

31921
19



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

**CONSTRUCCION
DE LA AUTOESTIMA
EN LA MUJER**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADAS EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N ;
ANA EVA BAUTISTA ORTIGOZA
MARIA ANGELICA HERNANDEZ TORIJA

ASESORA: MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA

DICTAMINADORES: LIC. JORGE GUERRA GARCIA

MTRA. MA. ANTONIETA DORANTES GOMEZ



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MEXICO.

2003

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

2



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.

**TESIS CON
FALLA DE
ORIGEN**

Dedicatoria

A todas las mujeres que buscan la dignificación femenina y los hombres que las apoyan.

A todos los hombres y mujeres del planeta tierra.

No basta con tener luz en la lámpara de tu corazón, es necesario que el pabilo no se ensucie y permanezca limpio.

Dedico y agradezco:

A Dios por darme la vida y ayudarme a enfrentar los retos de cada día.

A mis padres por ser el medio para estar en este mundo, porque gracias a ellos he logrado mis metas.

A mis hermanos: Arturo, Julieta, Cruz, Nora, Eliseo, Juan, Néctor, Magdalena, Sara, David y César, por estar conmigo en aquellos momentos de crisis. Valió la pena ese esfuerzo tan grande que hicieron.

A mis sobrinas: Silvia y Sonia por motivarme a la titulación, además de su amor y comprensión en cada día.

A mi cuñado Miguel Ángel por su paciencia en la

elaboración de la tesis.

A los terapeutas: Dra. Aracelia, Dr. Fernando, por su gran apoyo. Y por enseñarme otra forma de vida.

A los médicos: Dr. Jorge Salm, M. G. Adalberto Vargas por su amor, paciencia y apoyo. Por haberme dado la mano cuando más lo necesitaba.

A ti Adela porque gracias a tu presencia y tu fortaleza estoy aquí.

A ti Angélica porque eres una gran amiga, por escucharme, apoyarme y ayudarme a seguir creciendo.

A Yolanda Mora por acompañarme en los momentos de desesperación.

Construcción de la autoestima en la mujer

A Margarita por asesorarme y ayudarme a enfrentar los obstáculos. Gracias por la confianza.

A todas aquellas personas que me ayudaron y que en estos momentos escapan a mi mente.

A N A E.

A Jorge, Coñita y Raquel por su valiosa ayuda.

Ana y Angélica

A. E. Bautista O. Y M. A. Hernández T.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Dedico y agradezco

A Dios por toda mi existir.

A mis padres por darme la oportunidad de vivir y enseñarme a perdonar. En especial por mi esencia femenina.

A mi esposa Adrián por nutrir mi seguridad, darme apoyo y amar incondicional.

A mi hijo Luis Adrián por ser mi luz y el regalo más maravilloso que el creador me dió.

A mis hermanos Jesús, Rosario, Gloria y Alejandro por ser como son.

A Sara por tu nobleza y ejemplo.

Construcción de la autoestima en la mujer

A mi amiga Ana por su infinita paciencia y aceptación incondicional, por llegar a mi vida en el momento preciso.

A todos aquellos que me impulsaron a seguir adelante.

A Mayte donde quiera que estés por el infinito amor que nos une.

A mi asesora Margarita por su ética y excelente guía.

A mi historia que es la raíz de lo que soy.

A Galla...

María Angélica

A. E. Bautista O. y M. A. Hernández T.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Mudanzas

Hoy voy a cambiar revisar bien mis maletas y sacar mis sentimientos y resentimientos todos, hacer limpieza al armario borrar rencores de antaño y angustias que hubo en mi mente para no sufrir por cosas tan pequeñitas, dejar de ser niña para ser mujer .

Hoy voy a cambiar sacar a luz mi coraje entregarme a lo que creo y ser siempre yo sin miedo bailar y cantar por habito y ver claro en vez de oscuro desarraigar mis secretos dejar de vivir si no es por vivir la vida que grita dentro de mi... mi libertad.

Hoy voy a cambiar salir de dentro de mi y no ser solo corazón dejar y parar fracasos saltar los brazos mi libertad que oprime mi razón volar libre con todos mis defectos para poder rescatar mis derechos y no cobrarle a la vida caminos ni decisiones hoy quiero y debo cambiar dividirle al tiempo y sumarle al viento todas las cosas que un día soñé conquistar porque soy mujer como cualquiera con dudas y soluciones, con defectos y virtudes con amor y desamor, suave como gaviota, pero felina como una leona tranquila y pacificadora pero al mismo tiempo irreverente y revolucionaria, feliz e infeliz, realista y soñadora sumisa por condición mas independiente por opinión por que soy mujer con todas las incoherencias que nacen de mi. Fuerte sexo débil.

Hoy voy a cambiar revisar bien mis maletas y sacar mis sentimientos y resentimientos todos, hacer limpieza al armario borrar rencores de antaño y angustias que hubo en mi mente para no sufrir por cosas tan pequeñitas, dejar de ser niña para ser mujer

Sergio Pérez-Reynoso.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

INDICE

Resumen	
Introducción	14
Capítulo 1 <i>Antecedentes históricos</i>	17
1.1 Teoría humanista	18
1.2 Conceptos de autoestima y características	23
1.3 Características de la autoestima	26
Capítulo 2 <i>Aspectos en la construcción de la autoestima</i>	32
2.1 La conciencia y la autoestima	33
2.2 Los pilares de la autoestima	35
2.3 Escalera de autoestima	39
Capítulo 3 <i>Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer</i>	51
3.1 Definición de roles	52
3.2 Rol femenino	57
3.3 El papel del rol femenino a través de la historia	59
3.4 Construcción de la autoestima	66
Conclusiones	77
Referencias	82

RESUMEN

La presente tesis se titula "Construcción de la autoestima en la mujer". Tiene como objetivo describir aspectos que intervienen en la construcción de la autoestima. El enfoque para abordar el tema es el humanista, teniendo como base los seis pilares y la escalera de autoestima; el desarrollo de la tesis comienza por dar antecedentes históricos, definiendo el concepto de autoestima, posteriormente se muestran los aspectos que intervienen para la construcción de la misma, abordando finalmente la construcción de la autoestima en el rol de ser mujer.

La autoestima es un tema de importancia para el desarrollo y crecimiento de cualquier ser humano, el trabajar en ella nos lleva a vivir con calidad de vida y salud mental, aunado a esto su construcción es importante, por lo que este trabajo muestra, como apoyados en los pilares y la escalera se va conformando una autoestima. Es importante mencionar que a partir de una reflexión sobre una retroalimentación de estos elementos se propone el ciclo de los principios para la construcción y reestructuración de la autoestima.

Este trabajo se centra en la construcción de una autoestima femenina haciendo una recapitulación al identificar el rol femenino que conlleva creencias y valores asignados para reflexionar sobre la identidad personal y su autoestima bajo una perspectiva humanista.

INTRODUCCION

La psicología al estudiar científicamente la conducta y la experiencia; observa, describe y predice por medio de la investigación, por lo que se dedica a recoger hechos sobre la conducta, la experiencia y a organizarlo sistemáticamente, elaborando teorías para su comprensión.

Con respecto a esto podemos mencionar al humanismo como una teoría moderna de la psicología, la cual insiste en todo aquello que puede ayudar al hombre a integrar y desarrollar la totalidad de sus posibilidades en los diversos niveles que le constituyen como ser humano. No se trata tanto de preocuparse por lo que uno ya es, sino de desarrollar todo lo que uno es, pero que todavía está en potencia. Y esto en el doble sentido de desarrollarlo al máximo, totalmente, por una parte, pero también que esto se realice de una forma integrada sin estridencias ni desarmonías en el conjunto de la personalidad. Tal es el sentido de la expresión -hombre integral- que compone en todo momento como el horizonte de esta teoría (Sánchez y Sánchez;1979).

Rogers define a la psicología en sus más altos niveles como una ciencia de comprensión, más que una ciencia de predicción; esto es un análisis de la legitimidad de lo que ha ocurrido, más que un control de lo que está por ocurrir (Lafarga, 1988).

Un tema que ha abordado es la autoestima femenina, que algunos autores la han retomado con otro concepto, por ejemplo: el ser, el si mismo, el yo, aunque pocos autores la han trabajado específicamente en el género femenino. Un ejemplo: es Branden (1999g) que es quien ha trabajado más sobre este tema. Al ser un tema de interés en la sociedad actual, y para toda mujer que pretende

Construcción de la autoestima en la mujer

superarse en todas las áreas de su vida; por lo que resulta de gran relevancia investigar sobre el tema en particular.

La revaloración de la mujer en la época actual es un aspecto crucial para el equilibrio de la sociedad y de un mundo mejor.

La mujer a través de la historia ha sido mitificada en una sociedad gobernada tradicionalmente por hombres, pero sin identidad propia.

En esta época en que todo cambia, la mujer resurge queriendo despertar del sueño de la desigualdad y ser ella misma.

Por lo que en este trabajo se plantea *la importancia de la autoestima de la mujer como pilar fundamental para la salud mental*; en pos del desarrollo del género, siendo éste un aspecto que muy poco se le presta importancia, pues el ser humano en general se ocupa más por otros aspectos.

El papel que tradicionalmente ha jugado la mujer ha sido definido por su naturaleza, creyendo que debería mantenerse en casa haciendo labores domésticas, la formación de valores en los hijos, la atención al esposo y hacia los demás.

El objetivo del presente trabajo es *describir los aspectos que intervienen en la construcción de la autoestima en la mujer, que nos ayude a identificar creencias que construyen la identidad personal y autoestima*. Desde un enfoque humanista; retomando los aspectos como pilares y la escalera.

Un conocimiento de la autoestima es indispensable para todas aquellas que están abandonando los roles sexuales tradicionales, las que luchan por la

Construcción de la autoestima en la mujer

autonomía emocional e intelectual, las que trabajan para progresar en su trabajo, creando nuevas empresas, invadiendo ámbitos tradicionalmente masculinos y desafiando prejuicios milenarios (Branden, 1999g).

Si bien en hombres y mujeres es importante desarrollar la autoestima, a lo largo de la historia es un factor que pocas culturas han valorado en las mujeres. "No es fácil construir una identidad propia; debemos recordar que la mujer lleva siglos a la sombra de su pareja o de algún otro hombre importante en su vida" (Hernández y Riva, 1996; pág. 45).

Por lo tanto este trabajo describirá en una primera parte la historia del concepto de la autoestima desde una perspectiva humanista, así como las diferentes definiciones de la autoestima.

En una segunda parte abordaremos los aspectos de la construcción de la autoestima, como la escalera y los seis pilares, por lo que se tomarán los dos modelos a seguir para alcanzar el desarrollo de la autoestima.

En la tercera parte desarrollaremos la construcción de la autoestima en el rol de la mujer. Dando por terminado este trabajo con reflexiones sobre los elementos que ayudan a conformar la autoestima en la mujer.

CAPITULO 1

ANTECEDENTES HISTORICOS

El amor a sí mismo es, requisito indispensable para poder amar a otra persona, aunque no debe confundirse con el egoísmo. Las personas no podemos dar lo que no tenemos, la manera de tratar a los demás es un reflejo exacto de cómo nos tratamos a nosotros mismos, o bien de cómo nos sentimos y nos percibimos.

Actualmente, la investigación psicológica de las relaciones interpersonales se centra en el tema de ese amor, principalmente en el proceso de formación y finalización de las relaciones de una pareja de larga duración.

Es realmente sorprendente damos cuenta que en esta época se encuentre poca información sobre el tema siendo la autoestima una base del desarrollo personal, y la carencia de ésta, refleja diversos males como: adicciones, anorexia, violencia, entre otros. Por lo que es importante enfocarnos en una teoría que nos señala elementos para entenderla.

1.1 TEORIA HUMANISTA

La teoría humanista se encuentra fundamentada en diversas líneas y escuelas de pensamientos; la mayoría de los psicólogos humanistas se apegan a la filosofía europea denominada fenomenología, la cual sostiene que las personas ven el mundo desde su propia y particular perspectiva y que se encuentran en una constante adquisición de experiencias, lo cual implica que están expuestos a tener que enfrentar diversas situaciones. La fenomenología se concentra en intentar comprender los yo y sus puntos de vista con respecto a la vida; al yo se le define como un concepto íntimo que evoluciona a medida que los individuos interactúan con otros (Davidoff, 1989; en Bautista y Lira, 2000). De esto se deriva que la

Capítulo 1 *Antecedentes históricos*

autoestima repercute en la vida del hombre, ya que el autoconcepto influye en la manera en que las personas actúan; las acciones a su vez, cambian los autoconceptos. Esta escuela basa su terapia en el potencial de bondad que hay en la naturaleza humana.

Encontrando como características de la psicología humanista las siguientes:

- Es una teoría interpersonal del conocimiento.
- Tiene una visión del hombre sacado no del hombre patológico, sino del hombre realizado.
- Se basa en los valores.
- Da explicación de las experiencias cumbre como aquella que ayuda al hombre a realizarse más y profundamente (Sánchez y Sánchez, 1979).

