

179



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL
INDIVIDUO PARA DESARROLLAR LA
AUTOESTIMA BAJO LA TEORIA
HUMANISTICA DE CARL ROGERS”**

T E S I S A
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :

SONIA MARGARITA RESENDIZ FAJARDO

ASESORA:
MTRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ

DICTAMINADORES:
LIC. JORGE GUERRA GARCIA
LIC. MARGARITA MARTINEZ RIVERA

Los Reyes Iztacala, Edo. de México.

Enero, 2002

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



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:

A DIOS POR SUS BENDICIONES Y POR LO QUE HA HECHO EN MI VIDA.

CON AMOR Y CARÑO A MIS HIJAS: MARJANA Y ALEXA, POR QUE SON EL
MOTIVO DE SEGUIR ADELANTE.

A MIS PADRES: MARJO Y GUADALUPE. POR HEREDARME SU AMOR,
TENACIDAD Y HOMESTIDAD, POR CREER EN MI.

A MI ÚNICA HERMANA: CLAUDIA, Y SU HIJO EMMANUEL, POR QUE ESTE
TRABAJO ES PARA USTEDES.

PARA TY: POR CADA EXPERIENCIA CUMBRE

A MI PROFESORA: MARÍA ANTONIETA DORANTES GOMEZ, (TONITA), POR SU
APOYO PROFESIONAL E INTERES EN ESTE TRABAJO.

A MIS PROFESORES: JORGE GUERRA Y MARGARITA MARTÍNEZ, POR SU APOYO
E INTERES EN MI TRABAJO.

A MIS AMIGAS: LETY, MARU Y VERÓNICA, POR HABERSE INVOLUCRADO EN
LA ELABORACIÓN DE ESTA TESIS.

GRACIAS

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

INDICE

RESUMEN

| | |
|--------------|---|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
|--------------|---|

CAPITULO 1

LA TERCERA FUERZA DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA.

| | |
|---|----|
| 1.1 ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA | 3 |
| 1.2 ABRAHAM MASLOW Y SU APORTACIÓN A LA PSICOLOGÍA HUMANISTA | 5 |
| 1.3 CARL ROGERS Y SU APORTACION A LA PSICOLOGIA HUMANISTA | 9 |
| 1.4 LOS FUNDAMENTOS TEORICO-FILOSOFICOS DE CARL ROGERS | 14 |

CAPITULO 2

LA AUTOESTIMA DESDE UN ENFOQUE HUMANISTA

| | |
|--|----|
| 2.1 DEFINICION | 24 |
| 2.2 ORIGEN DE LA AUTOESTIMA | 31 |
| 2.3 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA | 35 |
| 2.4 AUTOESTIMA ALTA Y BAJA | 36 |
| 2.5 LA MOTIVACIÓN COMO ASPECTO FUNDAMENTAL EN LA AUTOESTIMA | 39 |
| 2.6 RECONSTRUCCION Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA | 43 |

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

**CAPITULO 3
LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA
AUTOESTIMA.**

| | |
|---|-----------|
| 3.1 LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES | 51 |
| 3.2 LA INDEPENDENCIA EN LAS RELACIONES FAMILIARES COMO FACTOR DE LA AUTOESTIMA | 54 |
| 3.3 INFLUENCIA DE LOS PADRES EN LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA | 58 |
| 3.4 INFLUENCIA DE LA SOCIEDAD EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA | 64 |
| 3.5 LA EDUCACIÓN COMO FACTOR EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA | 65 |

CONCLUSIONES **68**

REFERENCIAS **72**

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

RESUMEN

En el presente trabajo tiene como objetivo abordar la importancia de los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima, teniendo como marco de referencia a la psicología humanista. Primeramente definiremos a la autoestima como el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación y el autorrespeto. Pero para poder entender la importancia de la autoestima es esencial estudiar el origen, tipos y factores que determinan una autoestima alta pues esto nos lleva a entender el desarrollo potencial que todo ser humano innatamente posee, constituido por impulsos positivos, sanos y constructivos que entran en juego desde el momento del nacimiento, aunque no siempre las condiciones en las cuales se desenvuelve el ser humano son propicias para que logre todas sus potencialidades, por lo cual los psicólogos humanistas Maslow y Rogers, proponen determinados factores para lograrlo. La importancia de la autoestima en cada factor a desarrollar para el crecimiento de nuestras potencialidades radica en que sin una autoestima alta el individuo no tendrá acceso al proceso que implica el desarrollo de sus potencialidades y por lo tanto tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se valoran ni confían en sí mismos.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la trascendencia humana, varias ciencias han tratado de explicar el comportamiento humano. La psicología es una de estas ciencias que de alguna manera centra su interés y estudio hacia la importancia de las conductas y cogniciones del individuo.

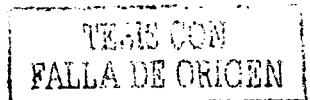
En nuestra revisión teórica , retomaremos el enfoque humanista, que a nuestro parecer nos permite reconocer todas aquellas virtudes que el ser humano alberga dentro de su ser, bondades que guían a nuestro objetivo central hacia redescubrir los factores que influyen en el individuo para desarrollar la autoestima.

Este enfoque es reconocido también como la tercera fuerza antecesor de varias corrientes como el psicoanálisis, tema que revisaremos dentro de nuestro primer capítulo .

Desde un enfoque humanista la autoestima , tiene varios antecedentes importantes para una conceptualización aceptable, valoración que corresponde al segundo capítulo.

En el Capítulo tres , se analizan algunos factores que determinan el desarrollo de la autoestima, tarea nada sencilla, dado que con el simple hecho de ser un ser social, es la misma sociedad que cumple una función determinante; en este desarrollo de la personalidad y por ende de la autoestima. Es importante mencionar que encontramos que es vital el saber reconocerse como un ser humano completo en donde nadie puede pensar, ni elegir, ni sentir, por nosotros, mas que nosotros mismos, como lo mencionado por Beattie, M. (1991)

1



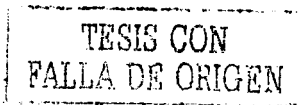
CAPITULO 1
LA TERCERA FUERZA DE LA
PSICOLOGÍA HUMANISTA

2

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

1.1 ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

La psicología humanista aparece en EE.UU. en la década de los cincuentas y comienza a expandirse en torno a la década de los sesenta, tiene sus orígenes en la filosofía existencialista europea de la posguerra de la civilización occidental acerca de la persona humana (Lafarga y Gómez, 1986). El trasfondo político y cultural que rodea el surgimiento de la psicología humanista, está dado principalmente por la reforma económica, social y cultural desde un punto de vista pragmático y humanístico la cual pretendía una democratización a largo plazo de la sociedad estadounidense, es decir el saneamiento del individuo en provecho de la comunidad. En Europa el dominio nazi estaba en su apogeo, esto obligó a inmigrar a muchos pensadores europeos algunos de los cuales influenciados por la filosofía existencialista llegaron a apoyar la renovación cultural y humanista en Estados Unidos. Tanto Europa como Estados Unidos logran llegar a un punto de encuentro, exponentes de diferentes posturas y métodos de investigación que destacan la individualidad de la persona, la necesidad de estudiar esta individualidad como un todo inseparable no en partes aisladas, y sobre todo el respeto por su desarrollo autónomo. La psicología humanista tiene una gran influencia de la filosofía existencialista que nace al terminar la Segunda Guerra Mundial; esta filosofía influye en pensadores de la época, provocando así que sea retomada en áreas como la literatura, pintura y en la psicología. Quitmann (1989) menciona que la piedra angular de la filosofía existencialista fundada por Kierkegaard es la existencia, entendida como la forma típica de ser hombre; su ruptura con los sistemas tradicionales de la filosofía se da en términos de la contemplación y exploración del ser humano con indicaciones meramente racionales que solo incluyen el intelecto y la razón, que olvida la integración del hombre con el cosmos, la naturaleza y todo lo



existente . El existencialismo tiene como centro ,la contemplación , la exploración, la existencia del ser humano y dispone de todo esto para la fenomenología , como método científico , que no solo considera la apariencia de lo exterior, sino también la esfera de la vivencia y la visualización simbólicas de las imágenes espirituales . La base del existencialismo es que el individuo tiene miedo a la libertad , característica fundamental del ser existente; la decisión , la responsabilidad, la existencia del ser humano ligada a las relaciones interhumanas; el ser humano vive de manera consciente , además de decidir y elegir, el ser humano vive orientado hacia una meta. Es importante hacer notar que la tarea generalizada de los psicólogos humanistas será pues ayudara al individuo a convertirse verdaderamente en él mismo a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente en sus propios rasgos y valores internos (Barón, 1996).

La psicología humanista ha logrado una gran evolución y algunos de los principios básicos de acuerdo con Quitmann (1989), son los siguientes: su condición de ser humano, las relaciones humanas que este tiene, es decir, está siempre ligada a relaciones interhumanas, el hombre vive de forma consciente siendo está la base para la comprensión de la experiencia humana , el ser humano está en situación de elegir y decidir, el ser humano esta orientado hacia una meta, tiene objetivos y valores que forman la base de su identidad .

Barón (1996) menciona que es importante señalar la tarea generalizada de los psicólogos humanistas y que es ayudar a los individuos a convertirse verdaderamente en él mismo a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente con sus propios rasgos y valores internos .

1.2 ABRAHAM MASLOW Y SU APORTACIÓN A LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

Abraham Maslow (1908-1970). En 1961 se formó un movimiento encabezado por Abraham Maslow llamado la tercera fuerza , rama fundamental del campo general de la psicología, la cual trata en primer término de las capacidades y potenciales humanos, por ejemplo creatividad, amor así mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, actualización, valores superiores, ser devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad y conceptos relacionados con ellos (Quitmann,1989). La psicología humanista surge como una alternativa de la sicología Freudiana ortodoxa y la psicología objetiva. Se le empieza a emplear en la educación , industria, religión , en terapia y autoperfeccionamiento humanista. Se le considera como una verdadera revolución , por ser una corriente que aporta nuevas formas de pensar y percibir nuevos enfoques de la ética y los valores, además de ser una psicología humanista, trsanspersonal, transhumana centrada en las necesidades del hombre así como el buscar la identidad y la autorrealización del ser ; a partir de esto Maslow decide elaborar una teoría completa de la conducta humana, una psicología para la mesa de la-paz, basada en hechos que fueran aceptados por la humanidad : quería probar que los seres humanos son capaces no solo de llevar una guerra o un prejuicio, y el odio, sino que también deseaba que la ciencia podía llevar al paso de los problemas religiosos , de poesía, de los valores de la filosofía y el arte . (Maslow, 1988).

Además de haber creado la teoría humanista habla sobre las necesidades de seguridad, necesidades de amor y de pertenencia de aprecio, la necesidad de la actualización del yo, la necesidad de saber y comprender, la necesidad de lo estético y las necesidades de crecimiento; además nos hace mención sobre los valores del ser: totalidad, perfección, vivacidad, riqueza, simplicidad, belleza, bondad y originalidad, facilidad de recreación, verdad y autosuficiencia (Maslow, 1990).

