

135



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO POTENCIAL

T E S I S I N A
PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
VELAZQUEZ GARCIA ELVA

DIRECTOR DE TESIS: MTRA.MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ
ASESORES: MTRA. VERONICA SILVIA CHOMBO MORALES
MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA



IZTACALA

MEXICO, D. F.

ENERO, 2000.

277198



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.

Con cariño para:

Mis padres por heredarme su amor, tenacidad y honestidad.

A la profesora Ma. Antonieta por su gran sensibilidad, respeto e importante guía.

A las profesoras Margarita y Verónica por sus valiosos comentarios y sugerencias a mi trabajo.

Gracias

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1. PSICOLOGÍA HUMANISTA	
1.1 Antecedentes Históricos y Bases Filosóficas	7
1.2 Principales exponentes y conceptos centrales	12
1.3 C. Rogers y sus aportaciones	23
CAPÍTULO 2. LA AUTOESTIMA	
2.1 Definición	30
2.2 Origen de la autoestima	31
2.3 Importancia de la autoestima	34
2.4 Autoestima alta y baja	35
2.5 Factores que contribuyen a la autoestima	39
CAPÍTULO 3. EL DESARROLLO POTENCIAL	
3.1 Definición del desarrollo potencial	46
3.2 Factores que conforman el desarrollo potencial	47
3.3 Importancia del desarrollo potencial para una vida plena	54
3.4 Condiciones básicas para generar una alta autoestima y obtener el desarrollo de nuestras potencialidades	58
CONCLUSION	61
DISCUSION	65
BIBLIOGRAFIA	68

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo estudiar la importancia de la autoestima en el desarrollo potencial, teniendo como marco de referencia a la psicología humanista. Primeramente definiremos a la autoestima como el respeto profundo, aceptación, apreciación de uno mismo y sobre todo saberse merecedor de una vida plena. Pero para entender la importancia de la autoestima es esencial estudiar el origen, tipos y factores que determinan una autoestima alta pues esto nos llevara a entender el desarrollo potencial que todo ser humano innatamente posee, constituido por impulsos positivos, sanos y constructivos que entran en juego desde el momento del nacimiento, aunque no siempre las condiciones en las cuales se desenvuelve el ser humano son propicias para que logre la expansión de todas sus potencialidades, por lo cual el psicólogo humanista Rogers propone determinados factores para lograrlo. La importancia de la autoestima para el crecimiento de nuestras potencialidades radica en que sin una autoestima alta el individuo no tendrá acceso al proceso que implica el desarrollo de sus potencialidades y por lo tanto tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se valoran ni confían en sí mismos.

INTRODUCCIÓN

La autoestima es un concepto tan antiguo y universal como la humanidad misma, todas las culturas tienen una palabra para designarla por ejemplo en Francia es *Amour-propre*; en Alemán *Das selbst hochschätzen*; en Árabe *Al-jtibar-al dhati*; en Hebreo *Haaracha atzmit*; en Ruso *Samouvazhenie*; en Indi *Swavhimani*; en Chino *Zizun*; pero por diferentes que sean las palabras, su significado es el mismo.¹ Cuando hablamos de está, generalmente reducimos su definición a una buena opinión y amor a sí mismo, y aunque efectivamente esto, forma parte de su concepto, es también parte de la opinión popular que tenemos de la autoestima. Un estudioso de la autoestima Branden la define como la confianza y el respeto por sí mismo. La persona con una autoestima alta se siente confiadamente apta para la vida.² Sin embargo la autoestima tiene aspectos e implicaciones más profundas sobre todo cuando la estudiamos desde un enfoque humanista.

La psicología humanista apareció en los Estados Unidos en la década de los cincuenta. Esta corriente teórica una "tercera fuerza" dentro del ámbito psicológico que surge como respuesta al psicoanálisis y conductismo. Los conceptos principales de esta corriente son desarrollados tanto por psicólogos norteamericanos como por europeos.

¹ Gloria Steinem, *Revolución desde adentro*, Océano, México, 1996, pp.46-47.

² Nathaniel Branden, *Como mejorar la autoestima*, Paidós, México 1995, pp. 11-12

Algunos de los más importantes, por el lado americano, son Maslow y Rogers; los principales exponentes de los europeos son Goldstein, Fromm, Perls, Bühler, Cohn y Frankl. Estos pensadores influenciados con la filosofía existencial, de Kierkegaard, Buber, Jaspers, Heidegger y Sastre ayudan enormemente al desarrollo de la psicología humanista.³

La psicología humanista establece que la persona debe aprender a **realizar su potencial**, como un proceso continuo, de apertura hacia el mundo que nos rodea y encontrar al final el **placer de vivir**⁴. Dos de los teóricos participantes en esta corriente son Maslow y Rogers. Para el primero la autoestima es la base y centro del desarrollo humano pues, sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo, sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos.⁵ Para el segundo la autoestima juega un importante papel en el desarrollo potencial el cual lograremos solamente pasando por el "proceso de convertirnos en persona" es decir un proceso de transformación en el cual:

- Se abandonará, una tras otra, las máscaras defensivas con las cuales nos hemos enfrentado a la vida.
- Se experimentarán plenamente aspectos antes ocultos es decir la vivencia del sentimiento.
- Se dará un descubrimiento del sí mismo en la experiencia

³ Helmut Quimann, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona 1989, pp 25-29.

⁴ Charles Morris, *Psicología, un nuevo enfoque*, Prentice-Hall Hispanoamericana, México 1992, p.491

⁵ Abraham Maslow *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona 1997, pp 235-263

Con esto se logra que:

- La persona sea más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica.
- Desarrolle confianza en su propio organismo como instrumento de vida sensible.
- Acepte pautas internas de evaluación.
- Aprenda a vivir en su vida como quien participa de un proceso dinámico y fluyente, donde el transcurso de la experiencia continuamente le permita descubrir nuevos aspectos de sí mismo.⁶

La importancia de la autoestima radica en que es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productiva y creativa, la plena expresión de sí mismo.⁷ Es decir el desarrollo de sus potencialidades entendiendo éste como el proceso dinámico y fluyente que nos lleva a una vida plena, un proceso de movimiento en una dirección de moverse en cualquier sentido.⁸

Con lo anterior notamos la influencia de la autoestima para lograr un desarrollo potencial, pero ¿hasta qué grado es determinante para el desarrollo de nuestras potencialidades?

Para responder a la anterior pregunta y entender la importancia de la autoestima tendremos como **Objetivo** en

⁶ Carl Rogers, *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México, 1996 pp.104-115, 163-164

⁷ Mauro Rodríguez, *Autoestima clave del éxito personal*, Manual Moderno, México 1988

el presente trabajo, estudiar la importancia de la autoestima en el desarrollo potencial.

Justificación

En épocas recientes como fue la década de los 80, se da inicio a estudios serios sobre la importancia de la autoestima, pues problemas como adicciones, violencia familiar, angustia, depresión, suicidios, sólo por mencionar algunos, están relacionados íntimamente con la baja autoestima, pero el problema más importante es que pareciera "heredarse", es decir viene de un círculo en el cual los padres no logran propiciar un ambiente adecuado para el desarrollo de sus hijos y estos a su vez harán lo mismo con sus descendientes, de tal manera que tendremos como resultado una sociedad caótica, delictiva y violenta, Por lo tanto es importante estudiar la autoestima para visualizar su importancia al grado que esto nos induzca a propiciar ambientes y relaciones de ayuda que nos lleven a desarrollar nuestro potencial y a su vez el de las personas que nos rodean.

Metodología

El criterio para la elaboración de la tesina será de lo general a lo específico: Iniciando con antecedentes y bases filosóficas de la Psicología humanista, lo anterior con el propósito de proporcionar un marco teórico conceptual al trabajo; continuando con el estudio de la autoestima y el desarrollo potencial que es por supuesto la piedra angular

del trabajo. Se analizara la definición, origen e importancia, de la autoestima y desarrollo potencia. Por último desde un punto de vista Rogeriano estudiaremos como se adquiere y se logra el desarrollo potencial.

La recopilación del material se hará en bibliotecas de diferentes instituciones educativas, se trabajara con fichas de análisis y trabajo, que servirá para la integración del texto definitivo en los diferentes capítulos del trabajo.

CAPÍTULO 1

LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

1.1 Antecedentes y bases filosóficas

La psicología humanista aparece en EE.UU. en la década de los cincuenta y comienza a expandirse en torno a la década de los sesenta, no obstante tiene sus orígenes inmediatos en la filosofía existencialista europea de la posguerra y se basa en las más antiguas hipótesis filosóficas de la civilización occidental acerca de la persona humana.⁹

El trasfondo político y cultural que rodea el surgimiento de la psicología humanista, está dado principalmente por la reforma económica introducida por Roosevelt, llamada "New Deal". Esta reforma vincula el aspecto económico, social y cultural desde un punto de vista pragmático y humanístico, que pretendía una democratización a largo plazo de la sociedad estadounidense, es decir el saneamiento del individuo en provecho de la comunidad.

Pero del otro lado del mundo, en Europa el dominio nazi estaba en su apogeo, esto obligo a inmigrar a muchos pensadores europeos algunos de los cuales influenciados

⁹ Juan Lafarga y José Gómez del Campo Comp. *Desarrollo del potencial humano*, Trillas Vol. I México 1986

por la filosofía existencialista llega apoyar la renovación cultural y humanista en Estados Unidos.