Carl Rogers, psicólogo humanista, que se apega a la teoría fenomenológica, define al yo o *autoconcepto* como un patrón organizado y consciente de características percibidas de *yo o mí*. Así mismo se incluyen los valores adjudicados a los atributos. Esta psicoterapia se centra en el paciente. El Psicólogo Estadounidense Rogers sostenía que los individuos, así como todos los seres vivos, están dirigidos por una tendencia innata a sobrevivir y reafirmarse que les lleva al desarrollo personal, a la madurez y al enriquecimiento vital. Describe el proceso del tratamiento como la reciprocidad entre las actitudes del cliente y del terapeuta. Precisamente porque el terapeuta escucha de manera incondicional, el cliente aprende a escuchar incluso los pensamientos que más teme, hasta alcanzar un estado de autoaceptación donde es posible el cambio y el desarrollo. Cada persona tiene capacidad para el autoconocimiento y para el cambio constructivo que la acción del terapeuta ayudará a descubrir, quien deberá reunir una serie de cualidades personales esenciales (Rogers, 1984).

Capítulo 1 Antecedentes históricos

La relación de ayuda Rogers, (1992) la define como: "toda relación en la que al menos una de las partes intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada".

Los cambios operados se logran a través de la confianza que el cliente ha sentido en el terapeuta, la comprensión por parte de este último y la sensación de independencia con que se adoptan sus decisiones y elecciones.

Se ha descubierto que el cambio personal se ha facilitado cuando el psicoterapeuta se muestra tal como es; cuando en su relación con el cliente es auténtico y no se escuda tras una fachada falsa, y cuando manifiesta abiertamente los sentimientos y actitudes que en ese momento surgen en él. Es decir que se da una coherencia y que es fácilmente perceptible por el cliente.

Por otro lado, Maslow (1990) psicólogo humanista, determina al yo o sí mismo como el descubrir quien es uno, que es, que le gusta, que no le gusta, que es bueno o malo para uno, hacia donde va y cual es su misión, en sí la naturaleza del individuo, y esto implicaría el concepto de autoestima, podemos decir que es la percepción que cada individuo tiene de sí mismo y de cómo muestra su esencia.

Así mismo sugiere que en el estudio del hombre como tal, el cariño y el amor no son obstáculos para el conocimiento sino que, por el contrario lo profundizan. Al hombre no se le puede conocer en su humanidad más que a través de la humanidad del hombre que lo estudia.

En este sentido podemos decir que las terapias, que se quedan en el entendimiento, como la psicoanalítica solo entretienen al individuo, sin embargo el

descubrimiento intelectual es necesario, para pasar a la acción en vías de resolver las situaciones que atorran el desarrollo personal, debido a que son indispensables como lo maneja el humanismo, pasando de ser una llana teoría a una psicoterapia resolutive.

Las diferentes teorías no son aisladas, podemos decir que el humanismo tiende a tomar en cuenta la conciencia, ética, individualidad y valores espirituales del hombre, aspectos con los cuales él tenga un mayor conocimiento y dominio de su propia experiencia, dándole un sentido pleno a su existencia y mejorando sus relaciones interpersonales, es decir, trascender construyendo su propio modo de vivir (no importando los obstáculos a los que se enfrente, ya sean limitaciones físicas, socioeconómicas, sexuales, étnicas, etcétera). Por los motivos expuestos anteriormente el presente trabajo se basa en la psicoterapia humanista.

Con todo lo arriba expuesto, podemos decir que el enfoque de esta teoría nos sirve para resolver situaciones en el presente, con una visión de romper cadenas, esto es, *tu vida ha sido así hasta hoy, aquí y ahora tienes la oportunidad de realizar un cambio en tu autoconcepto y de cambiar en tu modo de pensar actuando de otra manera, dejando atrás el pasado, reflexionando sobre lo bueno y lo malo.*

Cabe mencionar que los estudios psicológicos sobre los sexos han evolucionado bastante desde su inicio tanto en los métodos y técnicas utilizadas en las investigaciones, esto ha dependido de la evolución de la psicología en general y de la evolución del ser humano como tal. Así durante los primeros años del siglo las investigaciones se centraron en las diferencias psicológicas entre hombres y mujeres. A partir de los años cincuenta, los investigadores se interesaron sobre todo por el proceso mediante el cual se forman los patrones o pautas de respuesta característicamente masculinos o femeninos, pero ha sido

Capítulo 1 *Antecedentes históricos*

fundamentalmente en los años setenta cuando las investigaciones han obtenido un fuerte impulso, motivado, entre otros factores por los cambios sociales y culturales -entre los cuales está el resurgimiento de los movimientos feministas- (Moya, 1986).

Es importante mencionar (aunque en el capítulo tres se abordará más específicamente sobre el rol de género) que, por la importancia de cómo se ha concebido a la mujer desde la sociedad y lo que ella ha integrado del ser mujer; ya que este es un factor fundamental en la construcción de su autoestima.

Aunque no podemos generalizar, tradicionalmente la mujer es concebida como un ser pasivo, tierno, sumiso, amoroso, débil, estático, lo que la hace totalmente dependiente de otro ser humano, que en su propia evolución va pasando de mano en mano con una *dependencia inconsciente*, de sus padres, hermanos, marido, hijos. Aclarando que no se culpa al hombre del tal situación, esto es *causalidad histórica y biológica*.

La situación de las mujeres, que se engloba en la categoría del "ser para otro" puesto que se le impone la conciencia masculina, la cual le impide "ser para sí", condición necesaria para alcanzar la categoría moral de persona. Lo que constituye el segundo sexo de Simone de Beauvoir (Hiero, 1990).

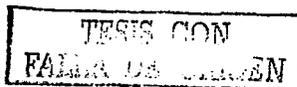
-La mujer siempre ha sido, si no esclava del hombre, al menos su vasalla; los dos sexos no han compartido nunca el mundo por partes iguales, y todavía hoy aunque su condición está evolucionando, la mujer padece de muchas desventajas. En casi ningún país su estatuto legal es idéntico al del hombre, y a menudo la deja en una situación muy desfavorable. Aunque le sean reconocidos ciertos derechos abstractamente, una larga costumbre impide que encuentren una expresión concreta en las costumbres. Económicamente, los hombres y las

mujeres constituyen casi dos castas; ante los mismos hechos, los primeros tienen situaciones más ventajosas, salarios más altos y más posibilidades de éxito que sus recientes competidoras; los hombres ocupan en la industria, en la política, etcétera, un número mucho mayor de lugares y retienen los más importantes. Además de los poderes concretos que poseen, están revestidos de un prestigio cuya tradición se mantiene a lo largo de toda la educación del niño; el presente rodea al pasado, y en el pasado toda la historia ha sido hecha por los machos. En el momento en que las mujeres empiezan a tomar parte en la elaboración del mundo, ese mundo es todavía un mundo que pertenece a los hombres; ellos no lo dudan, y ellas dudan apenas- (Beauvoir, 1990).

La condición femenina deriva del hecho de la interpretación de la diferencia biológica de ambos sexos; la naturaleza le ha conferido disparidad y la organización política patriarcal la ha interpretado e institucionalizado. Lo que encuadra a las mujeres en los papeles tradicionales de reproductora, trabajadora doméstica, encargada del cuidado infantil y objeto erótico. Tales funciones se consideran inferiores dentro de la jerarquía social: los primeros por no producir beneficio económico; el último, paradójicamente, por el hecho de producir una ganancia (Hierro, 1990).

1.2 CONCEPTOS DE AUTOESTIMA Y CARACTERISTICAS

Hablar de autoestima en la actualidad puede ser algo muy común por la importancia de ésta, aunque no siempre tenemos claro su significado y sobre todo la conciencia de alimentarla y cuidarla; por tal motivo es necesario conocer y exponer los conceptos más representativos para el tema que se desarrollará.



Capítulo 1 *Antecedentes históricos*

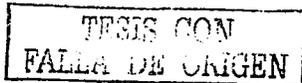
La literatura psicológica norteamericana propone a William James como el primer psicólogo en estudiar el sí mismo. Sin embargo, el oráculo de Delfos, algunos siglos antes de Cristo ya postulaba el popular dicho -Conócete a ti mismo-, como un imperativo para alcanzar la armonía y la felicidad.

Las tradiciones hindúes, budistas y judeo-cristianas enfatizan también la importancia del autoconocimiento como un medio de desarrollo y evolución personal. Hasta la filosofía existencialista, sea la perspectiva de Sartré, materialista, en la cual -el hombre es una pasión inútil-, o en el enfoque de un Gabriel Marcel, o Martín Buber según los cuales hay un espacio para la esperanza, el hombre y la experiencia subjetiva ocupan el centro de las reflexiones y análisis.

Se puede decir también y muy particularmente, que una larga tradición de psicólogos entre los cuales James, Cooley, Mead, Lecky, Sullivan, Hilgard, Rogers y Allport, consideran el sí-mismo y su conceptualización no solo como una función explicativa de procesos psicológicos, sino como necesario para comprender el propio comportamiento. Estos autores identificados como fenomenólogos, consideran al autoconcepto como el concepto más central en la psicología (La Rosa y Díaz, 1991).

Maslow ubica a la autoestima como la necesidad de saberse digno de algo y reconocido por los demás. El ser humano al percibirse capaz, eficiente, independiente y libre, tendrá una buena autoestima. El ser amado y amar, el aceptar y ser aceptado por otras personas, también es una forma de tener una buena autoestima, ya que la aceptación de los demás es el reflejo de cómo nos sentimos con nosotros mismos (Maslow en Gómez y Palacios, 1995).

Así tenemos algunos conceptos:



Capítulo 1 *Antecedentes históricos*

La autoestima es la creencia que un individuo tiene como verdadera sobre sí mismo (Bobadilla y López, 1999).

La autoestima es una evaluación de nuestros rasgos, de nuestras capacidades y características (Meece, 2000).

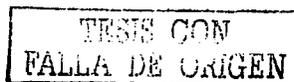
La autoestima es un juicio personal del valor, indica hasta que punto alguien se cree capaz, importante, exitoso y valioso (Coopersmith, en Meece 2000).

Satir (1991) dice que la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad, amor y realidad.

Así tenemos que la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Por otra parte, ningún autor ha definido el concepto de autoestima femenina como tal, específicamente; sin embargo retomando el concepto de Branden (1999g) podemos decir que la autoestima consiste en que **la mujer crea en sus propias aptitudes y méritos; se sienta digna, valiosa, merecedora de obtener logros, tenga energía y motivación para actuar y conseguir todo**



aquello que se propone. Es una experiencia íntima de todo ser humano; habita en el alma, *es lo que él o ella piensa y siente respecto a sí misma (o).*

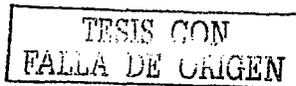
Tomando en cuenta las definiciones de autoestima nos percatamos de que toda esta carga mitificadora del ser mujer, a través de la historia es lo que no ha permitido un desarrollo y crecimiento como ser humano íntegro. Pues es aquí donde la responsabilidad de vivir una vida plena en cada ser humano independientemente de su sexo juega un papel decisivo en la construcción del amor a sí mismo. *Con todo esto se quiere decir, que el papel que la mujer elija jugar dependerá solo de su propia decisión de ser emocional y económicamente independiente, en la medida en que como mujer se de cuenta de que todas esas creencias limitadoras atoran el propio desarrollo y se atreva a tomar la responsabilidad de su vida.*

En la actualidad, el hecho de que el número de mujeres que ingresa a la Universidad y sobre todo, que trabaja ha aumentado, es un indicador de que el papel de la mujer ha evolucionado y es una tarea fundamental de cada mujer hacer valer su derecho a vivir una vida más libre tanto en el aspecto económico como social.

Para que realmente se dé un cambio en la imagen de la mujer como ser pensante y capaz de desempeñar cualquier tipo de tarea dicho cambio se debe manifestar principalmente en su autoestima y con ello provocar un cambio a su alrededor (Macías, 1987).

1.3 CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

Con base en lo anterior se puede señalar lo siguiente.



Capítulo 1 Antecedentes históricos

Branden (1993c) menciona, que la autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

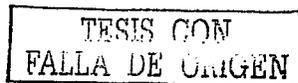
1. Un sentido de eficacia personal (autoeficacia)
2. Un sentido de mérito personal (autodignidad)

Autoeficacia significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de los intereses y necesidades; confianza cognoscitiva en sí mismo.

La experiencia de la autoeficacia genera el sentido de control sobre la propia vida, que se asocia con el bienestar psicológico, la sensación de estar en el centro vital de la propia existencia, a diferencia de ser un espectador pasivo o víctima de los acontecimientos.

Autodignidad quiere decir seguridad del propio valor; una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es el derecho natural.

Por lo tanto la experiencia de la autodignidad posibilita un sentido benevolente no neurótico de comunidad con otros individuos, la fraternidad de la independencia y la consideración mutua, a diferencia del aislamiento del resto de los humanos, por un lado, o del hundimiento en la tribu, por el otro. En un sentido más amplio es el sentimiento que todo ser humano tiene acerca del derecho y del merecimiento de la felicidad, pero no de una manera egoísta, sino concediendo ese mismo derecho a los demás, lo cual le permite vivir en armonía con la sociedad.



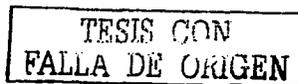
Autoeficacia y autodignidad son los pilares duales de la autoestima positiva (Branden, 1993c). Esto es; **la eficacia personal y el respeto a uno mismo** son el pilar doble de una autoestima saludable, si falta cualquiera de ellos la estima se deteriora. Dado su carácter fundamental ambas son características determinantes que definen al término. No tienen un significado derivado o secundario son la **esencia de la autoestima**.

Al respecto el autor señala que una de las características de las personas con autoestima positiva es que tienden a evaluar sus habilidades y logros de forma objetiva, sin negarlos ni exagerarlos. Mostrando una gran capacidad de ser feliz.

