



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO



FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

AUTOESTIMA Y ODONTOPEDIATRÍA.

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

C I R U J A N A D E N T I S T A

P R E S E N T A:

MONSERRAT ESPINOZA HILERIO

TUTOR: Mtro. HÉCTOR ORTEGA HERRERA

MÉXICO, D.F.

2012



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

AGRADECIMIENTOS

Existen tantas personas, lugares y situaciones a lo largo de este recorrido que en este momento vienen a mi mente con esas palabras y muestras de afecto que logran conmover mi corazón.

Le doy gracias a Dios por haberme permitido vivir, llegar a este momento y por haber escuchado mis oraciones.

Le doy gracias a mi madre Mercedes Hilerio, ya que siempre está a mi lado apoyándome y dándome ánimos para seguir adelante y como yo sufrí la carrera pues siempre preocupada como es, rasco piedras y troncos para darme lo mejor.

Le doy gracias a mi padre Abel Espinoza por sufrir en el trabajo de campo y tener que soportar estar lejos de nosotros para poder apoyarme económicamente.

Le doy gracias a mis hermanas Amelia y Adriana y a mi hermano Abel por ayudarme, escucharme, apoyarme y por ser un ejemplo para mí.

Le doy gracias a la UNAM y a la Facultad de Odontología por prestarme las aulas, los pupitres, las unidades dentales y los profesores que me sirvieron para llegar a ser Cirujano Dentista.

Le doy gracias a mis amigas y compañeras de clase, Karen Miriam, María Elena, Nancy, Cristina y amigo y compañero José Luis por haber estado a mi lado, por haber compartido conmigo momentos divertidos y estresantes, la carrera no hubiera sido igual sin ustedes.

Le doy gracias a mi amigo y tutor el Mtro. Héctor Ortega pues él me ha enseñado lo mejor que me llevo de la carrera, y me ha guiado por el camino hacia mi descubrimiento personal.

Le doy gracias a todas las personas amigos, familiares, compañeros y conocidos que me han apoyado moralmente siempre les agradeceré sus palabras de aliento.

y por ultimo le doy a gracias MONSERRAT ESPINOZA por haber concluido el recorrido, por haber realizado el mejor esfuerzo, por haber resistido las horas de desvelo, las horas de estudio, los momentos de angustia, los momentos felices y todos aquellos pequeños detalles que lograron que llegaras a la meta.

A TODOS LES AGRADESCO ENORMEMENTE Y AGRADESCO A DIOS QUE LOS HAYA PUESTO EN MI CAMINO.

ÍNDICE

INTRODUCCION	1
1. Autoestima	
1.1 Definición	3
1.2 Antecedentes	5
1.3 Componentes	7
1.4 Factores que influyen en la construcción de la autoestima	9
2. Manifestaciones de la Autoestima Alta y Baja	
2.1 Autoestima Alta	11
2.1.1 Conciencia de la Identidad	13
2.1.2 Respeto	13
2.1.4 Empatía y Autenticidad.	14
2.2 Autoestima Baja	14
2.2.1 Autosabotaje y Autodesprecio	14
2.2.2 Manifestaciones	17
2.2.2.1 Ansiedad	18
2.2.2.2 Neurosis	21
2.2.2.2.1 Fobia social	23
2.2.2.2.2 Trastorno obsesivo compulsivo	23
2.2.2.2.3 Histeria	25
2.2.2.3 Estrés	26
2.2.2.4 Depresión	29
2.3 Repercusiones Sociales	30
3. Autoestima y Odontopediatría	
3.1 Lenguaje corporal	31
3.2 Primer contacto con los padres	37
3.3 Relación con el paciente	38
CONCLUSIONES	39
BIBLIOGRAFÍA	40



INTRODUCCIÓN

Esta investigación documental trata sobre la autoestima tema poco frecuente en los currículos de formación profesional siendo de importancia para el éxito del Cirujano Dentista de práctica general, el especialista y cualquier otro profesional.

La autoestima es fundamental para el desarrollo personal, una buena autoestima mejora las relaciones interpersonales y en el caso de los cirujanos dentistas de práctica general que dependen de los pacientes, ayuda a incrementar las relaciones de trabajo, permitiendo identificar el éxito de los tratamientos bien realizados pues el estar conscientes de la autoestima obtendrá la confianza y la seguridad de que se están tomando las mejores decisiones.

En esta investigación se señalan junto con la definición, los antecedentes, componentes y factores que influyen en la construcción de la autoestima.

Se enlistan las manifestaciones que presenta una persona con autoestima alta y baja y las repercusiones que tiene en su estado de salud tanto físico, personal y social.

Así mismo se informara al lector la relación que tiene la autoestima en el ejercicio profesional, pues la adquisición de pacientes depende en gran medida del comportamiento que se refleje ante ellos, si el profesionista irradia seguridad y confianza el paciente confiará en el éxito de su tratamiento, en cambio si el comportamiento del profesionista es inseguro logrará que el paciente no adquiera sus servicios.



1. Autoestima.

1.1 Definición de Autoestima.

Durante el desarrollo del ser humano la interacción con las personas es obligatoria para el crecimiento psicológico y social, todo inicia en vida intrauterina cuando el feto comienza a percibir sonidos provenientes del exterior, en especial el sonido de la voz de la madre quien transmite por medio de sus palabras el amor y el afecto que tiene por su bebé además de lo deseosa que ella está de tenerlo entre sus brazos. Aunque también existe la contraparte un bebé no deseado, él que escuchará de la madre los reproches al reclamar el daño que ha hecho su existencia.

Al nacimiento y a lo largo de su vida el bebé estará marcado por el trato y las enseñanzas proporcionadas por parte de los padres, esas enseñanzas determinaran el tipo de autoestima que tendrá el sujeto a lo largo de su vida. La importancia de estos momentos, es la clave del éxito o fracaso de la futura persona, ya que debido a eso comienza la generación de la autoestima.

La autoestima es una necesidad humana fundamental, y se desarrolla de una forma inconsciente, es importante saber que la autoestima interviene en la forma de pensar y actuar de cada persona. La forma de actuar ayuda a las relaciones con todas las personas que se encuentran en su entorno.

La autoestima es un factor importante en la personalidad del individuo y pocas veces se le presta atención, tan es así que el concepto de autoestima cobró fuerza a partir de la década de los ochentas, con la publicación del tema en grado diverso incluyendo estudios científicos y hasta en artículos de divulgación, en medios de comunicación masiva como revistas femeninas, sobre niños y de información general.



La autoestima se puede definir como:

“un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia sí mismos, hacia la manera de ser y de comportarse, y hacia los rasgos del cuerpo y carácter.”¹

Así es, el ser humano debe encontrarse preparado para afrontar cualquier circunstancia de la vida sin que ello altere su estado de salud emocional logrando así, la felicidad que lo estimulará a nuevas metas.

Enfrentarse a la vida con una autoestima baja es estar en desventaja debido a las exigencias de la época en la que se vive; la identidad, la competencia y el valor hacia uno mismo nos encaminara a la salud porque el no tener autoestima es tan grave que puede conducir hasta la muerte y esto debe poner en énfasis lo importante que es confiar y amarse a uno mismo.

Cuanto más sólida sea la autoestima, se estará mejor preparado para hacer frente a los problemas que se presentan en la vida privada y en la profesional promoviendo fuertemente el deseo de expresarse, por lo tanto la comunicación con las demás personas será más abierta y apropiada.