Teniendo el contexto antes mencionado logran llegar a un punto de encuentro, exponentes de distintas posturas y métodos de investigación que destacan la individualidad de la persona, la necesidad de estudiar esta individualidad como un todo inseparable no en partes aisladas, y sobre todo el respeto por su desarrollo autónomo. Poco a poco se formó un movimiento encabezado por Abraham Maslow cuyos colegas interesados, empezaron a enviarle sus trabajos, es así que en 1961 en el primer número de *Journal of Humanistic Psychology* esta corriente psicológica aparece por primera vez a la luz pública con el nombre de "psicología humanística" y un año más tarde se fundó, bajo la presidencia de Maslow, la *American Association of Humanistic Psychology* (AAHP), la cual define a la psicología humanista como "la tercera rama fundamental del campo general de la psicología (las dos ya existentes son la psicoanalítica y la conductista) y como tal trata en primer término de las capacidades y potenciales humanos, por ejemplo creatividad, amor a sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor, trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica y conceptos relacionados con ellos".¹⁰

¹⁰ Helmut Quilman, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona 1989, pp 117-18

La psicología humanista tiene una gran influencia de la filosofía existencialista europea que nace al terminar la Segunda Guerra Mundial; esta filosofía influye en pensadores de la época, provocando así que sea retomada en áreas como la literatura, pintura y en la psicología. La piedra angular de la filosofía existencialista fundada por Kierkegaard es la **existencia**, entendida como la forma típica de ser del hombre; su ruptura con los sistemas tradicionales de la filosofía se da en términos de la contemplación y exploración del ser humano con indicaciones meramente racionales que solo incluyen el intelecto y la razón, que olvida la integración del hombre con el cosmos, la naturaleza y todo lo existente. El existencialismo tiene como centro la contemplación, exploración, la existencia del ser humano y dispone para esto de la fenomenología, como método científico, que no sólo considera la apariencia de lo exterior, sino también la esfera de la vivencia y la visualización simbólica de las imágenes espirituales.

Las tesis centrales del existencialismo son:

- 1. El miedo y la libertad, características fundamentales del ser existente.
- 2. La decisión, acto en que se expresa la libertad y las limitaciones que el miedo la impone al hombre.
- 3. La responsabilidad, cualidad iminente al ser humano que se expresa en el encuentro de comunicación.

- El tiempo, es siempre algo futuro al que se ordenan el presente y el pasado. El presente es, así, la experiencia del futuro.¹¹

Podemos decir que el existencialismo aporta a la psicología humanista la visión de que el hombre no es el resultado o el punto de intersección de causalidades varias que determinan su cuerpo o su psique; el hombre no puede concebirse como parte del mundo ni como simple objeto de la biología, de la psicología o de la sociología; ni agotarse completamente en el universo de las ciencias; todo lo que el hombre sabe sobre el mundo, incluso lo aprendido a través de la ciencia, lo conoce a partir de su visión o experiencia del mundo, sin la cual los símbolos de las ciencias carecerían de sentido. Según Husserl el hombre y el mundo, el sujeto y el objeto, el ser y la conciencia, el interior y el exterior debe considerarse siempre como una unidad indivisible.

Principios básicos de la psicología humanista

La psicología humanista ha logrado una gran evolución y algunos de los principios básicos de acuerdo con Quitmann¹² son:

1. En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes, esto a pesar de la importancia que tiene el saber constituido por el conocimiento de las funciones parciales del ser humano.

¹¹ Nicolás Abbagnano, *Introducción al existencialismo*, FCE, México 1980

¹² Helmut Quitmann, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona 1989, pp 19-20

2. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas, es decir la existencia del humano está siempre ligada a relaciones interhumanas.
3. El hombre vive de forma consciente, ésta es una característica esencial del ser humano y es la base para la comprensión de la experiencia humana.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir, por lo tanto mediante sus decisiones activas puede variar su situación vital.
5. El ser humano vive orientado hacia una meta, el ser humano tiene objetivos y valores que forman la base de su identidad, por lo cual se diferencia de otros seres vivientes.

Es importante hacer notar que la tarea generalizada de los psicólogos humanistas será pues ayudar al individuo a convertirse verdaderamente en él mismo, a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente con sus propios rasgos y valores internos,¹³ como a continuación lo veremos al estudiar algunos representantes de la psicología humanista.

1.2 Principales exponentes y conceptos centrales

Kurt Goldstein (1878-1965) se puede considerar como el «padre» de la psicología humanística, el fue quien forzado por los nacionales socialistas a emigrar, llevó en 1935 a los E.E.U.U. una teoría del hombre influida tanto por la filosofía existencial como por la psicología de la Gestalt, participó activamente en su extensión con su trabajo docente en universidades como Harvard, Columbia y Brandeis. Su contribución fue el desarrollo del **concepto holístico de la autorrealización organismica** el cual se puede resumir en los siguientes cinco puntos.

1. Elección y decisión como característica existencial del ser humano. Al igual que Heidegger, y Sartre, defiende la concepción de que la elección y la decisión no sólo representan una posibilidad de la existencia humana sino que el ser humano, a causa de su ligazón con el mundo, así como de la tendencia de su organismo a la autorrealización, se ve colocado ante la necesidad de tener constantemente que elegir y decidir.
2. Autorrealización como proceso organismico y unitario. Según Goldstein el motivo principal de la vida humana es la autorrealización y el ser humano está permanentemente orientado al desarrollo de las posibilidades que residen en su interior.

¹³ Robert Barón, Psicología, Prentice-Hall-Hispanoamericana, México 1996, pp. 622

3. Placer por la tensión. Al presentarse en su entorno el organismo experimenta tensión que Goldstein la define como placentera.
4. Referencia a los principios de la Gestalt. Goldstein trata de demostrar la validez del fenómeno figura y fondo, para todas las funciones y fenómenos del organismo.
5. Comprensión fenomenológica de la ciencia. Goldstein inicia su análisis con todo el organismo que investiga después en sus diferentes partes; cada uno de los aspectos parciales siempre se investiga bajo la premisa de su pertenencia a todo el organismo. Se rechaza el procedimiento atomístico.¹⁴

Fritz Perls es otro autor (1893-1970) que hizo aportaciones importantes a la psicología humanista. Retoma los pensamientos fundamentales de la filosofía existencial. Desarrolla el **concepto psicológico de «contacto» y de la terapia gestalt**.

El concepto de *contacto* quiere decir que el ser humano es una unidad de organismo respecto a sus distintos sistemas (pensamiento, sentidos, cuerpo). Toda actuación conjunta dentro de esta unidad es una toma de contacto que acontece en el límite de la superficie entre organismo y el campo del entorno. El ser humano es pues siempre una parte del entorno, esto es también siempre parte de cada ser humano en particular. El contacto como encuentro, entre individuo y

¹⁴ Helmut Quitmann, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona 1989, pp 77, 86-88

entorno está sujeto al principio de homeostasis, esto es un proceso en cuyo transcurso el organismo satisface sus necesidades con un intercambio permanente de equilibrio y desequilibrio.

La Gestal será pues la terapia que integra y no analiza. En este punto existe coincidencia con el planteamiento de Rogers. La terapia, en este sentido será un proceso del llegar a ser. La meta de este proceso es establecer contacto o bien restablecerlo es decir verse a sí mismo como parte integrante de un campo general y entrar en relación consigo mismo y con el mundo.

La terapia de la gestal pone de relieve los siguientes cuatro principios:

Primero.- Aquí y ahora: la primera tarea de esta terapia será ubicar al individuo en el presente con sus pensamientos y sensaciones. Si el cliente consigue experimentar su existencia presente, transportara por sí mismo el material de la experiencia pasada que se necesita para asimilar un recuerdo y corregir el equilibrio orgánico.

Segundo.- Autoconciencia (awareness): significa darse cuenta. Se trata aquí de una forma relajada de la atención, en la que el organismo vivo está en contacto consigo mismo y con el entorno.

Tercero.- Confrontación: la finalidad de la terapia Gestalt no es resolver los problemas sino hacerlos presentes para que éstos se digieran, a partir de materiales nuevos del entorno, y para que puedan ser empujados a una crisis, es decir la

confrontación consciente con la realidad personal y social, el reconocimiento de la persona que realmente se es, constituye el primer paso para la transformación, la movilización de potencial, para el desarrollo. El siguiente paso sería la experimentación, la interiorización consciente de la situación que deben cambiarse, el miedo que normalmente daña al ser humano en el desarrollo, se presenta en este momento como una oportunidad, en la que el organismo, ante la presencia del miedo, no interrumpe el contacto con dicho miedo sino que lo asume conscientemente.

Cuarto.- La relación entre terapeuta y cliente: la tarea esencial del terapeuta será vigilar que el cliente no pierda el estado de conciencia y que no interrumpa el contacto consigo mismo con el entorno a través de una desviación hacia el futuro o hacia el pasado. La meta fundamental es, por tanto, el paso del apoyo del entorno al auto apoyo, es decir, que el cliente conscientemente pueda proseguir, confrontativamente y bajo su propia responsabilidad, sin ayuda alguna.¹⁵

Charlotte Bühler (1893-1974). El interés psicológico de esta autora estuvo dirigido hacia la ***autorrealización, el cumplimiento y el concepto del curso de la vida del hombre.***

¹⁵ Helmut Quitmann, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona 1989, pp 89-91, 123-128

La autorrealización como entrega creadora a los demás; es para Bühler el motivo principal, una tendencia fundamental del ser humano que se desarrolla normalmente y; es la realización de las mejores potencialidades del individuo que a través de su desarrollo, expresa su propio interior, no sólo a sí mismo, sino que potencia a otros y participa en la creación. A pesar de que lo anterior exige una lucha permanente con altos y bajos, con un constante arriba y abajo, la imagen del ser humano que vive de forma constructiva se demuestra como la de un ser humano que logra, incluso con grandes dudas, tras fuertes pérdidas y grandes errores, avanzar, sincero consigo mismo, comprensivo con los demás, efectivamente constructivo y en paz interior. Bühler contempla al individuo como un todo y como una totalidad individuo incluida en un todo social, que en último término es parte de un todo mundial, del universo, gobernado por un espíritu constructivamente creador, que da sentido y que persigue un objetivo.

Las cuatro tendencias fundamentales de la vida que conducen a la autorrealización y a la consumación son:

- 1.-Tendencia a satisfacer las necesidades, definida como inclinación a la relajación, a la comunidad y a la felicidad.
- 2.-Tendencia a la sexualidad, al reconocimiento del yo, a la adaptación autolimitativa, definida como tendencia a la limitación, clasificación pertenencia y seguridad.