Las investigaciones hechas al respecto muestran que los mejores predictores de la disposición de una persona a ser feliz son: a) La autoestima y b) La creencia de que somos nosotros mismos, y no las fuerzas externas, los principales diseñadores de nuestro destino.

En base a estos antecedentes es esencial cuidar el evitar caer en el error de trivializar el concepto de autoestima, ya que es el juicio más importante que hacemos en nuestras vidas. El juzgarnos a nosotros mismos tiene una gran repercusión en cada momento de nuestra existencia, nuestra autovaloración es el contexto básico en el que actuamos y reaccionamos, elegimos nuestros valores, fijamos nuestros objetivos y nos enfrentamos a los desafíos que se nos presentan. Nuestra respuesta a los acontecimientos la conforman, en parte la idea de quienes somos y quienes creemos que somos.

Estos pilares duales, son los cimientos de la construcción de la autoestima, teniendo siempre presente que la seguridad humana depende solo del propio individuo, es decir, de su mundo interior, siendo la parte medular. Es



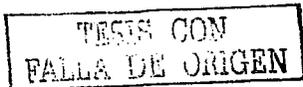
importante tenerlo presente, a lo largo del trabajo.

Por su parte Rodríguez y Cols. (1987) mencionan que una persona con autoestima, 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 significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás, por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

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

En verdad que todo ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio le abruma, los problemas se acumulan y el mundo y la vida de parecen entonces insoportables. Una persona con autoestima toma estos momentos de depresión o crisis como una molestia que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes.

Por el contrario y desafortunadamente existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida sin autoestima, porque piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, 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 y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor



Capítulo 1 Antecedentes históricos

propensión a pisotear y despreciar a otros. El temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento. El temor limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Cuando la persona sin autoestima sufre derrotas se siente desesperada y se pregunta: ¿Cómo puede alguien tan inútil enfrentar dificultades así? No es de sorprender que en ocasiones recurra a drogas, al suicidio o al asesinato.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas sin autoestima, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión o renuncia, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aún naciones.

Vivir sin autoestima hace idealizar la autoimagen produciendo neurosis, pues consiste en reprimir ciertos aspectos de la personalidad y traer lo opuesto a flote, y por otro lado, poner distancia entre el ser real propio y el del otro, es no dejarse conocer intimamente y no conocer en esta forma al otro.

Esto quiere decir que el neurótico crea una imagen irreal de sí mismo, lo que él quiere, debe o pudiera ser; su imagen está siempre fuera de la realidad y trata por todos los medios de hacer creer a la gente lo que él quisiera ser; hace alarde de cualidades que no tiene o tiene sólo en potencia, y es vulnerable porque no tiene la firme convicción de que son reales.

La imagen idealizada es un fenómeno inconsciente; el neurótico no se da cuenta de que se está idealizando, sólo que se formula demandas muy altas,

Capítulo 1 *Antecedentes históricos*

sin considerar que estas demandas perfeccionistas no contienen ideales verdaderos, ni siquiera se los cuestiona, pero está orgulloso de ellos. La creación de esta imagen hace que exista una división interna, lo que es la persona y no quiere que vean, y lo que no es pero desea que vean los demás; lo malo es que él lo sabe y de ahí la lucha que lo sumerge en la neurosis. Está tan preocupado y ocupado en mantener su falsa imagen que vive en tensión o bien cae en depresiones y conductas agresivas, ya que sólo está pendiente de cumplir un papel que haga que los demás lo valoren. Su verdadero "yo" está tan devaluado que teme demostrarlo, dejando su autoconcepto en manos de los demás.

Un punto importante es como se construye la autoestima, por lo cual lo señalaremos en el siguiente capítulo.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CAPITULO 2

**ASPECTOS EN LA CONSTRUCCIÓN
DE LA
AUTOESTIMA**

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

En este capítulo abordaremos los aspectos en la construcción de la autoestima, por lo que es necesario mencionar la raíz de nuestra necesidad de autoestima, como el resultado de dos hechos básicos. En primer lugar, es que dependemos para sobrevivir y para dominar con éxito nuestro entorno, del uso apropiado de nuestra conciencia; nuestra vida y nuestro bienestar dependen de la habilidad para pensar. En segundo lugar hay que reconocer que el uso apropiado de nuestra conciencia no es automático, no está -instalado- de forma natural. En la regulación de su actividad hay un elemento crucial de elección y, por tanto, de **responsabilidad personal**. Cada uno de los seres humanos que habitamos el planeta tierra somos los responsables directos del mando de nuestras vidas que están basadas en nuestros pensamientos, nuestra mente es como un genio que solo responde a nuestros deseos (Branden, 1993c).

2.1 LA CONCIENCIA Y LA AUTOESTIMA

Es así que al respecto Branden (1993c) menciona que nuestra voluntad libre, está relacionada con la elección que hagamos acerca de la actuación de nuestra conciencia en cualquier situación dada: enfocarla con la meta de ampliarla o no enfocarla con el objetivo de evitar la conciencia, hay que considerar el impacto que sobre nuestra vida y sobre nuestro sentido de la identidad, tendrían las siguientes opciones:

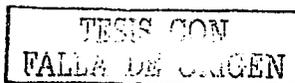
- Enfocar o no enfocar.
- Pensar o no pensar.
- Conocer o desconocer.
- La claridad frente a la oscuridad o vaguedad.
- El respeto a la realidad frente a la evitación de la realidad.

Capítulo 2 Aspectos en la construcción de la autoestima

- El respeto a los hechos frente a la indiferencia ante ellos.
- El respeto de la verdad frente al rechazo de la misma.
- La perseverancia en el esfuerzo por entender, frente al abandono del esfuerzo.
- La lealtad activa a nuestras convicciones profesadas frente a la deslealtad, la cuestión de la integridad.
- La sinceridad con uno mismo frente a la falta de sinceridad.
- La confrontación con uno mismo frente a la abstención.
- La receptividad a conocimientos nuevos frente a una mentalidad cerrada.
- El deseo de ver y corregir los errores frente a la perseverancia en el error.
- La preocupación por ser congruente frente a dejar pasar por alto las contradicciones.
- La razón frente a la irracionalidad; el respeto por la lógica, la consistencia, la coherencia y la evidencia frente a pasar por alto, o desafiar todo ello.
- Lealtad a la responsabilidad de la conciencia frente a la traición de esa responsabilidad.

Es decir que los seres humanos tenemos la libertad de elegir conscientemente entre inclinarnos hacia una situación u otra de los dos extremos presentados anteriormente y que cualquiera que sea nuestra libre elección tendremos una consecuencia que conlleva responsabilidad de pensamiento y acción.

Como cada una de las especies con capacidad de conciencia, para poder sobrevivir y tener bienestar, dependemos de la orientación de nuestra forma distintiva de conciencia, la forma singularmente humana, nuestra facultad



conceptual, la facultad de abstracción, generalización e integración: Estos son los procesos de nuestra mente (Branden, 1995d).

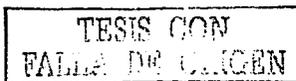
Es decir, el ser humano al darse cuenta que en la mente es en donde se siembran todos nuestros ideales, las limitaciones, las posibilidades, los deseos, con las creencias; crea y proyecta su realidad. Hasta hoy en día muchas mujeres han creído en lo que la sociedad les ha dicho y en la medida que borremos viejos paradigmas e instalemos nuevas creencias contrarias a las que no nos han permitido crecer e independizarnos, ganaremos en autoestima.

Es importante no solamente hablar de autoestima, el saber y damos cuenta como se construye es fundamental para el desarrollo y fortalecimiento del ser humano.

2.2 LOS PILARES DE LA AUTOESTIMA

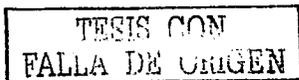
Después de tres décadas de estudio y de trabajo como psicoterapeuta con numerosas pacientes, Branden está convencido de que las virtudes o prácticas esenciales de las que depende la buena autoestima son los que define como los seis pilares de la autoestima y propone lo siguiente:

- **Vivir conscientemente:** que es respetar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, intentar comprender todo lo que concierne a nuestros intereses, nuestros valores, nuestros objetivos y finalmente ser consciente tanto del mundo externo al yo como del mundo interior. A través de su conducta, la mayoría de las personas expresan muy claramente quiénes y qué son.



El problema es que a menudo no nos ocupamos en observar, o nos evadimos pensando en lo que nos gustaría, posiblemente controlados por nuestras necesidades, por nuestra soledad o bien por los miedos; se crea una fantasía de lo que nos gustaría ver, un ejemplo de esto se da con frecuencia en las relaciones de pareja, en donde se imagina un tipo de persona y después nos enojamos porque no corresponde a la fantasía. Mostrar respeto por la realidad es una práctica que engrandece a las personas, vivir concientemente es tanto una causa como un efecto de la autoestima. Podemos decir que esta es una invitación a vivir en el aquí y el ahora.

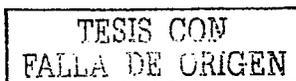
- **Autoaceptarse:** es comprender y experimentar, sin negar ni rechazar, nuestros verdaderos pensamientos, emociones y acciones; ser respetuoso y compasivo con nosotros mismos, incluso cuando creemos que nuestros sentimientos y decisiones no son dignos de admiración ni nos gustan y, por último negarse a tener una relación de conflicto y rechazo con nosotros mismos. Aceptar que tenemos sentimientos que no nos gustan como por ejemplo la envidia, el odio, el resentimiento, el tener pensamientos negativos acerca de algo o alguien, e incluso el aceptar que la manera como actuamos no es la correcta. Significa ser conciente del sentimiento y experimentarlo como algo nuestro sin negarlo ni rechazarlo, esto no quiere decir que necesariamente tenga que producirnos placer o gustarnos, es darse permiso uno mismo de experimentar pensamientos y sentimientos ya sean agradables o no. Cuando aceptamos nuestras experiencias nos convertimos en aliados de la realidad y, por consiguiente nos fortalecemos, por el contrario cuando no lo hacemos nos volvemos más débiles.
- **Ser autorresponsable:** es reconocer que somos los autores de



Capítulo 2 Aspectos en la construcción de la autoestima

nuestras decisiones y nuestras acciones, que tenemos que ser la causa última de nuestra propia realización como personas, que nadie vive para servirnos a nosotros, que nadie va a venir a arreglarnos la vida, a hacernos felices o a darnos autoestima. El practicar la autorresponsabilidad implica hacerse cargo adecuadamente de uno mismo en todas las situaciones que comporten una decisión propia. No significa que tengamos que aceptar la responsabilidad de lo que está fuera de nuestro control. No somos responsables de las acciones de los demás, solo de las nuestras. En especial a las mujeres nos cuesta más trabajo asumir esta responsabilidad ya que en algunos aspectos hemos estado acostumbradas a dejar la responsabilidad a alguien más porque así hemos aprendido. A veces actuamos como niñas y a veces como adultas, en la medida en que asumamos la responsabilidad en las distintas situaciones en que no somos tan responsables como pudiéramos ser, nos fortaleceremos y expandiremos el ámbito de nuestra autorresponsabilidad construyendo una mejor autoestima.

- **Tener autoafirmación:** es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos adecuadamente en la realidad; tratamos a nosotras mismas con decencia y respeto en nuestras relaciones con los demás; estar dispuestos a ser quienes somos y hacer que los demás se den cuenta de ello; defender nuestras convicciones, valores y sentimientos. Es estar dispuesto a manifestarse, no tener miedo a ser, no tener que fingir que se es otra persona, no desvirtuar mis ideas, mis valores, mis creencias o mis opiniones para ganar la aprobación de los demás, como ha sido tradicionalmente el género femenino. lo cual no quiere decir que tengamos que ponernos en contra de todo lo que hasta hoy se ha establecido, ya que habrá situaciones rescatables acerca del papel que se ha jugado.

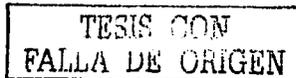


Tratar nuestras necesidades y objetivos como algo importante, no necesariamente para los demás pero sí para uno mismo de una manera adecuada, en el momento apropiado, sin pisar a los demás para poder avanzar, sin querer ser el centro de atención, sin dejar de reconocer los derechos del otro, ni ser indiferente a los intereses de los demás, porque nos pondríamos en el otro extremo.

- **Vivir con determinación** significa: asumir la responsabilidad de identificar nuestros objetivos, llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlos y mantenemos firmes en nuestra voluntad de llegar hasta ellos. En la actualidad habemos mujeres que tenemos metas claras e interés en lograr algo, solo que el sentimiento de inseguridad, incapacidad y el miedo a la responsabilidad de nuestra propia vida y a las consecuencias, nos paraliza sin permitimos **accionar** para el cumplimiento de dichos objetivos.

Según el grado de baja autoestima que sufra una persona, su conciencia estará regida en mayor o menor medida por el miedo: miedo a otras personas, miedo a hechos reales o imaginarios sobre el sí-mismo, evadidos o reprimidos. Miedo al mundo exterior y, miedo al mundo interior, y en las mujeres el miedo al éxito (Branden, 1990b).

Al respecto Martina Homer (en Dowling, 1982) comenta que la idea del éxito significa para las mujeres algo completamente distinto de lo que representa para los hombres. Las mujeres no parecen ir detrás del éxito del mismo modo que los hombres, ellas se sienten tan angustiadas cuando las cosas les van bien como cuando están a punto de sufrir un rechazo o un fracaso. En una investigación hecha con hombres y mujeres identificó la tendencia que tienen las mujeres a asustarse ante la mínima posibilidad de tener éxito y que sofoca la misma



voluntad de triunfar, llamó a este fenómeno miedo al éxito. Se puede considerar en cierto modo que el miedo es exclusivo de la psique femenina, ya que se encontró que es mínimo el número de hombres que lo padecen, en comparación con las mujeres.