Existen diversas definiciones para autoestima, cada una de ella dependerá del incremento de conocimiento sobre el tema y del enfoque que tenga cada autor, desde el punto de vista psicológico y psicoterapéutico.

¹Bonet José Vicente, Manual de autoestima, 15ª ed. Edit. Sal Terrae. España, 1997. Pág. 18



La investigación sobre la autoestima ha sido enfocada desde diversos aspectos como actitud de aprobación o desaprobación hacia uno mismo, como diferencia entre metas y logros, como respuesta psicológica al proceso actitudinal o perceptual y como componente regulador del sistema de uno mismo ante la tensión.

El primer intento que se da para definir a la autoestima lo realizó el padre de la psicología norteamericana William James en el año de 1890 “lo que sentimos con respecto a nosotros mismos en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer”² James estudia el desdoblamiento de nuestro yo global en un yo conocedor y un yo conocido, este desdoblamiento el cual todos tenemos presente en mayor o menor grado es lo que llamamos autoestima.

Posteriormente no se volvió a definir si no hasta en el año de 1981 por Stanley Coopersmith que utiliza el termino *autoestima* para denominar a las “actitudes evaluativas que un individuo tiene hacia su propia persona”³ según él, esta definición expresa una actitud de aprobación o desaprobación del sujeto hacia uno mismo, indica lo que se cree capaz, significativo, exitoso y valioso por medio de un juicio personal que cada individuo tiene sobre uno mismo.

Albert Bandura psicólogo ucraniano-canadiense en 1986 indica que: “la autoestima es un tipo de pensamiento autorreflejante que tiene que ver con la evaluación de la valía y dignidad personal”⁴ y Nathaniel Branden en 1983 dice que es “la confianza en la propia capacidad para pensar y afrontar

²Branden Nathaniel, Cómo mejorar su autoestima, 14 ed. Edit. Paidós. México. 2003. pág. 20

³Ibid Pág. 22

⁴Santin, H. L, Autoestima y fracaso escolar. Compendio, UNAM-FES Iztacala, 1998, Cap. 3 pág. 50



los desafíos de la vida; a la vez que la confianza en el propio derecho a ser felices, dignos y merecedores.”⁵

Otros autores como Richard L. Bernar, M. GawainWellsy y Scott R. Peterson ofrecen otra definición de autoestima en el libro *Self-Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice* “como un sentido subjetivo de autoaprobación realista que refleja la manera en que el individuo se percibe y se valora a sí mismo.”⁶

1.2 Antecedentes.

Se cree que la autoestima personal tiene orígenes desde que el hombre se hizo consciente de la conciencia, y comenzó el pensamiento y raciocinio, aunque por mucho tiempo no se le prestó importancia o mas bien dicho no se analizó detallada y profundamente la importancia que tiene en las relaciones de un individuo en el transcurso de su existencia.

La historia de la autoestima se comenzó a escribir a finales del siglo XIX, cuando William James en su obra literaria “Los principios de la psicología” donde estudiaba la importancia del “Yo” en la interacción del individuo y su entorno. Posteriormente a principios del siglo XX, la psicología conductista situaba al ser humano como un animal sujeto a reforzadores, y sugería situar a la propia psicología como una ciencia experimental, como consecuencia, se descuidó el estudio de la autoestima, que era considerada una hipótesis.

⁵Ibid. Pág. 51

⁶Branden Op. cit. Pág. 21



A mediados del siglo XX con la aparición de la psicoterapia humanista la autoestima tomo un lugar central en la autorrealización, se empezó a contemplar la satisfacción personal y el tratamiento psicoterapéutico en el cuál se ayuda a entender el comportamiento de las personas que eran desmotivadas e incapaces de emprender desafíos.

Fue Abraham Maslow quien desarrolla una teoría sobre la motivación humana en 1954 jerarquizando las necesidades humanas entre las cuales se encuentra a la autoestima refiriéndose a ella como una necesidad de estimación, indicando que una satisfacción de autoestima concierne *al respeto a uno mismo*, que incluye a la confianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia de ser útil y necesario en este mundo.

En cuanto a la baja estima se refiere a ella como la frustración de estas necesidades por lo que se producirán sentimientos de reconocimiento, aprecio, inferioridad, reputación, estatus, dignidad, de los otros hacia el sujeto.

Una deficiencia de respeto a uno mismo refleja una baja autoestima y acentúa un complejo de inferioridad, el satisfacer esta necesidad afirma el sentido de la vida y la valoración del hombre como individuo y profesional ayudando así a su autorrealización, que Maslow indica es el sentido de la vida y por lo que se debe luchar.

Como ya se había mencionado anteriormente, el auge del estudio de la autoestima se dio en los años 80 cuando aparecieron varios autores que intentaron dar una definición acertada sobre ella.



La autoestima es divulgada intensamente a través de la literatura, existen en el mercado comercial una gran cantidad de libros de diversos autores que enseñan a la gente a mejorarla, incluso existen cursos y talleres enfocados a este tema, ya que se ha observado una mejoría en la calidad de vida en las personas que se han preocupado por su autoestima.

1.3 Componentes de la Autoestima.

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre si, uno es la eficacia personal o autoeficacia y el otro el respeto a uno mismo o autodignidad. La eficacia personal o autoeficacia significa:

“la confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo y en la confianza de mí mismo.”⁷

La confianza en nuestra eficacia facilitará aprender lo que se necesita aprender y hacer lo que se necesita hacer para conseguir objetivos específicos en la vida cotidiana, es la convicción de que se es capaz de pensar, juzgar, conocer y corregir los errores, esta basada en los éxitos y logros que se tiene a lo largo de la vida por tanto también es fundamental para la adquisición de conocimiento y habilidades que ayudarán a vivir mejor y a mejorar la calidad de vida.

⁷Branden Nathaniel. Los seis pilares de la autoestima. Edit. Paidós Mexicana, 1999, pág. 45



No tener experiencia de eficacia personal, pronostica el fracaso, debido a que emprenderá un pensamiento de prejuicio respecto a todo lo que se presente por ejemplo se antepondrá la pregunta ¿Quién soy yo para...? pensar, elegir, decidir, abandonar, perseverar, luchar, hablar etc.

Por otra parte es importante definir que es el la dignidad ya que esta ligada al tener respeto a uno mismo según el diccionario de la real academia de la lengua española refiere que dignidad “es la cualidad ser *digno* de algo” y ser digno lo define como “ser merecedor de algo” por tanto el respeto a uno mismo o autodignidad significa:

...“el reafirmarme en mí valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, deseos y necesidades, el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.”⁸

Tal como cita la definición es de vital importancia mantener siempre el respeto a uno mismo para poder tener una vida saludable, ya que si a una persona le falta un sentido básico del respeto a sí misma, o se sintiera indigna o poco merecedora del amor o del respeto de los demás, con temor a reafirmarse en lo que piensa, en sus carencias o necesidades, se vería en ella un déficit de autoestima; aunque de forma independiente pueda mostrar otras cualidades, que para dicha persona no serán suficientes puesto que el concepto que tiene de sí misma es tan bajo que le hace imposible analizarse de una forma objetiva mermando su habilidades natas o adquiridas para la ejecución de sus actos y para el mejoramiento de su calidad de vida.

⁸Ibid. Pág 45



El respeto a uno mismo es la convicción de la valía personal, no es la ilusión de ser perfecto o superior a los demás, no es en el sentido de comparación ni en la competencia, se refiere al convencimiento de que se es bueno y merecedor del respeto de los demás. “La necesidad de considerarnos buenos es la necesidad de experimentar el respeto a uno mismo” y es una necesidad que surge muy temprano en la infancia al comienzo de la elección de decisiones y al tomar consciencia de las responsabilidades por las elecciones tomadas.

Aunado a la conciencia de las responsabilidades, el respeto a uno mismo es esencial para la comprensión de la autoestima, no se puede estar exento del campo de los valores y de los juicios de valor de lo bueno o malo para uno mismo. Para la realización de cualquier acción realizada, es necesario confiar en los propios actos, eso evitara el prejuicio, lo que dará la confianza para creer en “uno mismo”.

1.4 Factores que influyen en la construcción de la autoestima.

Anteriormente se menciono que la autoestima comienza muy temprano en la vida del hombre, el entorno en el que se desarrolle proporcionara los elementos que influirán en el desarrollo de la autoestima los cuales pueden ser factores internos y externos.

“Los factores internos radican o están creados por el individuo se refiere pues a ideas, creencias, practicas o conductas que el sujeto recrea en su interior, los factores externos se refiere a los factores que se encuentran en el entorno, los mensajes que percibe el individuo ya sea de manera verbal o no verbal, las experiencias y la cultura en la que se encuentra”.⁹

⁹Hueisz Lebros, Pablo. Tesis “Ser, deber ser, querer ser, y autoestima”, UNAM. México. 2009, pág. 8



La autoafirmación es un factor interno que influye en la autoestima; autoafirmarse se refiere a respetar los deseos, las necesidades y los valores generados por el individuo, lo opuesto es la timidez que lleva a la persona a la sumisión lo que evita el enfrentamiento con alguien que presenta valores diferentes a los de ella; simplemente es estar en buena relación con alguien.

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas y creencias relacionadas con la conducta, es la forma de actuar del individuo con total libertad y de forma congruente en lo que piensa y dice.

La autoestima es una consecuencia generada del interior del uno, así pues el tener conciencia, respeto a sí mismo, responsabilidad de los actos, autoafirmación e integridad personal fortificaran para bien o para mal dependiendo del enfoque positivo o negativo del que se generen.

La conciencia es el estado de vivir teniendo siempre presente algún aspecto de la realidad, “es la manifestación de la vida misma; a la forma de conciencia típicamente humana, con su capacidad de formación de conceptos y de pensamientos es llamada mente”¹⁰, siendo ésta el instrumento básico de la supervivencia. El hecho de vivir consiente está íntimamente relacionado con las acciones, propósitos, valores y metas de acuerdo a lo que se ve y se conoce.

La aceptación de sí mismo supone experimentar el pensamiento, los sentimientos y los deseos que provienen del interior de cada individuo. El respetarse a sí mismo se refiere a sentirse digno de vivir asumiendo la responsabilidad de los actos y logros, la autoafirmación significa respetar los propios deseos, las necesidades y los valores, viviendo así de forma autentica, es decir, actuar desde las propias convicciones sin tener por ello que agradarle a los demás.

¹⁰ Branden Op. Cit. Pág. 46



Por ultimo en lo que se refiere a factores internos existe la integridad personal, a medida que se desarrollan los valores y las normas propias del individuo la integridad asume importancia a la valoración del sí mismo, esto consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias.

Los factores externos provienen de la crianza de los padres cuya función consiste en preparar a un hijo para que sobreviva de forma independiente en la edad adulta si la crianza tiene éxito, la persona se respetara y será responsable de sí misma, será capaz de responder a los retos de la vida de forma competente y entusiasta.

La etapa escolar es otro factor influyente debido a la interacción con los educadores y los compañeros de clases, un profesor que proyecta confianza puede proporcionar la misma en el niño o por el contrario si el profesor humilla al pequeño solo lograra que el niño crezca con miedos e inseguridades; en cuanto a los compañeros de clase habrá cierta adaptación con unos u otros, encajando con los niños que muestren una autoestima similar.

Es conveniente resaltar que en esta etapa es cuando se presentan los problemas más serios, la nula adaptación escolar dará como resultado el bajo rendimiento académico, la deserción escolar e incluso el suicidio, tomando en cuenta que en este tiempo esta muy presente el llamado “bullying” es decir el acoso escolar.



2. Manifestaciones de la autoestima.

2.1 Autoestima Alta.

Una persona con autoestima alta, “vive comparte e invita a la integridad, la honestidad, la responsabilidad, la comprensión y el amor; siente que es importante, genera confianza en su propia competencia, es asertivo en sus decisiones.”¹¹ Al apreciar debidamente su propio valer respeta el valer de los demás por lo que se acepta así misma como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo por las cualidades y capacidades, cuando una persona con autoestima alta presenta depresión o crisis no se hecha a llorar o se sumerge en ella, “la toma como un reto que pronto superara para salir adelante con éxito y mas fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios.”¹²

Dicho esto, una persona con una autoestima saludable podrá ser autocrítica sin que esto altere su estado emocional dando como resultado un impulso para ser mejor, para adaptarse al entorno y para perseverar en las metas que se fije.

El primer paso hacia una autoestima sana “se caracteriza entonces en la forma de verse personalmente de manera realista, tanto en lo que constituye la imagen actual de sí mismo como en cuanto a la imagen potencial de lo que la persona puede llegar a ser.”¹³

¹¹ De Mezerville, Gastón, Ejes de la salud mental. Edit. Trillas, México. 2004 Pág. 30

¹² Rodríguez Estrada Mauro. Autoestima clave del éxito personal. Edit. El manual moderno. México 1988 Pág. 24

¹³ Branden Nathaniel, La psicología de la autoestima, edit. Paídos. México 2001. Pág. 36



La mayor parte de las personas que tienen una autoestima alta la han adquirido a través de los años por medio de estímulos positivos, esto es por medio de logros personales y académicos.

La autoimagen consiste en la capacidad de verse a sí mismo, ni mejor ni peor, sino como la persona que realmente es tanto física como mentalmente, una persona que está bien conformada con su autoestima tiene conciencia de sus motivos, deseos, ambiciones, sentimientos, etc. Incluyendo la capacidad para apreciar de una manera realista sus virtudes y defectos.

La persona que presenta una autoestima alta se podría decir que presenta un estado de salud óptimo, sin alguna alteración ya que el equilibrio de sus emociones hace que las manifestaciones propias de su estado de ánimo no sean significativas negativamente, a diferencia de una persona con autoestima baja que podría presentar consecuencias más severas.

2.1.2 Conciencia de Identidad.

La identidad es la capacidad de sentirse uno mismo a pesar de los sucesivos cambios y mantenerse estable en situaciones difíciles, cuando se tiene alta autoestima se está consciente de que los cambios son necesarios durante el transcurso de la vida ya que estos generan crecimiento y desarrollo personal en todos los aspectos, por tanto se acepta los cambios sin lamentaciones y se encarar para poder sobresalir, a diferencia de una persona con baja autoestima que al carecer de identidad repercutirá en la aparición de síntomas que afectaran su estado de salud físico y mental los cuales se mencionaran más adelante como una manifestación propia del déficit de autoestima.



2.1.2 Respeto.

El respeto puede definirse como una aceptación incondicional del otro como persona valiosa, única e irrepetible, cuando se tiene alta autoestima esta afirmación se presenta debido el hecho de que al amarse y quererse a sí mismo facilita la aceptación de las personas sin que exista envidias, competencias o rivalidades.

2.1.3 Empatía y Autenticidad.

La empatía es la capacidad de identificarse con los demás y de ponerse en el lugar de las otras personas de manera que estas se sientan comprendidas en su situación particular. Y la autenticidad se caracteriza por la congruencia entre las personas que piensan, sienten, dicen y hacen. Es por ello que en las relaciones humanas es imprescindible saber que esperar del otro, la persona con alta autoestima está consciente de ello.

2.2 Autoestima Baja.

2.2.1 Autosabotaje y Autodesprecio.

La falta de claridad en el conocimiento de sí mismo resulta ser una de las características principales de las personas que poseen una autoestima inadecuada, el problema que se presenta en este sentido es que el sujeto cae en el autodesprecio lo que se caracteriza por una visión de inferioridad que le impide a la persona tener una imagen poco realista de su cualidades y defectos.



Una persona que se autodesprecia, cuando alcance logros significativos, ya sea en aspecto familiar, sentimental, laboral, financiero, etc. renunciará a estas por medio de conductas autodestructivas pues se siente indigno de merecerlas, lo que puede conducir al suicidio como consecuencia directa o indirectamente.

Por otra parte, las actitudes inconscientes de autosabotaje se reflejan por comportamientos autodestructivos de tipo vicioso, lo que provoca situaciones repetitivas de fracaso, “una autoestima baja se puede revelar en una mala elección de pareja, en un matrimonio frustrado, en una profesión que no te lleva a ninguna parte.”¹⁴

El autosabotaje y el autodesprecio son el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes, es una percepción que lleva a las siguientes conductas en el sujeto:

1. Es hipersensible a la crítica, no acepta su debilidad, siente que la crítica prueba y expone su inferioridad por lo que aumenta su frustración.
2. Alardea, esto le da seguridad por lo que elimina los sentimientos de inferioridad.
3. Es hipercrítico, esto ayuda a desviar la atención criticando el esfuerzo de los demás creando una superioridad aparente.
4. Tiende a culpar a otros por sus fallas, sintiéndose siempre la víctima haciendo que los otros se sientan mal.

¹⁴ De Mezerville, Op. Cit. Pág. 58



5. Teme a la competencia, se rehúsa a competir por que siempre se siente perdedor aunque en el fondo lo que desea es ganar.
6. Delirio de persecución, el sujeto cree que no le agrada a alguna persona y que por ello esta hace todo para molestarlo o impedirle el éxito.
7. Se oculta, el sujeto prefiere no ser notado, porque de esa forma lograra evitar las críticas.

En los siguientes cuadros se muestran las características principales de la deficiencia de autoestima en cuanto al autosabotaje y el autodesprecio.

Características principales del déficit de autoestima. En relación al autosabotaje y el autodesprecio.¹⁵

Autosabotaje
<ul style="list-style-type: none">▪ Actitud perfeccionista.▪ Inseguridad en tomar decisiones.▪ Sentimiento de culpa patológico.▪ Estado de ánimo triste.▪ Constante necesidad de llamar la atención.▪ Actitud retraída y poco sociable.▪ Necesidad continúa de agradar a los demás.▪ Necesidad imperiosa de aprobación.▪ Exigentes y críticos con los demás.▪ Personalizar.▪ Pensamiento de todo o nada.

¹⁵ Rojas Enrique. ¿Quién Eres? De la Personalidad a la Autoestima. Edit. Temas de Hoy. México. 2002. Pág. 53



Autodesprecio

- Muy críticos consigo mismos.
- Autoexigencia excesiva.
- Temor excesivo a cometer errores
- Muy sensibles a la crítica.
- Actitud de perdedor.
- Focalizar en lo negativo.
- Descalificación de experiencias positivas.

2.2.2 Manifestaciones.

Una autoestima baja se relaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad, con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad, con estar a la defensiva, la sumisión, con el ser reprimido en forma exagerada e incluso a veces con la hostilidad. El estado de salud física presenta varias alteraciones consecuencia de la ansiedad, la depresión, el estrés y en casos más severos se cae en neurosis.



2.2.2.1 Ansiedad.

La ansiedad es una manera de estar, de sentirse, de sufrir, de padecer y de enfermar; es un estado en el que se encuentra el ser humano sin darse cuenta, desafortunadamente se presenta mas en mujeres que en hombres, esto puede deberse a que las mujeres son mas susceptibles a experimentar y enfatizar los sentimientos de una forma mas intensa que los hombres, es importante tener en cuenta que en la carrera de Cirujano Dentista la población estudiantil y profesional es, a últimos tiempos, mayoritariamente formada por mujeres, las cuales están mas propensas como se mencionó anteriormente a presentar ansiedad como una manifestación de la baja autoestima.

Según el diccionario define a la ansiedad como “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”¹⁶ patológicamente esta definido como “estado de angustia que suele acompañar a muchas enfermedades en particular ciertas neurosis y no permite el descanso de los enfermos.”¹⁷

En los textos sobre psicología, la definición de ansiedad la encontramos como:

Un sentimiento subjetivo que implica la presencia de sensaciones de aprensión, tensión, inquietud, temor definido, inseguridad o miedo, a modo de anticipación indefinida de un peligro ante una amenaza más o menos objetiva, que supone una forma de miedo ante

¹⁶Diccionario de la Real Academia Española. Vigésima Segunda Edición.

¹⁷Ibid.



algo o ante “nada”, en contra posición al “miedo” concreto ante un peligro o amenaza real.¹⁸

La ansiedad puede ser normal y anormal, reactiva o endógena; la ansiedad normal es aquella que ayuda a resolver los problemas de la vida ya que es controlable y lógica, puede llegar a ser incomodidad pero no implica un sufrimiento grave, la ansiedad anormal es inútil, excesiva, inapropiada dificultando el rendimiento y la adaptación.

En cuanto a la ansiedad reactiva esta motivada por un desencadenante una relación con un suceso o anticipación de algo, pudiendo ser normal o anormal y la ansiedad endógena aparentemente inmotivada, se desencadena sin razón o causa aparente, siendo una manifestación del carácter de la persona excesiva y poco o nada adaptativa.

Las manifestaciones en una persona que presentan ansiedad pueden ser en lo físico, psicológico, conductual, intelectual y en la asertividad.

Desde el punto de vista psiconeurobiológico se trata de “un estado de alerta frente a una amenaza que prepara el organismo para un gasto suplementario de energía”¹⁹, esta situación neurofisiológica de activación la llevan acabo los mecanismo de control corticosubcorticales del cerebro que se encuentra en la formación reticular ascendente que esta conectada con los órganos y las funciones vitales que actúan regulando las descargas de adrenalina.

La ansiedad es una manifestación en el estado de salud de alerta desencadenada por algún peligro, entonces el estado de ansiedad patológica se presenta cuando la presión estresante es exagerada en intensidad o persistencia que merma las posibilidades de adaptación del

¹⁸Gándara Martín Jesús, Angustia y ansiedad, edit. Pirámide, 1999, España, pág. 13

¹⁹Ibid. Pág. 16



individuo ante alguna situación, cuando la respuesta del individuo es exagerada en intensidad o duración o cuando ambas ocurren.

La ansiedad físicamente repercute mucho en la salud del individuo, lo que hace es deteriora el correcto funcionamiento del cuerpo, lo que deteriora la calidad de vida; los principales síntomas físicos de la ansiedad son:

- Taquicardia y palpitaciones.
- Dilatación pupilar.
- Vasoconstricción.
- Temblores.
- Hipersudoración.
- Boca seca.
- Gastritis.
- Colitis.
- Polaquiuria.
- Hiperactividad.

Los síntomas psicológicos son aquellos que producen una reacción de sobresalto, de huida, miedo, preocupación, agitación evasión, por lo cual la persona siempre estará pensando en lo peor respecto a una situación, estará siempre viviendo en la angustia y la incertidumbre y será incapaz de poder manejar la situación lo que agravará su deterioro físico, los síntomas más comunes se presentan en forma de:

- Inquietud.
- Desasosiego.
- Temores.
- Inseguridad.
- Déficit de atención.



- Agobio.
- Ganas de huir o atacar.
- Despersonalización.
- Incertidumbre.
- Dificultad para tomar decisiones.

Las manifestaciones en la conducta de una persona ansiosa pueden presentarse como hipervigilancia, disminución o dificultad para llevar a cabo tareas simples. En cuanto a las intelectuales la persona manifestará pensamientos ilógicos, dificultad para concentrarse, trastornos de la memoria, y pensamientos negativos. Con respecto a la asertividad se presentara un déficit en las relaciones humanas ya que no es consciente de saber que decir o hacer.

Los síntomas en cuanto a las relaciones sociales pueden manifestarse como: “irritabilidad, ensimismamiento, dificultad para iniciar o seguir una conversación, bloquearse o quedarse en blanco en la hora de preguntar o responder, dificultad para expresar las propias opiniones o hacer valer los propio derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.”²⁰, no todas las personas tiene los mismos síntomas, ni estos la misma intensidad en todos los casos.

2.2.2.2 Neurosis

La neurosis es un fenómeno que involucra varios aspectos, la naturaleza y la severidad del trastorno neurótico, aparece como resultado de tres factores: predisposición hereditaria, las experiencias vividas y la situación en la que se vive. La importancia de cada uno de los factores depende del individuo puede ser que la herencia sea poco significativa y las experiencia sean más importantes en un caso en otro todo lo contrario.

²⁰Bulancio Juan Manuel. Ansiedad, estrés y práctica clínica. Edit. Librería Akadia editorial. Argentina. 2004. Pág. 57-58.



“El concepto de neurosis comprende muchas clases de manifestaciones que aparecen como consecuencia de un conflicto entre el yo y los impulsos instintivos reprimidos por el yo.”²¹ Se producen trastornos corporales manifestados como exteriorización y expresión de tensiones psíquicas y desarmonías en la personalidad del sujeto que la padece, las relaciones del individuo con el medio son frecuentemente un reflejo de la conciencia moral y el yo.

La neurosis puede aparecer en cualquier aspecto de la comunicación:

“en lo sensorial, durante la comprensión, durante la concientización, en la emoción, al producirse una acción, de respuesta, como consecuencia de un acto, etc. En cualquier momento de todo ese dinamismo podrá ocurrir un fenómeno de negación, de distorsión, de parálisis, de manipulación, de fantasía, de ficción, de falsificación”²²

Todo lo anterior produce que se altere la intuición y el pensamiento, la respiración se ve afectada el cuerpo se tensa lo que produce que el sujeto siempre este encorvado, hay presencia de tics y espasmos musculares que no tienen relación con algún trastorno neurológico.

La neurosis puede desencadenar otras manifestaciones más severas si no se pone atención al su diagnóstico y tratamiento, estas manifestaciones pueden presentarse como fobia social, trastorno obsesivo compulsivo o histeria.

²¹Kuiper P.C. Teoría psicoanalítica de la neurosis. 2^{da}. ed. Edit. Herder. Barcelona 1972. Pág. 79

²²Aramoni Aniceto. La neurosis, una actitud y una formula ineficiente frente a la existencia. UNAM. México. 1983. Pág. 43



2.2.2.2.1 Fobia Social.

Una de las manifestaciones de los trastornos neuróticos es la fobia social, “se trata de miedo invencible, irracional, exagerado, y que él propio afectado considera absurdo, a hacer algo que resulte humillante o ridículo para él mientras pueda ser contemplado por otras personas.”²³

Aunque la persona reconozca lo excesivo e inapropiado que resulta su miedo, no puede evitar experimentarlo, lo que provoca que se sienta cada vez mas incomoda y mas incapacitada hasta llegarle a ocasionar una grave limitación y sufrimiento, incrementado el riesgo de padecer otras enfermedades como depresión, alcoholismo y otros trastornos de ansiedad.

La persona que está afectada con esta patología siempre vive angustiada y especulando acerca de lo que los demás piensan de él generara inmediatamente sentimientos de temor y angustia convirtiéndose en un círculo vicioso que progresivamente va agravando su conducta fóbica, lo que lo llevara a una deficiencia de salud mental y física, laboral y social.

2.2.2.2.2 Trastorno obsesivo compulsivo.

Uno de las manifestaciones de la neurosis es el trastorno obsesivo-compulsivo se trata de una enfermedad caracterizada por la presencia de obsesiones y compulsiones que producen un serio malestar o interfieren significativamente la vida del individuo personal, social, laboral, profesional, familiar.

²³ Gándora. Op. cit. pág. 17



“Las obsesiones son pensamientos que hacen irrupción repetidamente en la conciencia. Se experimentan por lo común como irracionales, es decir involuntarios y difíciles de controlar o de parar. Las compulsiones son acciones en las cuales se siente forzado a cumplir y experimentadas, además, como algo irracional y difícil de controlar.”²⁴

Cuando las obsesiones y las compulsiones alcanzan un nivel de gravedad neurótico, reflejan el conflicto que presenta la persona en su interior, los pensamientos agresivos o sexuales pueden alternar con pensamientos o acciones para contrarrestarlos o inhibirlos, pueden aparecer pensamientos serios como la idea de apuñalar, estrangular, matar, pensamientos de suicidio, entre otras.

Otras dos características del trastorno obsesivo-compulsivo son las indecisiones y las emociones fuertemente controladas, la indecisión es resultado de las fuertes tendencias conflictivas, algunas veces la excesiva inhibición de la expresión emocional se refleja en el comportamiento ya sea frío, seco o distante resultante de las ideas obsesivas y los actos compulsivos.

²⁴Martín Barclay. Angustia y trastornos neuróticos. Edit. Herder. Barcelona 1974, pág. 25



2.2.2.2.3 Histeria.

La histeria se refiere a un modelo característico que incluye gran variedad de síntomas corporales que se presentan de forma irregular y una incapacidad considerable para mantener responsabilidades en el trabajo o en la casa. Los síntomas se pueden dividir como reacciones de conversión y disociativa. La reacción de conversión se refiere a:

Síntomas corporales que primariamente incluyen los músculos del esqueleto y las funciones sensoriales. Se manifiestan como parálisis parciales o completas de brazos, faciales u otras partes del cuerpo anestesia o analgesias; trastornos en la vista y el oído, incluyendo ceguera parcial o total, así como sordera, trastornos en el habla que comprenden la mudéz y la afonía, tos persistente, estornudos o eructos, contracciones musculares llamados tics.²⁵

Los trastornos psicósomáticos se limitan a los síntomas corporales que proceden el sistema nervioso autónomo que se manifiestan en síntomas tales como las úlceras en el estómago, presión sanguínea alta, vomito o trastornos en la piel, otros síntomas como dolor de cabeza, pérdida del apetito también pueden ser trastornos psicósomáticos o de conversión.

La reacción de disociativa se refiere a: “desviaciones de los estados normales de conciencia y procede de la idea de que una parte de la mente o de la conciencia se desprende o queda disociada de otra parte.”²⁶

²⁵Ibid. Pág 29

²⁶Ibid. Pág. 30



Un ejemplo de reacción disociativa es la amnesia que consiste en la pérdida de memoria de acontecimientos pasados; o la personalidad múltiple en la cual el individuo puede alternar entre dos o mas personalidades con distintos grados de conciencia de lo que sucede con las otras.

La histeria tiene otras características tales como la conducta teatral, la falta de autenticidad, el infantilismo y el egocentrismo, el querer ser más que cualquier otro, el querer vivir y querer expresar más de lo que se puede ser.

2.2.2.3 Estrés.

El estrés es una de las manifestaciones mas frecuentes en el hombre moderno, la exigencia de la vida en esta época es muy grande, el querer ser mejor persona, sobresalir en los ámbitos personal y profesional, lleva a una mayor exigencia en el desempeño de cualquier situación en la que se encuentre, cuando existe un déficit de autoestima, este se acentúa divido a los sentimientos negativos de inseguridad y frustración.

Las personas que ignoran el estrés desarrollan problemas de salud físicas y alteraciones crónicas que limitan la calidad de vida, esto se agrava provocando enfermedades cardiovasculares e infartos; según los datos de Holmes y Rahe “existe una relación directa entre las presiones psicológicas y las enfermedades”²⁷; el estrés impide el crecimiento personal en todos los aspecto y está íntimamente relacionada con la ansiedad y la depresión, tan es así que se manifiestas de formas similares.

²⁷En Navarro Arias Roberto. Psicoenergética. Edit.Pax. México.2007.Pág 29.



La literatura define al estrés como: “la respuesta del organismo aun estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas”²⁸, es decir cuando una persona tiene una carga importante de estrés, este lo lleva por una serie de síntomas hasta llegar al agotamiento.

Las repercusiones que presenta el organismo provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el desarrollo normal y funcionamiento del cuerpo, por ejemplo los problemas en la memoria y la falta de concentración, alteraciones en el estado de ánimo y nerviosismo.

El hecho de vivir con una tensión constante afecta al individuo esto se observa como una reacción de alarma derivada del agobio que le producen todas las cosas que están presentes en su pensamiento; el estrés se caracteriza por una serie de modificaciones bioquímicas que tratan de compensar el estado de excesiva actividad del cuerpo para combatirlo; pueden presentarse niveles bajos de glucosa en sangre, descargas importantes de adrenalina, aumento del catabolismo general de los tejidos, manifestados como aumento de la frecuencia cardiaca, tensión de los músculos y trastornos gastrointestinales.

La persona estresada experimenta sentimientos de tristeza, preocupación y frustración, a tal grado que no es posible controlarlo, la impotencia se refleja en la sensación de nudo en la garganta o el llanto que es una forma de poder desahogarse del estrés sufrido; el malestar que se siente hace que el cuerpo siempre manifieste algún síntoma reflejado como dolor que puede llegar a ser muy severo.

²⁸ Rojas Enrique. La ansiedad. 5ta ed. Edit. Temas de hoy. México 2003. Pág. 55



En el siguiente cuadro se muestran algunas otras manifestaciones del estrés.²⁹

Síntomas del Estrés
<p>Síntomas Físicos</p> <ul style="list-style-type: none">• Taquicardia.• Aumento de la tensión arterial.• Hipersudoración.• Dilatación pupilar.• Temblores.• Insomnio.• Sequedad de boca.
<p>Síntomas Psíquicos</p> <ul style="list-style-type: none">• Inquietud.• Desasosiego.• Miedo difuso.• Disminución de la vigilancia.• Desorganización del curso del pensamiento.• Disminución del rendimiento intelectual.• Desorientación en tiempo y espacio.• Atención dispersa.
<p>Síntomas de conducta</p> <ul style="list-style-type: none">• Imposibilidad para relajarse.• Perplejidad.• Tensión muscular facial y mandibular.• Caminata sin rumbo.• Frecuentes bloqueos.• Irritabilidad, excitación, respuestas desproporcionadas a estímulos externos.

²⁹ De Merzeville. Op cit. Pág. 209.



2.2.2.4 Depresión.

La depresión es un trastorno afectivo que tiene por base una alteración patológica del humor, “es un síndrome que se caracteriza por cambios de ánimo que pueden ser tristeza o melancolía, puede manifestar bradicinesia, alteraciones en el sueño, falta de apetito, merma en actividades físicas, astenia o fatiga y pérdida de interés.”³⁰Otros rasgos clínicos presentes son el dolor moral, la desvalorización, ideas y el autodesprecio.

Una persona con depresión presenta la siguiente sintomatología:

- Humor, afecto y sentimientos. Suelen ser los síntomas clave (tristeza vital y profunda), la persona se siente vacía, anestesiada y a veces incapaz de expresar la tristeza, puede haber irritabilidad y existe una presencia de llanto frecuente.
- En el lenguaje da respuestas simples, cortas con un tono de voz bajo.
- El pensamiento suele ser lento con un contenido negativo del mundo y de sí mismo, presenta frecuentes preocupaciones.
- La facie es depresiva.
- La ansiedad es una manifestación frecuente de la depresión.
- Hay pérdida Memoria, de atención y concentración dificultosa.
- Existe tendencia suicida.

³⁰ Chinchilla Moreno Alfonso. La depresión y sus máscaras aspectos terapéuticos. Edit. Médica panamericana. Madrid. 2008. Pág. 7



Existen varios tipos de depresión los cuales pueden ser

- ✓ Depresión mayor la cual debe de presentar por lo menos cinco de los síntomas antes mencionados, durante al menos dos semanas para poder diagnosticar este tipo, tiende a continuar por lo menos 6 meses si no recibe tratamiento.
- ✓ Distimia es la forma de depresión más leve que puede durar años si no recibe tratamiento.
- ✓ Depresión atípica es aquella donde los síntomas abarcan el comer y dormir en exceso y el sentimiento de rechazo es muy marcado.
- ✓ Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo que ocurre en respuesta a un acontecimiento estresante y no tarda más allá de los tres meses siguientes para aparecer.

2.3 Repercusiones sociales.

El déficit de autoestima genera repercusiones sociales a las personas que la padecen debido a las manifestaciones que presentan, como se mencionó la ansiedad, el estrés y la depresión disminuyen la capacidad de adaptación con la sociedad debido a los rasgos característicos de dichas manifestaciones.



Al sentirse sumergidas en las emociones negativas, muchas personas piensan que no pueden cambiar y se llenan de opiniones falsas y negativas acerca de si mismas, como se mencionó más arriba, algunas veces pierden el control de sus actos que se manifiestan como agresividad, pudiendo cometer actos delictivos y antisociales, que pueden ser asaltos robos o incluso violaciones.

La agresividad es también una forma de manifestar su inconformidad, claro de una manera inadecuada, ya que demuestra el enojo y malestar personal, por lo que la actitud de agresión hacia las personas que se encuentran en su entorno las va alejando hasta el punto en el que nadie quiere estar cerca de ellas.

El aislamiento social también se hace presente en personas con autoestima baja, ya que es la forma de sentirse seguros; al no socializar no expondrán su miedos y temores acerca de hacer el ridículo o ser poco merecedores de la compañía o tal vez no estar a la altura de plática o situación. Por tanto es un medio de refugio que poco a poco se va cerrando hasta el punto de que se entabla comunicación con muy pocas personas.



3. Autoestima y Odontopediatría.

3.1 Lenguaje Corporal.

El lenguaje corporal es uno de los principales factores que determinan la primera impresión cuando se conoce a alguien, se llega a juzgar a las personas primeramente por su apariencia que por lo que realmente dicen, este juicio es en gran medida subconsciente.

Sean o no exactas las primeras impresiones, es importante recordar que se debe ser consciente de la impresión que se causa en el primer encuentro, el cómo se presenta, el tipo de señales que se transmite, los gestos que se expresan son puntos clave para ganarse la confianza del paciente y de los padres.

Cuando una persona no se siente segura ante una situación su lenguaje corporal puede expresar a los demás que no tiene confianza en sí mismo y cuando las personas observan estas señales reaccionan ante ellas emitiendo desconfianza; en cambio si se ven señales de seguridad actuarán de una forma diferente, demostrarán confianza y creerán en la persona.

Esto es de suma importancia en la práctica profesional del cirujano dentista de práctica general y del odontopediatría, así como en cualquier carrera profesional, la confianza que se emite por medio gestos, miradas, movimientos e incluso el tono de voz, garantiza el éxito del ejercicio profesional en este caso la atención al paciente que quedará convencido de que se sabe realmente lo que se hace; al brindar confianza se abrirá una cartera de pacientes de forma más rápida y segura debido a que el paciente confiará en el éxito de su tratamiento, el cual recae en el conocimiento, la experiencia que tenga y en la primera impresión que muestre.



Es importante que el cirujano dentista general o especialista tenga en cuenta que en el ejercicio profesional se debe brindar al paciente confianza y calidad en su tratamiento; por lo tanto el tener una autoestima alta ayudara a tener el éxito esperado y por lo mismo un éxito en la profesión.

A continuación se describirán los aspectos del lenguaje corporal los cuales se deberán tener en cuenta cuando se realice el primer contacto con el paciente o con los padres del pequeño.

El lenguaje corporal es aquel que se emite por medio de gestos y posturas, a través de estos el interlocutor analiza las emociones que se transmiten como por ejemplo la expresión facial, el movimiento de los ojos, manos, piernas y del cuerpo en general, así mismo se advierte el estado de ánimo del individuo y las características de la personalidad del mismo.

Las *filtraciones*³¹ son señales del lenguaje corporal que indican todo lo contrario de lo que se está tratando de decir o lo que se siente realmente, pues se demuestra visualmente, por ejemplo cuando se reciben pacientes a lo largo del día, hora tras hora, llega un momento en el que se siente fastidio cuando llega un nuevo paciente, se le sonríe de una manera alegre y radiante aunque por dentro se este hartado lo cual se reflejara en la mirada que será apagada y sin brillo, por lo que el paciente lo percibirá y se dará cuenta que es fingido.

³¹ James Judi. El Lenguaje Corporal. Edit. Paidós, España. 2003. Pág. 56



Existen filtraciones características cuando se esta nervioso, molesto o distraído las cuales se deberá tratar de evitar, por ejemplo:

El nerviosismo demostrara las siguientes filtraciones:

- Las piernas o los brazos están cruzados con tensión.
- Se sujetan los papeles contra el pecho fuertemente.
- Tronarse las manos.
- Repantigarse.
- Comerse las uñas.
- Rascarse mucho.
- Aclararse la voz frecuentemente.
- Jugar con algún objeto.
- Meter las manos en los bolsillos.

Parecer molesto presentara las siguientes características:

- Cruzar las manos sobre el pecho.
- Mirar fijamente.
- Señalar.
- Tener el ceño fruncido.
- Inclinarsse sobre alguien.

Al estar distraído se observa:

- No poner atención.
- No tener contacto visual.
- Acicalarse.
- Murmurar.
- Bostezar.



Ahora bien, la posición de las estructuras corporales varía cuando se entabla una comunicación en relación con el estado de ánimo en el que se encuentra el profesional, la cual es de suma importancia cuando se habla con los padres del niño, las posiciones pueden proyectar un estado, rígido, tenso o relajado.

La postura es realmente importante ya que es ella la que se ve a primera vista. Cuando se observa una persona con la espalda encorvada puede interpretarse como alguien débil y dependiente, generalmente una persona con autoestima baja presentara esta postura, en cambio una persona con autoestima alta tendrá la espalda erguida y los hombros se verán anchos y rectos interpretándose que esta persona podrá asumir cualquier tipo de responsabilidad.

Las manos juegan un papel importante durante el proceso de comunicación con los padres, su movimiento está estrechamente asociado con las emociones, cuando el profesionista desea enfatizar o dar intensidad a sus palabras mostrando así una confianza en sí mismo, los movimientos de sus manos son más amplios e intencionados.

Cuando una persona no tiene seguridad en sí mismo y carece de autoestima, mayor será la intensidad de los movimientos de sus manos y gesticulaciones, pues le cuesta mucho más trabajo expresar verbalmente las ideas y por lo mismo es más difícil hacerse entender.

Es importante tener en cuenta que el apretón de manos que se le da al paciente o a los padres del paciente también revela los sentimientos, la debilidad, las actitudes de seguridad o inferioridad, el entusiasmo, el interés o desinterés, temor o ansiedad en el que se encuentre el cirujano dentista de práctica general, el especialista o cualquier persona.



Los ojos también revelan mucho de nuestra personalidad y de nuestro estado de ánimo, el primer contacto que hacemos con los padres del paciente comúnmente es con los ojos, muchas veces basta con una mirada para iniciar una buena relación o terminarla, elegir o rechazar al profesional o al paciente.

La expresión del rostro también muestra mucho de la personalidad y de la confianza que se tiene como profesionista, con él se revelan pensamientos, sentimientos, emociones, actitudes hacia otras personas, ideas o hechos; además los pacientes o los padres de los mismos nos interpretan o enjuician como resultado de dichas expresiones.

Cuando se entabla por primera vez comunicación con los padres se desea que el niño sea nuestro paciente, se emite una expresión cálida y positiva, generalmente con una sonrisa agradable y amable, pero cuando el paciente es desagradable la expresión facial se verá tensa, fría y con el ceño fruncido.

En el siguiente cuadro mostrará los diversos gestos y su posible interpretación en la práctica profesional.³²

Gesto	Interpretación
Sostener la mirada	Interés
Mostrar las palmas de las manos	Solicitud de confianza
Taparse la boca al hablar	Inseguridad
Apretón de manos débil	Inseguridad o miedo
Ladear la cabeza al escuchar	Atención
Cejas alzadas	Arrogancia
Gestos amplios con los brazos	Seguridad en sí mismo o generosidad

³²Ibid. pág. 57



3.2 Primer contacto con los padres.

Los padres son los encargados de preservar la salud bucal del niño, generalmente se presentan al consultorio dental cuando el niño ya no los dejo dormir pues se quejó toda la noche de dolor, cuando ven que presenta un proceso infeccioso manifestado como “inflamación del cachete” o cuando ven que sus “dientitos” se están “pudriendo”.

Al llegar a la consulta están preocupados y con muchas preguntas acerca del tratamiento que se le dará a su pequeño, el odontólogo deberá responder a todos los cuestionamientos de una forma clara y firme, pues como se mencionó anteriormente esto determinará que los padres del paciente decidan o no encargarle la responsabilidad de el tratamiento de su pequeño.

El tipo de autoestima que el odontólogo posea se manifestará en el lenguaje corporal que demuestre, hay que recordar que esto es de vital importancia pues lo que se debe hacer es ganarse la confianza de los padres, si ellos confían en profesional lo transmitirán al niño por lo que es mas probable que el manejo sea de una manera más sencilla.

Cuando durante la charla inicial con los padres se resuelven de manera segura todas las dudas que sobre el tratamiento de su niño tengan, se mostraran suficiente conocimiento como para crear y brindar una confianza que sea duradera de por vida.



Todo esto será apoyado si el profesional se hace consciente de la importancia que tiene el autoestima en un nivel óptimo, no solo mejorará la calidad de su vida, si no que también podrá ayudarle a tener un ejercicio de la profesión más divertido y satisfactorio, pues no vivirá en la angustia y el estrés debido a la inseguridad que se presenta cuando se tiene una autoestima baja.

3.2 Relación con el Paciente.

La relación del profesionista con el niño está determinada por varios aspectos tanto del profesionista como del niño, la percepción del paciente del estado emocional en el que se encuentre el cirujano dentista de practica general o el odontopediatría es importante para que el niño permita el tratamiento, para ello es fundamental entablar una buena comunicación y relación con el pequeño.

Hay que recordar que una persona que tiene una alta autoestima se le facilita mucho más la relaciones con los demás, en este caso con el niño, ya que generará empatía, respecto y confianza, a diferencia de una persona con autoestima baja quien no puede crear lo mismo.

Los diferentes tipos de niños piden por sus características propias diferentes manejo, cuando el profesionista tenga que ejercer “sentirá la necesidad de poseer además de la instrucción técnica-profesional una formación humanística”³³ para poder comprender al menor y así mismo.

³³ Pires Nahás Ma. Salete. Odontología en la Primera Infancia. Edit. Grupo Editorial Nacional.-Sao Paulo. 2009 Pág. 141.



CONCLUSIONES

La autoestima es de suma importancia para las buenas relaciones personales, ayuda a las personas a vivir y disfrutar la vida con calidad, en relación en la práctica profesional, el estar conscientes del tipo de autoestima que se tiene se puede mejorar mucho en la práctica profesional.

En el ejercicio profesional cuenta mucho lo que se refleja en cuestión de imagen, así como cirujano dentista de práctica general o cualquier profesionista deberá observar al paciente desde su llegada al consultorio, de la misma forma el paciente evalúa desde la postura que se tiene, la forma en que se mira, la forma en la que se habla y explica lo que cuestionan.

Si se tiene una baja autoestima no se está reflejando que se tiene los conocimientos para poder ejercer adecuadamente la profesión, pues los miedos e inseguridades acarrearán graves problemas de salud física, mental y socialmente y el vivir así no es vida, tan es así que vivir angustiado, estresado y deprimido manifestaciones claras de la baja autoestima traen como consecuencia fatal el suicidio.

Sin embargo si se trabaja en mantener, mejorar o desarrollar una buena autoestima, ayudará a poder alcanzar confianza y seguridad que se reflejará en el comportamiento y comunicación logrando así, ganar la confianza de los pacientes, quienes verán en el profesionista a alguien competente para la realización de sus tratamientos.



BIBLIOGRAFÍA

- Aramoni Aniceto. La neurosis, una actitud y una fórmula ineficiente frente a la existencia. UNAM. México. 1983. Pág. 233.
- Barclay. Martín Angustia y trastornos neuróticos. Edit. Herder. Barcelona 1974, pág. 261.
- Bonet José Vicente. Manuel de Autoestima. Sé Amigo de Ti Mismo. 15ª ed. Edit. Sal Terrae. España, 1997. Pág. 153.
- Branden Nathaniel. Cómo mejorar su autoestima, 14 ed. Edit. Paidós. México, 2003, pág. 160.
- Branden Nathaniel. La psicología de la autoestima, edit. Paidós. México 2001. Pág. 376.
- Branden Nathaniel. Los seis pilares de la autoestima. Edit. Paidós Mexicana, 1999, pág. 361.
- Brites de vila Gladys. De la vergüenza a la autoestima. Edit. Bonum, México. 2010. Pág. 124.
- Bulancio Juan Manuel. Ansiedad, estrés y práctica clínica. Edit. Librería Akadia editorial. Argentina. 2004. Pág. 147.
- Cava Caballero María de Jesús. La potenciación de la autoestima en la escuela. Edit. Paidós. México. 2000. Pág. 231.
- Chinchilla Moreno Alfonso. La depresión y sus mascararas aspectos terapéuticos. Edit. Médica panamericana. Madrid. 2008. Pág. 320.



De Mezerville, Gastón, Ejes de la salud mental: Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés Edit. Trillas, México. 2004. Pág. 340.

Diccionario de la Real Academia Española. Vigésima Segunda Edición.

Gándara Martín. Jesús, Angustia y Ansiedad, Causas, Síntomas y Tratamiento. Edit. Pirámide, 1999, España, pág. 149.

Hueisz Leberos. Pablo. Tesis "Ser, deber ser, querer ser, y autoestima, UNAM; México. 2009, pág. 156.

James Judi. El Lenguaje Corporal: proyectar una buena imagen positiva. Edit. Paidós, España. 2003. Pág. 168.

KuiperPieter.Cornelis. Teoría psicoanalítica de la Neurosis. 2^{da} ed. Edit. Herder. Barcelona 1972. Pág. 280.

Lerner Lía. Del Automaltrato a la Autoestima: En Busca de la Salud. Edit. Lugar editorial. México. 2003. Pág. 206.

Navarro Arias Roberto. Psicoenergética. Edit. Pax Mexico.2007.Pág 280.

PiresNahás Ma. Salete. Odontología en la Primera Infancia. Edit. Grupo Editorial Nacional. Sao Paulo. 2009 Pág. 603.

Rodríguez Estrada Mauro. Autoestima: clave del éxito personal. Edit. El Manual moderno. México 1988 pág. 86.

Rojas Enrique. ¿Quién Eres? De la Personalidad a la Autoestima. 7^a ed. Edit. Temas de Hoy. México. 2002. Pág. 446.



Rojas Enrique. La ansiedad: Cómo Diagnosticar y Superar el Estrés, las Fobias y las Obsesiones. 5ta ed. Edit. Temas de hoy. México 2003. Pág. 227.

Santin H. L. Autoestima y Fracaso Escolar. Compendio. UNAM – FES Iztacala. México. 1998. Capitulo 3. Pág. 250.