Su aportación es en base al concepto de autorrealización como motivación y necesidad. Para Maslow las necesidades biológicas, como el hambre y la sed, pueden contribuir a la autorrealización del ser humano sólo unidas a las necesidades psíquicas como afecto, amor, reconocimiento; y da a conocer como alternativa lo siguiente para obtener lo anterior:

- *Experimentación plena, de la concentración y la abstracción.*
- *Pensar en la vida como un proceso de constante elección. En cada punto existe la posibilidad de hacer una elección en las metas de cada individuo.*
- *Ante la duda, ser honesto, en lugar de nos serlo.*
- *Autoconciencia de tomar la alternativa del desarrollo en lugar de la del temor, de oír voces de impulso, de ser sincero y tomar responsabilidades.*
- *La autorrealización no sólo es un estado final, sino también es un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado.*
- *Descubrir quien es uno, qué es, qué le gusta, que le disgusta, qué es bueno y malo para uno, hacia donde se dirige y cual es su misión-abrirse a uno mismo.*

- *Las experiencias cumbres son momentos pasajeros de autorrealización , son momentos de éxtasis que no pueden comprarse, no pueden garantizarse ni buscarse (Maslow, 1990).*

La gran aportación de Maslow a la psicología humanista consiste en la acentuación de la experiencia cumbre, según Maslow la experiencia no accesible a la razón , como por ejemplo éxtasis creatividad meditación o telepatía , deben tomarse en el marco del concepto de la autorrealización con la misma seriedad que en el marco de las experiencias racionalmente comprensibles. De ahí el concepto de la experiencia cumbre, tienen una función clave en su teoría de la autorrealización orgánsmica, con las implicaciones siguientes:

- a) Aquel que concibe las experiencias cumbres como componente normal del mundo, percibe de manera unitaria ; no separa una parte de su realidad subjetiva sino que la une ; avanza, su experiencia es así unitaria y única, posee sus propias leyes, no tienen que dejarse comparar ni asignar sobre la base del reconocimiento social o científico. La experiencia cumbre es para Maslow , enteramente en el sentido de "estar en el mundo " una función corporal con el mundo durante un momento : parece como si todo lo que habla en el universo, como si fuera de todo ser, sinónimo del universo.*
- b) Para Maslow la experiencia cumbre no es únicamente un estado habitual de la conciencia, sino expresión de una realidad del ser humano que de otro permanece oculta, es decir, la experiencia cumbre completa la realidad del individuo en un aspecto determinante sin el cual él no podrá adoptar nunca un carácter unitario ni ser jamás realmente una parte del mundo (Quitmann, 1989).*

Maslow inicia su teoría siendo joven apreciando la obra de filósofos como Alfred North Whitehead, Henri Bergson Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, Platón y Spinoza; describe su descubrimiento del Folkways de William Graham Sumner como "El Monte Everest de mi vida". como profesor de psicología en el Brooklyn College allí logro las más profundas experiencias académicas de su vida , aunque no conoció a Freud , ni a Jung, pero sin embargo compartió con Adler seminarios los viernes por las noches en donde hubieron conversaciones infinitas. Con respecto a otros autores fue en busca de Erich Fromm , Karen Horney, Ruth Benedict, Max Wertheimer y los cita por sentir una inmensa gratitud por haber aprendido algo de aquel que tuvo algo que enseñarte , es decir, aprendió de todos dejando las puertas abiertas al conocimiento .

Varios acontecimientos marcaron la vida de Maslow tales como: la segunda guerra mundial, el haber residido en una tribu lo llevaron a considerar que lo más valioso es el ser humano. Comenzó a trabajar en una síntesis de su teoría donde quería probar que los seres humanos son capaces de llevar a cabo algo más grande que la guerra , el prejuicio y el odio , deseaba que la ciencia considerase todos los problemas de la religión , de la poesía, de los valores, de la filosofía y del arte , que ya otros autores habían manejado. Después de haber elaborado su obra *Toward a Psychology of Being*, establece:

... " muchos acontecimientos han tenido lugar en el mundo de la psicología desde que este libro apareció por primera vez 1962. La psicología humanista como se le llama con tanta frecuencia ha tenido solidez como una alternativa de la psicología conductual y del freudismo ortodoxo ; su bibliografía es amplia y está en rápido desarrollo". . . (Rogers, 1992 p. 46).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

1.3 CARL ROGERS Y SU APORTACIÓN A LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

Uno de los mas importantes representantes dentro de la corriente psicológica humanista es Carl Rogers Ranson (1902-19087) al haber presentado un trabajo vinculado intimamente con su experiencia personal , es decir con su propia socialización familiar y profesional , por tal motivo es importante conocer la historia personal de este psicólogo humanista cuya infancia fue solitaria , rodeada de un ambiente religioso y ético muy estricto que llevo a Rogers a ser un niño dado a la lectura y a la ciencia, cuando tenia doce años , su familia compró una granja , y es aquí cuando se interesó en las grandes mariposas nocturnas y se dedicó a su estudio; además, le interesó la agricultura científica, antecedentes que más tarde lo llevaron a reconocer la importancia que tiene la investigación para evaluar la eficacia de la asesoría (counseling) psicológica y la psicoterapia.

Rogers se inscribió en la universidad de Wisconsin para estudiar agricultura, pero impresionado por una conferencia religiosa a la que asistió , decidió abrazar el ministerio religioso. Cambio luego su área principal a historia, por considerarla una mejor preparación a nivel de bachillerato. Durante su tercer año de bachillerato fue seleccionado como uno de los doce estudiantes estadounidenses que habrían de asistir como delegados de su país del congreso de la federación cristiana mundial, en China . Esta experiencia, que duro seis meses en total , le hizo caer en la cuenta de que existían grandes diferencias entre las diversas doctrinas religiosas, y a consecuencia de ello rompió con la doctrina de sus padres .

después de su bachillerato en 1924, Rogers contrajo matrimonio con una novia de su niñez, y junto con ella ingreso al Union Theological Seminary, en donde estuvo dos años . Aquí, él y otros estudiantes insatisfechos con la enseñanza, por creer que las ideas sencillas se les

estaban imbuyendo, pidieron y se les permitió organizar su propio seminario. El resultado fue que Rogers y algunos de los otros estudiantes prosiguieron su estudio religioso hasta que este mismo estudio los saco de todo trabajo religioso. Para entonces ya se había interesado en tomar clases y cursos de psicología en la escuela para maestros de la universidad de Columbia , y poco a poco fue entrando en el área de la psicología clínica , concentrándose en orientación infantil. (Patterson, 1982)

Logro internarse en el recientemente establecido instituto de orientación juvenil , en donde estuvo bajo la influencia de la psicología freudiana . Después de recibir su Maestría en Artes en la Universidad de Columbia , lo contrataron como psicólogo en el departamento de estudios infantiles de la sociedad para la prevención de la crueldad de los niños , en Rochester, Nueva York , mas tarde llega a ser el director del departamento .

Recibió su doctorado en la universidad de Columbia , al mismo tiempo que seguía trabajando en Rochester en donde ayudo a organizar y fue el primer director del centro de orientación de Rochester. En 1939 se publicó su primer libro. *The Clinical Treatment Of. The Problem Child* , basado en su experiencia con niños. Fue durante sus años de trabajo en Rochester cuando Rogers empezó a poner en tela de juicio la eficacia del criterio tradicional, de que el terapeuta es el que sabe mejor, para la asesoría psicológica o la psicoterapia . También fue durante este periodo cuando conoció la obra de Otto Rank y cayó bajo su influencia. En 1940 acepto el puesto de profesor de psicología en la universidad estatal de Ohio, y en 1942 publicó su segundo libro , *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice* . Esto fue el planteamiento de un enfoque o método que con el tiempo llego a conocerse como asesoría

no directiva o psicoterapia no directiva, y mas tarde , asesoria psicoterapia centrada en el cliente. En 1945 pasó a la Universidad de Chicago como profesor de Psicología y como secretario ejecutivo del Centro Universitario de asesoria psicológica , escribió en este periodo el libro *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. En 1957 fue designado profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin , en donde realizo un estudio de psicoterapia con pacientes internados en un hospital para enfermos mentales , cuyo resultado se publico en *The Therapeutic Relationship and Its Impact : A Study Of. Psychotherapy with Schizophrenics*.

Algunos años más tarde en 1961 pública su importante libro *On becoming a Person*. Después Rogers pasó al Western Behavioral Sciences Institute en donde él y otros psicólogos formaron el centro para estudios de la persona. Es precisamente durante este periodo que empezó a tomar parte en el movimiento de grupos y aplico su teoría de grupo básico de encuentro, que lo llevo a publicar en 1970 *Carl Rogers on Encountering Groups* y 1972 se interesa tambien en las relaciones matrimoniales, y en 1972 público: *Becoming Partners Marriage and Its alternatives*.

Teniendo como contexto la historia personal de Rogers comprenderemos mejor su premisa sobre el núcleo de la naturaleza humana el cual esta constituido por impulso positivos, sanos y constructivos que entran en juego desde el momento del nacimiento y Rogers busca ante todo ayudar a la gente a conocer su potencial

Interno su manera de trabajar no es la de formar primero una teoría y aplicarla a sus clientes sino más bien sus ideas surgen de su practica es por medio de ésta que advierte la presencia del mayor crecimiento personal, si se

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

sentía compenetrado de modo auténtico y total con sus clientes , y si ellos sabían que los aceptaba tal como eran, a esta actitud afable, positiva y de aceptación Rogers

Le nombra aprecio positivo (Grace,1995) Pero ahora veamos tres importantes contribuciones de Rogers a la Psicología humanista.(Tabla 1 Contribuciones de Rogers a la Psicología Humanista)

| CONTRIBUCIONES DE ROGERS A LA PSICOLOGÍA HUMANISTA | | |
|---|---|---|
| 1° DESARROLLO DE LA TERAPIA CONVERSACIONAL | 2° FORMULACIÓN DE LA TEORIA DE UNO MISMO | 3° APERTURA DE LA PSICOTERAPIA A LA INVESTIGACIÓN EMPIRICA |

Acontinuación se describirá cada una de sus contribuciones:

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

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

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

humano individual puede y debe encontrar en último término el camino de su vida .

Nadie puede ahorrarle percibir el mundo que le rodea y decidir cual es el camino correcto para la autorrealización , la cual es un proceso que los padres, maestros y terapeutas apoyan y potencian en la medida en que entienden y viven en realidad en la convicción de la singularidad del individuo como punto central de la existencia humana . El proceso de autorrealización lo potencian por tanto solo aquellas relaciones que presentan encuentros; ya que solo en el encuentro el niño puede desplegar su percepción y hacerse capaz de decir en el sentido existencialista ; solo en el encuentro puede detenerse el proceso de deformación de la realidad y poner nuevamente a disposición la capacidad de decisión en el seno de una percepción de la realidad .

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

La importancia que Rogers le da a la apertura de la psicoterapia a la investigación empírica reside en que no solo ha elaborado la importancia de

la elección y la decisión, la responsabilidad y la libertad a modo de una teoría psicológica y psicoterapéutica, en donde todo fluye en la experiencia subjetiva del encuentro interhumano, si no en que él y sus colaboradores han demostrado que esta experiencia subjetiva puede investigarse como construcción científica . De esta manera consiguió asegurar científicamente la teoría como una teoría de la experiencia y con ello dar un importante impulso a la investigación del si mismo
(Quilman,1989).