Cuando el *miedo al éxito* ha despertado en una mujer, el nivel de sus aspiraciones desciende. No es que las mujeres deseen el fracaso; lo que hacen es evitar el éxito.

Cuando la mujer vive con determinación, podemos decir que ha ganado el control sobre su propia existencia actuando por su propia intención consciente.

- **Vivir con integridad:** es tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones; ser congruentes entre lo que sabemos, lo que profesamos y lo que hacemos; mantener nuestras promesas y respetar nuestros compromisos, es decir ser coherentes con lo que manifestamos verbalmente.

Esto se manifiesta en las mujeres que han trascendido los paradigmas, es decir que han pasado de ser la víctima de su pasado, a la realidad, al ser como una nueva mujer en conciencia de su propia capacidad y autorresponsabilidad.

2.3 ESCALERA DE AUTOESTIMA

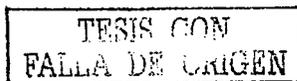
Así mismo Rodríguez y Cols. (1987) en su escalera de autoestima menciona los siguientes aspectos:

Autoconocimiento: consiste en conocer las partes que componen el yo, cuales son sus manifestaciones necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer porque, como actúa y siente. Al conocer todas sus partes, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse una en la otra, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

La mujer al esforzarse por el autoconocimiento puede identificar sus deseos, manifestarlos y defenderlos, es en este autoconocimiento que la mujer se hace conciente de sus habilidades y capacidades independientemente de lo que el mundo exterior le ha enseñado. Dándose de esta manera un desarrollo y crecimiento, que le permite romper con ataduras y dependencias económicas o emocionales.

Uno de los sentimientos que enfrenta la mujer como ya se señaló, es el miedo al fracaso, al éxito, a la independencia, a responsabilizarse de si misma, al simplemente ser. Ese miedo la hace indecisa, siendo un impedimento para realizarse y realizar grandezas.

Por dentro tiene un ser dormido capaz de grandes proezas, porque le ha tocado luchar abriéndose paso en varias áreas, como la laboral y la política. En la primera actualmente trabaja en ocasiones desempeñándose en actividades o profesiones que antes eran únicamente para los hombres. En la política se han ganado un lugar, esto lo podemos ver con Rosario Robles que fue jefa de gobierno y es la actual presidenta nacional del PRD. Así como otras mujeres que han ocupado puestos importantes.

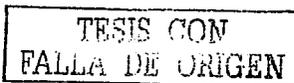


Autoconcepto: es una serie de creencias que se tienen acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto actuará como tonto; si se cree inteligente y apto actuará como tal. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es. Hay personas que creen firmemente en su capacidad para ganar dinero o para vencer en la vida y también, por desgracia, existen las que se han formado un auto concepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar o para aprender determinada disciplina. Cabe mencionar que esto es totalmente natural ya que la mente no puede proyectar algo contrario a lo que ha grabado, pues sería una locura pensar una cosa y ver en nuestra realidad lo contrario, nos volveríamos locos; al cliente lo que pide, esto es que lo que representamos en la mente, se reflejará en el exterior.

El manejo del autoconcepto y su variación influyen poderosamente en el cambio de conducta de una persona. Una madre que devalúa a su hija y se lo repite con frecuencia, acaba por convertirla en una persona devaluada, aun cuando ese sentimiento de autovalía permanezca en esa hija. En el momento en que cambia esa idea, poco a poco puede cambiar su conducta y su salud mental y física.

Identificarse con un autoconcepto limitante produce malestar. No hay que vivir tratando de sostener una autoimagen para ser aceptado por los demás si no nos queremos a nosotros mismos con nuestras habilidades y limitantes; esto traerá estados de ansiedad, angustia, depresión y hasta desesperación. Por lo que es necesario recordar que...

"Ninguna persona ha nacido para tapete, víctima de nadie, fracasada, ni pecadora sin esperanzas" (Rodríguez y Cols., 1987; p.30).



Capítulo 2 Aspectos en la construcción de la autoestima

Efectivamente, el autoconcepto es de suma importancia ya que durante el desarrollo de la personalidad se adquiere y es como se maneja la persona en la vida. Si se vive devaluado, en consecuencia se recibirá un trato correspondiente a ese sentir y pensar de uno mismo.

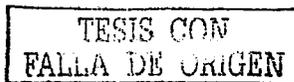
Si por el contrario, se tiene un concepto de valor, se relacionará de una manera más sana, constructiva, independiente, sin temores.

El autoconcepto que ha tenido la mujer por mucho tiempo, ha sido el de la sumisión, la abnegación, la que está en casa al cuidado de los hijos y el marido. Así lo reflejan algunos dichos: -La mujer es como la escopeta, cargada y detrás de la puerta-.

Afortunadamente esta imagen o concepto de la mujer está cambiando, hay más apertura y posibilidades de desarrollo. Esto se ve en que las mujeres han ingresado a las escuelas a estudiar, en el área laboral a trabajar en profesiones que antes eran únicamente para hombres; (como la política), además de que con mayor frecuencia se encuentran mujeres a las que se les respeta su poder de decisión en cualquier área, así ellas mismas son quienes tienen la libertad de elegir como vivir su vida.

Autoevaluación: es la capacidad interna del individuo para evaluar las cosas como buenas, satisfactorias, interesantes o enriquecedoras, le hacen sentir bien, si 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.

La experiencia muestra que no siempre es tan simple y fácil "escoger", pues en múltiples ocasiones la persona no sabe qué es lo que quiere, qué le



gusta y satisface. Algunas veces opta por lastimarse y lastimar a otros para conseguir algo que tiene en mente y que piensa le traerá satisfacción; así como en otras ocasiones escoge vengarse de alguien que cree le ha hecho un mal, sintiéndose bien con ella misma. El sentirse bien consigo no siempre va de acuerdo con el placer, es **escoger** lo que al **yo profundo** le da satisfacción (Rodríguez y Cols., 1987). Podría ser que el individuo tenga la idea de que lo que le satisface es emborracharse, o no ir a trabajar, o engañar a alguien, pero ¿es eso en verdad lo que lo hace crecer, aprender y sentirse bien con él mismo?.

Por lo tanto, la autoevaluación requiere estar consciente de sí mismo. El Dr. Elkins (en Rodríguez y Cols., 1987; p. 41) dice: "El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer". Cada uno tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que lo lleve a ser una persona valiosa para sí mismo y los demás.

El *-darse cuenta-* es fundamental en la autoevaluación, es prestar más atención a las propias vivencias para comprenderlas y así comprender la existencia; darse cuenta de lo que está pasando en ese momento, a su alrededor, cómo y qué percibe, qué siente y cómo queda consigo mismo con la decisión que está tomando.

El darse cuenta, (como le llama Branden) es tomar conciencia de la realidad de nosotros mismos, como hemos vivido, que hemos puesto en nuestra mente, y nuestros sentimientos son los resultados del presente. Somos lo que somos, y estamos donde estamos por lo que hemos puesto en nuestra mente. Si algo no nos gusta tendremos que empezar a cambiar nuestros pensamientos.

La autoevaluación, el aprender a confiar en sí mismo, en el propio organismo, es un proceso de toda la vida; implica darse cuenta de que se tienen todos los recursos internos para ser el propio maestro, guía y juez.

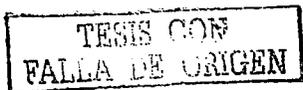
Capítulo 2 Aspectos en la construcción de la autoestima

Lo que se haya vivido, y lo que esté pasando, no tiene por qué marcar a la persona en sus decisiones del aquí y ahora, si bien éstas son conscientes, lo que en cierta medida le permite confiar en ella misma. Los psicólogos dicen: -Ve hacia dentro y preguntale a tu yo-. Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar a voluntad: -Somos los arquitectos de nuestro propio destino-.

En este proceso, en esta preciosa aventura de ir siendo uno mismo, es posible y humano cometer errores, sólo hay que saber y querer aprovecharlos. La autoestima se fortalece al darnos cuenta de un error, corregirlo y disfrutar de la satisfacción de haber salido de él. Pues los errores son lecciones que siempre nos enseñan algo valioso, para crecer como seres humanos.

Es importante conocer y estar en contacto con el yo profundo, ya que es la esencia o centro de la persona, donde se encuentran aquellas cosas buenas y malas, en las que se basan las elecciones. Una vez conocido el yo profundo, se hará conciencia de lo que se tiene y lo que se quiere, la dirección que se elija viene de ahí. Esto es lo que nos permite un crecimiento. En este proceso también se gana en el terreno de la confianza, además de causar una gran satisfacción el ser auténtico. De la misma forma se percibe mejor la realidad.

Autoaceptación: es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Un punto clave para mejorar la autoestima es el reconocimiento de lo que nos está limitando para aceptarlo y, solo así se puede decidir cambiarlo; ya que para poder borrar algo primero hay que identificarlo, si creemos que no hay algo que cambiar no habrá nada para transformar, un ejemplo de lo que los seres humanos no identificamos con facilidad es la culpa y el temor producidos por vivencias del pasado en donde hay



rencor y odio.

Aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, el reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado, es el paso más importante para la autoestima.

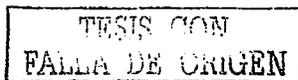
Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia afectará la autoestima, además de provocar frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptara sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente.

Entendiendo al yo ideal, como la persona que siempre quisiéramos ser, lo cual nos habla de una fantasía, un deseo, una negación de la realidad de nuestro propio yo. Y el yo real, es la visión de la persona de una manera objetiva con una aceptación de lo real, con defectos, virtudes, con una aceptación del pasado como ha sido y del presente con los sentimientos que se tienen.

Cuántas veces se tiene la creencia de que la persona no tiene fallas, no comete errores, es perfecta, llegando a una cerrazón al no aceptar que se equivoca, que tiene defectos, limitaciones, debilidades. Son el tipo de personas infelices, insatisfechas, agresivas, con poca tolerancia a la frustración.

Por el contrario hay personas que conocen y aceptan sus debilidades y limitaciones, saben que éstas no las hacen menos valiosas como seres humanos y que gracias a ellas es como buscan cómo superarlas. Por ello la frase: -En tu debilidad está tu fuerza-.

Autorespeto: es atender y satisfacer necesidades y valores. Expresar y

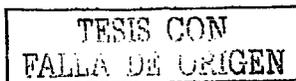


manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que haga sentirse al individuo orgulloso de sí mismo. "La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo" (Dr. Elkins, en Rodríguez y Cols., 1987,p.62). Sólo en la medida de este autorrespeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, no juzgará ni culpará. Ya que se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos (como la necesidad de afecto, el valor de la honestidad) y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita, esto es respetar la individualidad propia y ajena.

Todos tienen actitudes buenas y no tan buenas, debilidades y fortalezas, ningún ser humano es perfecto. Por esto no es positivo hacer comparaciones, juzgar, ni juzgarse. Se puede mejorar e ir transformando lo que se quiere. No se es mejor o peor, tan sólo se es diferente. Hay que recordarse el aquí y ahora. No hay que esperar para respetarse hasta que seamos mejores. Por lo que amarse, aceptarse y aprobarse incondicionalmente, es vivir el hoy.

Autoestima: es el conjunto 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 si se acepta y respeta tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, el concepto de sí misma es pobre, no se acepta ni respeta y entonces no tendrá autoestima.

A continuación se presenta un cuadro en donde se muestran los seis pilares y la escalera de la autoestima para mostrar la secuencia de cada autor, en donde se relacionan los conceptos, (Ver tabla 1). Para indicar posteriormente la comparación de estos elementos (Ver tabla 2). Con el objetivo de mostrar que la idea central de los conceptos es equivalente.



Capítulo 2 Aspectos en la construcción de la autoestima

SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA	ESCALERA DE AUTOESTIMA
Vivir conscientemente	Autoconocimiento
Autoaceptarse	Autoconcepto
Ser autorresponsable	Autoevaluación
Tener autoafirmación	Autoaceptación
Vivir con determinación	Autorrespeto
Vivir con integridad	Autoestima

TABLA 1 Presentación de la escalera de autoestima de Rodríguez y Cols.; con los seis pilares de la autoestima de Branden de acuerdo al orden en que cada autor los presenta.

Aunque el siguiente capítulo está basado en los seis pilares de Branden, la escalera de Rodríguez es también base fundamental para la construcción de la autoestima, siendo estos los autores más representativos, por dar claves similares para el tema (ver tabla 2).

Capítulo 2 Aspectos en la construcción de la autoestima

SEIS PILARES	ESCALERA
Vivir conscientemente. Esto se refiere al darnos cuenta de cómo funcionamos mental, espiritual y emocionalmente	Autoconocimiento. Conocer las necesidades del sí mismo, como actúa y siente
Autoaceptarse. Reconocer y aceptar nuestros sentimientos, defectos, cualidades y vida pasada.	Autoaceptación. Admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir.
Ser autorresponsable. La habilidad de responder de nuestros propios actos, emociones y pensamientos.	Autoconcepto. Es una serie de creencias que se tiene a cerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.
Tener autoafirmación. Ser firme y respetar nuestras convicciones, valores y sentimientos.	Autorrespeto. Atender y satisfacer necesidades y valores.
Vivir con determinación. Significa llevar a cabo las acciones con responsabilidad para cumplir nuestros objetivos.	Autoestima. Aceptación y respeto por nuestros propios valores.
Vivir con integridad. Pienso, siento y actúo en congruencia.	Autoevaluación. Recapitulación de las cosas, desechando lo que no es congruente y continuar con lo que nos hace crecer.

TABLA 2 Comparativo: escalera de autoestima con los seis pilares de la autoestima

Podemos decir que en este cuadro comparativo aunque con diferentes conceptos los autores nos marcan como puntos clave en la construcción de la autoestima a la conciencia de ser, tener, y hacer con responsabilidad; libertad de elegir como un ser íntegro que merece vivir en equilibrio. La escalera enriquece los pilares de la autoestima, siendo éstos el eje central en el que se basa el presente trabajo.

Los pilares y la escalera se pueden conjugar para sacar los principios señalados para cubrir el objetivo, proponiéndolos de la siguiente manera:

Ciclo de los principios básicos que intervienen en la construcción de la autoestima en la mujer.

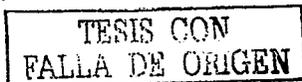
1. **Darme cuenta.** Esto es el conocerme, me hace consciente de mi yo mujer. Este principio se deriva de la complementación del vivir conscientemente y del autoconocimiento. En los cuales se menciona como referencia al conocer nuestras necesidades, como actuamos y lo que sentimos de acuerdo a como funcionamos mental, espiritual y emocionalmente.
2. **Aceptarme.** Es saber que siento y admitirlo. Se complementaron los dos conceptos como autoaceptarse y autoaceptación en el cual después de haber reconocido se admiten los sentimientos, los defectos, cualidades y todas las partes del sí mismo así como nuestra vida pasada.
3. **Tomar el mando de mi vida.** Lo que quiere decir aceptar mis creencias y haceme responsable de las consecuencias. Se complementa el autoconcepto con ser autorresponsable. Lo que nos habla de identificar creencias, emociones y pensamientos a cerca de nosotras mismas, manifestándose con nuestra conducta, asumiendo la responsabilidad de nuestros actos.
4. **Respetarme.** Cuando sé con lo que cuento y lo que tengo y me afirmo en lo que hago. Se complementó tener autorrespeto y autoafirmación. Que es ser firme, respetar y atender satisfaciendo necesidades, valores y sentimientos con una firme convicción.

5. **Identificarme.** En este principio se manifiestan conductas para reorganizar la autoestima. Se da un reencuentro con una misma, con la esencia de lo que uno es, es reconciliarse con el ser, con el pasado, con lo que uno quiere, con sus deseos y necesidades; y de manera armoniosa se refleja en la pro actividad. Esto resulta de la complementación de el pilar de vivir con determinación y el escalón de autoestima.
6. **Integridad.** Es hacer un recuento checando defectos y mis habilidades para manifestamos con congruencia en lo que pienso y siento.

Para concretar los principios es necesario visualizar la construcción de la autoestima, por lo que se expone en el siguiente capítulo la construcción y todo lo relevante a género.

La construcción es basada en los pilares y la escalera, pero ¿Qué características se acentúan más con respecto al género y en particular en la mujer, dado que los elementos que la rodean son muy particulares?. A esto podemos responder que el **autoconcepto** se ve afectado ya que a lo largo de la historia, se a observado que la mujer dependía del varón, se ha observado que la mujer dependía del varón, al casarse pasaba a ser pertenencia de su pareja, si ésta enviudaba, regresaba a la tutela del padre, o del hermano mayor, pero era imprescindible la presencia del varón. Con este sentido de pertenencia a otro, en consecuencia no se asume la **autorresponsabilidad** otorgando el mando de su vida al hombre.

Sin pretender comparar al hombre con la mujer sino de contemplar los elementos particulares del género que nos ocupa, pasamos a su construcción.



CAPITULO 3

CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA y EL ROL DE SER MUJER

Pues todo el mundo es un teatro
Y barones y mujeres no son más que actores;
Tienen marcados sus mutis y sus salidas a escena;
Y, a su tiempo, todo hombre desempeña muchos papeles...
William Shakespeare

"Hombres y mujeres son diferentes.
Lo que hay que igualar es el valor que se atribuyen a esas diferencias"
Diane Magines y Karl Pribram, 1978

Para abordar la construcción de la autoestima en la mujer es necesario definir lo que es el rol, debido a que se ha encontrado que se emplea de manera indistinta la definición de rol sexual y lo que es el rol de género. Por lo que se presentan las siguientes definiciones para llegar a la que se usará en el presente trabajo.

3.1 DEFINICION DE ROLES

El rol que hombres y mujeres ejercen está definido por las normas que rigen a cada sociedad, y en todas las culturas las normas están frecuentemente organizadas por roles (Myers, 1991).

Por Rol, se entiende un patrón de conducta de las personas en las situaciones sociales. Este puede ser entendido como el papel que pone en práctica la persona en el drama social, o, en un sentido más preciso, como el sistema de expectativas sociales que acompañan a la presentación pública de los sujetos de un determinado estado social o estatus. Las sociedades pueden considerarse estructuras de posiciones donde la gente coopera, compite o genera conflictos al perseguir sus intereses o los del grupo y en principio también, el bienestar de toda la sociedad.

A su vez Myers (1991) lo señala como el conjunto de normas que definen, de que manera la persona colocada en una determinada posición social debe conducirse (Ver tabla 3).

CARACTERÍSTICAS FEMENINAS	CARACTERÍSTICAS MASCULINAS
Tiene mucho tacto.	Muy agresivo.
Muy amable.	Muy independiente.
Conoce muy bien los sentimientos de las demás personas.	Nada emocional.
Muy espiritual.	Nada fácil de influir.
Tiene costumbres muy elegantes.	Muy dominante.
Gran necesidad de seguridad.	Le gustan mucho las matemáticas y las ciencias naturales.
Disfruta mucho con el arte y la literatura.	Nada excitable en pequeñas crisis.
Expresa con facilidad sentimientos de temura.	Muy activo.
	Muy competitivo.
	Muy diestro en los negocios.
	Sabe desenvolverse por el mundo.
	Muy aventurero.
	Toma decisiones con facilidad.
	Actúa casi siempre como líder.
	Tiene gran confianza en si mismo.
	No le incomoda ser agresivo.
	Muy ambicioso.

TABLA 3 Diferencias de género en la conducta (Hyde, 1995)

En éste trabajo tomaremos como definición de rol, al *patrón de conductas que el ser humano sigue en cuanto a lo que aprende y se espera de él en el ámbito social en el que se desenvuelve. Esto es el papel que ha de jugar según el sexo.*

Así, es necesario distinguir entre el rol de género y rol sexual. El primero designa todo lo que una persona dice y hace para indicar a los otros o a él mismo el grado en el que es hombre o mujer. Es un constructor social un esquema para

la categorización social de los individuos, que no olvida, sino que recoge la diferenciación biológica. Rol de género se refiere a las conductas de identificación sexual asociadas a miembros de una sociedad. Y el Rol sexual se refiere específicamente a ser anatómicamente hombre o mujer, esto es la realidad biológica con la que se nace.

Rol sexual se refiere de forma específica a las características biológicas y físicas que convierten a una persona en hombre o mujer en el momento de su nacimiento; en lo que el rol de género se conjunta al rol sexual, para señalar algunas características particulares del hombre y la mujer (ver tabla 3), observando que la conducta de mujeres y hombres está determinada por sus características biológicas, psicológicas y por la sociedad en la que viven.

En efecto, la forma de vestir, el tipo de trabajo, el trato que se da a personas del mismo sexo y de sexo opuesto, e incluso el comportamiento en la intimidad, son roles impuestos por la sociedad en la que se vive, aprendidos por cada uno de nosotros a lo largo de nuestra vida, pero principalmente durante la infancia y la adolescencia.

Al respecto Forward, (1988, p. 156-157) menciona que "la sociedad ha respaldado tradicionalmente la idea de que las niñas son inferiores a los muchachos, de que carecen de capacidad para cuidarse por sí solas y de que las mujeres necesitan que los hombres velen por ellas. Todos hemos visto que la prensa, la radio, la T. V. y el cine presentan a los hombres como seres más fuertes, más competentes y más despiertos que las mujeres, a las que con frecuencia se pinta como demasiado emotivas, indecisas, de pensamiento disperso, pasivas, ilógicas, manipuladoras e incluso malévolas. Tales estereotipos contribuyen a dañar la capacidad que puede tener una chica joven de verse como una persona fuerte y valiosa".

Capítulo 3 Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer

Los roles sexuales están determinados por las ideas y las costumbres propias de cada sociedad. En la nuestra, se nos enseña desde niños que los hombres deben ser fuertes y las mujeres delicadas.

La cultura ha modelado la naturaleza de los sujetos y ha definido como debe conducirse en función de su sexo.

Stoller (1968, en Flores, 2000) afirma que el sentimiento primario de ser niño o niña se convierte en el núcleo de la conciencia que será esencialmente constitutivo de la identidad de género, ya que:

1. Al nacer sexuado el niño/a es identificado y rotulado por su entorno como niño o niña.
2. Esta asignación tendrá un carácter de referencia en el aprendizaje y desarrollo del niño/a, facultándole un conocimiento específico que orientará la construcción del sí mismo a partir de la oposición, a saber: soy niño y por lo tanto no soy niña, o soy niña, por lo cual no soy niño.
3. Una vez creada la convicción de pertenencia a un sexo y no al otro, este hecho es inalterable, tal como es inalterable la inevitabilidad del sexo biológico, ya que de forma natural no se metamorfosea ni está sujeta a elección la biología del sujeto.

La imposición simbólica que se produce en el actuar y en la memoria colectiva, permite modelar la percepción de los sexos y los conceptos que los construyen en el modelo de la diferencia.

Varón, hombre, macho, masculino, surgen como sinónimos en la

Capítulo 3 *Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer*

construcción de la oposición mujer, hembra, femenina.

Por otra parte se encuentra el machismo que puede definirse como el conjunto de ideas y conductas que asumen las personas que creen en una supuesta superioridad de los hombres sobre las mujeres. En general, un hombre machista siempre quiere imponer su forma de pensar sobre las mujeres y para ello se vale de la agresión emocional y física. Si bien es común que agrede a personas del sexo femenino, no quedan exentos otros varones.

En realidad, los hombres machistas son muy inseguros, porque no han sido capaces de valorarse y desarrollarse de manera integral. Son incapaces de demostrar sus emociones, puesto que pretenden ser -muy fuertes-. Sólo en raras ocasiones se dan permiso de expresar tristeza o amor. Pensar que sólo los hombres son machistas es un error, porque también muchas mujeres lo son. En México es común que las madres enseñen a sus hijos a buscar una esposa que no trabaje y que se dedique exclusivamente a atender su hogar. También enseñan a sus hijas a adoptar el rol de amas de casa, y esperar a casarse para desempeñar un papel de sumisión frente al marido (Boyer y Cols. 1999).

Con respecto a lo que nos enseña la sociedad de los roles femeninos como la dependencia e incapacidad, se puede decir que no es casualidad que una mujer con dichas características atraiga o se relacione con un hombre con características misóginas, es decir que odia a las mujeres. Aunque éste es un caso extremo, pues es un trastorno de carácter, originado por la relación madre - hijo en la infancia, en donde el niño no pudo manifestar el odio hacia la madre (Forward, 1988).

3.2 ROL FEMENINO

El papel de la mujer se ha ido transformando de diversas formas, es así que el modelo limitado de la mujer de los años cincuenta en donde era considerada como una criatura decorativa e incapaz, demasiado frágil para lidiar con los aspectos duros de la vida; dejó de ser la guía para la nueva mujer.

Es preciso mencionar que el mensaje del rol femenino ha cambiado no es que la mujer tenga que dedicarse a estar oculta manteniéndose en una identidad establecida con características que se consideran femeninas tales como:

- Pasividad
- Desamparo
- Dependencia
- Solicitud
- Sensible
- Comprensiva
- Intuitiva
- Compasiva
- Sacrificada
- Gentil
- Sumisa
- Débil
- Indefensa
- Emotiva
- Vacilante

Capítulo 3 Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer

- Culpable
- Tolerante
- Impotente
- Delicada

En base a lo descrito tenemos que los elementos que tradicionalmente se inculcan a la mujer desde la infancia tienen como propósito hacer que desarrollen las cualidades anteriormente mencionadas. Por otro lado se espera que su aspecto físico sea siempre agradable, delicado y bello. Esta descripción de lo que se espera de la mujer y lo que necesita ser y hacer para ser aceptada, y la forma en que se transmite, tienen un efecto de inseguridad aplastante con relación a sus capacidades y posibilidades de desarrollo. Esta actitud resulta incompatible con características que se requieren para aspirar al éxito: autoestima, independencia, autonomía, disposición a correr riesgos, energía, creatividad y acometividad (Hernández y Riva, 1996).

Por el contrario, las mujeres de hoy vienen en una gran diversidad de modelos. Pueden ser empresarias, deportistas, secretarías, políticas, enfermeras, médicas, contadoras, asistentes sociales, programadoras, camareras, dueñas de una guardería, ingenieras, o pueden optar por quedarse en su casa y hacer de la crianza de sus hijos una ocupación de tiempo completo. En esta época una hija puede identificarse con su madre y aprender las importantes habilidades que caracterizan la eficacia personal que antes solían ser privativas del ámbito masculino (Marone, 1999).