- 3.-Tendencia a la expansión creadora, definida como tendencia a la expansión, trascendencia, actuación creadora, y a la autorrealización.
- 4.-Tendencia de integración y mantenimiento del orden interno, definida como tendencia a la clasificación, autosuficiencia, y a la paz del espíritu. La meta final de todas estas diferentes ambiciones Bühler la llamó "consumación"; vivencia final que emerge de la consciencia de una vida esencialmente lograda, significa una plenitud de lo vivido, tanto de dicha como del dolor. Es una riqueza interna, ganada a lo largo de decenios, que se ha ido acumulando a partir de la experiencia vivida, cuando se puede lograr de forma bien proporcionada, expansión, adaptación, satisfacción y orden interno.¹⁶

Erich Fromm (1900-1980) Su contribución a la psicología humanista parte del *ser humano y sociedad, desarrollo social-psicológico-marxista del neopsicoanálisis*.¹⁷ Fromm enriqueció la psicología humanista en la dimensión de la contemplación del hombre como un ser histórico y político. Fue el primero en postular con claridad la mutua dependencia entre las condiciones socioeconómicas y psíquicas; esto es importante porque eleva con ello la importancia del ser humano individual en el marco de un análisis social hasta la magnitud de igual rango, es decir hay

¹⁶ Helmut Quitmann, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona 1989, pp 214-216

que ver y tomar en serio no sólo la economía sino también las necesidades individuales del ser humano, no solo distingue entre necesidades psicológicas y existenciales, sino avanza hacia una comprensión histórica de las necesidades individuales. Según ello las necesidades individuales son fundamentalmente el resultado de un proceso histórico colectivo, perceptible simultáneamente, de forma concreta y actual, en el aquí y ahora. Cuando Fromm habla de autorrealización se refiere al proceso histórico y también colectivo del enfrentamiento permanente del ser humano con la naturaleza, pues él cree que sólo en este enfrentamiento el ser humano individual y la humanidad en su totalidad tendrá la posibilidad de manifestar las propiedades humanas que pueden lograr y garantizar un desarrollo positivo de la historia humana. Fromm nos menciona tres propiedades humanas para lograr la realización:

1. El trabajo, la actividad con otros seres humanos son las metas de la satisfacción de las necesidades individuales y sociales.
2. El amor en forma de dedicación a otros seres humanos con el mantenimiento simultáneo de un sí mismo individual.
3. La unicidad como una característica de cada ser humano individual, a pesar de su igualdad histórica (como

miembro de la especie humana), diferenciado de cualquier otro ser humano.

En la valoración de la contribución de Fromm a la psicología humanística el concepto de trabajo o actividad, como unión entre el ser humano y la naturaleza, tiene una enorme importancia. El trabajo transforma la relación del hombre con la naturaleza. Pone en movimiento la singularidad de su individualidad para apropiarse de la naturaleza con la ayuda de otros en una forma útil para su vida; actuando así a través del trabajo sobre la naturaleza altera su propia naturaleza.

La contribución de Fromm tiene una importancia enorme, porque centra aún más la psicología sobre el individuo dada originalmente por el psicoanálisis, a su condicionalidad histórica y posibilita con ello una orientación realmente completa hacia una concepción de la psicología adecuada a la realidad social.¹⁸

Viktor E. Frankl. Basándose en su experiencias en los campos de concentración nazi, en donde soporto las peores atrocidades por su raza judía, concluye que la búsqueda del *sentido de la vida* constituye una fuerza primaria en el hombre.¹⁹ Lo que Frankl sufrió en el campo de concentración hubiera sido suficiente para que cualquier ser humano perdiera la cordura; sin embargo, él decidió que el hombre tiene la capacidad de elegir la actitud que tendrá ante las circunstancias que se le presenten, cualesquiera que éstas

^{17, 18} Helmuth Quitmann, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona 1989, pp 263, 272-274.

sean. Frankl comprendió que el hombre desposeído de todo en este mundo, como él llegó a vivir, en una total desolación, el hombre cuyo único objetivo es limitarse a soportar los sufrimientos con dignidad, todavía, sin embargo puede conocer la felicidad, aunque sea momentáneamente.²⁰

Así encontramos que Frankl desarrolla su concepto de la **logoterapia** cuya traducción literal del término logoterapia es la de terapéutica mediante el logos, mediante el sentido, es decir una **psicoterapia centrada en el sentido**, que utilizaremos para desarrollar óptimamente el potencial humano, pues hemos de creer primeramente en su existencia y su presencia. De lo contrario el hombre irá a la deriva, se deteriorará, ya que también existe un potencial humano negativo.²¹

Abraham Maslow (1908-1970) su aportación es en base al **concepto de autorrealización como motivación y necesidad**. Para Maslow las necesidades biológicas, como el hambre y la sed, pueden contribuir a la autorrealización del ser humano sólo unidas a las necesidades psíquicas como afecto amor, reconocimiento; dando ocho maneras de autorrealizarse:

- 1.-Experimentar plena, vívida y personalmente, una total concentración y abstracción.

¹⁹ Victor Frankl. *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona 1991. pp.8,9

²⁰ Gabriela Vargas. *Más sobre la imagen del éxito*, McGraw-Hill, México 1999. pp77,78

²¹ Victor Frankl, *Psicoterapia y humanismo*, F.C.E. España, 1982 pp17-22

- 2.-Pensar en la vida como un proceso de constante elección una tras otra. En cada punto hay la posibilidad de hacer una elección hacia el progreso o una elección progresiva.
- 3.-Hablar sobre la autorrealización implica que existe un yo a realizar.
- 4.-Ante la duda, ser honesto, en lugar de no serlo.
- 5.-Autoconciencia de tomar la alternativa del desarrollo en lugar de la del temor, de oír las voces del impulso, de ser sincero y tomar responsabilidades.
- 6.-La autorrealización no sólo es un estado final, sino también un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado.
- 7.-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 -abrirse a uno mismo-.
- 8.-Las experiencias cumbres son momentos pasajeros de autorrealización, son momentos de éxtasis que no pueden comprarse, no pueden garantizarse ni buscarse.²²

La gran aportación de Maslow a la psicología humanística consiste en la acentuación de uno de los aspectos que en los otros representantes no se encuentran o se mencionan y es relativa a *la experiencia cumbre*, según Maslow la experiencia no accesible a la razón, como por ejemplo

²² Abraham Maslow, *La amplitud potencial de la naturaleza humana*, Trillas, México 1990 pp 57-61

éxtasis, creatividad, meditación o telepatía, deben tomarse en el marco del concepto de la autorrealización con la misma seriedad que en el marco de las experiencias racionalmente comprensibles. De ahí, el concepto de la experiencia cumbre, tienen una función clave en su teoría de la autorrealización orgánica, con las implicaciones siguientes:

- a) Aquel que concibe las experiencias cumbres como componente normal del mundo, percibe de forma unitaria; no separa una parte de su realidad subjetiva sino que la une; avanza, su experiencia es así unitaria y única, posee sus propias leyes, no tienen que dejarse comparar ni asignar sobre la base del reconocimiento social o científico. La experiencia cumbre es para Maslow, enteramente en el sentido de "estar en el mundo" una fusión corporal con el mundo durante un momento: parece como si fuera todo lo que había en el universo, como si fuera todo de ser, sinónimo del universo.

- b) Para Maslow la experiencia cumbre no es únicamente un estado inhabitual de la conciencia, sino expresión de una realidad del ser humano que de otro modo permanece oculta, es decir, la experiencia cumbre completa la realidad del individuo en un aspecto determinante sin el cual él no podrá adoptar nunca un carácter unitario ni ser jamás realmente una parte del mundo.²³

²³ Helmut Quitmann, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona 1989, pp 238-240

1.2 C. Rogers y sus aportaciones

Uno de los más importantes representantes dentro de la corriente psicológica humanista es Carl Ranson Rogers (1902-1987) debido a que presenta un trabajo vinculado íntimamente con su experiencia personal, es decir con su propia socialización familiar y profesional, por tal motivo es importante conocer la historia personal de este psicólogo humanista cuya infancia fue solitaria, rodeada de un ambiente religioso y ético muy estricto que llevo a Rogers a ser un niño dado a la lectura y a la ciencia, cuando tenía doce años, su familia compró una granja, y es aquí cuando se interesó en las grandes mariposas nocturnas y se dedicó a su estudio; además, le intereso la agricultura científica, antecedentes que más tarde lo llevaron a reconocer la importancia que tiene la investigación para evaluar la eficacia de la asesoría (counseling) psicológica y la psicoterapia.

Rogers se inscribió en la Universidad de Wisconsin para estudiar agricultura, pero impresionado por una conferencia religiosa a la que asistió, decidió abrazar el ministerio religioso. Cambió luego su área principal a historia, por considerarla una mejor preparación a nivel de bachillerato. Durante su tercer año de bachillerato fue seleccionado como uno de los doce estudiantes estadounidenses que habrían de asistir como delegados de su país al Congreso de la federación cristiana mundial, en China. Esta experiencia, que duró seis meses en total, le hizo caer en la cuenta de

que existían grandes diferencias entre las diversas doctrinas religiosas, y a consecuencia de ello rompió con la doctrina de sus padres.

Después de su bachillerato en 1924, Rogers contrajo matrimonio con una novia de su niñez, y junto con ella ingresó al Union Theological Seminary, en donde estuvo dos años. Aquí, él y otros estudiantes insatisfechos con la enseñanza, por creer que las ideas sencillas se les estaban imbuyendo, pidieron y se les permitió organizar su propio seminario. El resultado fue que Rogers y algunos de los otros estudiantes prosiguieron su estudio religioso hasta que este mismo estudio los sacó de todo trabajo religioso. Para entonces ya se había interesado en tomara clases y cursos de psicología en la escuela para maestros de la Universidad de Columbia, y poco a poco fue entrando en el área de la psicología clínica, concentrándose en orientación infantil. Logró internarse en el recientemente establecido Instituto de orientación juvenil, en donde estuvo bajo la influencia de la psicología freudiana.