1.4 LOS FUNDAMENTOS TEÓRICO-FILOSÓFICOS DE CARL ROGERS:

Toda teoría se construye a partir de otras teorías, o bien de algunos principios de orden filosófico, o bien de la observación empírica. Entre los fundamentos de la teoría de Rogers encontramos:

Naturalismo: *Una de las influencias más notorias (probablemente la más importante) es el naturalismo, sobre todo de Rousseau. La idea de la bondad innata en el hombre es una constante que permea toda su teoría y da origen a varios de los conceptos más importantes. Esta es la base de la terapia y del aprendizaje no directivos. (Rogers, 1977)*

Psicoanálisis: *Recibió tanto la influencia directa de Freud, como la de algunos psicoanalistas no-freudianos, como Theodore Reich, Otto Rank y Karen Horney. Entre sus profesores de esta línea se encontraban David Levy y Lawson Lowrey Sus conceptos como introyección, los conceptos de máscaras y fachadas, el proceso de valoración orgánica y el mismo concepto de anomalidad tienen fuertes influencias de las ideas de represión, neurosis, y del principio del placer del psicoanálisis. (Rogers, 1980) (Dicaprio, 1992).*

Fenomenología, Gestalt y Teoría del Campo. A partir de estas teorías Carl Rogers formula algunos de sus postulados centrales. El hombre está sujeto a un continuo devenir.

La realidad depende de campo perceptual, y por lo tanto, la realidad es un concepto individual. La conciencia consiste en la percepción de mis experiencias sensoriales y viscerales.

El campo perceptual determina el comportamiento. Su concepto de congruencia también se deriva en buena parte de estas teorías. (Rogers, 1977)

Existencialismos: Rogers consideraba a Kierkegaard como un amigo personal, que continuamente le acompañaba (a pesar de los aproximadamente 100 años de distancia que los separaron). La influencia del existencialismo en la teoría de Rogers es muy amplia y notoria. Conceptos como "vivir el aquí y el ahora", el análisis existencias, "ser lo que realmente se es" y aún el mismo título de su obra "El proceso de convertirse en persona" expresan claramente la relación.

La piedra angular de la filosofía existencialista fundada por Kierkegaard es la existencia, entendida como la forma típica de ser del hombre; su ruptura con los sistemas tradicionales de la filosofía se da en términos de la conciencia.

Las tesis centrales del existencialismo son:

El miedo y la libertad :

Que de alguna manera reflejan las características fundamentales del ser existen en cuanto a sus necesidades humanas.

La decisión :

Acto en que se expresa la libertad y las limitaciones que el miedo impone al hombre, en donde éste limita el crecimiento del ser .

La responsabilidad:

Cualidad inminente al ser humano que se expresa en el encuentro de una comunicación plena entre los seres humanos siendo que se entabla el compromiso de confiar en el otro.

El tiempo :

Es siempre algo futuro al que se ordenan el presente y el pasado . El presente es , así, la experiencia del futuro. (Abbagnano,1980).

Lo que el existencialismo aporta a la psicología humanista es que el hombre no es el resultado o causalidades que determinen su cuerpo o su psique; el hombre no se puede concebir como parte del mundo o como simple objeto de la biología, de la psicología o de la sociología, lo que conoce el hombre acerca del mundo , incluso lo que ha aprendido acerca

de la ciencia , lo ha percibido a partir de su visión o experiencia con el mundo , sin la cual los símbolos de las ciencias carecerían de sentido.

Según Husserl 1989, el hombre y el mundo , el sujeto y el objeto, el ser y la conciencia, el interior y el exterior debe considerarse siempre como una unidad indivisible .Es muy importante que al ser humano se le considere un ser integral dado que esta lleno de experiencias que expresa en su vida cotidiana. (en: Quitmann, 1989)

Principios básicos de la psicología humanista:

La psicología humanista ha logrado un gran auge dentro de la época contemporánea y en algunos de los principios básicos de la filosofía existencialista.

En base a lo anterior y de acuerdo con Quitmann (1989) refiere los siguientes postulados :

..." En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes, esto a pesar de la importancia que tiene el saber constituido por el conocimiento de las funciones parciales del ser humano. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas, es decir la existencia esta siempre ligada a relaciones interhumanas. El hombre vive de manera consciente, esta es una característica esencial del ser humano y es la base para la comprensión de la experiencia humana . El ser humano esta en situación de elegir y decidir, por lo tanto mediante sus decisiones activas puede variar su situación vital. El ser humano vive orientado hacia una meta, el ser humano tiene objetivos y valores que forman la base de su identidad, por lo cual se diferencia de otros seres vivos "... (Quitmann,1989 p. 37).

El ser humano vive orientado hacia una meta, el ser humano tiene objetivos y valores que forman la base de su identidad, por lo cual se diferencia de otros seres vivos.

Pragmatismo: *El pragmatismo Norteamericano manifiesta su influencia de Rogers. Quizás su manifestación más evidente esté en el proceso de terapia y el concepto de aprendizaje significativo. Sólo aprenderemos lo que nos es útil (Rogers, 1980).*

Empirismo, Experimentalismo: *La base del conocimiento -y de la vida- es: La Experiencia.*

La experiencia es el criterio superior que debe regir la misma vida (Rogers, 1980).

Influencias orientales: *Rogers descubrió en fuentes orientales cierto paralelo con su propia obra, especialmente con el budismo zen y las obras de Lao-TSE, filosofías que contienen mucha esencia espiritual que es basada en las experiencias y vivencias humanas, reconociendo así al ser humano como un ser único e irrepetible.*

SOBRE LA NATURALEZA DEL HOMBRE

Quizás una de las ideas más representativas de la teoría de Rogers -y de la cual se derivan otras- es la de "la bondad básica de la naturaleza humana".

Supone Rogers que si dejamos al niño en completa libertad para actuar, sin poner trabas a su desarrollo, todo lo que haga y aprenda siempre estará correcto y será bueno para él. Esto desde luego supone ausencia total de restricciones.

Rogers considera que toda persona tiene poderosas fuerzas constructivas en su personalidad que necesitan manifestarse y que se les dejen operar. La persona tiene una tendencia innata -por lo tanto natural- al desarrollo y a la actualización. En su libro "Psicoterapia centrada en el cliente", hacia el final de la obra, esboza su teoría psicológica. Una de sus proposiciones iniciales es:

... "El organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizar, mantener y desarrollar al organismo "... (Rogers, 1977 p. 67).

La persona necesita crecer, no que se le cultive. Solamente requiere contar con las condiciones propicias para desarrollarse. No hay que desarrollar estas fuerzas; debemos permitir que se desarrollen.

La tendencia a la actualización es inherente al hombre. Debido a ésta, el hombre se ve impulsado a ser lo que genéticamente está diseñado para ser.

Otro supuesto de Rogers relativo a la naturaleza humana es la idea del que el hombre se encuentra en un continuo devenir. Todo cambia, tanto la persona misma como su entorno.

"Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias de las cuales es el centro" (Rogers, 1977). *fenomenología , como método científico , que no solo considera la apariencia de lo exterior, sino también la esfera de la vivencia y la visualización simbólicas de las*

imágenes espirituales . La base del existencialismo es que el individuo tiene miedo a la libertad , característica fundamental del ser existente; la decisión , la responsabilidad, la existencia del ser humano ligada a las relaciones interhumanas; el ser humano vive de manera consciente , además de decidir y elegir, el ser humano vive orientado hacia una meta. Es importante hacer notar que la tarea generalizada de los psicólogos humanistas será pues ayudara al individuo a convertirse verdaderamente en él mismo a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente en sus propios rasgos y valores internos (Barón, 1996).

La psicología humanista ha logrado una gran evolución y algunos de los principios básicos de acuerdo con Quitmann (1989), son los siguientes: su condición de ser humano, las relaciones humanas que este tiene, es decir, está siempre ligada a relaciones interhumanas, el hombre vive de forma consciente siendo está la base para la comprensión de la experiencia humana , el ser humano está en situación de elegir y decidir, el ser humano esta orientado hacia una meta, tiene objetivos y valores que forman la base de su identidad .

Barón (1996) menciona que es importante señalar la tarea generalizada de los psicólogos humanistas y que es ayudar a los individuos a convertirse verdaderamente en él mismo a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente con sus propios rasgos y valores internos .

fenomenología , como método científico , que no solo considera la apariencia de lo exterior, sino también la esfera de la vivencia y la visualización simbólicas de las imágenes espirituales . La base del existencialismo es que el individuo tiene miedo a la libertad , característica fundamental del ser existente; la decisión , la responsabilidad, la existencia del ser humano

ligada a las relaciones interhumanas; el ser humano vive de manera consciente , además de decidir y elegir, el ser humano vive orientado hacia una meta. Es importante hacer notar que la tarea generalizada de los psicólogos humanistas será pues ayudara al individuo a convertirse verdaderamente en él mismo a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente en sus propios rasgos y valores internos (Barón, 1996).

La psicología humanista ha logrado una gran evolución y algunos de los principios básicos de acuerdo con Quitmann (1989), son los siguientes: su condición de ser humano, las relaciones humanas que este tiene, es decir, está siempre ligada a relaciones interhumanas, el hombre vive de forma consciente siendo está la base para la comprensión de la experiencia humana , el ser humano está en situación de elegir y decidir, el ser humano esta orientado hacia una meta, tiene objetivos y valores que forman la base de su identidad .

Barón (1996) menciona que es importante señalar la tarea generalizada de los psicólogos humanistas y que es ayudar a los individuos a convertirse verdaderamente en él mismo a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente con sus propios rasgos y valores internos .

El hombre cambia y es bueno que cambie. Su campo "experiencial" está cambiando continuamente y con él su propio "yo". Esta idea también resulta una constante en toda su obra.

También la psicología humanista tiene una gran influencia de la filosofía existencialista europea que nace al terminar la Segunda Guerra Mundial; esta filosofía influye en pensadores de la época , provocando así que sea retomada en áreas como la literatura, pintura y en la psicología .

Es importante enfatizar la tarea que realizan los psicólogos humanistas, y esta es ayudar al individuo a convertirse verdaderamente en el mismo, a

encontrar el significado de su vida y vivirla con todo y las propiedades de los valores internos, a continuación veremos representantes de la psicología humanista (Barón, 1996).

En este primer capítulo podemos decir que la psicología humanista sitúa al hombre en el centro de todo y no niega ni distorsiona sus muchas características y muchas posibilidades de tal manera que conserva un mayor grado de libertad para ocuparse de los problemas humanos significativos y puede tomar seriamente en cuenta toda gama de experiencias internas del hombre (Frick, 1973).

CAPITULO 2
LA AUTOESTIMA. COMO SE HA
TRABAJADO LA AUTOESTIMA
DESDE UN ENFOQUE
HUMANISTA.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

23

2.1 Definición

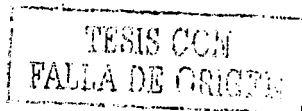
En *The Oxford English Dictionary* define a la autoestima como "una primera apreciación y opinión favorable de uno mismo".

Esta definición de la autoestima se ha ido enriqueciendo con las aportaciones de estudiosos como Stanley Coopersmith, quien en su libro *The Antecedents Of Self-Esteem* (Steinem 1996) define a la autoestima como la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo.

Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en que medida el individuo se cree capaz, importante digno y con éxito. En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.

La definición más difundida la encontramos en: *Toward a State of Esteem: The Final Report of the California Task Force to Promote Self and Personal and Social Responsibility* (Oficial del grupo de trabajo de California para promover la autoestima y la responsabilidad personal y Social 1990), nos dicen que la autoestima se define como apreciar mi propio valor e importancia y tener la entereza de ser responsable de mi mismo y actuar responsablemente hacia los otros .

Es por eso que la manera en como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en particular todos los aspectos de nuestra experiencia,



desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, el sexo y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestra respuesta ante diversos acontecimientos depende de quienes y que pensamos que somos.

El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo, es el sujeto y la entidad que consciente e inconscientemente pensamos que somos: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos y sobre todo nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

La visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y dedicaciones significativas y por ende modela el tipo de vida que llevamos, es decir, si nosotros nos conocemos, sabemos qué queremos, hacia donde queremos ir y quienes somos, entonces definimos nuestro propio estilo de vida.

Para Pérez-Mitre (1981), la autoestima es el fenómeno o efecto que se traduce en conceptos, imágenes y juicios de valor referidos así mismo; se entiende como un proceso psicológico cuyos contenidos se encuentran socialmente determinados. En este sentido, se dice que la autoestima es un fenómeno psicológico y social.

La autoestima está íntimamente relacionada con la confianza y el respeto hacia uno mismo, con el tener la disposición y el sentimiento a merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los diferentes retos de la vida (Branden, 1991).

Coopersmith (1976) considera que la autoestima no es mas que la actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, un grupo de cogniciones y sentimientos. Así, los componentes del Self (el si mismo) para dicho autor son los mismos que de las actitudes: un aspecto afectivo que se equipara con la autoevaluacion y el aspecto conativo que representa la conducta que se dirige hacia uno mismo.

Sherif y Sherif (1969), al hablar sobre la autoestima, argumentan que esta se forma como un resultado que tiene el individuo de la internalizacion de las normas y grupo social y de su adecuado desempeño, ya que todas sus agrupaciones humanas poseen un conjunto de normas, valores y costumbres que expresan las pautas conductuales a seguir dentro de la estructura de la sociedad.

Reidl (1981) encontró que la autoestima es muy importante en la vida de los seres humanos y que puede entenderse como una actitud hacia el Self con las dimensiones negativa y positiva de evaluación .

La importancia de la autoestima en cuanto a la experiencia personal y la conducta interpersonal, a la búsqueda de la aprobación y posición social- surge en gran medida del deseo de mantener una autoevaluacion positiva.

Rodríguez y Cols. 1968 (en Huitron, 1996) considera que la autoestima surge a través del autoconocimiento, autoimagen, autoevaluacion, autoaceptación y autorespeto.

Ahora bien, los elementos básicos de la autoestima se definen a continuación un esquema conocido como "La Escalera de la Autoestima".

| |
|--|
| ESCALA DE AUTOESTIMA |
| VI "Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos" (Maslow, A) AUTOESTIMA |
| V "La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo" (Elkinz D. P.) AUTORRESPECTO |
| IV "La actitud del individuo hacia si mismo y el aprecio por su propio valer juega un rol en el proceso creador" AUTOACEPTACION |
| III "El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos" (C. Rogers) AUTOEVALUACION |
| II " Dale A un hombre una autoimagen pobre y acabara siendo siervo " (R. Schuller) AUTOCONCEPTO |
| I "Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos " (R. Schuller) AUTOCONOCIMIENTO |

Tabla 2 "La Escalera de la Autoestima". (Assakoll, 1980 p. 33)

1.- AUTOCONOCIMIENTO

El proceso se inicia en el autoconocimiento que es conocer las partes que componen el yo, cuales son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo a través de los cuales se define como persona; conocer el porque y como actúa y siente.

Al conocer todos sus elementos , que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo

lograra tener una personalidad fuerte y unificada ; si una de estas partes funciona de manera deficiente , las otras se verán afectadas y su personalidad será poco estructurada con sentimiento de ineficiencia y devaluación.

Es por esto que uno de los aspectos primordiales en la autoestima es el autoconocimiento, pues mediante el mismo podemos saber realmente qué queremos , quiénes somos.

En palabras del gran escritor Erick Fromm (1968)el conocimiento es el deseo de penetrar en el secreto del alma humana , existen dos formas de conocer, amando o destruyendo, el niño cuando desarma algo lo hace para conocerlo. El conocimiento implica tomar conciencia, pensar, tener una actitud abierta y activa, ser genuino, ser realista y sobre todo, claridad para evitar los prejuicios porque nos dan un marco de "seguridad " , así no corremos riesgos pero a la vez nos limitan porque evitamos las experiencias nuevas.

2.- AUTOCONCEPTO

Es una serie de creencias de si mismo que se manifiestan en la conducta. Cada persona se toma a lo largo de su vida una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer de sí.

La definición de autoconcepto es diversa. Tamayo (1982) , por ejemplo, lo entiende como un proceso psicológico cuyos contenidos y dinanismos son determinados socialmente ; comprende el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes autoatribuciones y juicios de valor referentes a uno mismo.

Rogers (1975) menciona que el autoconcepto es una configuración organizada de percepciones acerca de sí mismo que son parcialmente conscientes; esta compuesto de percepciones de las propias características y habilidades, los conceptos de sí mismo en relación con los otros y con el medio ambiente.

Fitts (1965) , a su vez, señala que el autoconcepto es la imagen que el sujeto tiene de sí mismo.

3.- AUTOEVALUACION

Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para la persona, la satisfacción es interesante, enriquecedora, le hacen sentir bien, y le permiten creer y aprender; y considerarla como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer (Rogers, 1977).

4.-AUTOACEPTACION

"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador " (M. Rodríguez,1988). La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo . Como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello (Rodríguez,1988).

5.- AUTORRESPECTO

Es aprender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga sentirse orgulloso de sí mismo.

Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; si no se conoce tiene un concepto pobre de sí mismo , no se acepta ni se respeta, entonces tendrá autoestima baja .

Es una experiencia personal la cual reside en el núcleo de nuestro ser. Tiene dos componentes, un sentimiento capacidad personal y un sentimiento de valor personal . De esta manera es la suma de confianza y respeto por si mismo. Y refleja el juicio que cada uno hace acerca de sus habilidades para enfrentar los desafíos de su vida y acerca de su derecho a ser feliz(Dow Peretz Elkinz,1978).

6.-AUTOESTIMA

"Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos" (Maslow,1979). La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores . Mc Guigan (1974) afirma que la autoestima se basa en el mantenimiento de las relaciones objétales durante la niñez y contribuye a su vez a la formación del yo moral. Para Rosemberg (1977), la autoimagen es un aspecto de la psicología del individuo y desempeña un papel muy importante en la formación de sus ideas, sentimientos y conducta, para este autor la autoestima es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular.

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, tiene un concepto sobre de si misma , no se acepta, ni respeta, entonces su autoestima será baja.

2.2 Origen de la autoestima

La autoestima no es genética o hereditaria, es decir no se nace con una autoestima alta o baja, más bien es adquirida a medida que nos desarrollamos y el ámbito más determinante es la familia. Debido a que cada individuo es diferente y tiene su propio ritmo para caminar , aprender, hablar, leer, escribir o andar en bicicleta, en suma, para desarrollarse son indispensables dos elementos: el amor y el respeto. Comenta Carl Rogers "yo respeto tanto a mis pacientes que no quiero que cambien y por eso cambian", podemos decir que el respeto nos hace creer porque permite conocernos, esto es lo que nos enseña Rogers en: " On becoming a Person" 1992.

(Tabla 3 "El Respeto" definido por Carl Rogers).

Si puedo crear una relación caracterizada por mí parte por:

< Una autenticidad y transparencia en la que yo soy y mis sentimientos verdaderos;

< Por una calidad y aprecio de la otra persona como individuo.

< Por una sensible capacidad de verte a él y a su mundo como él los ve.

Entonces, el otro individuo en la relación:

< Experimentará y entenderá aspectos de sí mismo que previamente habían reprimido.

< Se encontrará mejor integrado , más capaz de funcionar eficazmente.

< Se parecerá más a la persona que le gustaría ser.

< Se volverá más dueño de su destino y tendrá más confianza en sí mismo.

< Será más persona más único y más autoexpresivo.

< Comprenderá y aceptará más a los demás.

Coopersmith (Branden,1998) estudia e investiga como la autoestima alta está significativamente determinada por la calidad de la relación entre el niño y los adultos, vinculo que es muy importante alrededor de toda su trayectoria existencial.

Rogers en sus investigaciones no encontró correlaciones significativas del grado de autoestima con factores como la riqueza familiar, la educación, la zona geográfica, la clase social, la profesión del padre o el hecho de que la madre siempre estuviera en casa.

Coopersmith (Branden, 1998) encontró cinco condiciones asociadas a una alta autoestima en los niños:

1.- El niño experimenta una total aceptación de sus pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.

2.- El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables. No se da una libertad ilimitada, por consiguiente el niño experimenta una sensación de seguridad, tiene una base clara para evaluar su comportamiento, además por lo general los límites suponen normas elevadas , así como la confianza en que el niño será capaz de cumplirlas. Por consiguiente el niño las cumple normalmente.

3.- El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan la violencia, humillación o el ridículo para controlar y manipular, los padres toman en serio las necesidades y deseos del niño, tanto si pueden satisfacerlos como si no.

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

4.- Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y al rendimiento, las cuales transmiten de forma benévola y no aprensiva, se reta al niño a ser lo mejor que puede ser.

5.- Los propios padres tienen a tener un alto nivel de autoestima, son ejemplos vivos de lo que el niño tiene que aprender.

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

Por otra parte Coopersmith (1976) ha venido desarrollando un programa sistemático de investigación que señala la importancia que tiene la interrelación padre e hijo, para el desarrollo de la autoestima en los niños encontró que esta interacción con los padres incrementa, el nivel de autoestima, ya sea alto o bajo, relacionando esto bajo tres principales condiciones :

1)debe existir la total aceptación del niño por parte de los padres.

2)es necesario que reciban instrucciones claras y definidas, evitando ambigüedades ,y

3)debe haber respeto por la individualidad del niño. También ha hallado una relación directa entre los métodos de crianza y la autoestima, así como entre la autoestima de los padres y de los hijos.

Un padre con baja autoestima espera fracasar en la vida, pues anticipa rechazo ; es débil y pasivo, escatima el amor y atención hacia sus hijos, y

según lo anterior Coopersmith (1976) menciona lo siguiente, que esto quita la oportunidad a los hijos de enfrentarse a la vida con seguridad en sí mismos y con la fuerza de voluntad necesaria, además afirma que los individuos con elevada autoestima se acercan a personas y tareas con considerables expectativas de éxito, aceptan sus opiniones crédito y

manifiestan confianza en sus relaciones, mostrando mayor independencia social y creatividad, lo que los conduce a comportamientos más asertivos.

*La autoestima es la abstracción que el individuo hace y desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue; esta abstracción es representada por el símbolo *mi*, que consiste en la idea que la persona posee sobre sí misma.*

Dicho concepto se forma a través de la experiencia siguiendo el mismo proceso de abstracción utilizado en otras áreas de la experiencia . A su vez, el autor indica que " no existe una abstracción a priori efectuada acerca de sí mismo, a aparte de lo anterior, a la experiencia personal ; no hay un objeto material que exista a partir de tales experiencias y que deba ser descubierto, explorado y desarrollado si el individuo ha de conocer mejor sus capacidades".

2.3 Importancia de la autoestima

La importancia de la autoestima radica en como nos sentimos con respecto a nosotros mismos, debido a que esto afectara todos los aspectos de nuestra vida como son el trabajo, el amor, el sexo, las relaciones con las personas que nos rodean.

Otro punto importante de la autoestima es que el origen de dificultades psicológicas, como la angustia, y la depresión, abuso del alcohol o de las drogas , el bajo rendimiento en el trabajo o estudio., la violencia familiar, las disfunciones sexuales, los suicidios pueden ser atribuibles a una autoestima baja(Branden,1995).

Investigadores del desarrollo humano como Rogers y Maslow afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, productiva y recreativa, es decir la plena expresión de sí mismo (Rodríguez,1988).

Con lo anterior podemos decir que la autoestima puede ser la clave de éxito o de fracaso personal.

2.4 Autoestima alta y baja

Cuando una persona manifiesta una autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia y en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso, aunque reconoce sus propias limitaciones y debilidades.

Por el contrario una persona con autoestima baja llega a creer que su valor como persona es nulo, no confía en sus propias decisiones, no toma la

responsabilidad de su existencia, por lo cual su vida llega a depender de la gente que le rodea; en tales condiciones brotan actitudes como el miedo, la agresividad, rencor y ansiedad, solo por mencionar algunas. (Branden, 1990).

Autoestima alta

- *Utiliza su intuición y percepción.*
 - *Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.*
 - *Dirige su vida a donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.*
 - *Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos*
 - *Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente*
 - *Ejecuta su trabajo con satisfacción lo hace bien y aprende a mejorar.*
 - *Se gusta a si mismo y gusta de los demás.*
 - *Se aprecia y se respeta, de igual manera a los demás.*
 - *Tiene confianza en si mismo y en los demás.*
 - *Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.*
 - *Conoce, respeta y expresa sus sentimientos, permite que lo hagan los demás.*
-
- *Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.*
 - *Acepta que comete errores y aprende de ellos.*
 - *Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.*
 - *Asume sus responsabilidades y ello lo hace creer y sentirse pleno.*
 - *Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros.*
 - *Controla y maneja sus instintos, tiene seguridad en que los otros lo hagan.*

- *Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás*

Autoestima baja

- *Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.*
 - *Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose, frustrado, enojado y agresivo.*
 - *Inconsciente del cambio , es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.*
 - *Se estanca , no acepta la evolución no ve necesidades, no aprende cualquier instrucción que se le de ya sea intelectual o moral.*
 - *Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hacer bien ni aprende a mejorar,*
 - *Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.*
 - *Se desprecia y humilla a los demás .*
-
- *Desconfía de sí mismo y de los demás Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.*
 - *No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.*
 - *No toma decisiones, acepta la de los demás , culpándose si algo sale mal.*
 - *No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende ellos.*
 - *No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades , por lo tanto no los defiende ni desarrolla.*
 - *Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.*

- *No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros.*
- *Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.*
- *Maneja su agresividad destructiva, lastimándose y lastimando a los demás.*
(Beattie, M. 1991)

Podemos decir que la autoestima en cualquier nivel, es una experiencia íntima que reside en el núcleo de nuestro ser, " es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo , no lo que otros piensan o sienten sobre mí ". (Branden, 1995).

Por lo tanto el tipo de autoestima influirá en el desarrollo de las potencialidades de cada individuo.

2.5 LA MOTIVACIÓN COMO ASPECTO FUNDAMENTAL EN LA AUTOESTIMA.

Un aspecto fundamental es la autoestima es la motivación, dado que mediante esta el individuo moviliza y dirige su energía para satisfacer diferentes tipos de necesidades. Generalmente, el logro de metas y objetivos proporcionara a la persona en cuestión un incremento en la autoestima.

Se considera que una persona esta motivada cuando siente deseo, anhelo, voluntad, carencia o necesidad. Dicho proceso es subjetivo.

Las motivaciones pueden ser de deficiencia o de desarrollo. Las primeras se refieren a las necesidades básicas, primarias o deficitarias, como por ejemplo el hambre, la sed, etc. Su satisfacción dependerá de los demás sobre todo tratándose de un bebe, esto va transformándose de tal suerte que una

persona "adulta" mostrara una tendencia a la resolución y/o satisfacción de sus necesidades.

Si un adulto se encuentra en una situación de dependencia, no puede decirse que se autogobierne o que dirija su propio destino, ya que sus satisfacciones provienen de las fuentes que cubren sus necesidades, deseos o caprichos.

El hombre motivado por la deficiencia frecuentemente le teme mas al medio, ya que existe la posibilidad de que este pueda fallarte.

Es muy sensible a la aprobación o critica, afecto y buena voluntad de los demás. Este tipo de dependencia ansiosa produce hostilidad .

En las motivaciones de desarrollo el sujeto asume su responsabilidad, es autónomo, menos espectador que los que se gufan por las necesidades de deficiencia. Resulta ser un gran incentivo para sí mismo compartir sus logros, vivencias y experiencias con los eres cercanos . Las determinaciones que gobiernan a estas personas son primordialmente internas antes que sociales o ambientales. Dichas determinantes son las leyes de su propia naturaleza interior ; sus potencialidades , capacidades , talentos, impulsos creativos; sus necesidades de autoconocimiento, integración y mayor conciencia de lo que es en realidad y de lo que desea .

La motivación del desarrollo es en sí misma un proceso gratificante y excitante ; por ejemplo, la realización de anhelos y ambiciones como tocar el violln o ser un buen carpintero . El constante incremento de la comprensión de los demás y del universo, el aumento de la creatividad y lo mas importante de todo, la simple ambición de ser cada vez un mejor ser humano.

La motivación del desarrollo puede ser a largo plazo , como llegar a ser un buen profesional o artista y puede absorber casi la totalidad de una vida, en tanto que otras motivaciones son a corto plazo.

Por otra parte cuando una persona no se desarrolla plenamente se percibe de manera negativa Maslow (1988) lo describe de la siguiente forma:

Quien traiciona su talento, quien ha nacido pintor y en su lugar vende medias, el hombre inteligente que vive una vida poco estimulante, el que contempla la verdad y mantiene cerrada la boca, el cobarde que rinde sus fuerzas, todos ellos perciben en el fondo que ha cometido una injusticia a sí mismos y se desprecian por este motivo . De este autocastigo puede resultar una neurosis o la posibilidad de que surja un coraje renovado , una fuerza y mayor respeto hacia sí mismo para cumplir con lo justo; en una palabra, por el camino del sufrimiento y el conflicto puede llegarse al desarrollo y perfeccionamiento.

Maslow plantea que el autoconocimiento profundo y real es la llave de la personalidad sana, exitosa y creativa.

La alta autoestima es un prerrequisito para confiar en el propio organismo, la suficiente para que este sea el foco de su autoevaluación y la guía de su vida . Solo una persona que se ama y respeta es capaz de realizar todo su potencial, es un proceso que cada día la lleva a su total autorrealización, con respecto a esto Maslow elabora una pirámide de necesidades básicas o deficitarias de crecimiento abarcando en total cinco niveles.

PIRAMIDE DE MASLOW

AUTORREALIZACIÓN

*Productividad, Creatividad,
Trascendencia.*

*Necesidades
De
crecimiento*

RECONOCIMIENTO

*(Amame, Sentirme amado), valoración,
Prestigio-status.*

PERTENENCIA.

*Aceptación-solidaridad-afecto-
Intimidad-sexualidad.*

Necesidades-

SEGURIDAD.

Libertad-justicia-trabajo-derechos-integridad personal

Básicas

FISIOLÓGICAS.

Hambre-sed-abrigo-suelo-conservación-sexo-procreación.

*Trascendencia
Verdad
Bondad
Belleza
Plenitud
Individualidad
Perfección
Integridad
Sentido del humor
Justicia
Riqueza interior
Esfuerzo
Autosuficiencia
Significado de vida*

Tabla 4 Pirámide de Maslow (Lafarga , 1986 p. 32)

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

En el primer nivel se encuentran las necesidades fisiológicas (hambre, sed, sexo, sueño) Son iguales a las de los animales; sin embargo, el hombre, una vez satisfecha su hambre, busca el siguiente nivel, dejando el primero de ser una meta, para convertirse en un medio de energía y salud que le permite subir al siguiente y así sucesivamente se va "liberando" de estas necesidades , que aunque permanecerán siempre, van siendo de menor importancia, ya que alcanzando niveles superiores es donde el hombre encuentra mayores satisfacciones.

En el primer sector de la pirámide, el ser humano esta ya en condiciones de proseguir su desarrollo con respecto a todos los potenciales de su espíritu, es decir de trascendencia, de crecimiento y autorrealización. Es importante mencionar que antes de lograr el nivel máximo pasa por las necesidades de seguridad , de pertenencia, de aceptación.

2.6 RECONSTRUCCION Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Con respecto a lo que menciona Maslow en su pirámide de necesidades básicas podemos decir, que una autoevaluacion hecha por el individuo permite que conozca sus potencialidades reales, sus limitaciones y también le posibilita saber si esta o no empleando y/o desarrollando al máximo sus capacidades, lo cual ayudara a mejorar la autoestima.

La autoestima es aprendida y como tal, susceptible de ser modificada , reaprendida, utilizando nuevos métodos y experiencias.

Algunas personas dicen que quisieran cambiar la forma insana de pensar de ellas mismas , pero que por desgracia la niñez infortunada las hace ser como son . Estas personas están tan ocupadas en construir nuevas defensas e inventar nuevas excusas, gozando su propia desgracia, que no guardan energía para conocer y experimentar nuevas y constructivas formas de vivir; también confunden el aquí y ahora con un no planear el futuro; no creen en ideales, metas, esperanzas, habilidades no realizadas aun, misiones, etc.

Para quien no piensa en el futuro , la vida se reduce a lo banal, al desamparo, la vaciedad; para el tiempo debe ser llenado, sin sentirse nunca satisfecho. El desarrollo y la actualización tiene su satisfacción en el presente, dirigidos hacia el futuro.

Las experiencias pasadas tienen influencia en el comportamiento de ahora; aunque no se pueda cambiar lo que paso ayer si puede cambiarse lo que se siente con respecto de ello ahora. La barrera principal para la reconstrucción de la autoestima es vivir en el pasado, lleno de culpas, resentimientos, etc. Para poder reconstruir nuestra autoestima es necesario ser asertivos y precisar nuestros valores.

Otro aspecto importante es confiar en el organismo y su naturaleza interna , para tener la habilidad de tomar decisiones que realmente se quieran, sin importar la reprobación y la crítica esto tiene mucho que ver con el ser asertivo el cual se caracteriza por pedir lo que se necesita, decir lo que le gusta o no, expresar lo que se siente cuando es necesario .

Tener siempre presente el : ¿ para qué? , ¿para que lo digo? , para informar, darme a conocer, etc., o para humillar, lastimar o reclamar. Si este " para que" no responde a algo positivo, es mejor reflexionar y buscar una

manera en la que no se dañe la dignidad del otro, por tanto, no se rompa la comunicación y por otra parte si obtenga lo que se quiere.

Las personas asertivas canalizan su agresividad negativa u hostil a través de los deportes ejercicios físicos o de relajación o por actividades que permitan la salida de esa energía acumulada (James, 1976)

Ser asertivo significa poner en practica las habilidades propias respetando los derechos de los demás , significa el valor de usar la percepción y comunicación, ya que lo cuenta mas es un mensaje no es el "qué" sino el "cómo" se dice.

Por otra parte la asertividad sin una buena percepción y sin saber como comunicar, puede llevar a no lograr lo que se pretende. Por ejemplo, si se dice a una persona que su trabajo esta mal hecho, se esta siendo asertivo, pero falta usar la percepción para darse cuenta de que es lo que se dice en realidad y como se está diciendo , ya que en vez de ayudarla a que vea su comportamiento , su trabajo y sus consecuencias, podría estarse usando una comunicación destructiva.

La no asertividad es el manejo negativo de la agresividad, es decir satisfacer las propias necesidades y derechos sin importar los de los demás .

La no asertividad se maneja por medio de una autoestima pobre y baja, con autoevaluacion, tristeza y depresión , con sentimiento de culpa y remordimientos que llevan a explicaciones y disculpas, provocando alteraciones a nivel somático y emocional.

Las personas no asertivas canalizan su agresión destruyendo objetos, golpeando física y moralmente a otras personas, mintiendo o sobreprotegiendo a los demás.

Existe otro tipo de personas no asertivas ; estas son pasivas, no dan a conocer a los demás sus opiniones y necesidades legítimas, se dejan manipular por otros; ante los demás sus necesidades no importan, escuchan a los demás, pero nunca hacen o piden que las demás las escuchen.

La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial que se puede manejar , poniéndose metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad, así como el tener o desarrollar los valores que se tienen como persona.

Un valor es una creencia, es lo que se considera una importante, estimable y necesario, es un marco de referencia. Para que un valor lo sea realmente es necesario que la persona lo crea , lo viva y lo asuma de manera constante y repetida, por elección libre y entre varias alternativas , de otra manera no sería un valor auténtico, el hecho de que una persona sea congruente con sus valores le produce un gran bienestar.

Existen valores universales como el amor, la justicia, la bondad, la libertad, etc.; y otros cambiantes, según la edad, intereses, necesidades, circunstancias, época, etc. De acuerdo a quien los posee.

El revisar y actualizar periódicamente los valores propios es una forma sana de vivir, la congruencia entre lo que cree, se dice y se vive, produce tensiones, angustias y conflictos con uno mismo y con los demás .

Los valores siempre cambian en cuanto su importancia o primacía. Se necesita aprender a distinguir la propia escala de valores, es decir, que es lo más importante o tiene más valor y que es lo que tiene menor relevancia o valor, cual en determinado momento o circunstancia tiene la primacía, aunque con anterioridad se haya puesto abajo en la escala de valores.

Una persona que posee un sistema de valores y creencias flexibles, no se inclinara a aceptar comportamientos que no sean afines a sus propias creencias y valores, es decir no cambiaría sus valores aprendidos.

Rath citado por Rodríguez, Pellicer y Domínguez, sugiere el siguiente proceso de valoración que consta de 7 pasos para revisar y actualizar la propia escala de valores:

Estimación de los propios principios y comportamientos.

- 1.- Aprecio y estimación del valor en cuestión
- 2.- Afirmación en público, cuando hay oportunidad de hacerlo

Elección de los propios principios y comportamientos.

- 3.- Elección entre alternativas.
- 4.- Elección después de considerar y aceptar las consecuencias.
- 5.-Elección libre.

Actuación de acuerdo con los propios principios.

- 6.- Actuación de los valores.
- 7.- Actuación con patrones constantes repetidos.

Se recomienda que el lector analice las siguientes preguntas para que pueda reconocer y cuestionar sus valores.

CAPITULO 3
LOS FACTORES QUE INFLUYEN
EN EL DESARROLLO DE LA
AUTOESTIMA.

El individuo ha sido capaz de crear una tecnología tan avanzada que ha logrado la creación de naves y vehículos para el conocimiento y conquista del espacio, sin embargo esta evolución no ha ido al parejo del plano afectivo y espiritual de sí mismo, es decir existe un desequilibrio entre la tecnología y el humanismo.

Esto se refleja en el hecho de que existen innumerables problemas entre los seres humanos, como por ejemplo una creciente tasa de divorcios, poca comunicación, el uso y abuso de drogas, la violación, por mencionar algunos.

Dicha crisis existe en todos los países, no obstante se ve acentuado en América Latina, por la situación económica y la marginación a nivel educativo y cultural en la que está inmensa, por lo que la necesidad de fomentar actitudes humanísticas positivas es aún más apremiante.

En México ha surgido también la necesidad de desarrollar en forma racional el factor humano a todos los niveles, esto se ha manifestado por la creación de programas de capacitación humanistas para que cada quien se responsabilice de su destino, muestre apertura, cuestione sus metas, aclare sus objetivos y por consiguiente los de las instituciones, comprendan y acepten a los demás y optimice sus capacidades de tal modo que los equipos aumenten la productividad en forma creativas.

No se trata de aprendizajes convencionales predeterminados por una escuela o por un maestro, si no de aprendizajes vivos, significativos que originan cambios interiores que se reflejan en nuevas conductas.

En la práctica clínica, algunos psicólogos sostienen que el modo en como se siente una persona consigo misma, afecta de manera decisiva en todos los aspectos de su experiencia vital desde la forma como funciona en el trabajo, en la escuela, en la familia, y relaciones interpersonales, de cómo se relaciona con los demás, en el amor, en el sexo, asumiendo el papel de

padre o madre y las posibilidades que tiene para crecer y progresar en su vida.

Las respuestas y la forma de enfrentar los diferentes conflictos dependerán de la percepción que el individuo tenga sobre si mismo .

Por lo tanto la autoestima es una parte fundamental en el éxito personal . También es la clave para comprendemos a nosotros mismos y a los demás.

Es necesario enfatizar que la autoestima positiva es el requisito para una vida plena. Entendiéndose la autoestima como el marco de referencia desde el cual cada persona se proyecta hacia los demás y hacia la vida. Se refleja " El juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de su vida, Para comprender y superar sus problemas y acerca de su derecho a ser feliz , esto es, respetar sus intereses y necesidades" (Rodríguez M., Pellicer G. Y Domínguez M., 1988).

En suma , la autoestima es el marco de referencia desde el cual el hombre se proyecta.

Es necesario mencionar que sólo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y su actividad, sólo el goza el privilegio de la conciencia .

*Al respecto Golthe menciona que " **La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de si mismo** " ; John Milton (M. Rodríguez 1988) en su libro de paraiso perdido comenta: "**Nada beneficia más al hombre que su autoestima** " , y Bernard Shaw (M. Rodríguez,1988) cita que: "**El interés del hombre por el mundo, es solamente reflejo de los intereses en si mismo** " .*

De esto se puede deducir que la autoestima es el conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. " Solo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo , solo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos ; solo

podemos amar , cuando nos amemos a nosotros mismos " (Maslow, 1979).

En la actualidad , científicos del desarrollo humano como Peretz Elkinz, Rogers, Maslow, Bettelheim y otros, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, así como de una productividad y creatividad.

Sin embargo esto se vería bloqueado cuando exista la presencia de un conflicto emocional que limitaría a la apreciación positiva que se tiene de uno mismo pudiendo debilitar la tendencia hacia la autorrealización en si de una persona sustituyendo a los propios valores innatos, por los de los demás ; es decir, la propia necesidad de autorrespeto es orientado más hacia la sociedad a expensas de sus propios procesos innatos.

3.1 LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

El yo social se conforma y se manifiesta a través de la relación con otros y con el medio. Nadie se realiza solo, sino a través de otro, de razonar frente a otro y con otro; sin el no habría espejo, reflejo, ni quien mostrara otra forma de ver la realidad. Es aquí donde se ve más claro ese darse cuenta del que se hablo . Es más fácil ver las fallas en el otro que en si mismo . Es más fácil "culpar" al otro, que darse cuenta y preocuparse por lo propio.

La autoestima, va a determinar el como son las relaciones con los demás; autoestimarse lleva a estimar a los demás. En muchas religiones y filosofías se encuentran: " ama al prójimo como a ti mismo " , "Haz con los otros lo que quieras para ti " , " no hagas a otros lo que no quieras para ti", etc.

Es en sus respuestas y actitudes como se va conociendo la persona; a través de los diferentes papeles que vive es como tiene que ir descubriendo, conociendo, aceptando , respetando, así como lo hace consigo mismo . Todo esto la hace crecer, ya que tiene la oportunidad de desarrollar su persona y

comprensión . Es terrible pensar que hay gente que muere sin haberse dado cuenta de todas sus habilidades, sin descubrirlas ni incrementarlas.

Al descubrir y desarrollar capacidades que el ser humano posee, la autoestima se acrecenta motivando los demás cambios positivos. Según sea la autoestima de una persona, así será la imagen que tenga de sí misma, la comunicación, abierta o cerrada, consciente o inconsciente, positiva o negativa.

Como la persona se perciba a sí misma percibirá a los demás, algunas veces vera en el otro o que crea o lo que sienta de sí misma.

La persona que se valora y está consciente de su proceso, está tan ocupada en sí misma, de lo que sale de sí, de ir escogiendo y " quedando bien consigo misma" que no tiene tiempo de fijarse en los errores de los demás. Quizá piense: " yo también estoy en ese tú y de mi depende darte algo de lo mío; cubrirte alguna necesidad, enseñarte algo que te haga sentir feliz, apreciarte y pedirte lo que a ese yo que también eres tu, solo tu puedes darle "

En resumen: el hombre es en el otro y a través del otro. Fracasara en sus relaciones si no puede tener buenas relaciones consigo mismo. Si tiene problemas con las personas empezara por resolverlos mediante un aprecio crítico y honesto de sí mismo.

Debe de conocerse lo que uno se reserve como: temores, alegrías , dudas sentimientos, etc., haciéndose responsable de ellos para que no interfieran en la relación con los demás. En la siguiente oración Virginia Satir nos habla

acerca del individuo que debe aceptarse como tal, con todo y sus afectos, virtudes y defectos.

MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA

Yo soy yo

En todo el mundo no existe nadie igual exactamente igual a mi. Hay personas que tienen aspectos míos, pero de ninguna forma el mismo conjunto mío, por que yo solo lo elegí.

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo y todo lo que hace; mi mente con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben, mis sentimientos, cualesquiera que sean , ira , alegría, frustración , amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores, son mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes . Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Se que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estimo y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez mas.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser. Esto es real y representa el lugar que ocupo en este momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultaran inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir, y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás. Para ser productiva y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean. Me pertenezco y así puedo estructurarme. Yo soy y estoy bien (Virginia Satir, 1979).

3.2 LA INDEPENDENCIA EN LAS RELACIONES FAMILIARES COMO FACTOR DE LA AUTOESTIMA.

Otro principio para que realmente podamos respetarnos a nosotros mismos, es la independencia y, ésta hace referencia en todos los planos de nuestra vida es decir, nadie puede pensar, ni elegir, ni sentir por nosotros, nadie puede hacer las cosas por nosotros, hay personas que centran sus vidas en torno a otros individuos, no creen que puedan cuidarse a sí mismas toleran el abuso para sentir que la gente los siga amando y buscan la felicidad fuera de sí mismas, y por tanto, se sienten terriblemente amenazados por la

*perdida de cualquier cosa o persona que viven como indispensables ;
(Beattie . M. 1991).*

E l proceso natural de crecimiento de cualquier ser humano va de la dependencia a la independencia. La congruencia también tiene que ver con la independencia del individuo puesto que la constituye la forma de pensar del individuo, de sentir y de actuar en un todo. El ser consecuente no es fácil, pues requiere de ser honesto y genuino, a pesar de las circunstancias; un ejemplo es que una persona que se dice revolucionaria, trabaja en consecuencia y no busca pretextos para evitar el compromiso laboral, su pretexto, su ideología, cuando nuestro comportamiento y valores que profesamos van de la mano y la filosofía y la acción se correlacionan, tenemos integridad o congruencia.

Otro factor primordial es la responsabilidad , el vivir de forma responsable suele ser una tarea sumamente ardua para muchos individuos, pues implica sumir el compromiso de la propia existencia.

El ser responsable no significa el tener una actitud omnipotente, ni onnisapiente, ni omnipresente , hay sucesos que ocurren sin que nosotros podamos detenerlos, por mencionar algún accidente.

Es primordial identificarlo lo que mi comportamiento esta generando ; que es lo que depende de mi y lo que no.

Una mujer puede sentirse poco atractiva y pensar que por eso ningún hombre se acerca a ella en el plano amoroso y se pregunta ¿por qué nadie se fija en mi? , en vez de decirse ¿Qué actitud tengo con los varones o cómo pongo distancia para que nadie se acerque a mi?

Este ultimo cuestionamiento podría aportarnos más elementos para entender la situación de un nivel de autoestima baja, de otra manera en cuanto a la

percepción que tenemos de nosotros mismos y como influyen en relación al mundo externo, en el que vivimos día a día, tal vez la creencia de sabemos desagradables influye tanto en el verdadero descubrimiento como personas ante los demás.

Reidl (1981) con respecto a el cuestionamiento anterior realizo una investigación sobre la estructura factorial de la autoestima en mujeres del sur del Distrito Federal, y encontró que la autoestima es muy importante en la vida de los seres humanos y que puede entenderse como una actitud hacia el Self con las dimensiones negativas y positivas de evaluación.

También argumenta que la angustia y la autoestima se encuentran muy relacionadas; por ejemplo la amenaza que produce la angustia es resentida más por la autoestima de la persona.

La importancia de la autoestima-en cuanto a la experiencia personal y la conducta interpersonal ,va dirigida más a la búsqueda de una aprobación como de una posición social .Éstas surgen a medida del deseo de generar y mantener una autoevaluacion positiva.

Otro aspecto encontrado fue el hecho de cómo se relacionaban con hombres en donde pretendían iniciar una relación amorosa: al inicio de la relación existe un flechazo y enamoramiento, siendo el objeto principal la relación sin importar lo que venga después ,es decir, las consecuencias que pueda tener la ceguera del amor ; como por ejemplo : el hecho de no darse cuenta que con el hombre con el que quiere iniciar una relación es un misógino.

Ante esta situación determina que las mujeres antes de iniciar una relación amorosa se percaten de la conducta con el individuo con el que quieren iniciar una relación.

Ante este hecho Nathaniel Branden (1990) nos brinda una forma de poder evaluar nuestra responsabilidad y es anteponiendo la frase " Soy responsable".

SOY RESPONSABLE

*DE MIS ELECCIONES
DE MIS COMPORTAMIENTOS
DE CÓMO UTILIZO MI TIEMPO
DEL NIVEL DE CONCIENCIA O FALTA DE LA MISMA, QUE APLICO EN MI TRABAJO
DEL CUIDADO POR FALTA DEL MISMO CON QUE TRATO MI CUERPO
DE MANTENER LAS RELACIONES QUE HE OPTADO ESTABLECER
DE ENFRENTAR LA DESILUSIÓN DE UN ROMPIMIENTO AMOROSO
DEL MODO COMO TRATO A LOS DEMAS
DE LA CREATIVIDAD QUE GENERO DÍA CON DÍA EN MIS ACTIVIDADES
DEL SIGNIFICADO QUE LE DOY O LE DEJO DE DAR A MI VIDA
DE MI FELICIDAD
DE MI INFELICIDAD*

Tabla 5 "Soy responsable". (Branden , 1990 p. 66)

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

3.3 INFLUENCIA DE LOS PADRES EN LA FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA

De manera general, desde que nacemos iniciamos un proceso de Aprendizaje una serie de normas y patrones éticos y culturales que guían socialización que nos facilita integrarnos al medio ambiente familiar y social. gran parte de nuestro comportamiento.

Hablando en términos más específicos, la autoestima se configura a través de los mensajes que nos envían desde que somos muy pequeños . La confianza y seguridad que tenemos durante esa época, depende de la certidumbre, cariño, amor, y trato que nos den las personas significativas que en este caso, son los padres.

Si nos mandan mensajes devaluantes vamos a crear el concepto de que no somos merecedores, que no valemos, pues el niño precisa creer totalmente en sus padres, de lo contrario no podría sobrevivir . A partir de estas premisas empieza a concebir que el no es lo suficientemente bueno, que por eso no lo quieren " , " ellos son los buenos" . Esa es la única forma que el niño logra asimilar los agravios emocionales, responsabilizándose del comportamiento de sus padres, y así evita el enfrentamiento con la dolorosa verdad : que en realidad nuestras deidades parentales nos traicionaron cuando más vulnerables éramos (Forward,S. Y Buck, C. 1990).

Frecuentemente cuando el individuo crece utiliza los mismos mecanismos que cuando era infante, como es la negación evitando el olor o evitando de ciertas experiencias angustiantes llegando incluso a olvidar tales vivencias. Otro mecanismo que usamos con la regularidad es la racionalización : " si me golpeaba era porque estaba sola " , " si no me atendía era porque era muy desdichada" , "si mi padre no me quería era por que el había deseado infinitamente un hijo varón " .

Lo único que estamos haciendo es presentar como aceptable lo inaceptable (Forward,1990).

El que muchos padres vivan la parentalidad como una gran carga debido a que no lo esperaban., que no estaban preparados o que a su vez fueron abandonados o maltratados por sus propios padres, es comprensible, pero de ninguna manera lo exime de su responsabilidad.

Los padres:

- 1) *Deben atender las necesidades físicas de sus hijos.*
- 2) *Deben proteger a sus hijos de cualquier daño físico y/o emocional.*
- 3) *Deben atender a las necesidades de amor, cuidado y afecto de sus hijos.*
- 4) *Deben proporcionarles líneas de conducta en el terreno moral y ético.*

Esto no quiere decir que los padres sean totalmente tolerantes o que no puedan poner limites a sus hijos, pero es esencial una relación cercana para que esto pueda tener buenos resultados.

Por otra parte, la autoestima es aprendida, nadie nace queriéndose o con una autoestima negativa. Afortunadamente es adquirida y por lo tanto, puede ser modificada.

Es indispensable que se tenga la conciencia de que ¡ Usted no es el responsable de lo que hicieron cuando era un niño indefenso !. Pero; ¡ Usted es responsable de hacer algo positivo para remediar aquello ;
Esto puede significar una gran esperanza en la vida de cualquier persona.
La frase "infancia es destino " contiene una gran verdad , pues el que hayamos sido invisibles psicológicamente (no ser vistos, escuchados o atendidos) por nuestros padres, en la adultez, podemos generalizar y tender a presentar esos mecanismos de autoprotección; como por ejemplo, cuidando a otros más que a nosotros mismos, culpando a los demás de lo que sucede, autocondenándose, "resolviéndole" los problemas a los otros, no queriéndose, buscando aprobación social en todos y cada uno de nuestros actos. En suma, siendo codependientes.

La codependencia hace referencia a las personas que se convierten en víctimas en el proceso de rescatar a cualquier persona compulsiva, adicta, que las maltrata o que depende de ellas (Beattie, M. 1991; Forward, S. Y Buck, C. 1991).

Generalmente, las personas codependientes se vuelven " controladores" y su objetivo, es que el otro cambie por medio de sus cuidados y atenciones. El control puede ser: siendo autoritario, o de manera encubierta " ayudando" , siendo víctima. Enfermándose, manipulando por medio de lastima y la culpa.

El conflicto central del codependiente es que tiene tan disminuida su autoestima que se conforma con sentirse necesario. * A menos que una persona tenga daño cerebral, un serio impedimento físico, o sea, un niño muy

pequeño, esta persona puede ser responsable de sí misma " (Beattie, M. 1991).

Todo esto se convierte en un círculo vicioso y mantiene a la persona constantemente deprimida, enojada, muy tensa y por consiguiente, reacciona por todo y contra todos, y lo peor del caso, es que guarda mucho resentimiento y esto impide su crecimiento.

Algo que podría hacer la persona codependiente, es analizar primero, por que esta reaccionado de esa manera, tratar de comprenderse, y sobre todo, pensar qué es lo que está obteniendo de esta situación sin castigarse , ni flagelarse y, estar consciente de que el amor debe partir de nosotros para nosotros.

Depende mucho del ambiente familiar en el que se encuentre el niño y los estímulos que este nos brinda.

En la violencia familiar las victimas y los victimarios poseen muy baja autoestima, ya que por un lado, la victima es alguien al que maltratan sin que esta pueda poner límites y no se de cuenta de que esta siendo abusada. Por otro lado, los victimarios compensan lo ofendidos que se sienten, maltratando y abusando, en este caso a un familiar o una persona vulnerable.

Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, producidas en su niñez pueden causarnos trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión , trastornos cardiacos y alimentarios, problemas en la piel, depresiones , etc). produciendo dificultades en la vida de las mismas (conflictos serios en el trabajo, disminución de la energía y de la capacidad creativa , relaciones matrimoniales desastrosas, no poder hacer o conservar amigos, poco entendimiento con las hijas e hijos).

Existen padres, madres, docentes, o cuidadores que humillan , desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza , etc...

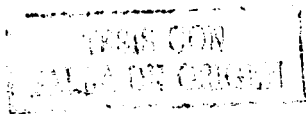
Estas actitudes se completan con otras totalmente opuesta, demostrándole al niño que es "querido y bonito" creándole una gran confusión . Pero estas muestras de cariño son aparentes , adjudicándole un rotulo a su identidad , que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el desarrollo de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada es adulta, transmitirá la humillación o el maltrato a personas mas pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y poder, ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima.

La principal imagen y más generalizada forma de violencia es el maltrato emocional. Hay muchas maneras para asustar a un niño y hacerlo sentir culpable e intimidado, sin recurrir a la violencia física.

El niño o la niña se atormentan con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie y aprenden a soportar el dolor y el silencio.

La autoestima y la comunicación están muy relacionadas , porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de aprendizaje o de resentimiento, que se transmite desde la infancia hacia el futuro. Por esta razón, se entiende que los padres y madres que dañan la autoestima de sus



hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo.

Cuando los padres quieren que sus hijos reaccionen como ellos desean, suelen comportarse de maneras particulares. Estas maneras pueden ser :

-
- *Ves como me sacrifico por ti y no te importa*
- *Dejé todo para criarte y me lo pagas haciendo eso*
- *¿En nos equivocamos que nos haces estas cosas?*

Los dictadores: controlan controlan a la niña o al niño atemorizándolo cuando hacen algo no autorizado, son estrictos y amenazantes para que obedezcan y todo lo enfurece. Condenado de manera inapelable al niño, con burlas, gritos, despliegue de poder y dominación.

- *Como puedes ser tan tonto, como no te das cuenta de las cosas*
 - *Te avise y ahora vas a ver lo que te pasa por no obedecer*
 - *Yo no tengo que darte explicaciones, lo haces por que lo ordeno*
- Y punto.*

A veces estos roles (mártir y dictador) se combinan, se alternan y agregan mas confusión a los chicos porque también van acompañados con demandas o manifestaciones de cariño. Y si un hijo llega a quejarse, a llorar o a reclamar por el trato que recibe puede volver a ser juzgado, culpado y descalificado.

"Según se hallan comunicado nuestros padres con nosotros así van a ser los ingredientes que se incorporen a nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarlos con los demás".

3.4 INFLUENCIA DE LA SOCIEDAD EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

La sociedad cumple una función muy importante para la persona , ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno , teniendo a esta como modelo social .

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren resumir responsabilidades.

En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona esta en cierta medida, ligado a lo que se hace para ganarse la vida. Por ejemplo: un hombre puede alcanzar una posición social elevada y tener, no obstante una baja autoestima.

Puede tener conciencia de la importancia que tiene , pero aun así considerarse a si mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del efecto de los demás. " Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad por que no es bien parecido puede sentir que es físicamente débil o un cobarde, o puede considerarse condenado a causa de su identidad étnica (Shibutani, 1971).

Los criterios mediante los cuales, las personas se evalúan a si mismas son culturales. Algunos de estos criterios son : si se es gordo, flaco, lindo, feo, blanco; negro, rubio, morocho, o si tienes la capacidad para luchar, honestidad, capacidad para soportar el dolor, la astucia para ganar dinero, los modales, la capacidad para manipular a las demás personas, etc.

Toda persona se ve a si misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

3.5 LA EDUCACIÓN COMO FACTOR EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.

Es fundamental que los padres y maestros o docentes en quienes los padres confien , sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños, el significado de esos valores . Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro del mismo. En todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar.

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño, para que el mismo se sienta cómodo en el propio y capacidad de desarrollo.

También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se

desarrolla y está en vías de manifestarse. Es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo. También es necesario saber que la mente de cada niño está llena de imágenes.

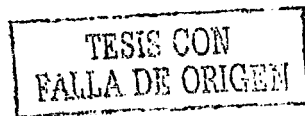
Estas imágenes son de tres dimensiones. En primer lugar, se relaciona con la imagen que tiene de sí mismo. Puede imaginarse a sí mismo como una persona que puede llegar a triunfar. Por el contrario, el niño puede tener la impresión de ser una persona de poco valor, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en algún área de su actividad.

El segundo grupo de imágenes se vincula con la opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otras personas. Puede considerar que sus valores, sus actitudes, su hogar, sus padres, el color de su piel o su religión, son la causa de que se le mire con temor, desconfianza y disgusto, o que se le trate con interés.

La imagen que cada niño tiene de sí mismo se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.

El tercer juego de imágenes se vincula con la imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera. Si la distancia entre estas dos imágenes, como se ve realmente y la imagen idealizada, no es grande, de modo que a medida que crece y madura puede alcanzar la asimilación de estas dos imágenes, se puede decir que se acepta a sí mismo como persona.

Por todo lo mencionado es muy importante que la escuela del niño ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que siempre quieren ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.



" La gente hace cosas para nosotros". "Pueden ser cosas simpáticas y agradables". " Pueden ser cosas desoladoras y estimulante"s. "Pueden ser cosas que restauran nuestro equilibrio, acrecientan nuestra fe y fortalecen nuestras convicciones pueden damos nuevas perspectivas y nuevo coraje, pero pueden sumergimos, también en la desesperación, el temor y el pesimismo".

CONCLUSIÓN

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales , mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

Podemos ver que en la teoría humanista , la autoestima alta , sostiene nuestra estructura personal y nos da ,los componentes que se requiere para el desarrollo de nuestras potencialidades que nos llevaran a una vida plena, y se refiere a descubrir la eficacia personal que significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones ; confianza en mi capacidad de entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mi mismo; en tener confianza en mi mismo.

El respeto a uno mismo significa el reafirmarme en mi valla personal; es una actitud positiva hacia el derecho a vivir y ser feliz; el reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades.

El sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos (Branden, 1998).

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

más apropiada, podemos decir que es una fuerza motivadora para que cada uno de nosotros caminemos por este difícil proceso de llegar a ser la persona que uno realmente es.

De tal manera que un individuo con alta autoestima dará respuesta a las preguntas anteriores debido a que tendrá los fundamentos para alcanzar su plenitud y autorrealización en el plano físico, mental productivo y creativo, porque será más abierto a la experiencia , tendrá confianza en su organismo, es decir será autónomo y autodirigido debido a que se moverá a partir de motivaciones de desarrollo (Rogers, 1996).

Contrariamente cuando nuestra autoestima es baja, sufrimos y menoscabamos nuestro desarrollo de potencialidades no queriendo decir con esto que un individuo no busque innatamente y use cualquier estrategia que les sea posible para tratar de conseguir algún desarrollo, pero probablemente este sea tan endeble que no lo lleve a una vida plena (Carl. Rogers, Citado por Jerold. Brozarth, 1997).

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

Por otra parte la influencia que tiene la familia en la autoestima del niño o niña es muy importante, ya que esta es la que le transmite o le enseña los primeros y mas importantes valores que llevaran al niño a formar, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima . Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras , que pueden ser perjudiciales para el niño dejándoles marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida.

Los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima tales como: "relaciones interpersonales, influencia de la familia, la influencia de los padres, de la sociedad y de la educación; están estrechamente relacionadas , esos van a ser los factores que influyan en nuestra personalidad, nuestra conducta nuestra manera de juzgarnos y de relacionamos con los demás" .Estas experiencias permanecen dentro, de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas para superar la etapa de crisis en el desarrollo de la autoestima.

Por otra parte es necesario hacer hincapié que efectivamente encontramos que si existe una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona, ya que la sociedad es la que presenta a la persona un modelo social con costumbres y con una cultura que a través de la familia son transmitidos al individuo.

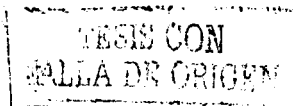
Pero cuando los integrantes de la misma familia , tienen asuntos indefinidos en el interior del núcleo familiar, por un pasado doloroso en la infancia le transmitirá el mismo dolor y las mismas confusiones a su hijo, causándole problemas de comunicación en el ambiente social, es decir que los rencores también se heredan al igual que las inseguridades emocionales.

En cuanto al detectar el nivel tan bajo de autoestima, ya como profesional clínico de la salud mental en el individuo, lo que se podría trabajar psicológicamente es que el individuo, debe de aceptar el hecho de que la baja autoestima trae consigo culpa, miedos y angustia , además de depresión y ansiedades ; primero que nada hacerlo concientizar de que la culpa es algo adjudicado o mejor dicho se tiene la creencia de lo que se nos dice y que siempre va a estar presente en su vida diaria, condiciones que generarán personalidades vulnerable y fáciles de victimizar, pero para cumplir este principio siempre se necesitará de un victimario, por ejemplo

por mencionar una situación de pareja: en estos casos los hombres etiquetados como misóginos siempre se hacen victimarios ante cualquier situación echando la "culpa" a sus esposas por que "ellas" no ponen nada de su parte para mejorar la situación o solucionarla, en ambas partes existe un nivel de autoestima baja por una parte ambos se necesitan, es un caso típico de codependencia en donde se sugeriría que se analizará primero el porque se esta reaccionando de esta manera y tratar de comprender porque necesito de una completa autoflagelación.

REFERENCIAS

- ABBGNANO, N. (1980). Introducción al existencialismo. FCE. México.
- ASSAIOLL, R. (1980). Psicosíntesis, armonía de la vida. México . Diana
- BARÓN, R. (1996). Psicología. México Prentice-Hall-Hispanoamericana
- BEATTIE, M. (1991). Ya no seas codependiente. México. Promesa.
- BRANDEN, N. (1990). El respeto hacia uno mismo. México Grijalbo.
- BRANDEN, N. (1995). Cómo mejorar la autoestima. México. Paidós.
- BRANDEN, N. (1998). Los seis pilares de la autoestima. México. Paidós.
- COOPERSMITH, (1976). Orientación autodirectiva y psicoterapia. México Trillas
- DI CAPRIO, S. (1992). Teoría de la Personalidad. México Mc Graw Hill.
- FITTS, W. (1965). Manual for the Tennessee Self Concept Scale. Nashville: Appleton-Century-Crofts.
- FRICK, W. (1973). Psicología Humanista. Guadalupe Mancilla. Buenos Aires
- FROMM, E.(1968). El arte de amar. México. Paidós.
- FORWARD, S. (1990). Padres que odian. México Grijalbo.
- GADEA, L. (1996). Escuela para padres y maestros. Editado por Luis Gadea de Nicolás. San Luis Potosí . México
- GRACE , C. (1995). Manual de Psicología y Desarrollo Educativo. México Prentice Hall. Vol. 1



- HUITRON, G. (1996). Talleres de Género : Una alternativa para la prevención de la violencia intrafamiliar. Tomo II Tesis ENEPI UNAM
- JAMES, M. (1976). Nacidos para triunfar. México. Fondo Educativo Interamericana
- LAFARGA, J. (1986). Desarrollo del Potencial Humano. Trillas Vol. 1 México.
- MC Guigan, J. (1974). Psicología Experimental. México Trillas
- MASLOW, A. (1979). Autorrealización y más allá. México . Trillas
- MASLOW, A. (1988). El Hombre Autorrealizado. México. Editorial Kolofon
- MASLOW, A. (1990). La amplitud potencial de la naturaleza humana. México Trillas.
- .PATTERSON, C. (1982). Bases para una teoría de la enseñanza y psicología de la educación. México. Manual Moderno
- PERETZ, E. D.(1978). Teaching people to love themselves. New York Gowth Associated.
- PERETZ , G. (1981). Autoestima :expectativas de éxito o de fracaso en la realización de una tarea. Rev. Asoc. Latinoamericana. Psicología Social.
- QUITMAN, H. (1989). Psicología Humanista. Barcelona Herder Amorrortur.
- REIDL, L. (1981). Estructura factorial de mujeres del sur del Distrito Federal. Rev. Asoc. Latinoamérica. Psicología. Social
- RODRIGUEZ, M. (1988). Autoestima clave del éxito personal. Manual Moderno. México
- ROGERS, C. (1975). The Significance of self-Regarding Attitudes and Perceptions. The Mooseheart Symposium. New York Mc Graw Hill

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- ROGERS, R. (1977). Psicoterapia centrada en el cliente. Buenos Aires Paidos.
- ROGERS, R. (1980). El poder de la persona. Manual Moderno. México
- ROGERS, R. (1985). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Nueva Visión . Argentina.
- ROGERS, R. (1989). La persona como centro. Herder. Barcelona
- ROGERS, R. (1991). Grupos de encuentro. Buenos Aires. Editorial Amorrortur.
- ROGERS, R. (1992). El proceso de convertirse en persona. México. Editorial Paidos.
- ROSEMBERG, M. (1977). La autoimagen del adolescente y la sociedad. Buenos Aires Horme
- SHERIF, , C. (1969). Psicología Social. México Aharla
- SHIBUTANI, T. (1971). Psicología Social. Buenos Aires. Paidos.
- STEINEM, G. (1996). Revolución desde adentro. Océano. Atlántida. México.
- TAMAYO, A. (1982). Autoconcepto, sexo y estado civil. Rev. Asoc.
- SATIR, V. (1979). Mi declaración de autoestima. México . Pax.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN