiga, sin esfuerzo ni dificultad, atractivo, funcionamiento perfecto y maravilloso).
12. Juego (broma, alegría, entretenimiento, contento, humor, exageración, facilidad).

13. Verdad, sinceridad, realidad (desnudez, simplicidad, riqueza de contenido, lo deseable, belleza, puro, limpio y verdadero, integridad, esencialidad).

14. Modestia (autonomía, independencia, ser uno mismo también sin otros, que autodecide, que trasciende el entorno, separación, vivir de acuerdo con leyes propias).

Maslow (1971) señala que la autoestima depende del modo en que se logren satisfacer las necesidades antes citadas. Se supondría entonces que, conforme se van cubriendo estas necesidades, el individuo va creciendo y desarrollándose logrando una relación satisfactoria consigo mismo y hacia los que lo rodean. La autoestima es fundamental para lograr una armonía.

Dice Rodríguez (1988) que la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano; que para él es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo.

Maslow (1979) refiere que sólo se podrá respetar a los demás cuando se respete a uno mismo; podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos.

Cada individuo es la medida de su amor a sí mismo, su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta.

En la actualidad, científicos del desarrollo humano afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance su plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo (Lafarga y Gómez, 1982).

Para entender mejor el significado de autoestima citaré el poema de Virginia Satir (1970-75) cuyo título es "Mi declaración de autoestima":

"Yo soy.

En el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que me parece que reconozco
pero nadie igual a mí.

Así lo que yo hago, lo que yo digo,
es verdaderamente mío porque sola lo escogí.

Sola me elegí. Soy mi dueña.

Me pertenece mi cuerpo incluyendo lo que hace.

Mi mente incluyendo mis ideas y pensamientos.

Mis ojos incluyendo lo que ven.

Mis sentimientos incluyendo mis angustias, mis alegrías.

Mi boca incluyendo lo justo o lo injusto que de ella sale.

Mi voz incluyendo las palabras que reflejan mis ánimos
y todos mis actos.

Toda yo me pertenezco.

Me pertenecen mis fantasías y mis sueños,
mis esperanzas y mis temores.

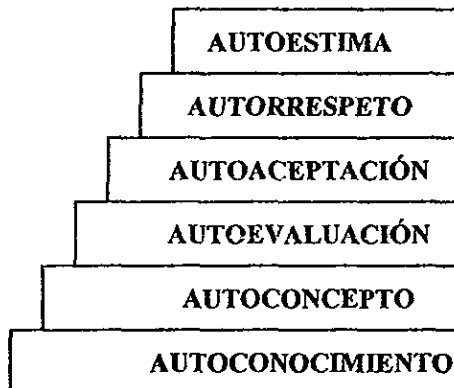
Me pertenecen mis triunfos y mis éxitos,

Mis fracasos y mis errores.

Hay cosas en mí que me confunden,
y otras que no conozco.

Pero, porque toda yo me pertenezco,
 corrijo, amo, me amo y soy mi amiga.
 Toda yo me pertenezco, mi apariencia,
 como soy ante los demás.
 Diga lo que diga, haga lo que haga, ésa soy yo,
 mi yo auténtico iluminando el espacio que ocupo en este instante.
 Soy responsable de lo que siento y de lo que pienso.
 Puedo tomar o desechar lo que viene.
 Puedo conservar las cosas buenas.
 Puedo ver, oír, sentir, hablar, actuar, inventar.
 Tengo herramientas para sobrevivir.
 Tengo herramientas para convivir, ser productiva
 y encontrar armonía y orden en el mundo de la gente
 y de las cosas.
 Me pertenezco y, por tanto, puedo construir y construirme.
 Yo soy y estoy bien.
 Yo soy importante para tí.
 Yo soy importante para mí.
 Tú eres importante para mí.
 Nosotros somos importantes para los que nos rodean.
 Como marchó conmigo misma y soy dueña de mi ser
 siempre tendré algo que darte: nuevos recursos,
 nueva forma de ver las cosas, nuevas posibilidades
 para crear lo nuevo. Esto es válido para mí,
 también es válido para tí.”

Para conocer y desarrollar la autoestima se seguirán ciertos pasos a los que Maslow denomina “*Escalera de autoestima*” porque son niveles consecutivos que desembocan en el logro de la autoestima , tal como los describe Rodríguez (1988):



1. **Autoconocimiento:** es conocer las partes que componen al yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo a través de los cuales es; conocer por qué, cómo actúa y siente. al conocer todos sus elementos que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse el uno al otro, el individuo logra tener una persona fuerte y unificada, si una de estas partes funciona en forma deficiente las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y devaluación. “Cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos” (1).
2. **Autoconcepto:** es una serie de creencias sobre sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal. “Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo un siervo” (1).
3. **Autoevaluación:** refleja la capacidad interna de evaluar eventos o situaciones como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer. “El sentirse devaluado e indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos” (1).
4. **Autoaceptación:** es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador “La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador” (1).
5. **Autorrespeto:** es entender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. “La autoestima es un silencioso respeto a sí mismo “ (1).
6. **Autoestima:** es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades y se acepta y se respeta tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni se respeta, tendrá autoestima en un bajo nivel. “Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos” (1).

No sólo Maslow ha definido estos conceptos, Horrocks (1984, citado en Magaña, 1988) menciona que el autoconcepto ha sido definido como el conjunto de ideas y actitudes acerca de lo que una persona cree ser. El conocimiento que tiene de sí misma una persona determina en gran medida sus pensamientos, sentimientos y conducta, por lo tanto, está estrechamente relacionado con su personalidad y salud mental, y en general, con la adaptación de la persona a la vida.

El autoconcepto se desarrolla a través de las sucesivas etapas de la infancia, como una interacción del individuo con los modelos sociales del medio ambiente, principalmente con la familia.

Secord y Backman (1976, citados en González, 1989) mencionan que la autoevaluación se refiere a un proceso de juicio en el cual el individuo examina su actuación, sus capacidades y atributos de acuerdo a sus estándares y valores personales y llega a una decisión de su propio valor.

Para autoconocernos debemos tener en cuenta que somos seres biopsicosociales, es decir, tenemos un yo integral que es la unión de todas las partes de lo que se es y lo que se tiene, que cargadas de energía salen y se manifiestan en las actuaciones.

El yo físico es el organismo, necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus propias capacidades y convertirlas en habilidades.

El yo psíquico, que es la parte interna, se divide en tres para entenderlo mejor: lo emotivo, la mente y el espíritu.

La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones como se da cuenta de que existe.

La mente tiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos y, más aún, estar consciente de ellos para poder manejarlos positivamente. La mente es el puente para el espíritu, que en esencia significa lo que la persona es en verdad.

El espíritu es el elemento que busca el significado de la vida, es el yo profundo, el núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo va a lograrse.

El yo social puede expresarse a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, maestro, empleado, jefe, etcétera. Al relacionarse el hombre trasciende a través del yo social, pero no de lo que él cree, sino de lo que en realidad es.

El esquema que ilustra a continuación el yo integral (biopsicosocial) es propuesto por Rodríguez en 1988:

YO INTEGRAL

YO FÍSICO

Energía: órganos, sistemas, moléculas, átomos.

Manifestaciones: los cinco sentidos, funciones y sensaciones corporales y biológicas.

Necesidades: alimento, techo, abrigo, conservación, procreación y sexo.

Capacidades: armonía, flexibilidad, fuerza, poder de recuperación, actividad y contacto con la realidad.

YO PSÍQUICO

* Emotividad

Energía: amor, odio, alegría, tristeza y miedo.

Manifestaciones: sentimientos (estados de ánimo y reacciones).

Necesidades: protección, aceptación, amor, motivación, adaptación, comunicación, identificación, pertenencia, libertad, seguridad..

Capacidades: relaciones afectivas consigo mismo y con los demás.

* Mente

Energía: cerebral.

Manifestaciones: percepción, intuición, inteligencia, razón y voluntad.

Necesidades: estímulo, información, educación, desarrollo de talentos y autocontrol.

Capacidades: aprender, analizar, sintetizar, creer, conceptualizar, memorizar, olvidar, recordar, fantasear, desear, imaginar, razonar.

*** Espíritu**

Energía: esencia, sentido de identidad, conciencia.

Manifestaciones: fe, creencias, significado de vida, creatividad, vocación.

Necesidades: trascendencia y plenitud.

Capacidades: comprensión, alegría, paz, paciencia, bondad, fidelidad, mansedumbre, justicia, fortaleza, confianza, compasión.

YO SOCIAL

Manifestaciones: relación con otros y con el medio humano.

Necesidades: atención, aceptación, comprensión, comunicación, compasión, asociación.

Capacidades: compartir, amar, ayudar, considerar, respetar, informar, agrupar, trabajar.

Lo anterior refleja que no somos seres unidimensionales, sino que, estamos conformados por varias áreas interdependientes de las que hay que estar conscientes para procurar un desarrollo humano completo que permita elevar la autoestima y crear las bases para la autorrealización.

Seasseure (1971, citada en Bar-On 1985) manifiesta que la autoestima es un mecanismo dinámico, varía según estados físicos y psíquicos, cambia por diferentes causas internas y externas del individuo. La autoestima, tanto como un juicio de valor, como un estado afectivo, fluctúa sin cesar, aunque no necesariamente en forma acentuada. El tipo de autoestima que se forma en un momento dado, está sometido a la influencia de las vivencias específicas de ese momento, es decir: tensión, fracaso, enfermedad física, etc., o por el contrario, relajación, éxito o buena salud.

Existen dos extremos dentro del amor a sí mismo o autoestima que pueden variar en diferentes grados; un extremo es la autoestima alta y otro la autoestima baja.

Las personas con autoestima alta se desenvuelven con todas o casi todas las características que señalan James y Jongeward (1976): tienen diferentes potencialidades, tener éxito no es lo más importante; sí lo es el ser auténtico. La persona auténtica tiene la experiencia de su propia realidad, se conoce a sí misma, al ser ella misma se convierte en alguien sincero y sensible. La persona auténtica es la que realiza su propia unicidad (yo integral) y aprecia la unicidad de los demás.

No consagra su vida al servicio de lo que imagina que debe ser, sino por el contrario, se esfuerza por ser él mismo y, como tal, no consume sus energías en representaciones dramáticas ni en falsas pretensiones, ni tampoco en manipular e inducir a otras personas en sus propios juegos. Puede revelarse como es realmente, en lugar de proyectar imágenes que agreden, inciten o seduzcan a los demás; tiene conciencia de que existe una importante diferencia entre el ser cariñoso y actuar cariñosamente, etc.

No necesita esconderse detrás de una máscara, se despoja de sus propias imágenes irreales de inferioridad o superioridad y no se deja atemorizar por la autonomía. Cada persona tiene sus propios momentos de autonomía, sin embargo, la persona con alta autoestima puede mantener su autonomía por períodos cada vez más largos, en ocasiones puede perder o fracasar pero, a pesar de ello, conserva la fe básica en sí mismo.

La persona con autoestima alta no practica el juego del desamparo como tampoco el de echar la culpa; por el contrario, siempre asume la responsabilidad de su propia vida. No otorga a nadie falsa autoridad sobre sí porque sabe que él es su propio jefe.

Posee el justo sentido del tiempo. Responde adecuadamente a cada situación, de una manera apropiada al mensaje enviado; y en todo caso se preserva la importancia, el mérito, el bienestar y la dignidad de las personas con quienes se comunica. Sabe que hay una oportunidad para cada cosa y un momento para cada actividad.

Un momento para ser agresivo y otro para ser pasivo.

Un momento para estar juntos y otro para estar solos.

Un momento para luchar y otro para amar.

Un momento para trabajar y otro para jugar.

Un momento para llorar y otro para reír.

Un momento para hacer frente y otro para retirarse.

Un momento para hablar y otro para estar en silencio.

Un momento para apremiar y otro para esperar.

La persona vive el aquí y el ahora. Vivir en el presente no quiere decir ignorar neciamente el pasado o desperdiciar la oportunidad de prepararse para el futuro; más bien, como conoce su pasado, es consciente en el presente y vive en él y espera el futuro con optimismo.

Una persona con alta autoestima aprende a conocer sus sentimientos y sus limitaciones y no los teme; tampoco se deja intimidar por sus propias contradicciones o ambivalencias. Sabe cuando está enojado y puede escuchar cuando los demás se enojan con él. También puede dar y recibir afecto o amar y ser amado.

Puede ser espontáneo; no tiene que reponer de una manera rígida o preestablecida. Puede cambiar sus planes cuando sea necesario.

La persona con baja autoestima presenta características contrarias a las descritas. Rodríguez (1988) también define las características de las personas con alta y baja autoestima. Una persona con autoestima alta vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma es su mejor recurso. Se acepta a sí misma como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante, es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo por las capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

Una persona con autoestima alta toma los momentos de depresión y crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios en su persona.

Las personas con autoestima baja son personas que piensan que no valen nada o muy poco; esperan ser engañadas, pisoteadas y menospreciadas por los demás y, como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega.

Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza, a veces se hunden en la soledad y el aislamiento. Se vuelven apáticas, indiferentes a sí mismas y hacia los demás. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por lo tanto, tienen mayor

propensión a pisotear y despreciar a otros. El temor es compañero de la soledad y el aislamiento y limita, ciega y evita que el individuo se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones a sus problemas, dando lugar a un comportamiento destructivo.

Quando una persona de autoestima baja sufre derrotas se siente desesperada e inútil.

Los sentimientos de inseguridad que sufren estas personas las llevan a sentir envidia y celos de lo que otro poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia, o bien, miedo, agresión, rencor, lo que provoca que no puedan establecer relaciones sociales satisfactorias con los demás.

Rodríguez (1988) menciona diferentes manifestaciones de los sentimientos de inseguridad. El sentimiento de inseguridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de la vida, básicamente en su primera infancia. Lleva a las siguientes conductas:

- * Es hipersensible a la crítica: no acepta su debilidad, siente que la crítica prueba y expone su inferioridad y esto aumenta su malestar.

- * Sobrealardea: esto le da seguridad y piensa que elimina sus sentimientos de inferioridad.

- * Se manifiesta hipercrítico: como una defensa para desviar la atención a sus limitaciones, es agresivo y critica el esfuerzo de los demás para que éstos se ocupen en defenderse y no vean en lo que falla; así crea una superioridad ilusoria.

- * Tiende a culpar: proyecta su debilidad culpando a otros por sus fallas; se siente bien haciendo que otros se sientan mal.

- * Se siente perseguido: cree que no le agrada a alguna persona y que por ello lo que esta hace es para molestarle o impedirle el éxito.

- * Se oculta: prefiere el anonimato, un sitio donde no sea mirado ni llamado.

- * Se autorrecrimina: es una defensa ante sus vivencias de incapacidad, así se libera del esfuerzo y hace que los demás no le exijan. No es necesario que una persona de baja autoestima presente absolutamente todas las características mencionadas pero sí algunas de ellas, dependiendo de lo bajo que se encuentre su nivel. Estas características se pueden detectar por el comportamiento de la persona.

Ya es sabido qué es autoestima y los grados que existen dentro de la misma; pero ¿somos capaces de poseer una autoestima alta?, James y Jongeward (1976) proponen que cada ser humano nace como algo nuevo, como algo que no existía antes; como un ser distinto dotado de todo lo necesario para triunfar en la vida. Individualmente cada persona puede ver, oír, tocar, gustar y pensar por sí misma. Además cada una tiene sus propias potencialidades, sus capacidades y limitaciones. Por derecho propio, cada una puede ser una persona importante, pensante, consciente y productivamente creadora; en una palabra, posee todos los atributos necesarios para elevar su autoestima y autorrealizarse.

Ahora bien, hay que tener en cuenta que no nacemos con autoestima, sino que se va formando, vamos llegando a ella mediante una "escalera" y primeramente, con ayuda de los demás en especial de nuestros padres.

Magaña (1988) menciona que el hogar desempeña una función psicológica muy importante. Ha quedado demostrado en diversos estudios que las experiencias que tiene un niño en las relaciones familiares son de gran importancia durante el desarrollo de su

personalidad. Las circunstancias en las cuales se educa a un niño son decisivas en la formación de su identidad y su autoestima. En el capítulo tres se exponen las circunstancias que influyen en que el individuo tenga baja o alta autoestima.

Bar-On (1985) dice que los hijos aprenden en el seno familiar la autoestima, la autoridad y el manejo de sus dificultades del mismo modo que sus propios padres lo aprendieron de los suyos. Es por ello que el núcleo familiar es determinante en el tipo o grado de autoestima de sus hijos y es importante analizar los elementos que se inmiscuyen en la vida de una familia y determinan el tipo de relaciones que se establecen entre los miembros.

CAPÍTULO DOS

RELACIONES HUMANAS EN EL NÚCLEO FAMILIAR

RELACIONES HUMANAS EN EL NÚCLEO FAMILIAR

La familia es sin duda, la formación básica de la sociedad humana. Su origen es biológico, como algunas de sus funciones, pero ante todo un factor de trascendental importancia en la vida del hombre, tanto desde el punto de vista de su ser social como de su personalidad, sobre la cual ejerce una poderosa y perdurable influencia (González, 1993).

Para analizar la relación que existe entre el comportamiento individual y del grupo familiar, es necesario considerar a la familia como un todo orgánico, es decir, un sistema relacional que supera y articula entre sí los diversos componentes individuales. Se puede considerar a la familia como un sistema abierto constituido por varias unidades ligadas entre sí por reglas de comportamiento y por funciones dinámicas en constante interacción e intercambio con el exterior (Andolfi, 1985).

Ackerman (1986) dice que la familia puede ser considerada como una especie de unidad de trueque; los valores que se intercambian son: amor, alimento, protección, bienes materiales e información. Dentro del grupo, los padres son, al comienzo, los primeros proveedores. Los hijos son, al principio, receptores, pero con el tiempo también ellos asumen ese papel con respecto a aquellos.

Ackerman (citado en Bagú, 1975) considera las funciones psicológicas de la familia:

1. Provisión de alimento, abrigo y otras necesidades materiales que mantienen la vida y proveen la protección necesaria ante los peligros externos, función que se realiza mejor bajo condiciones de unidad y cooperación.
2. Provisión de la unión social, que es la matriz de los lazos afectivos de las relaciones familiares.
3. Oportunidad para desplegar la identidad personal, ligada a la identidad familiar; este vínculo de identidad proporciona la integridad y fuerza psíquica para enfrentar experiencias nuevas.
4. Ejercitación para integrarse en roles sociales y aceptar la responsabilidad social.
5. El fomento del aprendizaje y el apoyo de la creatividad e iniciativa individual.
6. El moldeamiento de los roles sexuales, lo que prepara el camino para la maduración y realización sexual.

Las relaciones entre el individuo y la familia se caracterizan por la delicada interacción de procesos paralelos al individuo de unión y separación emocional. De la unión básica surgen la individuación y el nuevo crecimiento, pero cada etapa de individuación exige, a su vez, el descubrimiento de nuevos niveles de participación y de unión. La participación y cooperación son principios fundamentales para las relaciones familiares. La autoestima, la satisfacción de necesidades emocionales, el control del conflicto y del crecimiento y la realización en la vida están subordinados a la forma en que se manejan los elementos de igualdad y de diferencia en las relaciones familiares. Las cualidades de complementariedad y conflicto de la vida familiar se apoyan en la respuesta perceptual de los miembros frente a las diferencias entre ellos.

El clima emocional en la familia es un clima en constante desarrollo. La identidad, los valores y las expectativas de la familia cambian con el tiempo, y las adaptaciones al rol familiar se modifican en forma similar.

Minuchin y Fishman (1981) dicen que la familia es un grupo natural que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción. Estas constituyen la estructura familiar, que a su vez rige el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de conductas y facilita su interacción recíproca. La familia necesita de una estructura viable para desempeñar sus tareas esenciales, a saber, apoyar su individuación al tiempo que proporciona sentimiento de pertenencia.

Minuchin (citado en Cusinato, 1992) recuerda que es tarea esencial de la familia expresar el sentido de identidad en sus miembros, basado en el sentido de pertenencia y diferenciación. En los procesos de diferenciación, las familias modelan y programan el comportamiento y sentido de identidad en el niño. El sentido de pertenencia se forma con su adaptación al grupo familiar y con su apropiación de modelos transaccionales de la estructura familiar. El sentido de diferenciación y de individualidad se forman participando en diferentes subsistemas de varios contextos familiares y de grupos extrafamiliares.

La familia se inicia con la unión de dos personas (cónyuges), una de las más vitales tareas del sistema de los cónyuges es la fijación de límites que los protejan procurándoles un ámbito para la satisfacción de sus necesidades psicológicas sin que se inmiscuyan los parientes, los hijos u otras personas. El tino con que estén trazadas estas fronteras es uno de los aspectos más importantes que determinan la viabilidad de la estructura familiar (Minuchin y Fishman, 1981).

El sistema de los cónyuges es vital para el crecimiento de los hijos. Constituye su modelo de relaciones íntimas, como se manifiestan en las interacciones cotidianas. En el sistema conyugal, el niño contempla modos de expresar afecto, de acercarse a un compañero abrumado por dificultades y de afrontar conflictos entre iguales. Lo que presencia se convertirá en parte de sus valores y expectativas cuando entre en contacto con el mundo exterior.

Las interacciones dentro del subsistema parental (padres) incluyen la crianza de los hijos y las funciones de socialización. Pero son más los aspectos del desarrollo del niño que reciben el influjo de sus interacciones dentro de ese subsistema. Aquí el niño aprende lo que puede esperar de las personas que poseen más recursos y fuerza, a considerar racional o arbitraria la autoridad, a conocer si sus necesidades habrán de ser contempladas, así como los modos más eficaces de comunicar lo que desea, dentro de su propio estilo familiar. El subsistema parental tiene que modificarse a medida que el niño crece y sus necesidades cambian (op.cit.).

Estrada (1982) dice que la familia es en esencia un sistema vivo de tipo abierto. Al conceptualizarlo así, se ve que dicho sistema se encuentra ligado e intercomunicado con otros sistemas como el biológico, el social y el ecológico. Además la familia pasa de un ciclo donde despliega sus funciones: nacer, crecer, reproducirse y morir, las cuales pueden encontrarse dentro de un marco de salud y normalidad o bien adquirir ciertas características de enfermedad o patología.

Esta pequeña organización llamada familia, se puede describir, esencialmente, como una unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades entrelazadas entre sí, de la más profunda naturaleza; por ello se supone que tanto niños como adultos buscan dentro de su seno la satisfacción casi total de sus

necesidades emocionales (op. cit.).

No es tarea fácil la función que el sistema familia debe cumplir para ser efectivo. Por ejemplo, deberá de ser capaz de dar cabida a todos los impulsos de sus integrantes y permitir la expresión y satisfacción de todas sus necesidades. Además la capacidad de una familia para permitir el desarrollo y la expresión del amplio espectro de las emociones humanas; es lo que en última instancia se puede utilizar como medida más o menos confiable acerca del éxito o del fracaso del sistema.

Si la familia es capaz de permitir y contener la expresión de emociones tales como el miedo, la rabia, la tristeza, el amor, los celos, etc., el individuo se verá más tranquilo y capacitado para su desempeño social, puesto que sus errores y fracasos ya fueron ensayados en un grupo social pequeño (la familia) que es más predecible y manejable que la amplia sociedad.

Ya en 1957, Luciano de la Paz hacía referencia de que la familia nos permite realizar el amor que es la razón de la existencia humana y esto la hace absolutamente esencial a la humanidad; decía que la familia es la superación personal en la libertad. Es por ello que la verdadera comunidad de destino, la familia, debe respetar nuestra iniciativa, nuestra originalidad. En ella nos formamos haciendo las cosas según nuestro propio juicio inspirados por la confianza y el amor.

Por lo anteriormente expuesto, se puede observar que Luciano de la Paz habla del ideal de una familia en el plano emocional como una realidad y, en contraste con los autores anteriores, se percibe una evolución en cuanto a la conceptualización de una familia puesto que ya intervienen otros sentimientos aparte de la expresión del amor.

Desde luego, existe la posibilidad de que haya familias que no puedan, por ejemplo, permitir la expresión de la rabia, haciendo difícil el aprendizaje de estos aspectos a sus miembros, siendo en detrimento de toda la familia en su crecimiento. "Las familias que niegan cualquier emoción, se encontrarán desbalanceadas, pudiendo llegar a producir niños con zonas emocionales ciegas o apagadas" (Estrada, 1982 p.38)

La familia no es un sistema estático, sino dinámico, por tal motivo atraviesa por ciertas etapas o transiciones.

Estrada (1982) delimita fases críticas que encierran momentos especiales de dificultad para toda la familia: el desprendimiento, el encuentro, los hijos, la adolescencia, el re-encuentro y la vejez. Dentro de cada una de estas fases existen incesantes interacciones entre los miembros de la familia en cuanto a identidad, sexualidad, economía, y fortalecimiento del Yo.

EL DESPRENDIMIENTO

Es bien sabido que en el ser humano todo desprendimiento es doloroso, sobre todo si se trata de relaciones humanas significativas que se extinguen o que cambian su carga y representación psíquica.

De no ser por la fuerza vital extraordinaria con que el niño viene dotado, tal vez nunca tendería a desprenderse de su madre para lanzarse solo a la aventura de la vida. Lo mismo sucede en la adolescencia cuando el joven tiene que abandonar el hogar paterno y salir en busca de un compañero fuera de su familia. Si el proceso resulta doloroso para el joven no lo es menos para los padres. Sin embargo se necesita de ese primer paso para que el ciclo de vida familiar vaya por buen camino.

EL ENCUENTRO

Aprender el rol de cónyuge no es de ninguna manera tarea sencilla; presupone, entre otras cosas, haber renunciado a las ganancias emocionales que proporcionan etapas anteriores de pretendiente e hijo, y tener la disponibilidad física y emocional para seguir aventurándose en el quehacer de vivir y formar una nueva familia. Lo anterior no resulta del todo fácil puesto que está implicado el factor generacional, es decir, las actitudes, creencias y mitos transmitidos de generación en generación que exigen dosis de lealtad que se suman o contraponen a los de la misma generación o a los eventos significativos de la familia nuclear (Cusinato, 1992).

En esta nueva etapa se trata, principalmente, de lograr dos puntos: primero, cambiar todos aquellos mecanismos que hasta entonces proveyeron de seguridad emocional. Y segundo, integrar un sistema de seguridad interno, que incluya a uno mismo y al nuevo compañero.

Como consecuencia de los anterior, es conveniente que se lleve a cabo el contrato matrimonial mencionado por Sager en 1972 (citado en Estrada, 1982) para que rijan la vida psíquica de la nueva pareja. Es necesario subrayar el concepto crucial de que dicho contrato está basado en aspectos recíprocos, acerca de lo que cada uno piensa dar y espera recibir del otro. El contrato abarca cualquier aspecto imaginable de la vida conyugal; la calidad del matrimonio depende en gran parte del grado de satisfacción y complementariedad que se le pueda dar a las expectativas de cada uno de los cónyuges.

LOS HIJOS

La etapa de los hijos dentro del sistema familiar es muy importante ya que acarrea movimientos en el mismo. Para empezar la llegada de un niño requiere de espacio físico y emocional. Esto plantea la necesidad de reestructurar el contrato matrimonial y las reglas que hasta ese entonces han venido rigiendo el matrimonio.

Es necesario que la pareja adquiera un nuevo anclaje de relación emocional con el niño y que aparezca la capacidad de ayudar al compañero para que lo haga.

Se requerirá del apoyo mutuo para no perder el anclaje emocional entre ambos a pesar de la aparición de un nuevo miembro. De no ser así, la tendencia a la regresión es muy frecuente.

Es importante, también, afirmar la experiencia de realizarse a través de la reproducción.

En ocasiones tener un hijo favorece la intimidad de la pareja, estimulando la diferenciación y la elaboración de diferentes facetas de la personalidad de cada uno. Puede producir y realizar además un sentimiento de continuidad; convertirse en la energía que mueve a un ser humano a través del tiempo. También el niño facilita que penetre al sistema familiar el impacto social y cultural del ambiente, por medio de la escuela, de los amigos del niño, de las otras familias y de los otros grupos.

Es necesario, la mayor parte de las veces, aprender el rol de madre al igual que el de padre, para esto, es indispensable la ayuda y el apoyo del compañero, al grado de que sea posible intercambiar roles cuando esto sea necesario.

Convendrá que cada quien pueda mantener la capacidad de expresar su individualidad e identidad, protegiéndose mutuamente de no caer en el problema de utilizar al niño

como un medio para gratificar las propias fantasías infantiles de paternidad ni como un complemento patológico de la propia identidad.

LA ADOLESCENCIA

De todos los eventos que de forma natural alteran a la familia, el advenimiento de la adolescencia es tal vez el que más pone a prueba la flexibilidad del sistema.

Una prueba radica en la tendencia de los padres a regresar a etapas anteriores de desarrollo, donde aún no se recibían los impactos de diferentes problemas tales como: que a la edad de la adolescencia se presentan con mayor frecuencia los problemas emocionales serios, los padres se ven obligados a revivir su propia adolescencia, la edad de los abuelos por lo regular es crítica, etc.

En el terreno de la identidad pueden aparecer fuertes dificultades, por ejemplo, la rivalidad que un padre siente hacia su hijo varón cuando éste crece más fuerte o más inteligente que él o bien los sentimientos de inferioridad y minusvalía si el hijo no logra alcanzar las expectativas de los padres.

Los hijos se van y con ellos la propia juventud. Primero se van desde el punto de vista emocional: se separan y cambian y esto requiere que todo el sistema inicie un drástico movimiento en la distribución de las corrientes emocionales que hasta ese entonces habían cumplido su misión satisfactoriamente.

Se vuelve necesario renovar el contrato matrimonial y se requiere de un fuerte apoyo mutuo en ese momento en que inicia el climaterio de los padres.

Es necesaria una gran capacidad para expresar los sentimientos de pérdida y de tristeza, además de la seguridad absoluta de poder seguir compartiendo un espectro amplio de intereses en la pareja, como compensación por la ausencia de los niños que se empiezan a transformar en adultos.

Por ello se hace necesario que los padres en esta etapa se aseguren de recibir las consideraciones, el respeto, y el cuidado de los otros miembros de la familia, mediante el comportamiento maduro y la aceptación del cambio.

El organismo de los padres sufre cambios, entre los cuales está el cambio en las funciones sexuales. Estos fenómenos si bien cambian nunca desaparecen y es necesario estar conscientes de su presencia. La madurez en la experiencia sexual es el premio moral de aquellos que lograron cuidarla adecuadamente.

Resulta necesario obtener ayuda y apoyo en el compañero si es que se quiere lograr el cambio de roles, pues los padres, ya no son los reyes de los hijos y esto puede amenazar la identidad de la pareja.

EL RE-ENCUENTRO

Mc Iver en 1937 (citado en Estrada, 1982) llamó a esta fase "el síndrome de nido vacío", refiriéndose al aislamiento y depresión de la pareja, puesto que a estas alturas sus actividades de crianza han terminado.

Sin embargo, Estrada (1982) agrega que esta fase casi siempre coincide con una etapa individual de suma importancia; el ser humano recibe el impacto de la biología que declina y además se dan cambios sociales y familiares de la mayor importancia. Estas situaciones importantes confrontan al individuo en una encrucijada existencial donde se tiene que enfrentar el pasaje de la edad madura a la vejez. Por lo general aquí aparece clara la percepción del lugar que se ha ocupado en la vida y las limitaciones inherentes

a uno mismo que anteriormente había sido posible negar o postergar. Otra vez aquí la naturaleza exige que se haya logrado una individuación definida o de otro modo se tendrá que pagar un precio, como es cerrar la posibilidad creativa de la propia vida con las consecuencias de vacío y depresión que esto frecuentemente trae consigo.

En esta fase del re-encuentro, como ya se han ido los hijos, ya sea porque se casan o porque se da el cambio emocional que produce su independencia; no queda otra salida que enfrentarse nuevamente con uno mismo y con el compañero.

Se reeditan los viejos problemas y aparecen también las viejas artimañas para controlarlos. Para ese entonces el rol de esposo, si no ha desaparecido en su mayor parte, sí ha pasado a segundo término debido a que las demandas que exige el rol de padre por lo general han sido fuertes. Es necesario volver a recordar lo olvidado; a ser esposo y compañero del otro, como en el principio, como cuando se empezó a formar la familia.

LA VEJEZ

El viejo está tan vivo como cualquiera y siente y se entristece por el rechazo de que es objeto, pero una familia sin viejos es una familia sin complemento histórico, mutilada.

El ser abuelo dice Margaret Mead (citada en Estrada, 1982) nos involucra a distancia con el nacimiento de un descendiente biológico dando lugar al extraordinario sentimiento de haber sufrido una transformación, no por un acto propio sino por el acto de un hijo.

Ser abuelo ofrece un nuevo horizonte en la vida:

- a) Enciende el deseo de sobrevivir, al aceptarse la propia mortalidad.
- b) En presencia del nieto y del abuelo, pasado y futuro se funden en el presente.
- c) Se da la oportunidad de experimentar una nueva relación diferente a la de padre, con los nietos.

Kantor y Lener (citados en Cusinato, 1992) proponen que la evolución de la familia avanza en virtud del desarrollo de dos aspectos. El éxito depende de que existan unos límites claros entre los subsistemas, de que haya reglas que definan quién participa y cómo y modulen la distancia interpersonal y de la familia con el exterior.

Cusinato (1992) presenta una tabla respecto al enfoque evolutivo de las relaciones familiares; específicamente, representa el proceso de transición del ciclo de vida familiar:

TRANSICIÓN	DIFERENCIACIÓN	PERTENENCIA
I Compromiso con el nuevo sistema.	- Diferenciar entre el nuevo sistema y la familia de origen.	- Formar el sistema conyugal.
II Desarrollo del rol de progenitor.	- Asumir los nuevos roles de progenitores, modificando el sistema conyugal.	- Aceptar el papel como progenitor del hijo propio.
III Aceptar la nueva personalidad	- Permitir la independencia del niño, aceptando una personalidad distinta.	- Aceptar la nueva dependencia del niño.
IV Introducir al hijo en las instituciones.	- Favorecer la independencia del hijo.	- Ofrecerse como apoyo si el impacto de la institución es problemático.

V Aceptar la adolescencia.	- Favorecer el contacto del adolescente con otras instituciones o grupos de coetáneos.	- Aceptar la típica problemática de la adolescencia.
VI Experimentar la independencia.	- Aceptar la disminución gradual de los lazos con la familia.	- Evitar métodos de culpabilización más o menos latentes y que conducirían a rupturas o fugas.
VII Orientarse para la partida.	- Aceptar que el hijo asuma el rol de adulto independiente.	- Conservar una relación positiva con el hijo e iniciar el desplazamiento de intereses hacia la generación más anciana.
VIII Numerosas salidas y entradas en el sistema familiar.	- Desarrollar relaciones adultas con los hijos adultos.	- Renegociar el sistema conyugal como pareja.
IX Cambio de roles	- Explorar nuevas alternativas de roles familiares y sociales.	- Reavivar los intereses de pareja a pesar del deterioro físico.

A través de los dos puntos de vista de las fases del ciclo de vida familiar, se puede percibir que tocan, en esencia, los mismos puntos.

Virginia Satir (1978) descubrió que continuamente se suscitan cuatro aspectos en la vida familiar; los sentimientos e ideas que uno tiene sobre sí mismo, a lo que llama autoestima; las formas que desarrolla la gente para expresar lo que quieren decirse el uno al otro, lo que llama comunicación; las normas que utiliza la gente para actuar y sentir, lo que llega a constituir lo que denomina el sistema familiar; y, las relaciones de la gente con los demás y con las instituciones fuera de la familia, que denomina enlace con la sociedad.

En todas las familias cada persona tiene una valoración positiva o negativa de sí misma; cada persona se comunica, cada persona sigue reglas y cada persona tiene enlaces con la sociedad.

Estas observaciones son válidas si en la familia el hombre y la mujer que concibieron y engendraron al niño continúan criándolo hasta que llega a adulto; si falta alguno de los dos, ya sea por muerte, divorcio o abandono y la crianza la lleva a cabo el padre restante; si es mixta, donde los hijos son criados por padrastros o madrastras, padres adoptivos o en colocación familiar; si es institucional donde grupos de adultos crían a grupos de niños; en todas estas familias operan básicamente las mismas fuerzas: autoestima, comunicación, normas y enlace con la sociedad (op. cit.).

Hablando de autoestima, Satir (1978) dice que no existen genes que transmitan el sentido del valor propio. Esto se aprende. Y es en el seno familiar donde se aprende.

El niño que llega al mundo no tiene pasado ni experiencia de comportamiento y, carece de una escala de comparación para valorarse a sí mismo. Tiene que depender de las experiencias que tiene con las personas que lo rodean y de los mensajes que le

comunican respecto a su valor como persona. Durante los primeros cinco o seis años la autoestima del niño se forma casi exclusivamente en la familia. Después, cuando empieza la escuela, intervienen otras influencias, pero la familia sigue siendo importante durante toda la adolescencia. Otras influencias tienden a reforzar los sentimientos de valor o falta de él que haya aprendido en el hogar; el niño de alta autoestima puede sobrevivir muchos fracasos en la escuela o entre sus semejantes; el niño de baja autoestima puede tener muchos éxitos y seguirá teniendo la duda de su propio valer.

Cada palabra, cada expresión facial, gesto o acción de parte de los padres transmite algún mensaje al niño en cuanto a su valor. Muchos padres no se percatan del efecto que tienen los mensajes en los hijos y ni siquiera se dan cuenta de los mensajes que comunican.

En lo que respecta a la comunicación, es el factor más importante que determina el tipo de relaciones que un ser humano vaya a tener con los demás.

La comunicación es la norma por la que dos personas miden mutuamente su nivel de autoestima y también es el instrumento por el cual ese nivel puede modificarse para ambos. La comunicación abarca toda la amplia gama de formas en que las personas intercambian información; incluye la información que proporcionan y reciben y la manera en que se utiliza. La comunicación comprende el sentido que las personas imparten a esa información (Satir, 1978).

Watzlawick (1995) manifiesta que toda conducta es comunicación puesto que existe un conjunto fluido y multifacético de muchos modos de conducta (verbal, tonal, postural, contextual, etc.) los cuales limitan el significado de los otros. Además si toda conducta en una situación de interacción tiene un valor de mensaje, es comunicación, por lo tanto, no puede dejar de comunicar. Actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen siempre valor de mensaje: influyen sobre los demás, quienes, a su vez, no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y, por ende, también comunican.

Toda la comunicación se aprende. Cuando llegamos a la edad de cinco años, ya hemos tenido muchas experiencias en compartir comunicación, a esa edad ya hemos desarrollado ideas respecto a la autoimagen, lo que podemos esperar de los demás y lo que parece imposible y posible para nosotros en el mundo. Estas ideas serán guías fijas para el resto de nuestra vida.

Es importante recordar que cada niño que viene al mundo, llega a él sólo con su materia prima. No tiene un *autoconcepto*, carece de experiencia en cuanto a la interacción con los demás y no sabe tratar al mundo que lo rodea. Todas esas cosas las aprende a través de la *comunicación con las personas que lo tienen a cargo desde su nacimiento*.

En cualquier momento dado, con algunas excepciones como la ceguera y la sordera, cada quién trae los mismos elementos al proceso de comunicación: trae su cuerpo que se *mueve, tiene forma y figura*. Trae sus valores, aquellos conceptos que significan su manera de sobrevivir y llegar a una buena vida (los “*debiera*” y los “*debería*” para sí mismo y los demás). Trae sus expectativas del momento, nacidas de experiencias pasadas. Trae sus órganos sensoriales: ojos oídos, nariz, boca y piel que le permiten ver, oír, oler, saborear, tocar y ser tocado. Trae su habilidad para hablar. Trae su cerebro. (op. cit.).

La comunicación funciona solamente en el presente.

Algunas de las distorsiones en la comunicación radican en dos aspectos, el primero: todos nacemos pequeños y todos pasamos de diez a quince años (a veces más) siendo más pequeños que nuestros padres. Considerando el hecho de que la mayor parte de la comunicación ocurre en las posiciones descritas, no es de extrañarse que tanta gente se sienta tan pequeña durante toda su vida. El segundo: el padre también ve a su hijo con cierta distorsión. Lo ve siempre pequeño. Estas imágenes se forman durante la niñez, se convierten en las bases sobre las que siguen otras experiencias, mismas que para muchas personas jamás llegan a cambiar. Para que la gente logre un contacto mutuo efectivo, necesita estar al mismo nivel, cada quien apoyado en los dos pies frente a frente.

Con lo anterior, nos podemos dar cuenta de cuán esencial es el contacto al nivel de la vista entre adultos y niños, cuando se forman las imágenes y expectativas de cada quien. No debemos olvidar que las primeras experiencias tienen un gran impacto y, a no ser que algo suceda que lo modifique, esa experiencia será el punto de referencia para el futuro.

Escuchar y mirar con total atención implica que la comunicación se desarrolla y depende de la interacción entre personas.

Existen trampas de la comunicación que resultan de la suposición que hacen muchas personas comúnmente de que todos los demás saben todo acerca de ellas. Hay el método de sugerencia, en el que se utilizan respuestas de una sola palabra. La gente con frecuencia supone que no importa cómo se digan las cosas, todo el mundo tiene la obligación de entender lo que dicen (método de telepatía). También, a veces, usamos palabras como lo, aquello, eso sin aclararlas debidamente. Esto resulta esencialmente difícil para los niños porque no tienen los puntos de referencia que proporciona la experiencia. Cualquiera que se encuentre en una situación semejante, se sentirá confuso si sus propias reglas de comportamiento requieren que actúe como si hubiera comprendido (Satir, 1978).

Todos los problemas de comunicación pueden presentarse dentro de la familia perjudicando la autoestima de sus miembros y se pueden evitar con simplemente recordar que debemos decir lo que realmente vemos y oímos utilizando un lenguaje descriptivo y no de crítica que puede distorsionar el significado de lo que decimos.

Es primordial resaltar que cada interacción entre dos personas tiene un fuerte impacto en sus respectivas autovaloraciones y en lo que pasa entre ellas. Satir (1978) dice que la comunicación es el único factor y el más importante que afecta la salud de una persona y sus relaciones con los demás.

Existe otro factor que también interviene en las relaciones familiares y es, el liderazgo. Por lo regular en la familia se establecen relaciones en las que una parte, los padres, es la que tiene el poder, la que dirige. Diana Baumrid en 1971 (citada en Papalia y Olds, 1992) identificó tres categorías de estilos de crianza de niños y describió patrones de conducta típica de los hijos criados de acuerdo a cada estilo de crianza:

1. Los padres autoritarios valoran el control y la obediencia sin cuestionamiento. Tratan de hacer que sus hijos se conformen con un conjunto de normas de conducta y castigan a sus hijos enérgicamente por actuar en contra de esas normas. Son más desprendidos y

menos amorosos que otros padres, y sus niños son más descontentos, distantes y desconfiados.

2. Los padres permisivos valoran la propia expresión y la regulación. Hacen pocas demandas, permiten que sus niños vigilen sus propias actitudes tanto como sea posible. Se consideran a sí mismos refugios, no portadores de normas o modelos. Explican a sus niños las razones que fundamentan las pocas reglas familiares que existen, consultan con ellos las decisiones de conducta y difícilmente alguna vez los castigan. No controlan, no exigen y son relativamente afectuosos; sus niños son inmaduros.

3. Los padres democráticos respetan la individualidad del niño, pero también consideran importante inculcar los valores sociales. Dirigen las actividades de los niños racionalmente; con atención a las consecuencias más que al miedo de los niños del castigo o pérdida de amor. Ejercen control firme cuando es necesario, pero explican las razones de su posición y estimulan el intercambio verbal. Mientras tienen confianza en su habilidad para guiar a sus niños, respetan sus intereses, opiniones y personalidad. Son amorosos, consistentes, exigentes y respetuosos de las decisiones independientes de sus niños, pero son firmes en el mantenimiento de normas y deseosos de imponer castigos limitados; combinan el control con la estimulación. Sus niños confían más en sí mismos, tienen más autocontrol son más asertivos y contentos.

En síntesis, la familia es un sistema abierto debido a que interactúa con el exterior y es muy complejo puesto que intervienen en ese sistema varios elementos como: sus miembros desempeñan diversos roles que se modifican con el tiempo, se establecen lazos afectivos, se intercambian valores, se dan procesos de individuación y diferenciación, lo que permite desplegar una identidad personal, existen límites que definen la interacción de los miembros, también interviene la autoestima y la comunicación, así como las relaciones de poder. Lo anterior refleja que la familia en ningún momento es estática, por el contrario, siempre está en constante movimiento.

CAPÍTULO TRES

PAPEL DE LOS PADRES EN EL DESARROLLO DE LA AUTORREALIZACIÓN DE SUS HIJOS

PAPEL DE LOS PADRES EN EL DESARROLLO DE LA AUTORREALIZACIÓN DE SUS HIJOS

La base de la familia y del crecimiento de sus miembros es el amor. En ocasiones, ese amor es mal interpretado por sobreprotección o, en su defecto, por el simple acto de cubrir las necesidades básicas de sus miembros (alimento, educación, abrigo, etc.). Por este motivo, es necesario aclarar qué es el amor y qué quiere decir amar.

Para Fromm (1980) amar es fundamentalmente dar, no recibir. *¿Qué le da una persona a otra? da de sí misma, de lo más precioso que tiene, de su propia vida. Ello no significa necesariamente que sacrifica su vida por la otra, sino que da de lo que está vivo en ella; da su alegría, da su interés, da su comprensión, da su conocimiento, da su humor, da su tristeza, de todas las expresiones y manifestaciones de lo que está vivo en ella. Al dar así de su vida, enriquece a la otra persona, realza el sentimiento de vida al exaltar el suyo. Dar significa hacer de la otra persona un dador, y ambas comparten la alegría de lo que han creado. Algo nace en el acto de dar. En lo que toca específicamente al amor; eso significa: el amor es un poder que produce amor.*

Además del elemento de dar, el carácter activo del amor se vuelve evidente en el hecho de que implica ciertos elementos básicos, comunes a todas las formas de amor. Estos elementos son: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento (Fromm, 1980).

El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos. El cuidado y la preocupación implican otro aspecto del amor: la responsabilidad. Ser responsable significa responder. La persona que ama responde, tal responsabilidad, en el caso de la madre y su hijo atañe principalmente al cuidado de las necesidades físicas. En el amor entre adultos a las necesidades psíquicas de la otra persona.

La responsabilidad podrá degenerar fácilmente en dominación o posesividad si no fuera por un tercer componente del amor, el respeto. Respeto no significa temor o sumisa reverencia; denota, de acuerdo con la raíz de la palabra (*respicere*= mirar), la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. De ese modo, el respeto implica la ausencia de explotación. Quiero que la persona amada crezca y se desarrolle por sí misma, en la forma que le es propia, y no para servirme. Si amo a la otra persona me siento uno con ella, pero con ella tal cual es, no como yo necesito que sea, como un objeto para mi uso. *Es obvio que el respeto sólo es posible si yo he alcanzado independencia; si puedo caminar sin muletas, sin tener que dominar o explotar a nadie. El respeto sólo existe sobre la base de la libertad.*

Respeto al conocimiento, hay muchos niveles; el que constituye un aspecto del amor no se detiene en la periferia sino que va a lo más profundo del ser, a comprenderlo.

AMOR ENTRE PADRES E HIJOS.

Al nacer, el infante no puede reconocer objetos, no tiene aún conciencia de sí mismo, ni del mundo como algo exterior a él. Sólo siente la estimulación positiva del calor y el alimento. Cuando el niño crece y se desarrolla, se vuelve capaz de percibir las cosas como son, aprende a percibir las cosas como diferentes, como poseedoras de una existencia propia. En ese momento empieza a darles nombres, al mismo tiempo aprende

a manejarlas, aprende a manejar a la gente, que la mamá sonrío cuando él come, que lo alza en sus brazos cuando llora, etc. Todas esas experiencias se cristalizan o integran en la experiencia: me aman, me aman por lo que soy, o más exactamente, me aman porque soy. Tal experiencia de ser amado es pasiva. No tengo que hacer nada para que me quieran, es un amor incondicional.

Para la mayoría de los niños entre los ocho y medio a los diez años, el problema consiste casi exclusivamente en ser amado, en ser amado por lo que se es. Antes de esa edad, el niño aún no ama; responde con gratitud y alegría al amor que se le brinda. A esa altura del desarrollo infantil, aparece en el cuadro un nuevo factor: un nuevo sentimiento de producir amor por medio de la propia actividad. Por primera vez, el niño piensa en dar algo a sus padres, en producir algo, un dibujo, un poema o lo que fuere. Por primera vez en la vida del niño, la idea del amor se transforma de ser amado en amar, en crear amor. Muchos años transcurren desde ese primer comienzo hasta la madurez del amor. Eventualmente el niño, que puede ser ahora un adolescente, ha superado su egocentrismo; la otra persona ya no es primeramente un medio para satisfacer sus propias necesidades. Las necesidades de la otra persona son tan importantes como las propias; en realidad, se han vuelto más importantes. Dar es más satisfactorio, más dichoso que recibir; amar es aún más importante que ser amado puesto que se siente una sensación de unión, de compartir, de unidad. Más aún, se siente la potencia de producir amor, antes que la dependencia de recibir siendo amado para lo cual es necesario ser pequeño, indefenso, enfermo o bueno. El amor infantil sigue el principio: <<Amo porque me aman>>. El amor maduro obedece al principio: <<Me aman porque amo>>. El amor inmaduro dice: <<Te amo porque te necesito>>. El amor maduro dice: <<Te necesito porque te amo>>(Fromm, 1980). No en todas las familias se llega a un amor maduro, ni los padres son capaces de hacer madurar en sus hijos el amor puesto que ellos mismos no lo han aprendido aún; esta situación tiene repercusión en el modo en que percibe un niño su estima a lo largo de su vida debido a que no expresará un amor maduro e incondicional, sino todo lo contrario.

El niño debe crecer, debe emerger del vientre materno. El amor de padres es cuidar que el niño crezca y esto significa desear que el niño se separe, sea independiente. Por eso un padre o una madre solo pueden amar, en primer lugar, si entienden qué es el amor y si se aman a sí mismos.

El proporcionar amor es una función de la familia que se relaciona con la satisfacción de necesidades emocionales básicas del niño en el hogar. En primer término el niño emocionalmente requiere seguridad. Esta se apoya, como señala el Dr. Kanner (citado en Bagú, 1975), en tres pilares fundamentales: el afecto, la aceptación y la estabilidad. La seguridad en el afecto de los padres hacia él no tiene para el hijo sustituto alguno. El sentirse aceptado por los padres implica que éstos reciben al niño tal como es y por ser quien es, su hijo, y no meramente en función de su conducta o de lo que pueda hacer de bueno, meritorio o valioso. No quiere decir esto que se acepte ciegamente todo lo que el niño hace, sino que no debe condicionarse el afecto exclusivamente al comportamiento del niño. Para traducir este concepto en expresiones corrientes está la madre que dice: "si no te portas bien, ya no te voy a querer" o la que genuinamente siente afecto por su hijo y dice "yo te quiero, pero no me parece bien lo que haces, desearía que te portaras mejor".

Williamson (1992) menciona que si no nos proporcionan un sentimiento de aceptación incondicional, de que somos valiosos por lo que somos y no por lo que hacemos, podemos sentirnos temerosos e invalidados en nuestros ser y, por tanto, nuestra autoestima será baja.

El sentimiento de seguridad se apoya también en las relaciones parentales y de la organización familiar, en el sentido de que el niño no sienta tambalear la estructura de la familia (más de lo que puede darse por hechos reales como pueden ser, la pérdida de miembros, su ausencia, etc.), por causa de las actitudes que los padres a veces presentan. Es frecuente que los padres usen, como recurso intimidador del niño, todo tipo de amenazas que socavan su sentimiento de seguridad. Las actitudes que son particularmente ansiógenas son las amenazas referidas a la integridad del cuerpo del niño y su mutilación: "te cortaré la lengua", "te cortaré los dedos" e incluso es muy frecuente la amenaza de cortar los genitales al niño que se enoja o se masturba. Las amenazas que ponen en riesgo la integridad de la familia o la seguridad afectiva son también frecuentemente usadas. El "no te querré nunca más" por esto o aquello y el decir que la madre o el padre, se enfermará, morirá o se irá de la casa si el niño hace algo indebido, son otros tantos recursos que los padres usan pretendiendo obtener una mejor conducta del niño, sin considerar que de ese modo se está afectando seriamente su vivencia de ser querido y aceptado en el hogar, así como cargándolo de sentimientos de culpa o autocondenación por los males que cree pueda haber ocasionado, por su comportamiento, a sus padres. El niño no mide el ajuste a la realidad de tales amenazas y por provenir de sus padres, les da total crédito.

Hay que recordar que el niño conoce y aprecia el mundo a través de lo que sus padres le dicen y porque los ama y en la medida en que el mundo le llega distorsionado, así lo asimilará en su conciencia infantil (Bagú, 1975).

Otra de las necesidades emocionales básicas de los hijos es el crecimiento psíquico y desarrollo de su individualidad que permite tener un desarrollo humano y dirigir nuestro existir hacia la autorrealización.

Flugel (1972) piensa que es demasiado claro que el desarrollo psíquico normal implica una emergencia gradual, en la que el individuo, a partir de una condición de dependencia y cuidado paterno, pasa a depender, en mayor o menor grado, de sus propios esfuerzos en lo que toca a la existencia, y de su propio juicio en lo que respecta a su conducta. El fracaso en tal desarrollo tendrá como resultado una personalidad adulta relativamente débil; personalidad que todavía buscará apoyo de sus padres o de sustitutos, en una época en que debería ya haber aprendido a bastarse por sí sola.

Durante la primera infancia el niño depende casi exclusivamente de sus padres o de otras personas mayores para el logro de la autoconservación y el cumplimiento de sus objetivos y deseos. Pero a medida que crece debe aprender por sí mismo a satisfacer el número creciente de esas necesidades.

Es natural e inevitable que el niño reciba tal ayuda en determinada etapa del desarrollo, pero es fácil comprender que esta ayuda puede ser una fuente de peligro para el desarrollo del niño, si se le proporciona no sólo en los casos de necesidad real (teniendo en cuenta la edad y capacidad del niño) sino en casos en que, con un pequeño esfuerzo más el niño podría alcanzar sin ayuda su objetivo. Si la ayuda se da en forma

indiscriminada, el niño puede adquirir el hábito de confiar en la ayuda de otros cada vez que se le presente una dificultad; y este hábito es susceptible de persistir toda la vida, haciendo del individuo un miembro de la sociedad relativamente inútil y desvalido, incapaz de cualquier esfuerzo intensivo y prolongado y no se le deja ir conociendo sus capacidades. Pues el desarrollo normal implica que las ocasiones en que se requiera ayuda debe disminuir gradualmente *a medida que aumente la habilidad y la experiencia* de suerte que el adulto sea finalmente capaz de desempeñarse en los asuntos de la vida diaria y *mantenerse enteramente por sus propios esfuerzos*, exceptuando, claro está, las circunstancias extraordinarias o excepcionalmente difíciles.

Respecto a la autoconducción, el desarrollo normal implica un cambio desde la dependencia respecto de otros, a la dependencia de sí mismo. En la infancia, mucho de la modalidad vital del individuo está determinada por los demás, en especial por sus padres. Depende del esfuerzo de sus padres para las necesidades de la vida y de la decisión de éstos en cuanto a la forma y tiempo de disfrutar la satisfacción de esas necesidades.

La subordinación a la voluntad y opiniones ajenas, en especial de los padres, es una condición natural y necesaria de la primera infancia, pero es obvio que el exitoso desarrollo mental debe seguir su autonomía gradualmente creciente, tanto en el pensamiento como en la conducta a medida que madura la capacidad y se amplía la experiencia. El éxito de la vida adulta requiere capacidad de autodeterminación en punto a la naturaleza y en curso de las principales actividades, puesto que el grado de éxito y autorrealización que se alcanza depende sobremanera de la magnitud de esa capacidad (Flugel, 1972).

El individuo que no haya progresado nunca respecto del estado infantil de dependencia carecerá de algunas cualidades caracterológicas esenciales para alcanzar un grado elevado de individualidad y no podrá autorrealizarse.

Por lo tanto, el niño necesita de oportunidades para crecer desde el punto de vista psicológico. Esta necesidad puede resultar aparentemente antagónica de la primera, puesto que al proporcionar al niño seguridad y amparo trae aparejada una cierta dependencia de parte de él hacia los adultos, aunque tal dependencia es una demanda imprescindible que debe ser considerada como un hecho presente, una etapa de necesaria asistencia en el desarrollo del cuerpo y de la mente. Pero conjuntamente con las necesidades de seguridad y relativa dependencia, el niño elige oportunidades de crecer, de ser contemplado en un sentido prospectivo y de futuro, como ser en evolución que aspira a su independización y realización peculiar como individuo, mediante la ejercitación de sus capacidades propias que le permiten distinguirse como personalidad autónoma (Bagú, 1975).

Hay que destacar que esta doble demanda del niño de ser atendido y protegido hoy por su desvalimiento real y ser, sin embargo, estimulado hacia un mañana de diferenciación propia e independización, engendra en los padres intensas angustias y desconciertos puesto que tienen que discernir constantemente hasta dónde impulsar la identidad personal y la diferenciación individual, hasta dónde dar la mano y hasta donde soltarla para que el niño marche por sí sólo y para soslayar esta situación deben informarse respecto a cada etapa del desarrollo humano.

El crecimiento debe ser entendido por los adultos como un proceso gradual y progresivo en el cual los padres asisten a cada estadio de desarrollo ofreciendo al niño, además de su consejo oportuno, la posibilidad de realizar experiencias y buscar sus propias soluciones de modo que pueda poner en juego sus capacidades para superar los obstáculos y situaciones difíciles que el desenvolvimiento trae consigo y cuya consecuencia es la madurez biológica y psicológica del individuo (Bagú, 1975).

Otra de las necesidades emocionales básicas del niño es la de el contacto o reconocimiento. James y Jongeward (1976) dicen que toda persona tiene la necesidad de ser tocada y reconocida por los demás; toda persona tiene necesidad de hacer algo con su tiempo entre el nacer y el morir. La necesidad de reconocimiento puede ser apaciguada con caricias, las cuales son cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia del otro. Las caricias pueden ser dadas en forma de toque físico real o por medio de alguna forma simbólica de reconocimiento como una mirada, un gesto, una palabra o cualquier acto que signifique: yo sé que tu estás ahí.

Tal vez nos preguntemos, qué consecuencia tiene el cubrir esa necesidad. La respuesta está dentro de este poema citado por James y Jongeward en 1976:

*Si me tocas suave y dulcemente
si me miras y me sonríes,
si me escuchas algunas veces antes de hablar tú,
yo creceré, creceré de verdad.*

Bradley (9 años)

Los bebés no crecerán normalmente sin el contacto de otros. Esta necesidad se cumple generalmente en las transacciones íntimas diarias del cambio de pañales, la alimentación, el eructar, el baño, los mimos y las caricias que los padres tienen para con los hijos. Algo inherente en el contacto físico estimula la química del infante hacia el crecimiento mental y físico. Los infantes que son desatendidos, abandonados o que, por alguna razón no experimentan suficiente contacto físico, sufren un deterioro que puede llevarlos incluso hasta la muerte (op. cit.).

Los recién nacidos aislados del contacto normal, los niños de corta edad reclusos en centros correccionales y los que son criados bajo la teoría popular de "el coger a los niños en brazos los maleduca" pueden sufrir de una privación de contacto similar a una deficiencia nutritiva grave. Ambas perjudican el crecimiento.

Caricias positivas

La falta de suficientes caricias tiene siempre un efecto perjudicial sobre la persona. Aunque las caricias sean positivas o negativas, pueden estimular la química corporal de un bebé o un niño. Se precisan las caricias positivas para que la persona se desarrolle emocionalmente sana con una sensación de estar bien. Las caricias positivas abarcan en valor desde el mantenimiento mínimo de un hola al encuentro profundo de la intimidad.

Algunas caricias son encuentros meramente superficiales. Generalmente, carecen de contenido significativo, pero al menos proporcionan reconocimiento, mantienen activa la comunicación y proporcionan a la persona una sensación de estar viva. Saludos rituales como el inclinarse y darse la mano son formas estructuradas de dar y recibir este tipo de caricias.

Las caricias positivas son transacciones complementarias, directas, apropiadas y pertinentes a la situación. Cuando las caricias son positivas, dejan a la persona sintiéndose bien, viva, alerta y trascendente y, más profundamente, aumentan la sensación de bienestar y son placenteras (James y Jongeward, 1976).

Las caricias positivas son, con frecuencia, expresión de sentimientos de afecto y apreciación, algunas veces son cumplidos, dan a la persona información sobre sus aptitudes; además, pueden ayudarle a hacerse más conscientes de sus habilidades y recursos individuales.

Escuchar es una de las mejores caricias que una persona puede dar a otra, incluye la retroalimentación activa.

Caricias negativas

Si un padre no toma en cuenta los sentimientos y necesidades de un bebé o un niño, su desarrollo saludable se ve impedido. El no tomar en cuenta significa, o la falta de atención o la atención negativa que causa daño emocional o físico. Desatender a un niño o acariciarle negativamente envía el mensaje: tu no estás bien. Cuando una persona es dejada del lado, disminuida, humillada, degradada físicamente, es motivo de risa, es ridiculizada; en alguna forma está siendo tratada como si fuera insignificante, está siendo rebajada. El no tomar en cuenta las necesidades de un niño siempre lleva a una degradación ulterior.

Actitudes

Se hablaba ya que el proporcionar amor es una función de la familia; también existe otra función afectiva que está dada por el surgimiento de actitudes entre los miembros de la familia que son producto dinámico del funcionamiento psicológico de la misma.

Una actitud es una inclinación a actuar de cierta manera ante un objeto, una persona o una situación. Tenemos actitudes formadas ante multitud de cosas: desde gustos triviales, la bebida preferida, jabón predilecto, promovidos por propagandas, hasta creencias ideológicas, opiniones políticas, prejuicios ideas artísticas, estéticas, sociales, etc. Nuestras actitudes nos dan una relativa continuidad y estabilidad de nuestra propia persona; son algo así como una trama que nos sostiene (Bagú, 1975).

Nuestras actitudes orientan de cierto modo nuestras percepciones y nuestra conducta futura ante un objeto. Es importante reconocer que toda actitud tiene un contenido y una significación emocional, es ir hacia una cosa, si la actitud es positiva, o rechazar la cosa si es negativa. También conviene recordar que el significado que un individuo atribuye a un objeto, persona o situación, depende mucho más cómo le impresiona a él, según sus experiencias anteriores, según sus necesidades conscientes e inconscientes, que de cómo el objeto o situación es real y objetivamente.

Interesa que las actitudes no son forzosamente estáticas, sino dinámicas; tienen un origen, crecen y evolucionan y pueden cambiar tanto espontánea como sistemáticamente.

¿De dónde derivan las actitudes de los padres hacia sus hijos? De la interrelación existente entre las necesidades y demandas infantiles (objeto) y las situaciones específicas en que se encuentran los padres para satisfacerlas, así como de su propio fondo de experiencias; los patrones culturales, sociales y éticos que hayan asimilado (op.cit.).

Entre madre e hijo, padres e hijos o entre personas de cualquier edad que entablan relaciones afectivas, se entretejen vínculos emocionales bidireccionales que constituyen la trama que subyace a las actitudes que se manifiestan entre ellos.

Estos vínculos afectivos tienen potenciales positivos y negativos, pues si bien poseen toda la carga de los afectos satisfactorios también poseen implícita la carga de posibles frustraciones o privaciones derivadas, precisamente, de la propia necesidad de ser amado y correspondido.

Actitudes negativas

El rechazo parental: parece injurioso hablar de rechazo de los padres hacia los hijos en una cultura y una moral que nos ha enseñado a no dudar del amor parental. Sin embargo, tales sentimientos humanos no deben ser puestos bajo la consideración ética en este momento si se quieren apreciar las razones psicológicas que generan ese rechazo. El hijo puede ser rechazado por significar un obstáculo en las actividades sociales o en el trabajo de la madre; puede impedir el cumplimiento de aspiraciones culturales determinadas; significar una pesada carga económica que se agrega a las ya existentes en el hogar. En gran número de casos se rechaza al hijo por otros profundos motivos: la madre ha tenido intenso temor al embarazo y parto; o se encuentra inconforme y frustrada ante su papel femenino por problemas infantiles no resueltos; o bien, por ser el hijo la consecuencia de las relaciones maritales insatisfactorias, se transfiere a él, inconscientemente, el rechazo a esas experiencias específicas (Bagú, 1975).

Otras veces es el sexo del niño lo que se rechaza particularmente: se espera un hijo de un sexo determinado para que según la profesión, secunde al padre en su trabajo o bien la madre quiere una niña que la acompañe, etc. El rechazo parental adopta en general, tres formas, según Bagú (1975), que son:

- a) Hostilidad, negligencia y abandono franco.
- b) Perfeccionismo.
- c) Superprotección.

Las manifestaciones de hostilidad, negligencia y abandono franco a través de actitudes, son múltiples: violencia, castigos severos, encierros, comparaciones, ofensas, separación del hogar, golpes, etc. Hay formas más sutiles pero tan lesivas como éstas; la crianza se deposita en manos de niñeras o institutrices, exclusivamente, careciendo el niño de contacto afectivo con sus padres.

Estas conductas tienen repercusiones como conducta desadaptada, agresiva, antisocial y delictiva, así como también minan la autoestima y el desarrollo del niño.

El espíritu perfeccionista materno resulta generalmente de situaciones de rechazo encubierto, en que se trata de atribuir a una causa, que por lo común es una imperfección descubierta en el niño, el motivo de la extrema preocupación materna. Se ha señalado que son frecuentes las actitudes perfeccionistas en mujeres con cierto nivel cultural y que muchas veces han dejado situaciones ventajosas de trabajo para dedicarse a su hogar, derivado de ello una situación de frustración. Se aplican entonces a perfeccionar al niño, exigiendo hábitos de limpieza tempranos, modales refinados, orden, rendimiento óptimo, etc. También es frecuente encontrar este tipo de actitud en casos en que el hijo se ha tenido con la finalidad específica de retener o atraer al marido

o de intentar mejorar una relación matrimonial que se siente fracasar; así, ante el temor de verse defraudados en sus esperanzas, los padres movilizan la maquinaria perfeccionista alrededor de la criatura, con el consiguiente daño psíquico para éste, daño que se traduce muchas veces en rasgos obsesivo-compulsivos marcados, fuerte inseguridad y falta de autoconfianza en el niño y, por consiguiente, una baja autoestima.

Respecto a la sobreprotección; en estos casos, las actitudes paternas tienden a proteger en exceso al niño, por encubrimiento del propio rechazo parental y la necesidad de paliar sus sentimientos de culpa. Las preocupaciones se centran alrededor de los peligros que amenazan al niño, se le impiden las actividades normales (correr, jugar, andar con amigos), se crea un clima de ansiedad respecto a la posibilidad de que el niño pueda, de alguna manera, independizarse de la tutela familiar; los métodos suelen ser, como en el caso de las actitudes perfeccionistas, de tipo correctivo y autoritario.

Cabe aclarar, que la superprotección no siempre es índice de rechazo; puede haber razones de verdadero afecto por la criatura y agregado a esto, circunstancias especiales: hijos únicos, padres de cierta edad, sucesivas pérdidas de embarazos previos al nacimiento del niño, enfermedades padecidas por el niño. En general, la superprotección se traduce por el permanente contacto entre el niño y la madre o el padre, tendencia a infantilizar al niño y a impedir su expansión y relación social con otras personas en detrimento de su progresiva madurez psicológica y el logro de su autorrealización. Si bien los tipos de actitudes parentales negativas pueden considerarse en cierto modo extremas, es frecuente que se de una alta incidencia en ellas en situaciones hogareñas (Bagú, 1975).

Estilos de Crianza.

Además de las funciones de la familia, ya mencionadas, existe la manera en que se cubren los aspectos de autonomía y límites, es decir, el estilo de crianza. Como ya se había mencionado en el capítulo anterior, se han detectado tres estilos de crianza básicos: los padres autoritarios, los padres consentidores o permisivos y los padres democráticos o con autoridad.

Cabe aclarar a qué se refieren los aspectos de autonomía y límites. La autonomía significa dar más y más independencia a los hijos conforme crecen; los hijos deben adquirir, en forma gradual, la sensación de ser responsables de sí mismos, aunado con el sentimiento de que sus padres desean que esto suceda. El proceso de lograr autonomía debe empezar desde la infancia y no imponérsele a un joven de 18 años o más. Los límites, en cambio, son la estructura dentro de la cual se marca hasta donde es libre de actuar; los límites tienen relación estrecha con las normas que se tienen que fijar dentro del ambiente familiar puesto que son guías establecidas para regular la acción o conducta y se relacionan con el concepto de "lo debido" (Kaye, 1984).

El estilo de crianza tiene que tratar de equilibrar estos dos aspectos para que los hijos logren poseer bases firmes que les permitan desarrollar madurez y encaminarse hacia la autorrealización.

Aunque a veces se entiende por buenos padres a los que se vuelven esclavos de sus hijos, los aconsejan en todo momento, no los dejan decidir sobre el más mínimo acto de su vida cotidiana, es decir, asumen el control total de los que hacen sus hijos (padres autoritarios). Erróneamente creen que el comportamiento e imagen de los niños refleja

el trabajo que como padres están haciendo. En este sentido, les preocupa mucho esta imagen ante la sociedad, así que deciden asumir los deberes que supuestamente deberían recaer en los niños, de tal suerte que todo marche sobre ruedas, eso tiene como resultado que los pequeños se vuelvan incapaces para tener sus propias decisiones y tal vez dependientes de sus padres. En la cabeza del "buen padre" rondan cuatro ideas básicas: "debo controlar", "tengo todo el derecho", "tú estás obligado conmigo" y "yo tengo que ser perfecto". De ahí que, siguiendo estos lineamientos, se comporte de una manera singular. En principio exige obediencia ciega del niño, sin tomar en cuenta los argumentos u opiniones del menor; dependiendo de esto, lo premiará o lo castigará. Como en todo momento busca la perfección, trata de que su hijo gane, ya sea obteniendo los primeros lugares de aprovechamiento en la escuela o ganando en el campo deportivo, sin importarle gran cosa el desgaste físico y emocional que pudiera sufrir su hijo.

Como es un perfeccionista, exige perfección de los demás y se convierte en un especialista en encontrar errores ajenos al preocuparse en extremo por la opinión ajena presiona constantemente a su hijo para que lo haga quedar bien en todo momento, a veces refleja en su hijo todo lo que no pudo lograr él mismo.

Todas estas características traerán un comportamiento específico en el hijo. Ante la mirada implacable y vigilante del padre, siente que nunca es todo lo bueno que debería ser, se vuelve a su vez un perfeccionista lo que le va formando un carácter ansioso, y cuando no logra alcanzar sus objetivos se siente desalentado y puede caer en estados depresivos.

Así mismo, exige que los demás se esfuercen más de lo normal de ahí que no confíen en él y, en algunos casos, desarrolla sentimientos de superioridad. La opinión de los demás se convierte en una fijación y esconde sus sentimientos o miente con tal de que no vean sus limitaciones. En su interior se va acumulando enorme resentimiento al sentirse explotado por su padre (padre o madre) lo que se traduce, tarde o temprano, y particularmente durante el inicio de la adolescencia, en rebeldía hacia la autoridad (Kaye, 1984). Este tipo de estilo de crianza crea en el niño una autoestima baja que no le permite encaminarse a su autorrealización.

Por otra parte, encontramos al padre democrático y responsable quien se rige de dos simples conceptos diametralmente opuestos a los del padre autoritario o "buen padre"; cree que el niño tiene capacidad suficiente para tomar ciertas decisiones y lo respeta y sabe que nadie es perfecto, ni él ni su hijo, de ahí que asuma una actitud de tolerancia y paciencia, de tal manera que permite a su hijo elegir entre varias alternativas y estimula la confianza en él mismo. Si las cosas no salieron como se esperaban, evita que el niño se sienta culpable y lo impulsa a que aprenda de sus fallas, en todo momento trata de fijar metas realistas y más que criticar los errores de su hijo reconoce sus virtudes y tiene suficiente paciencia para escuchar y entender sus problemas.

Al tener el hijo esa confianza en sí mismo, tendrá el poder para enfrentarse a sus problemas y en caso de que puedan ser superiores puede acudir a sus padres sin temor, ya que encontrará el apoyo necesario.

Como le han enseñado que nadie es perfecto ve los errores de los demás como un reto para seguir tratando de triunfar y a su vez pueda probar nuevas experiencias; al ser

tolerante con otras personas las respeta y se respeta a sí mismo. No es soberbio, confía en los demás y es sociable.

En conclusión, el estilo de crianza que permite equilibrar autonomía y límites es el de los padres democráticos o con autoridad.

Por otra parte, las actividades que pueden realizar los padres para colaborar en el desarrollo de la autoestima de sus hijos y su posterior autorrealización son; construir un ambiente de amor maduro entre todos los miembros de la familia, cubrir efectivamente las necesidades emocionales de los hijos dentro de la familia que son: seguridad, reconocimiento, crecimiento psíquico y desarrollo de su individualidad; también mantener actitudes positivas junto con la aplicación del estilo de crianza democrático.

Además de todo lo anterior, se pueden realizar acciones que elevan la autoestima del hijo como son:

***Buscar algo que elogiarle:** Un niño que se siente bien consigo mismo tiene éxito. La clave para motivar a un niño a tener rendimientos superiores está en cultivar esa autoestima y nunca es demasiado pronto para empezar. La autoestima se construye con pequeñeces, una tras otra. Aplaudirle, abrazarlo, felicitarlo cuando realice cualquier cosa.

***Enseñarle, no censurarle:** Hay que criticar las conductas no al hijo. Muchas veces las críticas van acompañadas de palabras denigrantes como: “No seas tonto fíjate en lo que haces”; “Nunca escuchas lo que te digo, no seas torpe”. Si a todas horas se le dice a una persona que está plagada de fallas acabará por creerlo (autoconcepto). Cada vez que haya que indicarle que algo está mal, hay que incluir la explicación de qué está bien. Así un “No tomes la pelota de ese modo” debe ir seguido de un “sostenla con las dos manos contra tu cuerpo”.

Hay que hacerle saber lo que se quiere que haga, no lo que no quiere. Lo último que se le dice a una persona en un momento difícil es lo que va a recordar. Ese pensamiento debe conducirla a realizar una conducta positiva.

***Hay que determinar los puntos fuertes del hijo:** Para descubrirlos hay que preguntarle *¿Qué te gusta hacer?, ¿Qué te divierte?, ¿Qué haces mejor?*

Las respuestas son la pista de los talentos que los niños poseen y que muchas veces no se han descubierto.

***Estimular el autoelogio:** quien se dice a sí mismo cosas positivas sobre sí mismo, refuerza el concepto en que se tiene y, en consecuencia, se eleva su autoestima y se desempeña mejor como persona. De que uno sea mejor sigue que se elogie más, lo cual lo lleva a tener más alto concepto de sí mismo, reafirmando la confianza del niño en su capacidad para ser mejor.

* **Recordarle al niño sus éxitos:** se puede inducir al niño a conseguir nuevos logros resaltando los que ya ha obtenido. Hay que alentarle a que repita sus triunfos; para esto se pueden establecer etapas para alcanzar un objetivo fijado por el niño. Toda meta conlleva una preparación, que son los pasos para alcanzar el objetivo, el fallar en uno de éstos no significa que todo esté perdido, basta con empezar de nuevo.

La meta siempre debe ser personal, no una competencia entre hermanos o amigos.

Estas actividades y conductas específicas para elevar la autoestima y encaminar hacia la autorrealización a los hijos, pueden parecer fáciles de aplicar, pero hay que aclarar

que, para que los padres puedan estar conscientes de ellas y llevarlas a cabo, tienen que tener una madurez emocional que les permita comprenderse, aceptarse y autorrealizarse. A veces los padres tienen ciertas ataduras o limitaciones emocionales que no les permiten desempeñar estas funciones. La dependencia, por ejemplo, afecta todas las áreas de la vida de una persona, incluyendo sus relaciones de adulto y su matrimonio, así como la manera en que trabaja y, por supuesto, su desempeño como padre. La dependencia es definitivamente una limitación que los papás traen consigo a su vida adulta desde la infancia; debido a que la adquirieron gradualmente desde su infancia la sienten como normal; aunque existen casos en donde pueden recoger estas características en su vida como adultos.

Una persona dependiente es la que ha dejado que el comportamiento de otra persona le afecte y que está obsesionada por controlar el comportamiento de los demás. Las personas dependientes tienden a ignorar sus propias exigencias y colocan las necesidades y los deseos de otros antes que los suyos. A menudo, estas personas crecieron en familias donde sus necesidades no eran importantes o reconocidas (Prinz, 1992).

Las personas dependientes tienden a buscar la felicidad fuera de sí mismos, aferrarse a cualquier cosa o persona que creen que puede proporcionarles felicidad, buscar desesperadamente amor y aprobación, preocuparse de si los demás los quieren o los aprueban. También pueden culpar, amenazar, obligar, suplicar y sobornar, no decir claramente lo que quieren, pedir lo que desean y necesitan en forma indirecta, eliminar la palabra "no" de su vocabulario, tener dificultades para hacer valer sus derechos y para expresar sus emociones honesta y abiertamente y disculparse por ser una molestia para los demás (op.cit.).

Otra de las ataduras que impiden desarrollar actitudes y actividades que generen autoestima alta en los hijos es el repetir patrones patógenos de los vividos por los padres en sus familias de origen, por creer que mal o bien sacan adelante a las personas, como pueden ser: perfeccionismo, restricción excesiva, sumisión excesiva, complacencia excesiva, negligencia o rechazo.

Otra más puede ser poseer necesidades emocionales congeladas, es decir, que no fueron cubiertas por la familia de origen y, ahora en la familia que se ha formado, los padres tratan obsesivamente de cubrirlas y olvidan otras, o bien, tampoco las toman en cuenta y como resultado no las satisfacen a sus hijos.

Las creencias irracionales, también son limitaciones; estas pueden ser:

*Se debe sentir miedo o ansiedad ante todo lo desconocido, incierto o potencialmente peligroso.

*Es más fácil eludir que afrontar las dificultades y las responsabilidades de la vida.

*Es necesario tener a alguien que sea más fuerte o mejor que uno mismo en quien apoyarse.

*Mí valor como persona depende de cuánto logro y produzco.

*Los niños se dan cuenta de lo que es necesario hacer en la casa y lo harán gustosamente.

*Si menciono las normas, no tiene por qué haber problemas.

*Si hago mucho por mis hijos, se darán cuenta de que es mejor dar que recibir, y a su

vez se portarán bien conmigo.

*Si soy un buen padre y todo lo hago bien, mis hijos no tendrán problemas ni dificultades.

*Si me desempeño bien como padre, mi hijo adolescente no tendrá cambios repentinos de humor, no cuestionará ni rechazará mis valores, ni vacilará entre depender de mí o querer ser independiente.

*Mis hijos son míos.

*Mis hijos no pondrán a prueba los límites.

*Mis palabras serán más fuertes que mis actos.

*Un padre puede usar el mismo enfoque con todos sus hijos.

*Soy totalmente responsable de la felicidad de mis hijos (Prinz, 1992).

También el que los padres tengan resentimiento hacia alguien o que sufran una pérdida pueden ser limitaciones que erosionen la autoestima de sus hijos debido a que no dejan que los padres desempeñen sus funciones adecuadamente.

Y una limitación muy importante es la baja autoestima de los padres, ¿cómo voy a sembrar autoestima en mi hijo si yo no me acepto ni me amo?. En el capítulo uno se exponen las características de las personas con baja autoestima y, al remitirnos a éstas es posible percatarse que no han adquirido la capacidad de autonomía, pueden utilizar la manipulación, sienten desconfianza, pueden presentar un comportamiento destructivo; si sufren una derrota se desesperan y se sienten inútiles. Lo anterior repercute en la manera de educar a sus hijos, es decir, en su estilo de crianza (debido a su perfil puede ser autoritario o permisivo), al igual que en los mensajes que comunican. Probablemente estos padres actuarán en contra de la autoestima y el logro de la autorrealización de sus hijos y no podrán solucionar adecuadamente las vicisitudes que se presentan en la relación padre-hijo.

ANÁLISIS

La psicología humanista propone que todos tenemos potencialidades y estamos orientados hacia la autorrealización por un impulso natural, podríamos decir que inherente; también tenemos la capacidad de tomar conciencia y simbolización, que es de vital importancia para que se realice el proceso de autoestima; pero, si todos estamos orientados hacia la autorrealización y tenemos los elementos internos indispensables para autorrealizarnos ¿por qué no cubrimos esa necesidad de crecimiento?, la respuesta a este planteamiento no es fácil de obtener puesto que no somos seres unidimensionales, intervienen en nuestro desarrollo y en nuestro ambiente externo varios elementos que interaccionan entre sí. Del contexto del que hablaremos es México.

La cultura puede tener que ver en que no cubramos esa necesidad, es sabido que no contribuye mucho a que busquemos los valores que autenticen nuestra identidad, es decir, nos limita el panorama de valores para que escojamos e identifiquemos de los que nos presenta, los que autenticen nuestra identidad. Por lo tanto, no somos tan libres para buscar los valores como propone la corriente humanista. Además me atrevería a decir que la cultura distorsiona la toma de conciencia de nosotros mismos debido a que en México se impone la cultura de género donde a la mujer y al hombre se han impuesto roles sexuales diferentes a cada uno, en donde hay más apertura para el hombre debido a que para él se establece un rol sexual en donde introyecta que es fuerte (tanto física como mentalmente), que es el que todo lo puede, es más inteligente, es quien tiene el poder, en cambio; a la mujer se le impone un rol sexual que le introyecta que es débil (tanto física como mentalmente), es sumisa, sensible, dependiente de otro, tiene la responsabilidad de los hijos y el hogar, no necesariamente tiene que ser profesionista, es menos valiosa que el hombre. Con esto se está impidiendo que ambos tengan un autoconocimiento pleno que es la base para que se desarrollen como seres humanos plenos puesto que se interfiere en el autoconcepto que se tiene del género femenino y masculino y, como consecuencia, obstaculiza el desarrollo de las potencialidades de cada quien. En la actualidad es sensible el cambio que se ha presentado en los roles sexuales en nuestra cultura, puesto que la mujer tiene ahora más posibilidades de crecimiento, aunque no deja de tener a su cargo las labores del hogar y la responsabilidad de los hijos. Los roles sexuales promovidos por nuestra cultura permean, en algún grado, la manera en que los seres humanos se perciben y desarrollan, como van descubriendo sus capacidades, buscando sus valores y su autorrealización. De ahí que no se autorrealizan de la misma manera los hombres que las mujeres y, desgraciadamente, los padres transmiten a sus hijos, a través de la convivencia diaria, sus roles correspondientes.

Por otro lado, no nada más los roles sexuales interfieren en el proceso de autoestima y autorrealización de las personas; las normas sociales y estereotipos que nos venden los medios de comunicación y confirma la sociedad que nos rodea de lo que debemos ser y cómo debemos vivir, claro está que, bajo los intereses de un círculo reducido de gente que sólo busca enriquecerse más y más; nos bombardean de falsas expectativas que minan nuestra autoestima y ocultan ese impulso natural de crecer y

autorrealizarnos. Nos hacen buscarnos en el exterior, cubrir necesidades falsas que de muy poco nos sirven para desarrollarnos. Nos tienen aturridos con el ruido de afuera que no miramos hacia adentro, en nuestro interior. Bajo esta circunstancia ¿hasta dónde podemos ser nosotros mismos plenamente como plantean los humanistas?

Parte de nuestra cultura es vivir en familia. La familia es, considero, el principal elemento externo que interviene en la evolución de nuestro proceso de autoestima, en el aliento de nuestro impulso natural a ser nosotros mismos, en descubrir y desarrollar nuestras potencialidades y en orientarnos hacia la autorrealización. La familia es donde al ser humano le es proporcionado, consciente e inconscientemente, una referencia de sí mismo cuando es muy pequeño que le permite empezar a saber quién es, al mismo tiempo que se le forma un autoconcepto, se evalúa en referencia a lo que se le comunica en la familia y tiene mucho peso para que él se acepte o no. Todo lo anterior da como resultado un cierto grado de autoestima en el individuo. También es en la familia donde es posible satisfacer las necesidades básicas de la persona y por ende se contribuye a su desarrollo. Todo esto a través, principalmente, de los padres. No obstante, para que los padres contribuyan adecuadamente al desarrollo y autorrealización de sus hijos deben desempeñar las funciones atribuidas para ello.

En la actualidad, o tal vez desde hace mucho tiempo, no se percibe una conciencia de la relevancia de los padres y la familia en el desarrollo humano del individuo y todo lo que vivir juntos conlleva. Hay un grave desconocimiento de las funciones de la familia y de los padres más específicamente, lo que repercute en que se tengan conflictos familiares y malestares de los miembros en torno a la familia, esto a todos los niveles socioeconómicos. También es una barrera para lograr una autoestima alta y autorrealización de los hijos la posibilidad económica de la familia; como ya es sabido la base de nuestro desarrollo es la satisfacción de las necesidades físicas y, si no hay dinero para ello, las personas se ven afectadas no nada más en su Yo Físico, puesto que somos un Yo integral, si una esfera se encuentra dañada, se altera la armonía de todas las demás impidiendo el óptimo desarrollo del ser humano.

Otra barrera, creo la más triste, es el hecho de que los hijos no sean deseados, a veces aunado a el desconocimiento del papel de padres y un nivel socioeconómico bajo, puesto que se produce lo que se conoce como maltrato infantil (en el ámbito físico y psicológico). Considero que este síntoma es la máxima expresión del papel negativo de los padres en el logro de la autorrealización de sus hijos y hoy es un problema grave que desintegra familias (los niños se escapan de sus casas) y perjudica la integridad y posibilidad de autorrealización de los menores aparte de ser un indicio de que los primeros que necesitan ayuda y atención son los padres porque el amor incondicional a sus hijos no está presente, esto tiene que ver con el deseo y aceptación del hijo que se espera.

Cuantas veces hemos oído “ser padre es una labor complicada”, “nadie nace sabiendo ser padre”, “ojalá hubiera escuelas donde te enseñaran a ser padre”, “nunca estaré preparado para ser padre”, “creo que no soy una buena madre”. La respuesta a la pregunta ¿Saben las personas qué significa ser padre y cómo serlo? es clara, por lo tanto esta tesina no es una crítica a la manera de ser de los padres, ni juzgarlos por sus errores; es una búsqueda de un camino para ser mejores padres y formar mejores hijos

evitando así tener los mismos tropiezos y sentirnos inseguros.

Aparte de que los padres conozcan sus funciones y cómo desempeñarlas hay otro aspecto que interviene en el cumplimiento de su misión, que es su madurez emocional, si los padres tienen algún problema a nivel psicológico como la dependencia que adquirieron gradualmente desde la infancia por el trato de sus padres, el recrear las actitudes de sus padres como el perfeccionismo, restricción excesiva, sumisión excesiva, complacencia excesiva, negligencia o rechazo que vivieron en sus casas, la poca autoestima, las necesidades congeladas de los padres y su repercusión en el trato hacia sus hijos, las creencias irracionales, el resentimiento no eliminado hacia miembros de su familia que son proyectados en los hijos o situaciones similares; ataduras que generalmente se encuentran a nivel inconsciente que no permiten desempeñar adecuadamente el papel de padre o madre y que se tienen que trabajar.

Muchas son las barreras que entorpecen el papel de los padres en el logro de la autorrealización de sus hijos donde encuentro que la fuente es la misma familia, el grado de desarrollo, autoestima y autorrealización de los miembros, de cada individuo puesto que estos elementos determinan el tipo de relaciones humanas que se establezcan. Es por ello que hay que procurarnos una autoestima alta mediante el propio conocimiento partiendo de mi ser y no de lo que dicen que debo ser. El fomentar esto, considero, es labor del psicólogo partiendo de la situación real en la que vivimos, ¿cómo lograrlo?, concientizando a la gente de que tiene un cierto grado de amor y que si quiere desarrollarse y amar a los demás incluidos sus hijos, se tiene que percatar de la autoestima que tiene y si ésta es baja, elevar su nivel, teniendo un análisis propio junto con su terapeuta, sentir o vivir su grado de autoestima, iniciando un proceso de autoconocimiento profundo y cambiar o mejorar su concepto a través de una autoevaluación, posteriormente autoaceptarse, autorrespetarse y amarse.

Una vez mencionadas las situaciones que no son vistas por la teoría y para el fin de llevar lo escrito a la práctica, los psicólogos podemos contribuir con propuestas de solución.

Por mi parte, me parece que habría que empezar por hacer que las personas miren hacia su interior, se conozcan, se amen y se orienten hacia la autorrealización; para lo cual no hay que proponer nada nuevo, nada que no se esté haciendo, como es dar tratamiento clínico, crear grupos de crecimiento personal, talleres de autoconocimiento y autoestima. Lo que sí tenemos que hacer es darles mayor difusión en la comunidad en general, acudiendo a escuelas, centros de salud, centros de recreación, para que haya un mayor acercamiento con las personas de cualquier edad y sexo y poder contribuir a que miren hacia adentro y empiece a aflorar su yo.

En cuanto al quehacer de la familia, se pueden crear:

- * Talleres respecto al tema de la familia para combatir el desconocimiento de lo que la misma significa y proporcionar información acerca de sus funciones y las repercusiones de éstas en la armonía de cada uno de los miembros.
- * Grupos de crecimiento para padres cuyo objetivo sea hacerlos reflexionar sobre su papel, externar sus inquietudes, sus actitudes, sus problemáticas, sus carencias y con sus vivencias apoyar a los demás padres; obteniendo así un conocimiento propio de ese aspecto de su persona. Además de algunas sesiones en donde se expongan las funciones

de los padres dentro de la familia en relación a sus hijos y su desarrollo humano; con el propósito de concientizarlos respecto a la relevancia de ser padre y de engendrar un hijo. Tal vez pudiera tenerse como resultado el que los padres enfrenten positivamente su gran responsabilidad.

* Talleres para padres en donde se les enseñe a entablar una comunicación abierta con sus hijos, a acariciarlos, a impulsar su desarrollo humano, a elevar su autoestima, a valorarlos como personas y a enseñarlos a conocerse (mirar hacia adentro de ellos). Para tal fin se pueden utilizar obras de teatro en donde participen los padres, elaboración de folletos, de periódicos murales y ensayos en vivo.

* Talleres para niños en edad preescolar y primaria en las escuelas, con el fin de enseñarles a conocerse y amarse.

CONCLUSIONES

A lo largo de la tesina se ha expuesto que Autorrealización es vivir plena y personalmente una total concentración y abstracción, elegir entre lo bueno y lo malo, estar consciente de mi Yo Integral, asumir responsabilidades, hacer caso de lo arracional, realizar las propias potencialidades y conjuntar los valores que autenticen mi identidad (Maslow, 1971).

Autoestima es amarme a mi mismo. Existe una Escalera de Autoestima en donde se explica el proceso de construcción de la misma cuyas etapas son: 1. autoconocimiento, 2. autoconcepto, 3. autoevaluación, 4. autoaceptación, 5. autorrespeto y 6. autoestima (Rodríguez, 1988).

La autoestima es una parte fundamental para que el ser humano alcance la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, productividad, creatividad; es decir, en la plena expresión de sí mismo (Lafarga y Gómez, 1982).

La autoestima se aprende y es en la familia donde se aprende (Satir, 1978). Por lo tanto, la autoestima es un nivel de amor que el individuo tiene por sí mismo y que cuando el nivel es alto le permite dirigirse hacia la autorrealización. Este nivel de amor siempre existe como parte de nuestro ser, la mayoría de las veces lo tenemos a nivel inconsciente. La autoestima es un proceso que involucra una serie de etapas que, dependiendo como se perciban o se vivan, definirán el grado de autoestima y, entonces, esto nos indica que no es algo que nazca con el individuo, sino que se aprende en la familia, principalmente de la información de los padres.

Los padres son los encargados de sembrar las conductas y pensamientos en sus hijos que les permitan desarrollarse como individuos, crear una autoestima alta y autorrealizarse; por eso es importante que sepamos qué es una familia además de conocer que es un núcleo en donde hay convivencia y cada miembro desempeña un papel. La familia es un sistema abierto debido a que interactúa con el exterior y es muy complejo puesto que intervienen en él varios elementos como que sus miembros desempeñan diversos papeles que se modifican con el tiempo, se establecen lazos afectivos, se intercambian valores, se dan procesos de individuación y diferenciación lo que permite desplegar una identidad personal, existen límites que definen la interacción de los miembros, interviene la autoestima, la comunicación y las relaciones de poder. Además la familia tiene un ciclo que cuenta, según Estrada (1982), con las etapas de desprendimiento de la familia de origen, el encuentro de la pareja, cuando llegan los hijos, cuando los hijos atraviesan la adolescencia, el reencuentro entre la pareja y la vejez.

Con lo anterior, podemos destacar el importante papel que tiene la familia en la vida de sus miembros, especialmente en los hijos, puesto que su funcionamiento y las relaciones que se establezcan repercuten en el desarrollo humano, en el proceso de construcción de la autoestima y en las herramientas que adquieran los hijos para su posterior autorrealización.

Con esto se refleja que ser padre no es solo una obligación de la pareja al casarse, ni el destino de las mujeres, ni lo que Dios manda, ni una mala cuenta o simplemente algo maravilloso e indescriptible; ser PADRE es la RESPONSABILIDAD de CREAR,

COMPARTIR y REGALARLE a un ser humano la POSIBILIDAD DE SER CAPAZ DE VIVIR PLENAMENTE Y AMARSE. Esto es lo que nos hace falta tener presente antes de ser padres porque casi nadie desempeña su papel en función de la posterior autorrealización de sus hijos; los padres creen que hacen lo mejor en referencia a sus costumbres, sus creencias, su cultura y su propia familia de origen; sin embargo, dentro de las familias, en las relaciones que se establecen entre los miembros, hay dolor, culpa, incomprensión, y etapas muy difíciles. No digo de que por el hecho de que los padres conozcan adecuadamente sus funciones, sus familias vivirán felices para toda la vida pero si se mejoraría la calidad de vida de los seres que la conforman puesto que no habría tantos obstáculos para encaminarse hacia la autorrealización.

Para que quede claro cuál es el papel en el logro de la posterior autorrealización de sus hijos hay que tomar en cuenta que se debe brindar un amor incondicional. El amor incondicional en la familia es la base del crecimiento de sus miembros. Fromm (1980) menciona que el amor es dar, no recibir; dar de uno mismo, de su propia vida. Ello no significa necesariamente que sacrifica su vida por la de la otra persona, sino que da de lo que está vivo en ella; da de su alegría, de su interés, de su tristeza, de todo lo que está vivo en su persona. Al dar así de su vida, enriquece a la otra persona y realza su sentimiento de vida al exaltar el suyo. Dar significa hacer de la otra persona un dador y ambas comparten la alegría de lo que han creado. Algo nace en el acto de dar, esto se traduce a que el amor produce amor.

Además del elemento de dar, el carácter activo del amor se vuelve evidente en el hecho de que implica ciertos elementos básicos, comunes a todas las formas de amor; estos elementos son: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento (op. cit.).

El amor de padres es cuidar que el niño crezca y esto significa desear que el niño se separe, sea independiente. Por eso un padre o una madre sólo pueden amar, en primer lugar, si entienden qué es el amor y si se aman a sí mismos.

El proporcionar amor es una función de la familia, se relaciona con la satisfacción de necesidades emocionales básicas del niño en el hogar.

El niño emocionalmente requiere seguridad, ésta se apoya como señala el doctor Kanner (citado en Bagú, 1975), en tres pilares fundamentales: el afecto, la aceptación y la estabilidad. La seguridad en el afecto de los padres no tiene sustituto alguno. El sentirse aceptado por lo padres implica que estos reciben al niño tal como es y por ser quien es, su hijo, y no meramente en función de su conducta o de lo que pueda hacer de bueno, meritorio o valioso. El sentimiento de seguridad se apoya también en las relaciones parentales y de la organización familiar, en el sentido de que el niño no sienta tambalear la estructura de la familia por causa de las actitudes que los padres a veces presentan.

El niño tiene que percibir que haya amor incondicional dentro de su familia para poder tener un desarrollo humano y una autoestima alta.

Otra de las necesidades emocionales básicas de los hijos, es el crecimiento psíquico y desarrollo de su individualidad que permite tener un desarrollo humano y dirigir nuestro existir hacia la autorrealización. Durante la primera infancia el niño depende casi exclusivamente de sus padres o de otras personas mayores para el logro de su autoconservación y el cumplimiento de sus objetivos y deseos. Pero a medida que crece

debe aprender por sí mismo a satisfacer el número creciente de esas necesidades (Flugel, 1972). Si la ayuda se da en forma indiscriminada el niño puede adquirir el hábito de confiar en la ayuda de otros cada vez que se le presente alguna dificultad; y este hábito es susceptible de persistir toda la vida; haciendo del individuo un miembro de la sociedad relativamente inútil y desvalido.

El crecimiento debe ser entendido por los adultos como un proceso gradual y progresivo en el cual los padres asisten a cada estadio del desarrollo ofreciendo al niño, además de su consejo oportuno, la posibilidad de realizar experiencias y buscar sus propias soluciones de modo que pueda poner en juego sus capacidades para superar los obstáculos y situaciones difíciles que el desenvolvimiento trae consigo y cuya consecuencia es la madurez biológica y psicológica del individuo (Bagú, 1975).

Otra de las necesidades emocionales básicas del niño es la del contacto o reconocimiento. La necesidad de reconocimiento puede ser apaciguada con caricias, las cuales son cualquier acto que implique reconocimiento de la presencia del otro (James y Jongeward, 1976). Esta necesidad es de vital importancia en el desarrollo emocional adecuado de los hijos y tiene que ver con la elevación de la autoestima.

También existe otra función afectiva que está dada por el surgimiento de actitudes entre los miembros de la familia que son producto dinámico del funcionamiento psicológico de la misma. Las actitudes derivan de la interrelación existente entre las necesidades y demandas infantiles y las situaciones específicas en que se encuentran los padres para satisfacerlas, así como de su propio fondo de experiencias; los patrones culturales, sociales y éticos que han asimilado (Bagú, 1975).

Dependiendo del tipo de actitudes entre los miembros de la familia, se mina o se eleva la autoestima de cada uno de ellos, impulsan u obstaculizan su desarrollo humano y autorrealización.

En resumen, los padres y la familia en sí tienen funciones determinadas para que se cumpla su misión aunque a veces su desconocimiento daña a sus miembros, especialmente a los hijos, por lo que es imprescindible formar una conciencia de este importante paso en la vida de las personas, las funciones que ser padre implica, iniciando esta labor como parte de la educación desde la infancia haciendo énfasis en la secundaria en donde acuden adolescentes con inquietudes respecto a las relaciones sexuales y que pueden convertirse en padres a temprana edad.

Hay que destacar que la palabra padre incluye a madres y padres los cuales tienen las mismas funciones, tienen una misión en común que les asigna su papel, contribuir al desarrollo humano, elevar la autoestima y orientar hacia la autorrealización en cada uno de sus hijos. Es un mito el hecho de que la madre es nada más la responsable del cuidado de los hijos, por razones obvias. Si bien es cierto que ambos tienen que cumplir las mismas funciones, algunas de modo similar como el estar de acuerdo en el establecimiento de límites y reglas, acordar hasta qué punto van a apoyar en la satisfacción de las necesidades de sus hijos, en qué medida van a dar afecto, pactar un compromiso para que al niño le rodee un clima de estabilidad y cuáles van a ser las actitudes ante él.

La concientización de las personas de lo mencionado con antelación, puede tal vez provocar una reflexión respecto a la cultura de género y arquetipos de "deber ser" que

marca la sociedad, muro que derribar para obtener un conocimiento propio pleno que nos permita desplegar nuestra verdadera identidad. El llevar a cabo las funciones que nos tocan como padres puede provocar un escudo protector contra este muro puesto que va a permitir centrar nuestra atención en nuestro interior.

El papel de los padres en el logro de la autorrealización de sus hijos implica el cumplimiento de una serie de funciones emocionales básicas, así como de la madurez de los padres y el amor por sus hijos.

En lo que toca al objetivo que perseguía esta tesina se cubrió. No obstante no pudo emplearse únicamente la teoría humanista porque a fin de cuentas es lo que es, teoría cuyo fin es entender el desarrollo del ser humano dándole herramientas a los psicólogos en su trabajo y carece de otros elementos para aplicarla tomando en cuenta todos los aspectos de la vida del individuo y de las familias, como por ejemplo, la cultura. Por lo que existen huecos que se tienen que llenar con nuevos planteamientos realizando investigaciones con las directrices de la teoría y situaciones auténticas y cotidianas, poder así lograr un enriquecimiento de la teoría y brindar una mayor contribución a los padres en su cometido.

REFERENCIAS

- ACKERMAN (1986) Psicoterapia de la familia neurótica. Buenos Aires: Hormé p.p. 72-83.
- ANDOLFI (1985) Terapia familiar. Buenos Aires: Paidós p. 17.
- BAGU (1975) Familia y sociedad. Edit. Tierra Nueva p.p. 119-221.
- BAR-ON (1985) Autoestima, autoridad parental y conflicto familiar. Tesis de Doctorado en Psicología Clínica UNAM p.p. 31-38.
- CUSINATO (1992) Psicología de las relaciones familiares. Barcelona: Herder p.p. 74-82 y 112-113.
- DE LA PAZ (1957) El fundamento psicológico de la familia. México: Imprenta Universitaria p.p. 185-221.
- ESTRADA (1982) El ciclo vital de la familia. México: Posada p.p. 14-124.
- FLUGEL (1972) Psicoanálisis de la familia. Buenos Aires: Paidós 3a Edición p.p. 60-68.
- FROMM (1980) El arte de amar. Barcelona: Paidós p.p. 19-61.
- GARZA (1994) "El enfoque centrado en la persona ante los retos del México actual". Revista Prometeo Vol. 4 Editada por la Universidad Iberoamericana p.p. 37-41.
- GONZÁLEZ (1989) Autoestima y satisfacción en el trabajo en un grupo de mujeres. Tesis de Licenciatura en Psicología UNAM p. 9.
- GONZÁLEZ (1993) Una aproximación sistémica al estudio de la familia. Tesis de Licenciatura en Psicología ENEPI UNAM p. 8.
- JAMES Y JONGEWARD (1976) Nacidos para triunfar. México: Fondo Educativo Interamericano p.p. 41-63.
- KAYE (1984) Principios familiares. México: Selector p.p. 13-27.
- LAFARGA (1994) "Desarrollo humano hacia el año 2000". Revista Prometeo Vol. 4 Editada por la Universidad Iberoamericana p.p. 4-10.
- LAFARGA Y GÓMEZ (1982) Desarrollo del potencial humano. Vol 3 México: Trillas p. 99.
- MAGAÑA (1988) Autoconcepto, adolescencia y familia. Tesis de Licenciatura en Psicología UNAM p.p. 13-22 y 47-49.
- MARTÍNEZ (1982) La psicología humanista. México: Trillas Capítulo IV.
- MASLOW (1968) El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós p.p. 251-288.
- MASLOW (1971) La amplitud potencial de la naturaleza humana. México: Trillas p.p. 98-107.
- MASLOW (1982) La personalidad creadora. Barcelona: Kairós Capítulo II.
- MINUCHIN Y FISHMAN (1981) Técnicas de terapia familiar. Buenos Aires: Paidós p.p. 25-41.
- PAPALIA Y OLDS (1992) Desarrollo Humano. Bogotá: Mc Graw Hill p.p. 249-250.

- PRINZ (1992) Madurez familiar. México: Selector p.p. 21-135.
- QUITMANN (1989) Psicología humanista. Barcelona: Herder p.p. 217-240.
- RODRÍGUEZ (1988) Autoestima: Clave del éxito personal. México: Manual Moderno p.p. 3-80.
- RUGARCÍA (1994) "Cuestiones del método en la educación y el desarrollo humano" Revista Prometeo. Vol. 4 Editada por la Universidad Iberoamericana p.p. 18-23.
- SATIR (1970-75) Autoestima. México: Pax México p.p. 1-58.
- SATIR (1978) Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax México p.p. 1-25.
- WATZLAWICK (1995) Teoría de la comunicación humana. Barcelona: Herder Capítulo III.
- WILLIAMSON (1992) Volver al amor. Barcelona: Urano p.p. 57-58.