Después de recibir su Maestría en Artes en la Universidad de Columbia, lo contrataron como psicólogo en el Departamento de estudios infantiles de la Sociedad para la prevención de la crueldad con los niños, en Rochester, Nueva York, más tarde llega hacer el director del departamento. Recibió su doctorado en la Universidad de Columbia, al mismo tiempo que seguía trabajando en Rochester en donde ayudó a organizar y fue el primer director del centro de orientación de Rochester. En 1939 se

publicó su primer libro. *The Clinical Treatment of The Problem Child*, basado en su experiencia con niños. Fue durante sus años de trabajo en Rochester cuando Rogers empezó a poner en tela de juicio la eficacia del criterio tradicional, de que "el terapeuta sabe mejor", para la asesoría psicológica o la psicoterapia. También fue durante este periodo cuando conoció la obra de Otto Rank y cayó bajo su influencia. En 1940 aceptó el puesto de profesor de psicología en la Universidad estatal de Ohio, y en 1942 publicó su segundo libro, *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*. Esto fue el planteamiento de un enfoque o método que con el tiempo llegó a conocerse como asesoría no directiva o psicoterapia no directiva, y más tarde, asesoría o psicoterapia centrada en el cliente. En 1945 pasó a la Universidad de Chicago como profesor de psicología y como secretario ejecutivo del Centro Universitario de asesoría psicológica, escribió en este periodo el libro *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. En 1957 fue designado profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin, en donde dirigió un estudio de psicoterapia con pacientes internados en un hospital para enfermos mentales, cuyo resultado se publicó en *The Therapeutic Relationship and Its Impact; A Study of Psychotherapy with Schizophrenics*. Algunos años más tarde en 1961 publica su importante libro *On becoming a Person*. Después Rogers pasó al Western Behavioral Sciences Institute en donde él y otros psicólogos formaron el centro para estudios de la

persona es precisamente durante este periodo que empezó a tomar parte en el movimiento de grupos y aplico su teoría de grupo básico de encuentro, que lo lleva a publicar en 1970 *Carl Rogers on Encounter Groups* y en 1972 se interesa también en las relaciones matrimoniales, y en 1972 publico *Becoming Partners: Marriage and Its alternatives*.²⁴

Teniendo como contexto la historia personal de Rogers comprenderemos mejor su premisa sobre el núcleo de la naturaleza humana el cual está constituido por impulsos positivos, sanos y constructivos que entran en juego desde el momento del nacimiento y Rogers busca ante todo ayudar a la gente a conocer su potencial interno su manera de trabajar no es la de formar primero una teoría y aplicarla a sus clientes sino más bien sus ideas surgen de su practica es por medio de ésta que advierte la presencia del mayor crecimiento personal, si se sentía compenetrado de modo auténtico y total con sus clientes, y si ellos sabían que los aceptaba tal como eran, a esta actitud afable, positiva y de aceptación Rogers le nombra *aprecio positivo*.²⁵ Pero ahora veamos tres importantes contribución de Rogers a la Psicología humanista:

- 1.-Desarrollo de la psicoterapia conversacional
- 2.-Formulación de una teoría del uno mismo
- 3.-Apertura de la psicoterapia a la investigación empírica.

²⁴ Cecil Patterson, *Bases para una teoría de la enseñanza y psicología de la educación*, Manual Moderno, México, 1982 pp.296-298

²⁵ Grace J. Craig & Anita E. Woolfolk. *Manual de psicología y desarrollo educativo*. Prentice Hall. México. 1995. Pp 56-57 Vol. 1

A continuación se describe cada una de las contribuciones:

Terapia conversacional

La contribución más importante del Rogers a la psicología humanística consiste en que ha llevado la confianza incondicional en el organismo humano, considera que ser humano es básicamente cooperador, constructivo y digno de confianza, y cuando está libre de toda actitud defensiva, sus reacciones son positivas, progresistas y constructivas. Rogers concibe a la gente como básicamente racional, socializada, progresista y realista.

Rogers puede demostrar que la auténtica confianza de un terapeuta o ayudante en su organismo y en el de su cliente posibilita un proceso que permite el crecimiento personal de todos los que participan en él. Cuando Rogers sugiere meterse dentro del otro y percibir su mundo de experiencias desde su interior, detrás de ello está el convencimiento de que todo ser humano individual puede y debe encontrar en último término el camino de su vida.

Nadie puede ahorrarle percibir el mundo que le rodea y decidir cuál es el camino correcto para la autorrealización, la cual es un proceso que los padres, maestros y terapeutas apoyan y potencian en la medida en que entienden y viven en realidad en la convicción de la singularidad del individuo como punto central de la existencia humana. El proceso de autorrealización lo potencian por tanto sólo aquellas relaciones que representan encuentros; ya que sólo en el

encuentro puede el niño desplegar su percepción y hacerse capaz de decir en el sentido existencialista; sólo en el encuentro puede detenerse el proceso de deformación de la realidad y poner nuevamente a disposición la capacidad de decisión en el seno de una percepción de la realidad.

La teoría del sí mismo

El grado de coincidencia entre la experiencia (de la percepción) externa e interna determina el sí mismo y sus acciones en el mundo. Lo que late en la tendencia humana a la autorrealización no es la diferencia entre conciencia e inconsciencia o entre yo y sí mismo, sino la dinámica dentro del área de la percepción consciente de una persona. Rogers no sugiere que lo inconsciente no tenga importancia, sino que advierte contra el peligro de que la responsabilidad por el comportamiento o el camino de la vida del ser humano se asigne a fuerzas inconscientes y ocultas, mientras que la tendencia del hombre a la autorrealización, que él sitúa como base, llegue a desplegarse, en consonancia con el organismo, cuando el ser humano decide y elige activamente en el campo de su percepción consciente y acepta por ello la responsabilidad única y consciente.

Apertura de la psicoterapia a la investigación empírica

La importancia de Rogers en este campo reside en que no sólo ha elaborado la importancia de la elección y la decisión, la responsabilidad y la libertad a modo de una teoría

psicológica y psicoterapéutica, donde todo fluye en la experiencia subjetiva del encuentro interhumano, sino en que él y sus colaboradores han demostrado que esta experiencia subjetiva puede investigarse como construcción científica. De esta manera consiguió asegurar científicamente la teoría de sí mismo como una teoría de la experiencia y con ello dar un importante impulso a la investigación del sí mismo.²⁶

Para concluir este primer capítulo diremos que la psicología humanista sitúa al hombre en el centro de todo y no niega ni distorsiona sus muchas características y posibilidades de tal manera que conserva un mayor grado de libertad para ocuparse de los problemas humanos significativos y puede tomar seriamente en cuenta toda gama de experiencias internas del hombre.²⁷

²⁶ Helmut Quitmann, *Psicología humanística*, Herder, Barcelona 1989, pp 173-177

²⁷ William Frick, *Psicología Humanista*, Ed. Guadalupe Mancillas, Buenos Aires, 1973, pp. 21-22

CAPÍTULO 2

LA AUTOESTIMA

2.1 Definición

En *The Oxford English Dictionary*²⁸ encontramos que explica la primera definición de autoestima como "una apreciación y opinión favorable de uno mismo", y cita usos del término desde el año 1600.

No obstante la definición de la autoestima se ha ido enriqueciendo con las aportaciones de estudiosos como Stanley Coopersmith, quien en su libro *The Antecedentes of Self-Esteem*²⁹ define a la autoestima como la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en que medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.

La definición más difundida la encontramos en *Toward a State of Esteem: The Final Report of the California Task Force to Promote Self and Personal and Social Responsibility (Oficial del Grupo de Trabajo de California*

^{28, 29} Citado por Gloria Steinem, *Revolución desde adentro*, Océano, México, 1996, pp. 47,42

²⁹ Citado por Nathaniel Branden, *El poder de la autoestima*, Paidós, Argentina 1993 pp 22

para Promover la Autoestima y la Responsabilidad Personal y Social 1990),³⁰ nos dicen que la autoestima se define como "apreciar mi propio valor e importancia y tener la entereza de ser responsable de mí mismo y actuar responsablemente hacia los otros."

Al examinar estas definiciones podemos sacar como conclusión que la autoestima es el respeto profundo, aceptación y apreciación de uno mismo y sobre todo sentirse merecedor de la felicidad. Cuando nosotros experimentamos lo anterior, estaremos capacitados para transmitirlo. Maslow menciona que el hombre solo podrá respetar a los demás cuando se ha respetado a si mismo; sólo podrá amar cuando se ha amado el mismo.

2.2 Origen de la autoestima

La autoestima no es genética o hereditaria, es decir no se nace con una autoestima alta o baja, más bien es adquirida a medida que nos desarrollamos y el ámbito más determinante es la familia. Debido a que cada individuo es diferente y tienen su propio ritmo para caminar, aprender a hablar, leer, escribir o andar en bicicleta, en suma, para desarrollarse son indispensables dos elementos: el amor y el respeto. Comenta Carl Rogers "yo respeto tanto a mis pacientes que no quiero que cambien y por eso cambian", podemos decir que el respeto nos hacer crecer porque

permite conocernos, esto es lo que nos enseña Rogers en *On becoming a Person*.³¹

Si puedo crear una relación caracterizada por mi parte por:

- Una autenticidad y transparencia en la que yo soy mis sentimientos verdaderos;
- Por una calidad y aprecio de la otra persona como individuo.
- Por una sensible capacidad de verle a él y a su mundo como él los ve.

Entonces, el otro individuo en la relación:

- Experimentará y entenderá aspectos de sí mismo que previamente había reprimido.
- Se encontrará mejor integrado, más capaz de funcionar eficazmente.
- Se parecerá más a la persona que le gustaría ser.
- Se volverá más dueño de su destino y tendrá más confianza en sí mismo.
- Será más persona más único y más autoexpresivo.
- Comprenderá y aceptará más a los demás.
- Podrá lidiar con los problemas de la vida de forma más adecuada y más cómoda.

³¹Citado por Luis Gadea, *Escuela para padres y maestros*, Editado por Luis Gadea de Nicolas, San Luis Potosí, 1996, pp. 58-61

Coopersmith,³² estudia e investiga como la autoestima alta está significativamente determinada por la calidad de la relación entre el niño y los adultos importantes de su vida. En sus investigaciones no halló correlaciones significativas del grado de autoestima con factores como la riqueza familiar, la educación, la zona geográfica, la clase social, la profesión del padre o el hecho de que la madre siempre estuviera en casa. Coopersmith encontró cinco condiciones asociadas a una alta autoestima en los niños:

- 1.-El niño experimenta una total aceptación de sus pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
- 2.-El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables. No se da una "libertad" ilimitada, por consiguiente el niño experimenta una sensación de seguridad, tiene una base clara para evaluar su comportamiento, además por lo general los límites suponen normas elevadas, así como la confianza en que el niño será capaz de cumplirlas. Por consiguiente el niño las cumple normalmente.
- 3.-El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan la violencia, humillación o el ridículo para controlar y manipular, los padres toman en serio las necesidades y deseos del niño, tanto si pueden satisfacerlos como si no. En cada caso los

³² Citado por Nathaniel Branden, *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México 1998 pp 192-193

padres están dispuestos a negociar las reglas familiares dentro de límites escrupulosamente fijados. En otras palabras, impera la autoridad, pero no el autoritarismo.

- 4.- Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y al rendimiento, las cuales transmiten de forma benévola y no opresiva, se reta al niño a que sea lo mejor que puede ser.
- 5.- Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima, son ejemplos vivos de lo que el niño tiene que aprender.

En general podemos concluir que la autoestima tomara su forma y matiz de acuerdo a lo que encontremos en el ámbito familiar y que la relación de los padres con los hijos pueden facilitar o dificultar el desarrollo de una sana autoestima en el niño.

2.3 Importancia de la autoestima

La importancia de la autoestima radica en como nos sentimos con respecto a nosotros mismos, debido a que esto afectara todos los aspectos de nuestra vida como son el trabajo, el amor, el sexo, las relaciones con las personas que nos rodean. Otro punto que nos refiere a la importancia de la autoestima es que el origen de dificultades psicológicas, como la angustia, y la depresión, abuso del

alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el trabajo o estudio, la violencia familia, las disfunciones sexuales, los suicidios puede ser atribuibles a una autoestima baja.³³

Estudiosos de desarrollo humano como Rogers y Maslow afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, productiva y creativa, es decir la plena expresión de sí mismo.³⁴

Con esto podemos decir que la autoestima puede ser la clave de éxito o del fracaso personal.

2.4 Autoestima alta y baja

Cuando una persona manifiesta una **autoestima alta**, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia y en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso, aunque reconoce sus propias limitaciones y debilidades. Por el contrario una persona con **autoestima baja** llega a creer que su valor como persona es nulo, no confía en sus propias decisiones, no toma la responsabilidad de su existencia, por lo cual su vida llega a depender de la gente que le rodea; en tales condiciones brotan actitudes

³³ Nathaniel Branden, *Como mejorar la autoestima*, Paidós, México, 1995 pp 10-12

³⁴ Mauro Rodríguez, *Autoestima clave del éxito personal*, Manual Moderno, México 1988 pp 4-5

como el miedo, la agresividad, rencor y ansiedad, solo por mencionar algunas.

A continuación algunas de las características que presenta una persona con autoestima alta o baja:³⁵

Autoestima alta

- ^ Usa su intuición y percepción
- ^ Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás
- ^ Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto
- ^ Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.
- ^ Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente
- ^ Ejecuta su trabajo con satisfacción lo hace bien y aprende a mejorar
- ^ Se gusta a sí mismo y gusta de los demás
- ^ Se aprecia y se respeta, de igual manera a los demás
- ^ Tiene confianza en sí mismo y en los demás
- ^ Se percibe como único y percibe a los demás cómo únicos y diferentes
- ^ Conoce, respeta y expresa sus sentimientos, permite que lo hagan los demás
- ^ Toma sus propias decisiones y goza con el éxito

³⁵ Mauro Rodríguez, *Autoestima clave del éxito personal*, Manual Moderno, México 1988 pp 24-29

- ▶ Acepta que comete errores y aprende de ellos
- ▶ Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla
- ▶ Asume sus responsabilidades y ello le hace creer y sentirse pleno
- ▶ Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros
- ▶ Controla y maneja sus instintos, tiene seguridad en que los otros lo hagan
- ▶ Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás

Autoestima baja

- ▶ Usa sus prejuicios
- ▶ Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
- ▶ Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo
- ▶ Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
- ▶ Se estanca, no acepta la evolución no ve necesidades, no aprende
- ▶ Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar
- ▶ Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás
- ▶ Se desprecia y humilla a los demás

- ▶ Desconfía de sí mismo y de los demás
- ▶ Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes
- ▶ No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás
- ▶ No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándose si algo sale mal.
- ▶ No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos
- ▶ No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrollo
- ▶ Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre
- ▶ No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros.
- ▶ Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás
- ▶ Maneja su agresividad destructiva, lastimándose y lastimando a los demás.

Podemos notar que la autoestima en cualquier nivel, es una experiencia íntima que reside en el núcleo de nuestro ser, "es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí".³⁶ Sin embargo el tipo de autoestima influirá en el desarrollo de las potencialidades de cada individuo.

³⁶ Nathaniel Branden, *Como mejorar la autoestima*, Paidós, México, 1995 p 13

2.5 Factores que contribuyen a la autoestima

Branden³⁷ nos dice, que para estimular el desarrollo de la autoestima necesitamos poner en practica 6 factores que acontinuación mencionamos:

1. Vivir conscientemente: Significa intentar ser consciente de todo lo que tienen que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas (al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas) y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

Aspectos que integran el vivir conscientemente:

- Uno. Este aspecto está compuesto por el placer que podemos obtener al aprender, la elección de pensar, de buscar la consciencia, la comprensión, conocimientos y lo más importante tomar en nuestras manos la responsabilidad de nuestra vida y felicidad.
- Dos. La concentración en el momento presente: es decir hacer lo que estoy haciendo mientras lo estoy haciendo.
- Tres. Salir al encuentro de los hechos importantes en vez de rehuirlos lo cual nos ayudara a aceptar información que pueda modificar o corregir supuestos y esto puede ser de utilidad para nuestra vida.

³⁷ Nathaniel Branden, *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México 1998 pp 87-179

- Cuatro. Saber distinguir entre los hechos reales, mi interpretación y mis emociones; si no se distinguen entre estos, hay un despego de la realidad.
- Cinco. Percibir y enfrentar los impulso de evitación o negación de realidades dolorosas o amenazantes.
- Seis. Interesarse por conocer dónde estoy en relación a mis diversas metas y proyectos (tanto personales como profesionales) y el estado actual de estas.
- Siete. Interesarse por conocer si mis acciones son paralelas con mis propósitos, y si existiera un desacuerdo, será preciso reformular o bien nuestras acciones o bien nuestras metas.
- Ocho. Retroalimentación del entorno para adaptar o corregir mi camino cuando es necesario, es decir la información nueva podrá ayudarnos para ampliar nuestros conceptos.
- Nueve. Perseverar en el intento de comprender a pesar de las dificultades.
- Diez. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar las antiguas suposiciones, este punto no consiste en poner en duda todo lo que pensamos, sino más bien mantener una actitud abierta a las experiencias y conocimientos nuevos.
- Once. Estar dispuesto a ver y corregir los errores, el vivir de manera consciente implica una primera lealtad hacia la verdad, y no a darse siempre la razón.

- Doce. Interés por conocer la realidad exterior e interior, es decir necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos de manera que no sea un completo desconocido para mí mismo.
- Trece. Cuidar el ser consciente de los valores que me mueven y guían, así como de su raíz, de forma que no esté gobernado por valores que he adoptado de manera irracional o he aceptado acríticamente de los demás. Todos nosotros absorbemos valores del mundo que nos rodea (familia, amigos, cultura) y estos valores, no son necesariamente racionales o van a favor de nuestros intereses verdaderos.

2.-Aceptación de sí mismo: Este factor está integrado en tres niveles.

- Primer nivel: básicamente la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente.
- Segundo nivel: disposición para experimentar y escuchar nuestros sentimientos, emociones, pensamientos, es una disposición a decir respecto de cualquier emoción o conducta lo siguiente: "esto es una expresión de mí, no necesariamente una expresión que me gusta o que admiro, pero una expresión de mí a pesar de todo, al menos en el momento en que tuvo lugar"

- Tercer nivel: en este nivel, la aceptación conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. Es decir comprender el porqué de lo que anda mal o es inadecuado.

3.-Responsabilidad de sí mismo: este factor nos permite experimentar una sensación de control sobre nuestra propia vida, exigiéndonos asumir la responsabilidad de nuestros actos y logros de metas, es decir asumir la responsabilidad de nuestra vida y bienestar.

Este factor está integrado por el siguiente aspecto:

Responsabilidad:

- De la consecución de mis deseos o asumir la responsabilidad del desarrollo y aplicación de un plan de acción.
- De elecciones y acciones, responsable como principal agente causal en mi vida y conducta.
- De nuestra conducta con los demás, dígame lo que hablo y escucho responsable de la racionalidad o irracionalidad de mis relaciones.
- De la calidad de la comunicación con las personas que me rodean.
- De la felicidad personal, podemos decir que es una característica de inmadurez el creer que es la tarea de otra persona hacernos feliz.
- De aceptar o elegir los valores de acuerdo con los cuales vivo.

Como comentario final de este factor es estar consciente que nadie va a venir a salvarme; nadie va a enderezar mi vida en mi lugar; nadie va a resolver mis problemas. Si yo no hago algo, nadie va a hacerlo mejor.

4.-Autoafirmación.- La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad, tener una disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar, es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos, es una forma de vida. Podemos decir que nuestra vida no pertenece a los demás y no estamos en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona.

5.-Vivir con propósito.- Es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido. Esto es una orientación fundamental aplicable a todas las facetas de nuestra vida. Significa que vivimos y obramos de acuerdo con las intenciones. Es una característica distintiva de quienes gozan de un alto nivel de control sobre sus vidas. Este factor está integrado por los siguientes aspectos:

- Primero: asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente. Esto

es tener el control de nuestra propia vida, tenemos que saber lo que queremos y a dónde queremos llegar.

- Segundo: interesarse por identificar las acciones necesaria para conseguir nuestras metas. Esto es si nuestros propósitos son propósitos y no ensoñaciones tenemos que planear y proyectar acciones que nos lleven a obtener el éxito.
- Tercero: controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas. Esto es podemos tener propósitos definidos claramente y un plan de acción razonable, pero también debemos tomar en cuenta que a veces nos enfrentamos a problemas inesperados y por lo cual debemos tener, planear o proyecta "políticas" que nos ayuden a vencer estos obstáculos y que estos problemas no hagan que nos desviemos o abandonemos nuestros objetivos.
- Cuarto: prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar, pues puede suceder que nuestras acciones no consiguieren las consecuencias que pretendemos y también pueden producir otras consecuencias que no previmos y no deseamos. Es importante por esto prestar atención a los resultados, pues así conocemos no sólo si estamos consiguiendo nuestras metas sino también podemos estar consiguiendo algo que nunca pretendimos.

6.- *Integridad personal.*- Consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad. Por eso la integridad significa congruencia, es decir concordancia entre las palabras y el comportamiento.

Como conclusión los factores anteriores podrían ser motivadores para lograr acciones que apoyen nuestro bienestar psicológico, y así funcionar como pauta para cultivar una autoestima alta.

CAPÍTULO 3

EL DESARROLLO POTENCIAL

3.1 Definición del desarrollo potencial

El desarrollo potencial es un proceso continuo, de apertura hacia el mundo, es decir es el impulso que se manifiesta en toda vida humana "de expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración", la tendencia de expresión y actualización del organismo.³⁸

Es muy importante notar que la clave para que se de un desarrollo potencial es un *ambiente psicológico adecuado*, ya que así esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real.

Este ambiente será propiciado por una "relación de ayuda" la cual se caracteriza por: autenticidad, transparencia, aceptación, valoración y empatía, esto impulsara al individuo a un cambio y al desarrollo personal debido a que producirá una reorganización de su personalidad, tanto en el nivel consciente como en los estratos más profundos; de esa manera el individuo, se hallará en condiciones de encarar la vida de modo más constructivo, más inteligente y más sociable a la vez que más satisfactorio.

³⁸ Carl Rogers, *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México, p.42

Este tipo de relaciones de ayuda no se dan solamente en la relación terapéutica, más bien se dan en toda relación llevada con las características anteriores. En estas circunstancias se producirá el ambiente adecuado para lograr el desarrollo de nuestras potencialidades llámese relación padre-hijo, docente-alumno, jefe-subordinado, etc.

3.2 Factores que conforman el desarrollo potencial

C. Rogers³⁹ marca en el proceso de llegar a ser o el de convertirse en persona 9 factores básicos para poder conformar nuestro proceso de desarrollo.

1.-El individuo abandona sus máscaras con las cuales se ha enfrentado a la vida. El objetivo más deseado para el individuo es llegar a ser él mismo. Es decir, el individuo explora y examina los diversos aspectos de su propia experiencia para reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre y aprende que en gran medida su conducta y los sentimientos que experimenta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo, sino que son sólo una fachada, una apariencia tras la cual trata de ocultarse pues se considera demasiado espantoso para mostrarse tal cual es. Es muy angustiosa y dolorosa la exploración de sentimientos pues

³⁹ Carl Rogers, *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México, p.104-108, 152-160

algunos son turbulentos y violentos. Así mismo es muy complejo el darse después a la tarea de remover una máscara que hasta entonces se consideraba una parte muy real de uno mismo, pero a veces también se experimenta el sentimiento de que si no se mantiene la fachada falsa, la máscara, la pared pseudoprotectora será arrasada por la violencia de los sentimientos que se descubren ocultos. No obstante se puede notar que el individuo tiene una necesidad compulsiva de buscarse y llegar a ser él mismo, para encontrar el modo en el que determine su propia realidad. Cuando experimenta plenamente los sentimientos de que **es** en el nivel orgánico, se siente seguro de ser una parte de su sí mismo auténtico.

2.-El individuo deja de:

- sentir los "debería"**
- satisfacer expectativas impuestas**
- esforzarse por agradar a los demás**

El individuo descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que **debería** ser y no por lo que **es** en realidad. Sólo existe como respuesta a exigencias ajenas y no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que **debe** hacerlo. Cuando el individuo se aleja de la imagen compulsiva de lo que "debería ser", esta ha llegado a internalizarse hasta tal punto que solo se logra abandonar por medio de una intensa lucha interior.

Otras de las presiones a la cual está expuesto el individuo es la cultura, que nos exige determinadas pautas de conducta, de tal manera que nos presiona e impulsa a adquirir las características que se espera hallar en una persona integrada a determinado grupo, subordinando así la individualidad y las propias necesidades.

El cambio se produce cuando por fin el individuo se da cuenta gracias a una relación de ayuda que debe empezar a hacer lo que *quiere* hacer y no lo que pensaba que *debería* hacer, independientemente de lo que los demás esperan que haga, entonces el individuo prefiere no ocultar a sí mismo sus propios sentimientos, ni hacerlo tampoco con las personas que para él son significativas. No desea ser lo que "debería" ser, independientemente de que esa obligación sea impuesta por los padres o por la cultura y definida en términos positivos o negativos. No desea adecuar ni moldear su conducta con el único propósito de agradar a los demás. En otras palabras, deshecha todo lo que hay de artificial en su vida o lo que le es impuesto o definido desde afuera. Advierte que ya no valora esos propósitos o metas, a pesar de que hasta ese momento ha vivido de acuerdo con ellos.

3.- El individuo inicia su autoorientación. Esto se logra cuando el individuo comienza a avanzar hacia la autonomía; esto significa que elige paulatinamente las metas que él desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo; decide cuáles actividades y maneras de comportarse son significativas para él y cuáles no lo son. Aunque lo anterior

no quiere decir que el individuo siempre realice elecciones correctas, más bien es asumir la dirección de uno mismo de manera responsable y luego aprender a partir de las consecuencias. Sin embargo esto no se logra de manera fácil, alegre y confiada debido a que la libertad de ser uno mismo asusta por la responsabilidad que implica; el individuo más bien se aproximara a ella con cautela y temor y en un inicio casi sin confianza alguna.

4.- El individuo inicia a ser un proceso. El individuo se convierte cada vez más en un proceso de constante cambio y adquieren mayor fluidez, ya no le perturba descubrir, que varía día a día, que no siempre siente lo mismo ante una experiencia o una persona determinada, es decir experimenta libremente las reacciones viscerales y sensoriales del organismo descubre pues que puede ser su experiencia, con toda su variedad y contradicciones superficiales en lugar de intentar imponerle un sí mismo concebido según patrones externos y de negar el acceso a la conciencia de aquellos elementos que no se ajusten a tal modelo del tal manera que el esfuerzo que hacia anteriormente por alcanzar conclusiones y estados definitivos disminuye y existe pues un movimiento que nos lleva hacia el proceso de potencialidades nacientes y no hacia una meta fija.

5.-El individuo inicia a ser toda la complejidad de su sí mismo. El ser uno mismo significa el modelo, el orden subyacente que rige el flujo de la experiencia. Ser uno mismo implica descubrir la unidad y armonía existente en nuestros verdaderos sentimiento y reacciones, y no tratar de imponer una máscara a nuestro verdadero significado. Al parecer de manera progresiva y dolorosamente, el individuo explora lo que se oculta tras las máscaras que presenta al mundo y aun detrás de la fachada con que se ha estado engañando. Experimenta con profundidad y a menudo vívidamente los diversos aspectos de sí mismo que había permanecido oculto en su interior. De esta manera llega a ser él mismo, no una fachada conformista con los demás, ni una negación cínica de todo sentimiento o una apariencia de racionalismo intelectual, sino un proceso vivo que respira, siente y fluctúa.

6.- El individuo comienza a abrirse a la experiencia. Este aspecto consiste en descubrir los elementos desconocidos del sí mismo, es decir la vivencia de un sentimiento hasta el último de sus límites. Aunque en nuestra vida cotidiana tendremos razones que nos impedirán experimentar plenamente nuestros sentimientos, ya sea por nuestro pasado o nuestro presente o tal vez por situaciones sociales que hacen que parezca demasiado peligroso y potencialmente nocivo experimentarlas de manera libre y compleja. Es necesario llegar a experimentarlas pues solo así el individuo llegara a *ser lo que es* y cuando el individuo

experimenta todas las emociones se surgen de manera consciente y abierta, se experimenta a sí mismo con toda su riqueza y extensión.

7.- El individuo comienza a aceptar a los demás. A medida que el individuo adquiere la capacidad de aceptar su propia experiencia, también se halla en condiciones de aceptar la experiencia de otros. Valora y aprecia su experiencia y la ajena por lo que ésta es.

8.-El individuo comienza a confiar en sí mismo. El individuo se valora y confía en sí mismo cada vez más, esto sucede cuando desarrolla mayor confianza en los procesos que ocurren en su interior y tienen el coraje de experimentar sus propios sentimientos, vivir según sus valores internos y expresarse de maneras personales.

9.- La orientación general. El individuo logra poco a poco ser el proceso que es realmente en su interior de manera consciente y aceptándolo. Deja de ser lo que no es; es decir, se despoja de sus máscaras. Ya no intenta ser más de lo que es, con los consiguientes sentimientos de inseguridad o defensa exagerada que ello supone. Tampoco trata de ser menos, puesto que esto acarrea sentimientos de culpa o autodesprecio. Presta atención a lo que ocurre en los niveles más profundos de su ser fisiológicos y emocional, descubre que cada vez es mayor su deseo de ser el sí mismo que efectivamente es, y de realizarlo con mayor

exactitud y profundidad. Ser lo que uno realmente es; he aquí la orientación vital que el cliente más valora, cuando goza de libertad para moverse en cualquier dirección. No se trata simplemente de una elección de valor intelectual; por el contrario, ésta parece ser la mejor manera de describir las conductas inseguras y provisionales mediante las cuales avanza, con una actitud exploratoria, hacia lo que desea ver.

Para concluir, podemos resumir que el individuo poco a poco tiende a abandonar la actitud de ocultar su verdadero sí mismo y a comportarse de acuerdo con las expectativas ajenas. En su movimiento característico, el individuo se permite ser libremente un proceso cambiante y fluido que él es. Se aproxima hacia una apertura confiada a lo que sucede en su interior, aprende a escucharse. Esto significa que se convierte en una armonía de sensaciones y reacciones complejas, abandona la claridad y simplicidad de la rigidez. Al aumentar la aceptación de su ser como tal (*is-ness*), comienza a aceptar a los demás de la misma manera atenta y comprensiva. Confía en sus complejos procesos internos, los valoriza a medida que se abren camino hacia la expresión. Descubre que ser este proceso en sí mismo significa llevar al máximo sus propias posibilidades de cambio y desarrollo. En cada momento descubre que su verdadero sí mismo en este sentido fluido no es sinónimo de ser un hombre sensible, abierto, realista y orientado hacia su propio interior, que se adapta con valor e imaginación a las complejidades de una situación cambiante.

Es necesario hacer notar aquí que para la psicología humanista el funcionamiento anormal es el resultado de no haber podido llegar a desarrollar todo nuestro potencial es decir no lograr llegar a la satisfacción del propio potencial natural como ser humano y estar en estrecho contacto con quién somos; cómo sentimos y qué pensamos en realidad,⁴⁰ de aquí la importancia del desarrollo potencial para una vida plena lo cual veremos a continuación.

3.3 Importancia del desarrollo potencial para una vida plena

Pero si logramos llevar acabo el proceso de desarrollo constante y dinámico de nuestras potencialidades esto nos llevara a tener una vida plena entendiendo ésta como un proceso de movimiento en una dirección que el organismo humano elige cuando interiormente es libre de moverse en cualquier sentido y la manera de lograr este proceso es aprendiendo a desarrollar nuestro potencial, llegar a "*ser la persona que uno realmente es*".⁴¹ Las siguientes características implicarían el proceso de tener una vida plena:

— *La persona presenta mayor apertura a la experiencia.*

Esto parece ser un movimiento en el cual la persona se aleja del polo de las actividades defensivas para acercarse al de

⁴⁰ John Darley, Sam Glucksberg y Ronald Kinchla, *Psicología*, Prentice-Hall-Hispanoamericana, México 1990 p.706

la apertura a la experiencia; el individuo adquiere mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimenta lo que ocurre en su interior; se abre a sus sentimientos de miedo, desánimo y dolor, así como a los de coraje, ternura y pánico. Puede percibir sus sentimientos y vivirlos subjetivamente, tal como existen en él. Es más capaz de vivir de manera plena las experiencias de su organismo sin verse obligado a impedirles el acceso a la conciencia.

— *Tendencia al vivir existencial.*

Cuando la persona se abre a su nueva experiencia de manera plena y sin defensa alguna todo momento es nuevo, es decir nunca antes habrá existido la configuración compleja de estímulos internos y externos que existen en este momento, de tal manera que la persona deberá reconocer que "lo que yo sea y haga en el momento siguiente dependerá de ese momento, y ni yo ni los demás podemos predecirlo de antemano." La fluidez de este vivir indica que el sí mismo y la personalidad emergen de la experiencia, que ahora no debe ser distorsionada o moldeada para ajustarse a determinada estructura preconcebida del sí mismo. Esto significa que el individuo se convierte a la vez en observador y partícipe del proceso de la experiencia orgánica, y no se ve obligado a ejercer control sobre él. Este vivir el momento significa un máximo de adaptabilidad, un descubrimiento de la estructura en la

⁴¹ Kierkegaard citado por Carl Rogers, *El proceso de convertirse en persona*, Paidós México, 1996 p.152

experiencia, una organización fluida y cambiante del sí mismo y de la personalidad.

– *Mayor confianza en el organismo.*

La persona que vive el proceso de una vida plena, experimenta mayor confianza en su organismo como medio para alcanzar la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, es decir confía en sus reacciones orgánicas en una situación nueva, porque han descubierto que si se abre a su experiencia, la orientación más útil y digna de confianza consiste en hacer lo que les "parece bien", pues de esa manera hallarán una conducta realmente satisfactoria. La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionado con una situación, sobre la base de los cuales podrían elegir su conducta. El individuo puede permitir que todo su organismo, junto con su conciencia, considere cada estímulo, necesidad y exigencia, evalúe su intensidad e importancia relativas y descubra, luego de sopesar los distintos factores, el rumbo que mejor puede satisfacer sus necesidades en esta situación particular.

– *Tendencia a un funcionamiento pleno.*

Se puede observar que una persona que goza de libertad plenamente; puede vivir en y con todos y cada uno de sus sentimientos y reacciones; emplea todos sus recursos orgánicos para captar la situación existencial externa e interna, con toda la precisión de que es capaz; utiliza de

manera consciente toda la información que su sistema nervioso puede suministrarle, pero sabe que su organismo puede ser más sabio que su percepción, y a menudo lo es. Permite que todo su organismo funcione libremente y con toda su complejidad al seleccionar, entre múltiples posibilidades, la conducta que en este momento resultará más satisfactoria; puede confiar en este funcionamiento de su organismo, no porque sea infalible, sino porque, por el contrario se encuentra dispuesto a aceptar las consecuencias de cada uno de sus actos y a corregirlos si éstos demuestran no ser satisfactorios. El individuo puede experimentar todos sus sentimientos, éstos le inspiran menor temor; selecciona sus propias pruebas y está más abierto a las que producen de cualquier otra fuente; se dedica de lleno a ser y convertirse en sí mismo y así descubre que es un ser auténticamente social, dotado de un sentido realista; vive por completo en el momento, pero aprende que ésta es la mejor manera de vivir en cualquier ocasión. Se convierte en un organismo que funciona de modo más integral y gracias a la conciencia de sí mismo que fluye libremente en su experiencia, se transforma en una persona con funcionamiento más pleno.⁴²

⁴² Cecil Patterson, *Bases para una teoría de la enseñanza y psicología de la educación*, Manual Moderno. México. 1982 pp.307-311

3.4 Condiciones básicas para generar una alta autoestima y obtener el desarrollo de nuestras potencialidades

El hombre posee una tendencia inherente a desarrollar todas sus capacidades de manera tal que sirvan para preservar o enriquecer su organismo, mente y cuerpo con esto decimos que "todo organismo posee una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo".⁴³

Pero para que el individuo alcance la plenitud personal son necesarias condiciones básicas en el ambiente pues cuando estas condiciones externas proyectan amenazas e imposiciones sobre el yo, la prioridad de defender la integridad de este yo lleva al individuo a falsear o negar interiormente su realidad vivencial a reprimir sentimientos o deseos percibidos como incompatibles con la satisfacción de necesidades básicas. El ejemplo clásico de este tipo de situación, que asume otras mil formas más sutiles es el caso del niño que siente profunda y justificada envidia o celos de su hermano menor, la madre suele mostrar a esa criatura que la aprecia menos cuando muestra sus sentimientos negativos de envidia y rivalidad, es pues lógico y hasta previsible que, para sentirse "bueno", aceptable y digno de amor, el niño enmascare y reprima lo que de hecho siente por el hermanito. La repetición y la acumulación de esta serie de amenazas por parte de la familia, de la escuela y de la cultura puede ocasionar la restricción progresiva y

profunda perjudicial de nuestra libertad de ser lo que somos, sentir lo que sentimos y escoger lo que escogemos, auténtica y enteramente.⁴⁴

Por lo tanto las condiciones básicas para lograr una autoestima alta y un desarrollo de nuestras potencialidades son ciertas actitudes que se proporcionan por los integrantes en una relación (relación de ayuda), se han identificado y definido tres condiciones principales:

Congruencia.- con ello se quiere decir que cuando lo que experimento en un momento dado este presente en mi conciencia y cuando lo que está presente en mi conciencia, también lo está en mi comunicación entonces los tres niveles coinciden, es decir, son congruentes.⁴⁵

Respeto positivo e incondicional.- es decir las personas podrán expresar o ser cualquier sentimiento que surja. Temor, confusión, dolor, orgullo, enojo, odio, amor, coraje o pánico y encontrar en la relación una actitud de aceptación cálida y positiva hacia lo que existe en el cada uno.

Comprensión empática.- cuando se perciben los sentimientos y significados personales, desde "dentro" no de manera superficial sino comprender realmente como me siento yo, sin intentar analizarme o juzgarme, sino

⁴³ Carl Rogers. *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Argentina. 1985. p.24

⁴⁴ Carl Rogers. *La persona como centro*. Herder. Barcelona. 1989. Pp.19-20.

⁴⁵ Carl Rogers. *El camino del ser*. Kairos. Barcelona 1980, pp. 21-22

comprendiendo de forma empática esto ayuda y ofrece un clima propio para desarrollarse y madurar.⁴⁶

Al aplicar estas condiciones básicas en cualquier relación estaremos originando un ambiente propicio para nuestro propio crecimiento y el de las personas que nos rodean.

⁴⁶ Carl Rogers. *El proceso de convertirse en persona*. Kairos, Barcelona. 1996. pp.65-66

CONCLUSION

La autoestima y su importancia para el desarrollo potencial

Podemos ver a la autoestima alta, como la piedra angular que sostiene nuestra estructura personal y nos da los componentes que se requiere para el desarrollo de nuestras potencialidades que nos llevaran a una vida plena. Estos componentes escribiendo en primera persona son dos:

Primero la *eficacia personal* que significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad de entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza en mí mismo.

Segundo componente es el *respeto a uno mismo* significa el reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho a vivir y de ser feliz; el reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos.⁴⁷

Una buena autoestima nos permite sentir mejor y a su vez vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada, podemos decir

⁴⁷ Nathaniel Branden, *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México 1998 p 45

que es una **fuerza motivadora** para que cada uno de nosotros caminemos por este difícil proceso de llegar a *ser la persona que uno realmente es*. Rogers⁴⁸ nos dice que después de haber trabajado con personas afectadas por una amplia variedad de problemas personales llega a la conclusión que tal vez exista un único problema es decir más allá de la preocupación generada por los estudios, la esposa, el empleo, alguna conducta extraña e incontrolable, o sus propios sentimientos inquietantes, se advierte una búsqueda primordial: ¿quién soy yo realmente? ¿cómo puedo entrar en contacto con este sí mismo real que subyace a mi conducta superficial? ¿cómo puedo llegar a ser yo mismo?. Es decir llegar a ser la persona que uno realmente es.

De tal manera que un individuo con alta autoestima dará respuesta a las preguntas anteriores debido a que tendrá los fundamentos para alcanzar su plenitud y autorrealización en el plano físico, mental productivo y creativo, porque será más abierto a la experiencia, tendrá mayor confianza en su organismo, es decir será autónomo y autodirigido debido a que se moverá a partir de motivaciones de desarrollo.

Contrariamente cuando nuestra autoestima es baja, sufrimos y menoscabamos nuestro desarrollo de potencialidades no queriendo decir con esto que un individuo no busque innatamente y use cualesquier estrategia que les sea posible para tratar de conseguir algún desarrollo, pero probablemente este sea tan endeble que no lo lleve a una

⁴⁸ Carl Rogers, *El proceso de convertirse en persona*, Paidós México, 1996 pp 103-104

vida plena. Esto queda muy bien ilustrado en una de las metáforas del propio Rogers:⁴⁹ *"recuerdo que en mi infancia, la estantería en la que almacenábamos nuestro suministro de patatas para el invierno se encontraba en el sótano, varios metros más abajo de una pequeña ventana. Las condiciones no eran muy favorables, pero aún así las patatas empezaban a echar brotes de un color blanquecino pálido, tan diferentes de los sanos y verdes brotes que crecen cuando en primavera se las planta en el suelo. Pero estos tristes brotes crecían 2 o 3 pies en dirección a la luz distante de la ventana. Los brotes presentaban, en su rareza, un fútil crecimiento, una especie de expresión desesperada de la tendencia actualizante. Nunca se convertirían en planta, nunca madurarían, nunca alcanzarían su potencial real. Pero bajo las circunstancias más adversas luchaban para llegar a serlo. La vida no se daría por vencida, incluso aunque no pudiera florecer. Al tratar con clientes cuyas vidas han sido terriblemente truncadas, en el trabajo con hombres y mujeres ingresados en los departamentos más oscuros de los hospitales, a menudo me acuerdo de esos brotes. Las condiciones en las que estas personas se han desarrollado han sido tan poco favorables que su vida muchas veces parece anormal, torcida, apenas humana. Aun así se puede confiar en su tendencia direccional. La clave para comprender su comportamiento es que están luchando, del único modo que perciben que*

⁴⁹Carl Rogers. Citado por Jerold Brozarth. "No necesariamente necesario pero siempre suficiente" en David Brazier. *Más allá de Carl Rogers*. Desclee de Brouwer, España. 1997. p 92.

pueden hacerlo, para dirigirse hacia el crecimiento, hacia el llegar a ser. Para las personas sanas, los resultados pueden parecer extraños y fútiles, pero realmente se trata de intentos vitales desesperados para llegar a ser."

Con esta metáfora podemos comprender que el ser humano tiene de manera innata todo el potencial para desarrollarse. Pero para dirigirse hacia el crecimiento, hacia el llegar a ser, tendrá que cultivar una autoestima alta que lo impulsará a continuar en el proceso del desarrollo de sus potencialidades.

DISCUSION

Es durante los años setenta y ochenta cuando la autoestima cobra gran importancia y especialmente cuando se establecen correlaciones entre esta y diferentes problemas serios como son las adicciones, productividad en el trabajo, relaciones interpersonales, relaciones familiares, violencia, angustia, depresión, etc.

Es la psicología humanista la que viene tocar el tema de la autoestima y uno de sus principales representantes, Maslow,⁵⁰ nos habla de una psicología humanista que tiene como centro al individuo y toda la gama de sus expresiones; como creatividad, amor, sí mismo, desarrollo, crecimiento, *auto-estimación*, gratificación, valores, transcendencia, autonomía, identidad, responsabilidad, respeto, etc.; además nos habla de la psicología humanista como "una filosofía de vida" que nos llevara a logra una autorrealización y puede dar pleno sentido a nuestras vida.⁵¹

De tal manera que podemos ver a la autoestima según Branden⁵² como una necesidad humana fundamental cuyos efectos positivos o negativos estarán presentes en nuestras vidas con nuestro consentimiento o sin él.

De ahí la importancia del estudio y aplicación de los diferentes factores que nos llevarán a desarrollar una

⁵⁰ Citado en Antonio Martín, *Psicología humanística animación sociocultural y problemas sociales*. Popular, México. p. 20

⁵¹ Abraham Maslow *El hombre autorrealizado*, Kairos, Barcelona 1997, p. 7, 50-51

⁵² Nathaniel Branden, *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México 1998 p 21

autoestima alta como son: *Vivir conscientemente, Aceptación de sí mismo, Responsabilidad de sí mismo, Autoafirmación, Vivir con propósito e Integridad personal*, así tendremos la capacidad para el desarrollo de nuestras potencialidades.

Rogers coloca como piedra angular la persona como un organismo capaz de vivenciar experiencias cuyas tendencias básicas son dignas de confianza y nos dice que el centro de atención es el individuo y no el problema. El objetivo no es resolver un problema particular sino ayudar al individuo a crecer, de modo que él puede hacer frente al actual problema y a problemas posteriores de una manera más integrada. En otras palabras crear un clima psicológico que haga posible la liberación de las capacidad del individuo para comprender y gobernar su vida en cualquier tipo de relación llámese terapeuta-cliente, padre e hijo, líder y grupo, maestro y estudiante, administrador y personal, cuyo objetivo sea el desarrollo de la potencialidades del individuo.⁵³

Los pasos que se seguirán durante este proceso de desarrollo serán : *El abandono de máscaras con las cuales se ha enfrentado a la vida; deja de: sentir los debería, de satisfacer expectativas impuestas y de esforzarse por agradar a los demás; inicia su autoorientación; el ser un proceso de constante cambio y mayor fluidez; el ser toda la complejidad de su sí mismo, el comenzar a aceptar a los demás y el comenzar a confiar en sí mismo.*

⁵³ Carl Rogers. *El poder de la persona*. Manual Moderno. México. 1980 pp 5-7

Pero indudablemente en este proceso una autoestima alta será determinante para tener progresos que nos lleven a una vida plena y feliz.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Abbgnano, Nicolas (1980) *Introducción al existencialismo*, FCE. México.

Barón Robert. (1996). *Psicología*. Prentice-Hall-Hispanoamericana. México.

Branden, Nathaniel. (1993). *El poder de la autoestima*. Paidos. Argentina.

-(1995). *Cómo mejorar la autoestima*. Paidos. México.

-(1998). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidos. México

Brazier, David (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Desclée de Brouwer. España.

Darley John, Glucksberg Sam, Kinchla Ronald, (1990). *Psicología*. Prentice-hall-Hispanoamericana. México.

Frankl, Victor (1982). *Psicoterapia y humanismo*. F. C. E. España.

-(1991) *El hombre en busca de sentido*. Herder. Barcelona.

Frick, William. (1973) *Psicología humanista*. Guadalupe Mancilla. Buenos Aires.

Gadea, Luis. (1996) *Escuela para padres y maestros*. Editado por Luis Gadea de Nicolas. San Luis Potosí . México.

Gondra, José. (1978). *La psicoterapia de C. R. Rogers*. Española, Bilbao.

Grace J. Craig & Anita E. Woolfolk. (1995) *Manual de psicología y desarrollo educativo*. Prentice Hall. México.Vol. I

- Lafarga Juan y Gómez del Campo José Comp. (1986). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas. Vol.1. México.
- Martín, Antonio. (1988). *Psicología humanística animación sociocultural y problemas sociales*. Popular. México.
- Maslow, Abraham. (1997). *El hombre autorrealizado*. Kairos. Barcelona.
- (1990). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Trillas. México.
- Matson, Floy. (1984). *Conductismo y humanismo ¿Enfoques antagónicos o complementarios?* Trillas. México.
- Morris, Charles. (1992). *Psicología, un nuevo enfoque*. Prentice-Hall-Hispanoamericana. México.
- Patterson, Cecil. (1982). *Bases para una teoría de la enseñanza y psicología de la educación*. Manual Moderno, México.
- Quitmann, Helmut. (1989). *Psicología humanista*. Herder. Barcelona.
- Rodríguez, Mauro. (1988). *Autoestima clave del éxito personal*. Manual Moderno. México.
- Rogers, Carl, (1980). *El camino del ser*. Kairos Barcelona
- (1980). *El poder de la persona*. Manual Moderno. México.
- (1985) *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión. Argentina
- (1989) *La persona como centro*. Herder. Barcelona.
- (1996) *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. Méx.

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

Steinem, Gloria. (1996) *Revolución desde adentro*. Océano. Atlántida. México.

Vargas, Gabriela, (1999) *Más sobre la imagen del éxito*, McGraw-Hill, México