3.3 EL PAPEL DEL ROL FEMENINO A TRAVES DE LA HISTORIA

Los cambios económicos, sociales y demográficos ocurridos en el mundo en los últimos años han contribuido a modificaciones importantes en el proceso de formación de las familias y en los papeles que se espera que desempeñen los hombres y las mujeres. Cada vez con más frecuencia las mujeres asumen responsabilidades que se consideraban masculinas, como ser el sostén económico de la familia; cada vez más mujeres logran niveles más altos de escolaridad y tienen mayor participación política. Este es un proceso que ha ocurrido en todo el mundo, tanto en las grandes ciudades como en las zonas alejadas de estas. Hace poco tiempo, prevalecía en nuestro país la familia nuclear, que se definía como la unidad básica compuesta por madre, padre e hijos, con una división de trabajo tradicional. La mujer se dedicaba a las labores de la casa y la familia y el hombre a trabajar fuera. La mayoría de las decisiones de la familia se le consultaban al padre, quien estuviera poco o mucho tiempo en la casa, era el que tenía responsabilidad de ser el fuerte de la familia, de tener éxito en su trabajo, de ganar dinero, saberlo todo y de tomar las decisiones.

En algunas zonas rurales han ocurrido transformaciones debido a la migración. Esto ha llevado a que las mujeres tengan que asumir otros papeles entre ellos la "jefatura" de familia.

Los roles ahora son concebidos de acuerdo con las necesidades particulares de cada grupo.

Pero ahora demos un vistazo a otras épocas en donde el papel

Capítulo 3 *Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer*

femenino era diferente. En el período Paleolítico, -llamado patriarcado- el hombre era el jefe y la mujer se le sometía, fue forzoso, la forma de vida así lo exigía. La humanidad era nómada o seminómada. La caza, la pesca, la recolección de frutos, obligaban a desplazarse hacia otros sitios en pocos o en muchos años, cuando se habían consumido en la región los recursos alimenticios, la mujer llevaba la carga pesada al ir cuidando a los niños y cargando los enceres culinarios de piedra, porque el hombre tenía que ir al frente, para enfrentar a otros hombres o bien a los animales (Pick y Cols. 2001).

De ahí se pasó a otro periodo, el Neolítico -llamado matriarcado- que se caracterizó por el sedentarismo fue una civilización impregnada de valores femeninos, la alimentación de los recién nacidos dependía absolutamente de las madres, ellas necesitaban un lugar mas o menos fijo y seguro para realizar dicha actividad. Por esa razón fueron los hombres quienes se encargaron de proveer la comida; se organizaban y salían a cazar. Esta tarea requería de estrategias, uso de amas, valor, paciencia, determinación y conocimiento sobre las posibles presas y el medio ambiente.

Mientras ellos se dedicaban a la caza, *el cuidado de los hijos y las hijas limitaban el movimiento de las madres*; quienes no podían recorrer largas distancias con niños y niñas pequeños, por lo cual se hizo necesaria una vida más sedentaria, es decir en un solo lugar.

Fue el Neolítico un momento soberano. En él se inventaron la ganadería y la agricultura; añadido a esto aparecieron los primeros ensayos arquitectónicos de viviendas. Asimismo se creó o se incrementó la alfarería. Y pronto se llegó hasta inventar la navegación con fines de comercio.

“En cuanto a la religión, al varón sometido no lo podemos respetar, lo

estimamos como a burro de carga. Por consiguiente, en el Neolítico la divinidad no podía ser un dios sino una diosa. El centro vivo de donde fluían las instituciones, el arte, las costumbres, etcétera fue la religión; hasta las actividades económicas permanecieron siempre dentro del más saturado ámbito religioso. Pero no se adoraba a Dios Padre sino a la Diosa Madre: la Madre Naturaleza, el propio universo. Es decir, la materia. Se hacía caso omiso del creador. Se pensaba -como los ateos de hoy- que el cosmos se había auto creado". (Godoy, 1975).

Las feministas radicales, como Shulamith Firestone (1970 en Hyde, 1995) sostienen que la opresión de la mujer se fundamenta en la biología, en concreto, en las diferencias biológicas entre los géneros y sobretodo, en el hecho de que sólo las mujeres puedan tener hijos. Estas feministas creen que este último hecho explica los orígenes prehistóricos de la categoría inferior de las mujeres. Es decir, estas quedaban físicamente incapacitadas por el embarazo y la crianza de los recién nacidos; las mujeres se hicieron dependientes de los hombres, de modo que estos consiguieron mayor poder sobre ellas.

Lo anterior puso las bases para definir las actividades -propias- de cada sexo, muchas de las cuales se han conservado desde entonces y han prevalecido.

A muchas mujeres que han destacado a nivel nacional e internacional se les ha hecho creer que tenían que escoger entre tener una pareja y formar una familia o desarrollar sus capacidades laborales, artísticas, científicas, etcétera. Cada vez es más frecuente la aceptación de que se puede combinar el desarrollo personal, profesional con el familiar.

Los hombres famosos no tuvieron que hacer la elección de salir a

Capítulo 3 *Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer*

trabajar o bien quedarse en casa para atender a una familia, la historia ya había marcado su función -salir a trabajar- (Pick y Cols. 2001).

En el siglo XVIII aparecen los primeros brotes del feminismo, un siglo que se caracterizó por el deseo de la igualdad entre los hombres, a alguien se le ocurrió que la mujer también como ser humano debía disfrutar de esa justa igualdad. Condorcet, entre los enciclopedistas, y Fourier, entre los socialistas utópicos, ven algunos aspectos del problema; pero la tradición milenaria que situaba a la mujer por debajo del hombre no podía consentir que esa idea se abriera camino fácilmente. Por otra parte, en este tiempo racional y legalista hacia de la igualdad, una cuestión de derecho y pretendía alcanzarla con el sufragio universal: de ahí que lo que empezó a pedir la mujer con el triunfo de la revolución francesa fue el reconocimiento de sus derechos y, más tarde, el voto como máxima expresión de libertad. Era sin embargo pedir demasiado (Urrutia, 1979).

-Libertad, igualdad y fraternidad- no fue un lema puesto en práctica para la mujer ya que en esa época el procurador Chaumette declara -¿Desde cuándo se les permite a las mujeres abjurar de su sexo, convertirse en hombres?... La naturaleza ha dicho a la mujer: sé mujer. Los cuidados de la infancia, los detalles del hogar, las inquietudes de la maternidad, esos son tus trabajos- Se prohibió entonces a las mujeres la entrada al Consejo y poco después se clausuraron los clubes femeninos (Urrutia, 1979).

Es hacia la mitad del siglo XIX cuando vuelven a resonar, con mayor fuerza las voces que reclaman los derechos de la mujer. En Francia, desde 1848, las mujeres se reúnen de nuevo en clubes y asociaciones más o menos efímeras, así se fundan entonces los primeros periódicos feministas. Sin embargo, el movimiento no tuvo muchas adeptas.

Capítulo 3 Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer

El siglo XIX es también el siglo del socialismo, y son las teorías socialistas las que dieron el mayor impulso a las reivindicaciones femeninas, al contemplar la condición extremadamente desfavorecida de la mujer del pueblo y, en particular, de la obrera.

Buena parte de la lucha feminista, sobre todo en Estados Unidos y en los países del norte de Europa, estuvo centrada en la cuestión del voto. Fue en los Estados Unidos en donde las mujeres se asomaron primero a la vida política, participando en la lucha contra la esclavitud. La lucha por el sufragio dura en este país setenta y dos años y es hasta 1920, cuando el Senado aprueba la enmienda a la ley del sufragio que otorga el voto a la mujer, enmienda ratificada en 1921 por todos los estados norteamericanos.

También Inglaterra concede el voto a la mujer al final de la primera guerra mundial. La Revolución Rusa, de acuerdo con las ideas de Marx y Lenin, lo había otorgado desde 1917. Y en esa primera posguerra, tras el ejemplo de Rusia, Estados Unidos e Inglaterra, se le concede en varios países europeos. La participación de la mujer en la guerra, su presencia en la vida pública como reemplazante en las labores que el soldado no podía realizar, la demostración práctica de su capacidad en terrenos que hasta entonces se le habían cerrado, fueron más eficaces para el reconocimiento de su derechos civiles y políticos que todos los argumentos anteriormente esgrimidos.

Pese a todos los intentos por conseguir el voto y los derechos de la mujer, no fue sino a partir de la primera Guerra Mundial en adelante que la mayoría de las naciones del mundo promulgaron leyes relativas al sufragio femenino. En muchos casos, en un principio estas leyes sólo contemplaban las elecciones para elegir el gobierno local, y con el tiempo se ampliaron también a las elecciones nacionales. Entre los primeros países que procedieron a conceder

Capítulo 3 Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer

el sufragio completo y que otorgaron el voto a la mujer antes de mediados del siglo XX están: Nueva Zelanda (1893); Australia (1902); Finlandia (1906); Noruega (1913); Dinamarca (1915); los Países Bajos y la Unión Soviética (1917); Canadá y Luxemburgo (1918); Austria, Checoslovaquia (en la actualidad República Checa y Eslovaquia), Alemania, Polonia y Suecia (1919); Bélgica (parcial, en 1919; completo, en 1948); Ecuador (1929); Suráfrica (1930); Brasil y Uruguay (1932); Turquía y Cuba (1934); España (1931); Francia (1944); Italia y Japón (1946); China y Argentina (1947); Corea del Sur e Israel (1948); Chile, India e Indonesia (1949). En México se consigue sólo en 1953, bajo la presidencia de Ruiz Cortines, aun cuando la campaña se inició y casi culminó en la época de Cárdenas. Suiza concedió este derecho a la mujer en 1971. En la década de 1980 las mujeres podían votar de hecho en todo el mundo, con excepción de unos pocos países musulmanes. Entre las mujeres que han alcanzado puestos dirigentes con trascendencia nacional en los últimos tiempos figuran las primeras ministras Golda Meir (Israel), Indira Gandhi (India), y Benazir Bhutto (Pakistán) y la presidente Corazón Aquino, de Filipinas.

Con la extensión generalizada del voto femenino, el movimiento para los derechos de la mujer ha ampliado sus objetivos durante el siglo XX. Entre las reivindicaciones por las que grupos feministas luchan hoy en día en algunos países se incluyen el derecho a ser miembro de un jurado, a conservar ganancias y propiedad tras el matrimonio, a conservar la propia ciudadanía tras el matrimonio con un extranjero y el derecho a un mismo salario y a la igualdad de oportunidades en el trabajo. A finales de la década de 1960 se organizaron y empezaron a funcionar los llamados movimientos para la liberación de la mujer.

La lucha de las mujeres mexicanas por la obtención de sus derechos tuvo una fase muy importante en la década de 1930, con la formación del Frente Único Pro Derechos de la Mujer (FUPDM).

Capítulo 3 Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer

En 1937 al rechazar una petición del FUPDM para otorgar el voto a las mujeres, el senado de la República concluyó que -En el tiempo actual, la mujer mexicana aún no está capacitada para el ejercicio de derecho políticos-. Sin embargo, el general Lázaro Cárdenas, entonces presidente de la República, recibió a un grupo de mujeres y les manifestó que coincidía en la necesidad de reconocer sus derechos políticos.

Fue hasta 1953, fecha en que el Congreso aprobó la iniciativa presidencial que estableció la igualdad de derecho políticos para ambos géneros (Boyer y Cols., 2000).

"En México, cifras del programa nacional para la mujer 1995-2000 revelan que la participación femenina en la actividad económica del país se ha incrementado del 17 al 35% entre 1970 y 1995, aunque esto no ha sido suficiente para mejorar la condición social de la mujer" (Pick y Cols. 2001 pág. 158).

Haciendo una recapitulación del rol de la mujer, a lo largo de toda la historia podemos percibir la evolución que ha tenido, donde pasando por un matriarcado en el que jugaba un papel importante, llega a un punto en el cual le toca abrirse campo, como lo hizo en la lucha por obtener el derecho al voto, que marcó la historia, y que en nuestros días se siguen dando cambios en los que la mujer obtiene cada vez más derechos; en una sociedad que se vislumbra equitativa entre hombres y mujeres.

Dando la pauta en el cambio de creencias desmitificando el papel femenino, confirmando que se puede romper con patrones establecidos. Pretendiendo llegar a la androginia, entendiendo ésta como la persona que presenta características psicológicas masculinas y femeninas. Por ejemplo una mujer con fuertes motivaciones de logro, que tenga mucho éxito en su carrera,

juegue muy bien al tenis y se incline por el uso de los pantalones vaqueros y que al mismo tiempo, le guste cocinar y coser, llevar trajes largos y sea muy sensible y cariñosa, según lo exija la situación (Myers, 1991).

3.4 CONSTRUCCION DE LA AUTOESTIMA

El sentimiento de vacío es el resultado directo de la incapacidad de los padres para satisfacer las necesidades infantiles de afecto y cuidado.

Los niños que tienen afecto y cuidado con relativa consistencia, entran en la edad adulta, con un sentimiento profundo de que merecen amor, de que son valiosos, por lo tanto, serán amados y cuidados si se mantienen fieles a sí mismos.

Los niños que crecen en un ambiente en el que el amor y el cuidado faltan o reciben afecto en forma inconsistente, llegan a la edad adulta con un sentimiento de que les falta algo. Sienten que el mundo es impredecible e injusto y dudan de que ellos sean valiosos y merezcan amor. En consecuencia buscan el amor con desesperación, cuando creen encontrarlo se aferran a él de tal forma que su conducta se vuelve manipuladora, llegando a destruir las relaciones que pretenden cimentar (Peck, 2000 en íntima enciclopedia sexual ilustrada).

Tomando en cuenta los antecedentes históricos del rol femenino y los antecedentes de la historia personal como una niña amada o no amada, cuidada o no cuidada; es así como se puede ir construyendo la autoestima.

De acuerdo a los pilares mencionados en el capítulo 2, se puede decir

Capítulo 3. Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer

que la revaloración de la mujer en la historia ya ha comenzado. En los años setenta con los movimientos feministas se popularizaron grupos de concienciación en donde las mujeres ponen en manifiesto sus sentimientos y experiencias personales acerca del rol que han ejercido. En este sentido al darse cuenta de la desigualdad en el trato surgen reestructuraciones en el rol tradicional, en el ámbito principalmente familiar y en cambios sociales.

Con respecto al primer pilar que es vivir **conscientemente** se puede decir que solucionar nuestras relaciones con nuestras madres (tanto con la persona real como con las imágenes que hemos ido recolectando durante años) es un primer paso hacia la creación de nuestras identidades distintas e independientes como mujeres. Podemos empezar viviendo conscientemente con esos aspectos de nosotras mismas que hemos absorbido de nuestras madres sin saberlo. Estos pueden incluir rasgos creativos y útiles, como el sentido artístico, o el amor por los hijos, los negocios o la naturaleza. También pueden abarcar los "aspectos-sombra", que constituyen un exceso de equipaje del que es mejor deshacerse, como la dependencia de los hombres, la adicción a ciertas cosas, o un sentimiento de inseguridad (Woodman et al., 2001).

En la **autoaceptación** podemos decir que las mujeres necesitamos con un conocimiento previo de nuestras necesidades psicológicas, emocionales y espirituales aceptamos en todas nuestras vivencias reconociendo la propia historia así como sus implicaciones en el presente. Y tener siempre presentes las cualidades y habilidades que todos los seres humanos poseemos desde el momento de la concepción por las cuales nos ganamos el derecho a la vida.

Al respecto, González (1995) dice: "si rastreamos las raíces profundas de las capacidades del ser humano descubriremos que la vida es triunfo y éxito. El simple hecho de estar viva supone un logro extraordinario".

Capítulo 3 *Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer*

Un logro que no sólo significa haber superado los obstáculos que naturalmente oponen a la vida, sino también haber nacido con un tesoro de talentos que capacitan para triunfar por el resto de la existencia, siendo una conquista personal. Como se sabe en el embarazo en que los padres se estrecharon intimamente, el padre depositó en el vientre cálido y acogedor de la madre varios millones de células masculinas -espermatozoides- de las cuales tú formabas parte. Y aquí surge como una luz radiante, el hecho por el que decidiste tu existencia, tanto tú mujer como tus millones de hermanos se lanzaron en una carrera formidable. La meta era una célula femenina fabricada por la misma madre a la cual todos querían llegar, en el camino fueron cayendo muchos, algunos sencillamente se dieron por vencidos. Otros intentaron seguir tus pasos. Y junto con los más valientes y decididos, te fuiste transformando al ritmo de tu carrera. Sufriste una serie de transformaciones, luchaste y te esforzaste hasta convertirte en la triunfadora. Fuiste la ganadora de la carrera. Llegaste primero a la meta y fecundaste el óvulo, éste fue un logro exclusivo de tu decisión, de tu esfuerzo, de tu conquista personal.

En cuanto al tercer pilar que se refiere a la **autorresponsabilidad** es necesario no solamente para las mujeres, sino para todos los seres humanos asumir la responsabilidad de nuestros actos y nuestras elecciones, ya que "elegir significa actuar libremente y con pleno conocimiento de causa, reconociendo que habrá consecuencias, sean las que sean" (Dowing, 1987). Esto no es fácil para nadie, pero resulta especialmente difícil para las mujeres, por no estar acostumbradas a hacer cosas que pueden exponerlas al riesgo y a la angustia.

Con respecto a lo anterior Graciela Hierro (2002) comenta: "Busco que las personas se sientan responsables de su propia vida, que la tomen en sus manos y que la desarrollen de acuerdo con sus intereses".

Si recordamos la historia de las mujeres que han sido protagonistas en nuestro país o en otros, podemos ver que son personas que tomaron la decisión de correr riesgos principalmente el riesgo de ser ellas mismas. Como creadoras de su propia historia. Por ejemplo: Sor Juana Inés de la Cruz quien fue una mujer adelantada en su tiempo y vivió las consecuencias de sus actos. Quien vivió con **autoafirmación** respetando sus deseos, necesidades, expresándolos en sus obras, siendo un ejemplo a seguir para todas las mujeres de la época actual quienes a veces ni siquiera nos atrevemos a expresar sentimientos y pensamientos.

En este cuarto pilar es necesario trabajar reconociendo sentimientos tanto de temor como de amor, porque así es la naturaleza a veces está tranquila, en otras hay tormenta, pero es cuando nos manifestamos en pos de nuestros objetivos e ideales, que ganamos en amor a nosotras mismas. Reconociendo que estas mismas necesidades de afirmación las tienen los que nos rodean. Por lo que se hace necesario tener un proyecto de vida.

Decidir en cuanto a la esfera social, familiar, sexual, profesional, económica, laboral, etcétera; es una invitación a vivir con determinación.

Vivir con determinación es convertir los deseos en propósitos, llevando a cabo las acciones necesarias para cumplirlos, trazando un plan. Para esto Branden (1999g) recomienda:

- Preguntarse que acciones tendría que emprender si su propósito fuese alcanzar sus objetivos en la vida real (no sólo en sus sueños).
- Diseñar un plan de acción y empezar a implementarlo.

Capítulo 3 Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer

- Controlar el progreso y prestar atención a las consecuencias de sus acciones. Ajustar los planes y las conductas cuando sea necesario.
- No desviarse del camino, avanzar hacia el cumplimiento del propósito y ver como crece el poder personal.

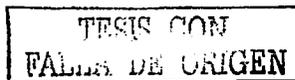
Finalmente, la **integridad** es uno de los guardianes de la salud mental, Branden (1999g), lo coloca en el sexto pilar como la culminación y el nutriente básico para seguir ganando en autoestima.

La integridad que aportemos a nuestras actividades diarias como la congruencia entre las palabras y nuestras acciones hace crecer nuestra autoestima.

Por lo tanto en el caso de la mujer que ha tomado conciencia de sus derechos como ser humano y no se atreve a cambiar su vida, y desprenderse de la aprobación del hombre o de los demás, está viviendo con incongruencia, en una desaprobación de lo que ella misma es.

En la misma línea, son importantes los principios y valores, identificando conscientemente que sean razonables porque, si los traicionamos, nuestra autoestima sufrirá.

Con lo expuesto en este capítulo podemos decir que los roles de los seres humanos son determinados por la cultura, pero la historia nos ha enseñado que estos roles han ido cambiando conforme el ser humano se hace consciente de sus necesidades y capacidades de desarrollo, así como por las propias necesidades del progreso.



Capítulo 3 Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer

En particular las mujeres de hoy empiezan a despertar a una nueva conciencia de ser, para esto los pasos a seguir son:

- Vivir conscientemente
- Aceptar la condición femenina
- Responsabilizarse de las propias decisiones
- Autoafirmarse en los propios deseos
- Tener determinación para cumplir las metas
- Vivir en integridad con la propia escala de valores.

Partiendo del enfoque humanista, el cual se basa en la terapia centrada en el cliente y como referencia la autorrealización y el crecimiento personal, podemos decir que para ayudar a una mujer a ganar en autoestima, es importante hacerle la observación de que ha hecho conciencia de tener un problema y lo valioso de haber tomado la decisión de acudir con un terapeuta, el cual sólo fungirá como un orientador. Siendo éste el primer paso para superarse. Después de que se le dejó expresar libremente su problemática. Este contacto con sus sentimientos se facilitará con una relajación, con la finalidad de que haga conciencia y que poco a poco se vaya dando un cambio de captación intuitiva.

Los sentimientos que exprese el cliente no se juzgan, pueden ser positivos o negativos, esto le ayudará a la aceptación de sí mismo. El éxito de la terapia está íntimamente relacionado con la autenticidad y la coherencia del psicoterapeuta en su relación con la cliente, el cambio también se ve facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación cálida y positiva, hacia lo que existe en ella (Rogers, 1992).

Se le pedirá a la cliente que se de permiso de sentir sus emociones, sin negarlas ni rechazarlas. Aquí sugeriríamos completamiento de frases para

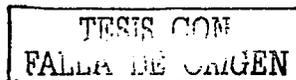
ejercitar la autoaceptación. Como las sugeridas por Branden (1999g):

- Si tuviese un cinco por ciento más de aceptación...
- Si aceptase un cinco por ciento más mis pensamientos...
- Si aceptase un cinco por ciento más mis emociones...
- Si aceptase un cinco por ciento más mis errores del pasado...
- Si me tratase a mí misma de una forma más compasiva...
- Cuando me trato a mí misma con rechazo...
- Me estoy dando cuenta de que...

El siguiente paso es trabajar con la autorresponsabilidad, una vez hecho conscientes y aceptado los pensamientos y sentimientos, corresponde ubicar la situación, tomando el mando de tu vida; decidiendo, asumiendo las consecuencias de tus actos.

Cuando el cliente pasa a la etapa de reconocer tanto sentimientos negativos como positivos y éstos van siendo mayores que los primeros, se va dando una reorganización interna que le permite elegir entre las satisfacciones de un comportamiento inmaduro con el que ha vivido antes de llegar a una terapia, y las de un comportamiento maduro, tiende a elegir las últimas.

Por ejemplo: Cuando una neurótica ve claramente que tiene que elegir entre las satisfacciones presentes y las de un comportamiento maduro, tiende a elegir éstas últimas. Cuando una madre es consciente de la satisfacción que ha estado obteniendo a través de sus castigos a su hijo y las que podría obtener a través de una relación abierta y afectiva con él, prefiere la última. Cuando una mujer percibe con claridad las satisfacciones que obtiene al luchar por llegar a ser un hombre y las que obtendría desarrollándose como mujer, prefiere estas últimas. La terapia solamente puede ayudar a una mujer a encontrar



satisfacciones nuevas y a optar por un curso de acción que a la larga resultará más satisfactoria (Rogers, 1984).

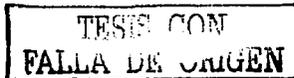
Con la liberación emocional, se va dando el cambio de percepción, enseguida hay una reorganización que permite la elección en donde la clienta va adquiriendo una comprensión más completa y adecuada de sí misma, en éste proceso va ganando confianza y valor en sus acciones. Las cuales serán analizadas por ambos, los temores van disminuyendo y la dependencia ya no es la misma.

En este tipo de terapias algunos de los síntomas del comportamiento permanecen; sin embargo, la clienta los capta de manera diferente y tiene un dominio distinto de la situación (Rogers, 1984).

En esta etapa se haría una autoevaluación, pidiéndole que califique del uno al diez las áreas: familiar, profesional, relaciones humanas, espiritual, pareja, dinero, etcétera, (las que ella considere convenientes). En base a esta evaluación se pedirá que se plantee metas, trazando su plan de vida a corto, mediano y largo plazo. Haciendo un listado de las acciones que le permitan cumplirlas. Se revisará el plan de acción, para tener control y modificar si es conveniente.

En la clienta disminuye la necesidad de recibir ayuda y reconoce que la relación debe terminar; por lo que es ella quien decide cuando dejar de acudir. Para este momento ella ya cuenta con los elementos suficientes para enfrentar los retos.

En síntesis la expresión libre de los sentimientos del cliente y de las actitudes que van acompañadas de una carga emocional, dentro de un clima terapéutico de aceptación, cristaliza inevitablemente en una captación intuitiva. El



Capítulo 3 Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer

desarrollo de la captación intuitiva en la mayoría de los casos, surge espontáneamente a pesar de que el empleo inteligente y cuidadoso de técnicas interpretativas pueda ampliar y clarificar el campo de la autocomprensión.

La captación intuitiva del cliente tiende a desarrollarse gradualmente de menos a más. Lleva consigo la percepción de relaciones que antes se habían pasado por alto, el deseo de aceptar todas las facetas de la propia persona y la elección de metas nuevas vistas con claridad.

Después de haber avanzado en este proceso de autoconsciencia, y de haber elegido unas metas nuevas, se van dando una serie de pasos, por decisión propia, que acercan a las metas fijadas. Estas decisiones son de suma importancia en la evolución personal, a pesar de que se refieran a cosas insignificantes. Crean una nueva confianza e independencia en el cliente, reforzando así la nueva orientación lograda a través de una captación intuitiva cada vez más creciente.

Como se señalaron en el capítulo 2, los principios de autoestima, los podemos identificar para la construcción de nuestra propia valía en el proceso de crecimiento, recuperación, revaloración y reconciliación con nuestra propia esencia. Más específicamente y de manera resumida podemos sugerir se trabaje de la siguiente manera: con lo que llamaremos ciclo de la autoestima.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Este ciclo de la autoestima es una propuesta basada en lo anterior.



TABLA 4 Ciclo de los principios para la construcción y reestructuración de la autoestima

El ciclo (ver tabla 4) inicia con **darme cuenta** de que algo ya no nos está gustando por sus consecuencias, éste algo puede ser las relaciones con los demás, o cuando la persona ya no se siente a gusto con su forma de vivir. La persona se da cuenta de que es uno mismo el problema, deja de culpar a los demás, surgiendo de esta manera la disposición al cambio, la cual sale de una necesidad de reorganización interna, haciendo una autoevaluación. Y como tarea principal en este principio es manejar la situación enfrentando y soportando el dolor.

Al pasar a **aceptarme**, reconocemos nuestros pensamientos, sentimientos y nuestra forma de actuar, admitiendo que somos así. En esta etapa podemos preguntarle a la mujer ¿Cómo te ves?, ¿cómo te sientes?, ¿qué piensas?. Indicando que no es necesario que nos guste, pues la aceptación es total, debido a que es un paso importante.

Capítulo 3 *Construcción de la autoestima y el rol de ser mujer*

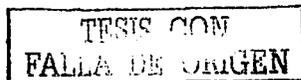
Una vez aceptándome, decido **tomar el mando de mi vida**, identificando las creencias, haciéndome responsable de lo que soy y de lo que hago. También damos cuenta de lo que esperan de nosotras como mujeres y de los derechos que se nos otorgan. Hay un rol establecido para el género, lo que a veces provoca un conflicto con esto y con lo que queremos.

Respetarme se da cuando decido manifestarme a pesar de lo que pueden esperar los demás de mí, no se trata de ir en contra de lo establecido, sino simplemente de respetar lo que quiero, que son mis deseos, necesidades, motivaciones, desde una perspectiva realista.

Identificarme es reconocer mi autoestima examíname para identificar metas, deseos, llevar a cabo las acciones que me permitan desarrollarme de una manera auténtica, armoniosa, que muestre lo que verdaderamente soy.

La **integridad** se manifiesta cuando en una recapitulación nos damos cuenta de si estamos actuando de acuerdo a nuestros pensamientos y sentimientos.

Podemos decir que en base a nuestra experiencia y a lo que hemos escuchado en algunas otras mujeres, sobre este proceso, es que este ciclo no se termina, sino por el contrario ante nuevos eventos, se dan procesos sumatorios y se continúa el ciclo, es así que la autoestima es algo en lo que se necesita trabajar constantemente, ya que las situaciones de la vida nos llevan a reorganizar y seguir construyendo el amor por nosotras mismas.



CONCLUSIONES

Para una mujer que no tiene autoestima el darse cuenta de su realidad es básico para iniciar el reconocimiento de uno mismo, es empezar a tomar conciencia de la forma de vida que se va llevando, analizar si se desea un cambio, para aceptarse y provocar el cambio con responsabilidad, para sentirse mejor.

En éste camino de superación y desarrollo es necesario elegir entre el ser, y el no ser. Y lo que nos lleva al desarrollo del ser, es el no vivir en la ignorancia entre lo que somos capaces como seres humanos, como mujeres dignas de amor con derecho a realizarse en plena conciencia de nuestras propias habilidades, virtudes y valores, es así que es necesario que la mujer recuerde y reconozca la fortaleza que ha llevado a la cima a mujeres importantes de nuestro país. Analizando sus historias personales podemos observar que la capacidad de independencia y progreso está en los genes, al igual que en los hombres, por lo que solo las diferencias son de tipo biológico, lo que no nos hace menos.

En el camino a seguir para el rescate del propio valor, es necesario hacer una recapitulación de cómo la historia ha contribuido a la formación de patrones y estereotipos femeninos, grabando en nuestros archivos programas con creencias erróneas que han limitado el desarrollo de la mujer, es así que en base a esa historia se forma la historia personal. Al aceptar un rol asignado, para ser modificado o manejado sin entrar en discusión con el tema con los demás, en base al deseo de lograr el bienestar.

El aceptar nuestro pasado con errores y aciertos es fundamental, para pasar al aprendizaje de nuevos paradigmas, pues es tiempo ya de romper

Construcción de la autoestima en la mujer

cadena que nos tenían atadas a situaciones que han contribuido a la propia devaluación.

Con una limpieza emocional que nos lleve a recuperar el verdadero origen del ser, perdonando lo que hasta hoy hemos sido, pues el perdón es pieza clave para la recuperación de la autoestima, ejerciendo así el amor incondicional a nosotras mismas y reflejando ese mismo amor a nuestros semejantes.

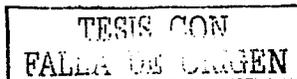
Preguntamos cuales son nuestros miedos más profundos, y recordar que el temor se aprende, por lo tanto se puede manejar.

Enfrentar el conflicto interno por lo aprendido, cuando nos comportamos con libertad. ¿Qué es ser mujer? ¿gozas o padeces siendo mujer? ¿qué aprendiste de tu papel de ser mujer? ¿qué se te exige como mujer ahora? Cambiemos el ship de los mitos, tabúes y culpas. Y disfrutemos de lo que antes estaba prohibido, con responsabilidad. Para esto es importante encontrarse, agarrarse de uno mismo, conquistarse, amarse siendo uno solo.

La autoestima se trabaja día a día. Es un concepto que se alimenta de tres fuentes: de lo que creo ser capaz, de cómo me imagino que soy o me veo y, de las acciones productivas que estoy haciendo.

La autoestima se construye, lo mismo que nuestra posición y aprendizaje.

Al trabajar este tema nos ayudó a reconocer y aceptar sentimientos aunque no nos gustaran, lo cual fue como quitar una venda de los ojos, dejar de estar en una guerra constante con algo que no sabemos pero nos molesta, el reconocer ese algo que es doloroso, pero viene la lucha por manejarlo y esto nos



Construcción de la autoestima en la mujer

hace más aptos para vivir; dándonos fortaleza interna y mostrando mayor seguridad.

Durante la investigación hicimos conciencia de cómo había sido la historia de la mujer, y que realmente nosotras las mujeres creamos machos, a lo mejor ya lo sabíamos, pero fue más palpable.

Nos dimos cuenta que la creencia que se tiene de realizar una tesis tiene mucho que ver para hacerla o no hacerla, porque al ir avanzando en ella y con ayuda de la asesora fuimos cambiando la idea, que a fin de cuentas era más el temor de que se nos juzgara mal. Así, al enfrentar este miedo fuimos ganando seguridad y confianza; y al trabajar nuestra actitud hacia el trabajo como una meta final y no evadiendo los obstáculos.

Siendo básico tener metas claras en la vida para trazar un plan de acción de ahí que nos dimos cuenta de la importancia de tener objetivos y actuar en consecuencia.

Por otra parte hicimos conciencia de la importancia de tener un enfoque optimista en donde entran en juego los pensamientos que influyen tus sentimientos y tus acciones.

Es así que la autoestima se ve afectada por las creencias que se tienen a cerca de uno mismo y de lo que integramos como mujeres a través de la historia y de cómo la sociedad espera que nos comportemos, pues el lugar que se ocupa dentro de un determinado contexto está influenciado previamente por un aprendizaje social.

Aunque la condición femenina está cambiando, las mujeres tienen como

Construcción de la autoestima en la mujer

tarea principal la de cuidar a sus hijos, marido y hogar, haciendo a un lado cualquier aspiración que tenga fuera de este campo. Y en primer lugar nosotras mismas respetándonos y queriéndonos, por que sólo amándonos podemos dar amor. Recordemos entonces la frase que dice –Nadie da lo que no tiene- y agregaríamos no podemos obtener de los demás lo que nosotros mismos no nos hemos dado.

Para lograr mayores cambios en el rol de la mujer en pos de una participación más activa en diversos campos, es necesario reestructurar algunas creencias y valores sobre la capacidad y habilidades de la mujer.

Y la tarea para lograr esta nueva percepción es fundamentalmente de la mujer, por lo que se sugiere:

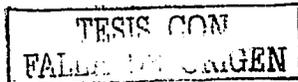
Conocemos, lo que nos ayudará a darnos cuenta de nuestros miedos, los cuales es necesario enfrentar trabajando el dolor.

Aceptar lo que has sido hasta hoy, esto viene cuando se sana el dolor. Así mismo aceptar y hablar de tus sentimientos.

Ocuparte en algo que siempre has querido hacer y que no te atrevas a hacer.

Cuidar tu salud haciendo ejercicio físico, si es posible practicar la natación ya que el contacto con el agua es estimulante. Conocer y aceptar tu cuerpo, aprender a disfrutar de tu sexualidad.

Cultivar amistades que ayuden al crecimiento personal.



Construcción de la autoestima en la mujer

Hacer lecturas de autoayuda.

Terminar lo que empiezas, sea una relación de pareja, un trabajo, tu carrera, titularte, un curso, etcétera.

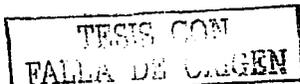
Optar por una mejor preparación, buscar independencia económica y emocional.

Aceptar los sentimientos negativos y vivir la experiencia de tener pensamientos positivos para elegir cuales te convienen.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

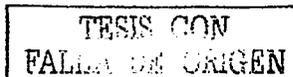
REFERENCIAS

- BAUTISTA y Lira (2000) Estrategias para desarrollar la autoestima como parte del proceso E-A en los alumnos de sexto grado de educación primaria. Tesis Normal de Ecatepec
- BEAUVOIR, Simone De (1990) El segundo sexo, 2a ed., Edit. Patria, México
- BOBADILLA, H. M. C. y López M. M. A. (1999) Educar con valores, Edit. Norma, México
- BOYER y Cols. (1999) Formación cívica y ética 1, Edit. Nuevo México, México
- _____ (2000) Formación cívica y ética 3, Edit. Nuevo México, México
- BRANDEN, Nathaniel (1988a) Como mejorar su autoestima, Edit. Paidós, Barcelona
- _____ (1990b) El respeto hacia uno mismo, Edit. Paidós, Buenos Aires
- _____ (1993c) El poder de la autoestima, Edit. Paidós, México
- _____ (1995d) Los seis pilares de la autoestima, Edit. Paidós, Barcelona
- _____ (1997e) Cómo llegar a ser autorresponsable, Edit. Paidós, Barcelona
- _____ (1997f) El arte de vivir conscientemente, Edit. Paidós, Barcelona



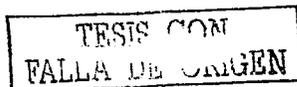
Construcción de la autoestima en la mujer

- _____ (1999g) **La Autoestima de la Mujer**, Edit. Paidós, México
- _____ (1999h) **La autoestima en el trabajo**, Edit. Paidós, Barcelona
- DOWLING, Colette (1991) El complejo de cenicienta**, Edit. Grijalbo, México
- FLORES, P. F. (2000) Psicología social y género. El sexo como objeto de representación social**, Mc Graw Hill, México
- FORWARD, Susan (1988) Cuando el amor es odio**, Edit. Grijalbo, México
- GODOY, Emma (1975) La mujer en su año y en sus siglos**. Edit. Jus, México
- GOMEZ y Palacios (1995) La autoestima de la mujer desde la perspectiva psicoanalítica**, Tesis FES Iztacala
- GONZALEZ, Luis J. (1995) Autoestima, 2a. ED.** Edit. FONT, México.
- HERNANDEZ, M., Riva, P. D. (1996) El éxito también es para las mujeres**, Edit. Mc Graw Hill, México
- HIERRO, Graciela (2002) "Si quieres aprender a vivir, lee"**, Gaceta DGIRE, UNAM, Año 6 Núm. 38 Junio - Julio
- _____ (1990) **Etica y feminismo**, UNAM, México
- HYDE, J. (1995) Psicología de la mujer**, Edit. Morata, Madrid España
- INTIMA Enciclopedia Sexual Ilustrada (2000) Ediciones sin fronteras**



Construcción de la autoestima en la mujer

- LAFARGA, J. y Gómez J. (1988) **Desarrollo del potencial humano**, Vol. 1 Edit. Trillas, México
- LA ROSA, J. y Díaz, R. (1991) **Evaluación del auto concepto: Una escala Multidimensional**. Revista Latinoamericana de Psicología, Vol. 23 No. 1
- MACIAS, A. M. (1987) **La autoestima, rol sexual y nivel socioeconómico en las aspiraciones de la mujer**, UNAM Facultad de Psicología
- MARONE, Nicky (1999) **De tal madre tal hija**, Edit. Atlántida, México
- MASLOW, A. (1990) **La personalidad creadora**, Edit. Kairós, Barcelona
- MEECE, Judith (2000) **Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores**, Edit. Mc Graw Hill, México
- MOYA, M. Morales Miguel (1986) **"Identidad, roles y estereotipos de género"**, *Revista de psicología general y aplicada*, Vol. 40 No. 3, págs 457 – 472.
- MOYANO, López J. (2001) **Propuesta de un instrumento que evalúe la autoestima en la adolescencia**, Tesis empírica, FES Iztacala
- MYERS, D. (1991) **Psicología social**, Edit. Médica Panamérica, Madrid España
- PICK, S. y Cols. (2001) **Formación Cívica y Etica primer grado** Edit. Limusa, México
- RODRIGUEZ, Estrada Mauro; et. Al. (1987) **Autoestima**, Edit. El Manual Moderno, México



Construcción de la autoestima en la mujer

ROGERS, Carl (1984) Orientación psicológica y psicoterapia, 3a ed. Edit. Narcea, Madrid

_____ (1992) El proceso de convertirse en persona, Edit. Paidós, México

SANCHEZ, R. y Sánchez A. (1979) Integración emocional y psicología humanística, Edit. Marova, Madrid

SATIR, Virginia (1991) Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar, Edit. Pax, México

URRUTIA, E. (1979) Imagen y realidad de la mujer, Edit. SEPDIANA, México

WOODMAN y Cols., (2001) Ser mujer, Edit. Kairós, Barcelona

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN