



**FACULTAD DE INGENIERIA U.N.A.M.
DIVISION DE EDUCACION CONTINUA**

CURSOS INSTITUCIONALES

MOTIVACIÓN PERSONAL Y AUTOESTIMA

Del 20 al 31 de octubre de 1997.

Apuntes Generales

Lic. Víctor M. Silva Martínez
1997.

MATERIAL DE APOYO DEL CURSO:

AUTOESTIMA Y MOTIVACION PERSONAL

CONTENIDO

1. LA AUTOESTIMA; MARCO DE REFERENCIA...
2. AUTOCONOCIMIENTO.
3. AUTOESTIMA ALTA Y BAJA.
4. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA.
5. RECONSTRUCCION DE LA AUTOESTIMA.
6. LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.
7. CIERRE.

ADAPTADO DE:

RODRIGUEZ ESTRADA M., PELLICER DE FLORES, G. Y DOMINGUEZ
EYSSAUTIER, M. "AUTOESTIMA: CLAVE DEL EXITO PERSONAL" ED. MANUAL
MODERNO. SERIE: CAPACITACION INTEGRAL. MEXICO. 1988.

1

La autoestima, marco de referencia desde el cual el hombre se proyecta

Sólo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y su actividad; sólo él goza el privilegio de la conciencia.

Dijo Goethe: "La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo"; John Milton en su *Paraíso Perdido* comenta: "Nada beneficia más al hombre que su autoestima"; y Bernard Shaw: "El interés del hombre por el mundo es solamente reflejo de los intereses en sí mismo".

Esto hace pensar que la persona que no tiene amor por sí misma se vuelve egoísta, y que la autoestima es la base y centro del desarrollo humano; la autoestima que es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. "Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos" (Abraham Maslow).

Cada individuo es la medida de su amor a sí mismo; su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta. Se hará referencia a muchos estudios del hombre a través de los siglos, ya que este tema no es nuevo, y la Biblia enseña: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". En todas las épocas, religiones y filosofías, así como en las ciencias humanas, se ha llegado siempre a esta verdad.

En la actualidad, científicos del desarrollo humano como Peretz Elkins, 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, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo.

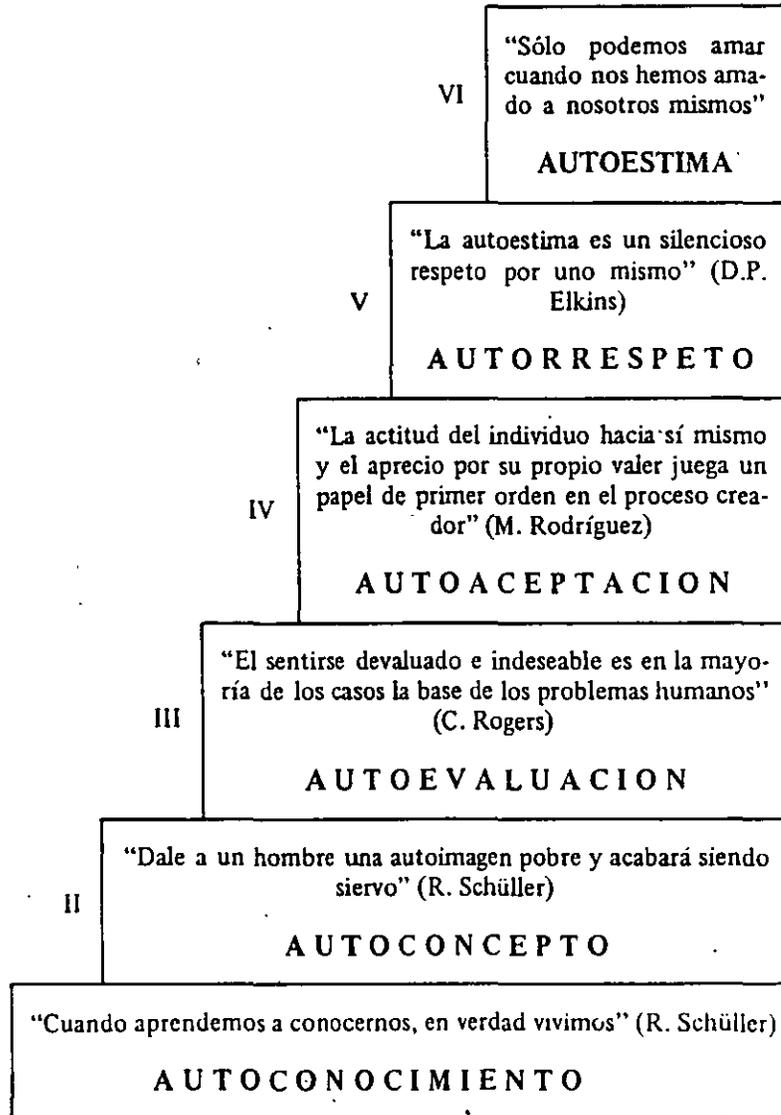
Existe un cuento que es oportuno mencionar: "Iba un niño con su papá en el tren. El recorrido duraría unas horas. El padre se acomoda en el asiento y abre una revista para distraerse. El niño lo interrumpe preguntándole: 'Qué es eso, papá?', el hombre se vuelve para ver qué es lo que señala su hijo, y contesta: 'Es una granja, hijo'. Al recomenzar su lectura, otra vez el niño le pregunta: '¿Ya vamos a llegar?', y el hombre contesta que falta mucho. No bien había comenzado nuevamente a ver su revista cuando otra pregunta lo interrumpe; y así se siguieron las preguntas, hasta que el padre, ya desesperado y buscando cómo distraer al chico, se da cuenta que en la revista aparece un mapa del mundo; lo corta en pedacitos y se lo da al niño diciéndole que es un rompecabezas y que lo arme. Feliz se arrellana en su asiento, seguro de que el niño estará entretenido todo el trayecto. No bien ha comenzado a leer su revista de nuevo cuando el niño exclama: 'Ya terminé'. '¡Imposible! ¿No lo puede creer! ¿Cómo tan pronto?'. Pero ahí está el mapa del mundo perfecto. Entonces el padre pregunta: '¿Cómo pudiste armar el mundo tan rápido?'. El hijo contesta: 'Yo no me fijé en el mundo; atrás de la hoja está la figura de un hombre; compuse al hombre y el mundo quedó arreglado' ". . .

Y así es, el individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde, que es ella misma. Si todos hicieran esto, el mundo sería otro. Al menos cada quien debe hacer su parte.

Dentro de la creación, el hombre es el único ser que tiene el poder de contemplar su vida, actividad y el privilegio de la conciencia: ésta lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo, pero, "el que no se ama no puede ser libre, no tiene confianza en sí mismo para atreverse a serlo" (Schüller).

El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, o un conjunto de circunstancias y así decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo. Se ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese "sí mismo", a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia. (

LAMINA 1. ESCALERA DE AUTOESTIMA



2

Autoconocimiento: El yo biopsicosocial

AUTOCONOCIMIENTO

"Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos" (R. Schüller).

El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo 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 logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y devaluación.

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOCONCEPTO

“Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo un siervo” (R. Schüller).

El autoconcepto es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.

| |
|--------------|
| AUTOCONCEPTO |
|--------------|

| |
|------------------|
| AUTOCONOCIMIENTO |
|------------------|

AUTOEVALUACION

“El sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos” (Carl Rogers).

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

| |
|----------------|
| AUTOEVALUACION |
|----------------|

| |
|--------------|
| AUTOCONCEPTO |
|--------------|

| |
|------------------|
| AUTOCONOCIMIENTO |
|------------------|

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).

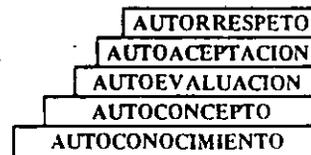
La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.



AUTORRESPETO

"La autoestima es un silencioso respeto por sí mismo" (Dov Peretz Elkins).

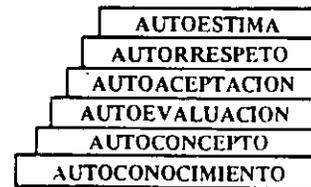
El autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.



AUTOESTIMA

"Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos".

La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima.



I. EL YO INTEGRAL

Este esquema no pretende ser científico; fue hecho con el deseo de conocer y analizar más ampliamente el ser humano. "Lo que no conozco no puedo amarlo". Esto es, se empezarán a conocer los propios componentes, las manifestaciones y reacciones, necesidades y habilidades, para desarrollarlas y manejarlas. Tomemos el ejemplo de quien va a manejar un coche; si no lo conoce ni se identifica con todas sus partes y sus mecanismos, no sabrá cómo cambiar las velocidades, frenar o acelerar dado el caso. Parecería que el coche lo manejara a él y no él al coche. Debe tomar el control y dirigirlo hacia donde él quiere. Del mismo modo le toca dirigir su vida, todo aquello que lo lleve a una plena realización y expresión de sí mismo; lo que le dará paz y felicidad.

Otro ejemplo: Una úlcera se manifiesta físicamente, debiéndose a un mal manejo de emociones negativas, que a su vez provocan tensión (stress). Esta tensión lleva a la úlcera; y los dolores causan ansiedad, depresión, irritabilidad y afectan al yo social. Así, las relaciones interpersonales, familiares y de trabajo se deterioran. Todo este proceso se convierte en una barrera para que el yo espiritual manifieste su energía en optimismo, confianza, alegría, fortaleza, paz interna y sabiduría.

El ser biopsicosocial es el yo integral, o sea la reunión de todas sus partes —lo que se es y se tiene— que cargadas de energía salen o se manifiestan en las actuaciones.

El Yo Físico, que es el que más claramente se ve, es el organismo; necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades. Por ejemplo: si no se ejercita no tiene flexibilidad; si no come no tiene actividad, etc.

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

La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe, y como decía un maestro: "No es lo mismo tener el sentimiento en las manos, que estar en manos del sentimiento".

Ejemplo: Si se siente odio, se reconoce y éste hace sentir mal; se utiliza la mente con sus talentos para dejar salir el espíritu que puede transformar ese odio en amor, y ese odio transformado hará sentirse bien.

ESQUEMA DEL YO INTEGRAL
(BIOPSIOSOCIAL)

| | ENERGIA | MANIFESTACIONES | NECESIDADES | CAPACIDADES | |
|-------------|---|---|--|--|---|
| YO FISICO | <ul style="list-style-type: none"> Organos Sistemas Células Moléculas Atomos | <ul style="list-style-type: none"> Los 5 sentidos Funciones y sensaciones corporales y biológicas | <ul style="list-style-type: none"> Alimento Techo Abrigo Conservación Procreación-sexo | <ul style="list-style-type: none"> Armonía Flexibilidad Fuerza Poder de recuperación Actividad Contacto con la realidad | |
| YO PSIQUICO | EMOTIVIDAD | <ul style="list-style-type: none"> Amor Odio Alegría Tristeza Miedo | <ul style="list-style-type: none"> Sentimientos (edos. de animo y reacciones) | <ul style="list-style-type: none"> Protección Aceptación Amor Motivación Adaptación Comunicación Identificación Pertenencia Libertad Seguridad | <ul style="list-style-type: none"> Relaciones afectivas consigo mismo y con los demás |
| | MENTE | <ul style="list-style-type: none"> Cerebral | <ul style="list-style-type: none"> Percepción Intuición Inteligencia Razón Voluntad | <ul style="list-style-type: none"> Estímulo Información Educación Desarrollo de talentos Autocontrol | <ul style="list-style-type: none"> Aprender Analizar Sintetizar Crear Conceptualizar Memorizar Olvidar Recordar Desear Fantasear Imaginar Rezonar |
| | ESPIRITU | <ul style="list-style-type: none"> Esencia Sentido de identidad Conciencia | <ul style="list-style-type: none"> Fe Creencias Significado de vida Creatividad Vocación | <ul style="list-style-type: none"> Trascendencia Plenitud | <ul style="list-style-type: none"> Comprensión Alegría Paz Paciencia Bondad Fidelidad Mansedumbre Justicia Fortaleza Confianza Compasión |
| YO SOCIAL | | <ul style="list-style-type: none"> Relación con otros y con el medio humano | <ul style="list-style-type: none"> Atención Aceptación Comprensión Comunicación Compasión Asociación | <ul style="list-style-type: none"> Compartir Amar Ayudar Considerar Respetar Informar Agrupar Trabajar | |

A medida que la vida transcurre, el cerebro va grabando, como en un "cassette" virgen, experiencias positivas y negativas. Siendo esto inconsciente, se reacciona ante determinada circunstancia, dejándose llevar por emociones o sentimientos.

Por ejemplo, una mujer que de niña tuvo una experiencia de miedo cuando veía que su papá golpeaba a su mamá, aún no tenía uso de razón por lo que esta experiencia quedó grabada en el inconsciente. A partir de ese momento, ve a los hombres como seres a los que hay que temer; esto la lleva a relacionarse negativamente con el sexo opuesto.

Estas grabaciones negativas son como telarañas que impiden que salga el verdadero yo; como un cristal que tiene manchas y que no es todo lo transparente que debiera ser.

La mente tiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos y, más aún, estar consciente de ellos para poder manejarlos positivamente. Debe recordarse esto a las personas que con frecuencia dicen: "así soy yo"; "me enoja cuando las cosas no salen como yo quiero". Esas personas están funcionando sólo en la parte emotiva (grabaciones); no usan sus talentos de la mente y menos utilizan las capacidades del espíritu; viven reaccionando a las grabaciones que tienen, automáticamente, sin ver que cada situación que se presenta en la vida tiene diversas soluciones y no ven más opciones; esto las lleva a sentirse mal, frustradas; podría decirse que escogen el camino erróneo.

Por lo tanto, la mente es el puente para el espíritu, que en esencia significa lo que la persona es en verdad.

La frustración de las necesidades y valores hace al individuo vulnerable y falta de energía, lo que le impide el desarrollo normal de su persona.

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

Carl Rogers habla del poder de la persona, de su centro perfecto, de un potencial limitado, oculto o inconsciente por falta de escucha, comprensión y congruencia. El dice que al darle esto al ser humano, se podrá ir liberando de sí mismo y sacará su parte esencial. Como ejemplo de percatarse de este "yo profundo" podrán recordarse sentimientos y sensaciones al ver una puesta de sol, un acto bello de humanidad, escuchar un concierto, haber definido un valor, haber podido transformar algo negativo en positivo, etc.

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

“El organismo se mantiene ejercitando sus capacidades para satisfacer necesidades y valores”, dice el Dr. Branden. Somos lo que comemos, lo que pensamos, lo que hacemos, lo que creemos, etc. “Mente sana en cuerpo sano”. El ser humano es una unidad y tiene que cuidar todas sus partes. Desarrollando sus capacidades tendrá sus propias habilidades y por lo tanto sus propios logros. Esto lo hará darse cuenta de su valer y aumentará su autoestima.

2. NECESIDADES BASICAS Y DE CRECIMIENTO

(Explicación de la Pirámide de Maslow. Dibujarla en rotafolio o pizarrón).

Dice Maslow que el darse cuenta de cómo se es real y profundamente, sería la llave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa. La alta autoestima es un prerrequisito para confiar en el propio organismo, la suficiente como para que éste sea el foco de su autoevaluación y la guía de su vida. Sólo una persona que se ama y respeta es capaz de realizar todo su potencial, en un proceso que cada día la lleva a su total autorrealización.

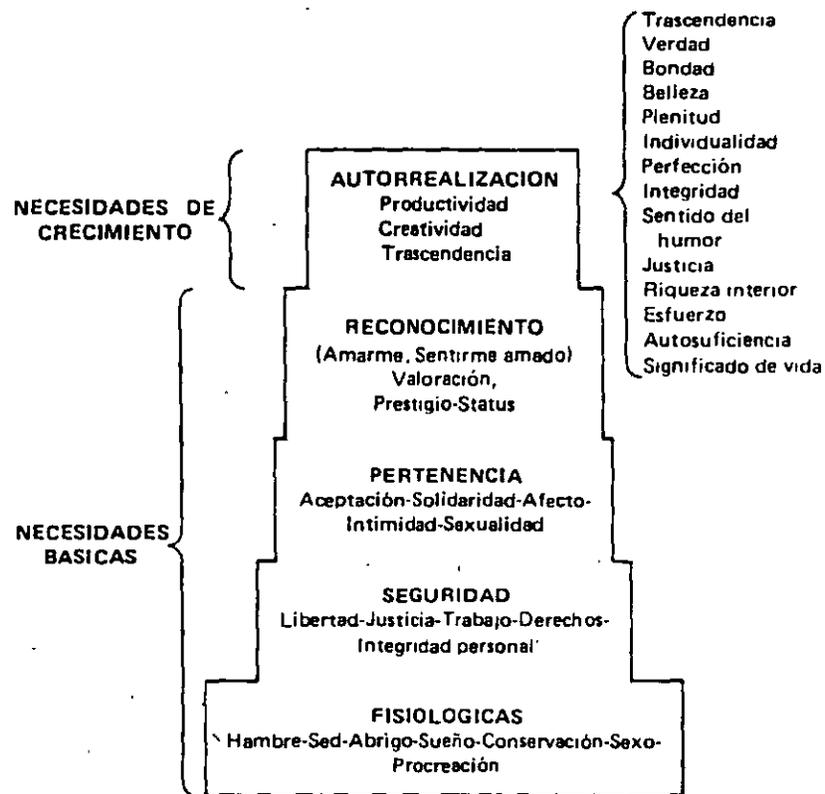
La pirámide está dividida en dos sectores: necesidades básicas o deficitarias y necesidades de crecimiento, y tiene cinco niveles.

En el primer nivel están las fisiológicas. 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.

La satisfacción de las necesidades básicas se obtiene a corto plazo y del exterior. Así el hombre va conformando su naturaleza, llenándose para poder pasar del “recibir” al “dar”. Se tomará el ejemplo de una semilla de árbol: primero necesita los nutrientes de la tierra, sol, aire y agua, para formar su tronco y follaje; una vez que alcance todo su desarrollo podrá dar flores y frutos por mucho más tiempo del que le tomó desarrollarse.

En el primer sector de la pirámide, el ser humano está ya en condiciones de dar el salto al desarrollo de todos los potenciales de su espíritu; sus necesidades son ya de crecimiento y autorrealización.

Como ejemplo podría citarse el nivel de pertenencia. Imagínese una maestra que llega a un nuevo plantel; si se encuentra en un ambiente de rechazo y todavía no ha superado este nivel, sus esfuerzos se volcarán en lograr aceptación y afecto, aun descuidando su principal labor. Si por el contrario ya superó este nivel por haber vivido estas experiencias, su finalidad será realizarse a través de su trabajo, o sea, cubrir sus necesidades de



PIRAMIDE DE MASLOW

bondad, esfuerzo, verdad, etc., que no están ya en el nivel de **obtener** sino en el de **dar** a los demás. Esto le dará más satisfacción que recibir afecto o no. Lo curioso es que cuando esto sucede, la respuesta normalmente es de mayor afecto; aunque no es el objetivo de la maestra, es una ganancia adicional.

3. MOTIVACIONES

Un individuo está motivado cuando siente deseo, anhelo, voluntad, ansia, carencia o necesidad. Esto es en lo más profundo del ser: por lo tanto, la motivación es subjetiva.

Hay dos clases de motivaciones: de deficiencia y de desarrollo. Las primeras se basan en las propias necesidades básicas, primarias o deficitarias, que son las que sólo pueden ser satisfechas por los demás, es decir, desde fuera de la persona; realidad que se sucede desde la niñez hasta la adolescencia en una forma decreciente. Esto implica una considerable dependencia del exterior. De una persona adulta que se encuentre en esta situación de dependencia, no puede decirse que se autogobierne o que dirija su propio destino; pareciera que sus satisfacciones provienen de las fuentes que cubren sus necesidades, deseos y caprichos.

El hombre motivado por la deficiencia teme más al medio, ya que siempre existe la posibilidad de que éste pueda fallarle o defraudarle. Es muy sensible a la aprobación o crítica, afecto y buena voluntad de los demás. Este tipo de dependencia ansiosa engendra hostilidad.

En las segundas motivaciones, y en contraste con las primeras, el individuo que se autorrealiza es menos dependiente, menos espectador, más autónomo y autodirigido. Lejos de necesitar a los demás para que le den, los necesita para darles: está dispuesto a dar y tiene especial preferencia por la intimidad y reflexión. Las determinantes 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 y capacidades, talentos, recursos latentes, impulsos creativos, necesidad de autoconocerse, integrarse y unificarse cada vez más, de ser cada vez más conscientes de lo que en realidad es y 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 violín o ser un buen carpintero, el constante incremento de la comprensión de los demás y del universo, el aumento de la creatividad y, lo más 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.

Quien traiciona su talento, quien ha nacido pintor y en su lugar vende medias, el hombre inteligente que vive una vida estúpida, el que contempla la verdad y mantiene cerrada la boca, el cobarde que rinde sus fuerzas, todos ellos perciben en el fondo que han 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.

3

Autoestima alta y baja

1. AUTOESTIMA ALTA

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

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

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

2. AUTOESTIMA BAJA

Por desgracia existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, porque piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros. El temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento. El temor limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

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

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

| Autoestima alta | Autoestima baja |
|---|--|
| Usa su intuición y percepción | Usa sus prejuicios |
| Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás | Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás |
| Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto | Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo |
| Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos | Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático |
| Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente | Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende |
| Acepta su sexo y todo lo relacionado con él | No acepta su sexo, ni lo relacionado con él |
| Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera | Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera |
| Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar | Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar |
| Se gusta a sí mismo y gusta de los demás | Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás |
| Se aprecia y se respeta y así a los demás | Se desprecia y humilla a los demás |
| Tiene confianza en sí mismo y en los demás | Desconfía de sí mismo y de los demás |
| Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes | Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes |
| Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás | No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás |
| Toma sus propias decisiones y goza con el éxito | No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal |
| Acepta que comete errores y aprende de ellos | No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos |
| Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla | No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla |
| Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno | Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre |
| Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros | No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros |
| Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan | Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás |
| Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás | Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás |

3. SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

El sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, básicamente en su primera infancia. Es una percepción subjetiva de sí mismo que lleva a las siguientes conductas:

- **Es hipersensible a la crítica:** No acepta su debilidad, siente que la crítica prueba y expone su inferioridad y esto aumenta su malestar.
- **Sobrealardea:** Esto le da seguridad y piensa que elimina sus sentimientos de inferioridad.
- **Se manifiesta hipercrítico:** Como una defensa para desviar la atención a sus limitaciones, es agresivo y critica el esfuerzo de los demás para que éstos se ocupen en defenderse y no vean en lo que falla: así crea una superioridad ilusoria.
- **Tiende a culpar:** Proyecta su debilidad o inferioridad culpando a otros por sus fallas; se siente bien haciendo que los otros se sientan mal.
- **Teme la competencia:** Aun estando ansioso por ganar, está lejos de sentirse optimista; algunas veces se rehúsa a tomar parte en competencias.
- **Se siente perseguido:** Cree que no le agrada a alguna persona y que por ello lo que ésta hace es para molestarlo o impedirle el éxito.
- **Se oculta:** Prefiere el anonimato, un sitio donde no sea mirado ni llamado.
- **Se autorrecrimina:** Es una defensa ante sus vivencias de incapacidad; así se libera del esfuerzo y hace que los demás no le exijan.

4. AUTOCONCEPTO-AUTOIMAGEN

El autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de lo que es ella misma. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es. Hay personas que creen firmemente en su capacidad para ganar dinero o para vencer en la vida y también, por desgracia, existen las que se han formado un autoconcepto negativo, de manera que están convencidas de su incapacidad para triunfar o para aprender y progresar. Si una persona cree que no es apta para las matemáticas; aunque tenga cualidades para ellas, será inútil.

El autoconcepto limita en forma poderosa. Lo mismo sucede en forma contraria: si una persona cree y tiene fe en sus aptitudes para la música, poco a poco desarrollará la habilidad para ella. Es necesario que revise sus limitaciones además del autoconcepto negativo que ha fomentado en ella misma. Pareciera que está persuadida de que "así es" y que es invariable; esto es lo que da un carácter de fijeza a la conducta. Lo más dramático es que esa percepción del autoconcepto origina conductas acordes con las características de éste y a su vez tales conductas lo reafirman.

El manejo del autoconcepto y su variación influyen poderosamente en el cambio de conducta de una persona. Los ejemplos se pueden multiplicar en forma indefinida: Una madre que trata a su hijo como tonto y se lo repite con frecuencia, acaba por convertirlo en un verdadero tonto, aun cuando las potencialidades permanezcan en ese niño. En el momento en que cambia esa idea, poco a poco puede cambiar su conducta y su salud mental y física.

No debe uno identificarse con un autoconcepto que sea limitante y produzca malestar o sea negativo. No debe vivirse tratando de sostener una autoimagen, a no ser la que realmente es. Ello traerá estados de ansiedad, angustia, depresión y hasta desesperación.

Ninguna persona ha nacido para tapete ni para víctima. Nadie ha nacido fracasado ni pecador sin esperanzas.

5. IMAGEN IDEALIZADA Y NEUROSIS

La baja autoestima hace distorsionar la autoimagen produciendo neurosis, pues consiste en reprimir ciertos aspectos de la personalidad y traer lo opuesto a flote, y por otro lado, poner distancia entre el ser real propio y el del otro. Es no dejarse conocer íntimamente y no conocer en esta forma al otro.

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

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

Desarrollo de la autoestima

1. LAS OCHO ETAPAS DEL DESARROLLO

Erikson habla de ocho etapas por las que el hombre pasa en el proceso de su vida. Las edades no son rígidas, pueden fluctuar; por ejemplo, la autonomía puede presentarse al año y medio o a los tres años de vida. En este esquema se observa una cercana relación con las etapas de Sigmund Freud.

Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis; la crisis suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que es dejar algo seguro, conocido, por algo incierto y desconocido.

Es en la etapa de "confianza básica" contra "desconfianza", donde queda conformada la autoestima. Esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según en ésta, así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas. La satisfacción de obtener logros le dará la seguridad necesaria para "arriesgarse" a dar el siguiente paso. Entonces las crisis, depresiones y ansiedades serán constructivas y no destructivas.

Sin tomar en consideración casos enfermizos de padres enajenados que no aman a su hijo, lo normal es que los padres lo quieran y se lo demuestren; sin embargo, no basta que le den amor, sino que es preciso que el niño lo sienta, lo perciba, se dé cuenta, tenga confianza, sepa que está seguro, atendido, amado, "apapachado". El ser humano tiene tanta necesidad de sentirse amado y acariciado, que aun cuando los bebés tengan cubiertas todas sus necesidades de comida, limpieza, abrigo, etc., si no hay contacto con su piel, no se les toma en brazos ni se les habla, no sobreviven. El niño en esta etapa está para recibir, no tiene capacidad para dar.

En la segunda etapa comienza a darse cuenta de que puede dar, empieza a tener autocontrol y fuerza de voluntad. Se atreve y no. Debe recordarse que hay que alentar lo positivo de cada etapa para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los padres es muy importante, pues es más fácil desarrollarse en un ambiente de flexibilidad que en uno de rigidez; en uno que le ponga límites, que él tendrá que respetar y cumplir, pero también que provea el respeto a su persona.

De los 4 a los 6 años, ya dirige su voluntad a un propósito; se le llama a esta etapa lúdica o de juego. Hace y deshace, construye y destruye, compone y descompone; todo esto le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasías no deben ser coartadas, sino encauzadas. Si esta etapa se resuelve bien, pasa a la siguiente: "industria contra inferioridad". Aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos, y se despierta su interés en aprender.

De los 12 a los 16 años, empezando con la pubertad, se llega a la adolescencia. Es la crisis en donde las etapas anteriores se cuestionan; se llama de "identidad". La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante; lo mismo está feliz que enojada, no sabe qué le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima. Darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará superar esta difícil etapa.

En la sexta etapa, "intimidad contra aislamiento", comienza ya a realizarse compartiendo, aprecia la intimidad, la amistad profunda e integra el sexo al amor. La persona ya es madura y busca trascender. Si no se consolidaron las etapas anteriores se provocará aislamiento y estados de neurosis.

En la etapa de "generatividad contra estancamiento", las personas son productivas, creativas, consolidan y cuidan su familia, amigos y trabajo. Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. En el caso contrario las personas se encuentran estancadas, no aman, no son creativas ni productivas. Viven en el egoísmo, no se han encontrado a sí mismas (etapas anteriores no superadas). Su autoestima es baja con todas sus consecuencias.

La última etapa, "integridad contra desesperación", es la integración de todas las etapas. Aquí, la fe, seguridad, armonía, espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. Al estar satisfecho y feliz de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, etc., y todo lo que significa sabiduría, el individuo vive más consciente y plenamente.

ETAPAS DEL DESARROLLO

| Edades | | | | | | | | Virtudes básicas | Resultados | |
|----------------|---|----------------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|--|---|
| 50 en adelante | Madurez (trascendencia) | | | | | | | Integridad vs. disgusto, desesperación | Renunciamento y sabiduría | Síntesis de lo vivido. Integración de todas las etapas. Amor, fe y seguridad. Armonía, orden y espiritualidad |
| 24 a 50 | Adulthood (productividad) | | | | | | Generatividad vs. estancamiento | | | |
| 18 a 24 | Adulthood joven (para mí, para ti: unión físico-psíquica) | | | | | | Intimidad vs. aislamiento | Afiliación y amor | Mutualidad, capacidad para la intimidad, amor. Integración del sexo al amor; de la realidad y fantasía. Autoestima | |
| 12 a 18 | Pubertad, adolesc. (para mí: egoísmo) | | | | | Identidad vs. confusión de papeles | | Devoción y fidelidad | Identidad ocupacional. Pertenencia social, utilidad. Sentimientos de valía, de amor hacia sí y los demás | |
| 6 a 12 | Latencia (avidez por conocer, poder y lograr) | | | | Industria vs. inferioridad | | | Método y capacidad | Trabajo significativo. Aprendizaje, responsabilidad, cooperación, curiosidad. Autorregulación | |
| 4 a 6 | Locomotor genital (a mí) | | | Iniciativa vs. culpa | | | | Dirección y propósito | Seguridad Curiosidad sexual Identificación Conciencia | |
| 2 a 4 | Muscular anal (doy y retengo) | | Autonomía vs. vergüenza, duda | | | | | Autocontrol y apertura | Retener-soltar Flexibilidad Dar y recibir | |
| 1 a 2 | Sensorio oral (recibo) | Confianza vs. desconfianza | | | | | | Impulso y esperanza | Seguridad Fe Aceptación Adaptación | |

2. AUTOEVALUACION AQUI Y AHORA

La autoevaluación, como vimos en la escalera de autoestima, implica la capacidad interna para evaluar las cosas, considerándolas como buenas si son buenas para la persona, le satisfacen, interesan, son enriquecedoras, la hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender sin lastimar a los demás. Y malas si no le interesan, no le satisfacen, le hacen daño y no le permiten crecer. Esto es desde un punto personal subjetivo, puesto que las cosas que considera buenas para ella, son o pueden ser nocivas para otras, así como las que considera malas pueden ser satisfactorias o muy gratificantes para otras.

La experiencia muestra que no siempre es tan simple y fácil "escoger", pues en múltiples ocasiones la persona no sabe qué es lo que quiere, qué le gusta y satisface. Algunas veces opta por lastimarse y lastimar a otros para conseguir algo que tiene en mente y que piensa le traerá satisfacción: así como en otras ocasiones escoge vengarse de alguien que cree le ha hecho un mal, creyendo sentirse bien con ella misma. El sentirse bien consigo no siempre va de acuerdo con el placer del momento; es **escoger** lo que al **yo profundo** le da satisfacción. Podría ser que el individuo tenga la idea de que lo que le satisface es emborracharse, o no ir a trabajar, o engañar a alguien, pero ¿es eso en verdad lo que lo hace crecer, aprender y sentirse bien con él mismo?

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

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

Reflexión

Piensen durante unos minutos en recientes decisiones que han tomado. ¿Fueron basadas en sus propios sentimientos, valores y formas de pensar, o fueron basadas en puntos de vista de otros?

Es importante vivir y estar en el aquí y ahora. El pasado ya es historia y sólo sirve para recordar si de él se puede aprovechar algo en el presente; el futuro no existe, si bien se puede planear y tener metas y objetivos; lo único que realmente se vive es el aquí y ahora. Si se hace un presente consciente y valioso, se tendrá un pasado maravilloso y un futuro prometedor. Hay una frase que dice: "Siempre estamos a punto de comenzar".

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

Lo que se haya vivido, lo que se haya y esté pasando, no tiene por qué marcar a la persona en sus decisiones del aquí y ahora, si bien éstas son conscientes, confiando en ella misma. Los psicólogos dicen: "Ve hacia dentro y pregúntale a tu Yo".

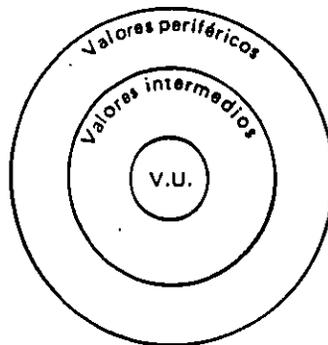
Todo aquello que fue grabado es susceptible de transformarse y cambiar si hay voluntad: "Somos los arquitectos de nuestro propio destino", "los escultores de nuestra más importante escultura".

En este proceso, en esta preciosa aventura de ir siendo uno mismo, es posible y humano cometer errores; sólo hay que saber y querer aprovecharlos. A veces crece más la autoestima al darse cuenta de un error y la satisfacción de salir de él.

El Yo profundo es el sí mismo, la esencia o centro de la persona, su núcleo de identidad. Es aquí donde la autoestima debiera residir y no en valores intermedios y periféricos que la harán débil y vulnerable. "El vivir sólo con estos valores periféricos nos lleva a la alienación, es decir al despojo que de sí misma hace la persona" (Dr. Raúl Gutiérrez Sáenz).

El yo profundo es permanente e independiente de los papeles que se viven. del "status", títulos o pertenencias, funciones que se desempeñan, ideas, principios y valores, de rasgos psicológicos o condicionamientos inconscientes, del temperamento y carácter. Ellos son sólo medios para que se manifieste el yo profundo, mismo que permanece igual a lo largo del tiempo, a pesar de todos los cambios. Ejemplo: Si ya no se es padre de familia o uno se casa, si se cambia de empleo o de actividad, si se hace uno rico o pobre, etc., no se deja de ser quien es; el yo profundo permanece intacto para desarrollarlo en múltiples formas.

El siguiente diagrama sacado del libro: "Introducción a la Antropología Filosófica" del Dr. Gutiérrez Sáenz, puede aclarar lo anterior:



V.U. = Valores universales

En el yo profundo están todas las capacidades del espíritu, toda la energía psíquica, los valores universales: belleza, bondad, justicia, amor, etc.; lo que el ser humano es y para lo que fue creado en potencia.

En la etapa de autorrealización (5a. de la Pirámide de Maslow) las necesidades de crecimiento buscan el desarrollo de su potencial.

Mientras la persona no se identifica con su yo profundo, sus pensamientos y actitudes arrancan del ego y el amor a sí misma se convierte en egoísmo. El ego puede estar tan inflado que llegue a ubicarse en los valores periféricos, y así vemos personas que creen que valen por sus posiciones "status" o poder, etc., que tienen, y cuando lo pierden, se desmoronan, autodestruyen o destruyen a otros.

El ego está pendiente de la aceptación, rechazo, aplausos o críticas de los demás, de "demostrar que valgo". El yo profundo sabe su valía, sabe que la felicidad y plenitud la tiene dentro, cree en el ser, no en el tener, y se enorgullece con la responsabilidad que le da el poder de elegir: busca su crecimiento, su expresión a través de la vida. Esto es lo que le da plenitud, por lo que los valores intermedios y periféricos se vuelven instrumentos y oportunidades para desarrollar todas las capacidades del ser.

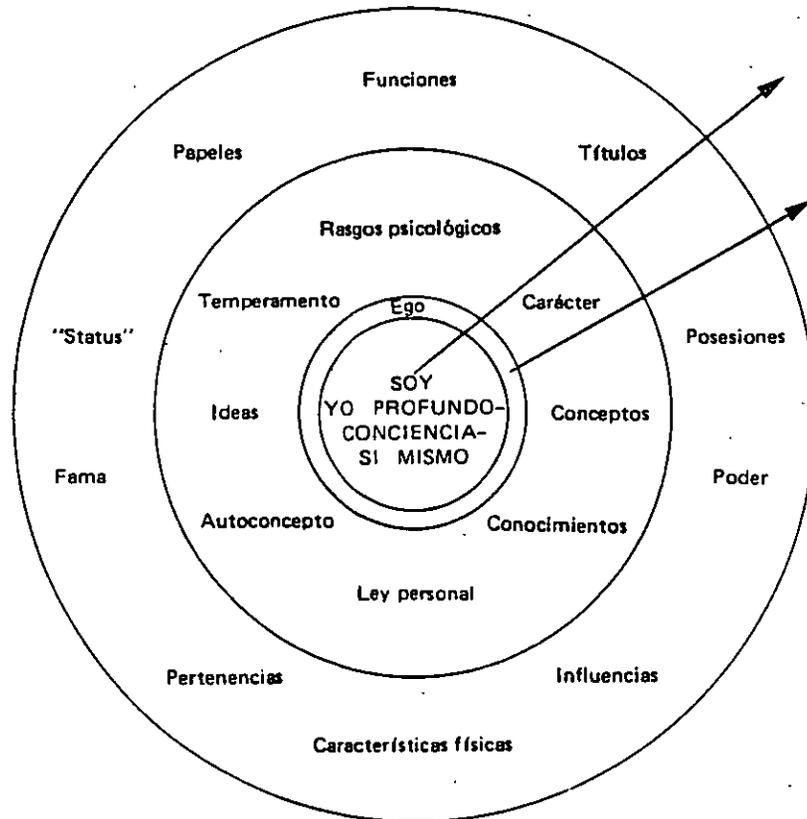


Fig. 4-1. Núcleo de identidad personal circundado por el ego.

5

Reconstrucción de la autoestima

Ahora ya sabemos algo sobre la autoestima; conocemos mejor las partes del ser, cómo funcionan y cómo se va formando el autoconcepto a través de las diferentes etapas y crisis por las que se atraviesa durante la vida. Ahora trataremos de aprender cómo desarrollar la autoestima de aquí en adelante.

Algunas personas dicen que quisieran cambiar la forma insana de pensar de ellas mismas, pero que por desgracia la niñez infortunada que tuvieron 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 aún, misiones, etc. Para quien no piensa en el futuro, la vida se reduce a lo banal, al desamparo, la vaciedad; para él el tiempo debe ser llenado, sin sentirse nunca satisfecho. El desarrollo y la actualización tienen 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 pasó ayer, sí 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.

1. AUTOACEPTACION

La autoaceptación es el cuarto escalón para alcanzar una autoestima alta. Aprender a aceptarse es la cuarta base de la estructura de la autoestima. Aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado, es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.

Otro punto 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.

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.

Se dice que el autoconcepto es aprendido; por lo tanto, es factible modificarlo o cambiarlo, y olvidarlo en ciertos puntos.

Es necesario rodearse de una atmósfera donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación, y no seguir en una donde estos valores son ignorados o rechazados; tener actividades donde sea posible el éxito, y no aquéllas en que se sabe de antemano que se va a fracasar.

Es el manejo positivo de la agresividad, entendiéndose ésta como fuerza, valor, empuje, intención, que impulsa a obtener lo que se desea, necesita, anhela o sueña, sin agredirse o lastimarse a sí mismo o a los demás.

El manejo de la asertividad en la persona es mediante una autoestima alta, el autoperdón y el uso de la razón. Ser asertivo es ser consciente de sí mismo, de la realidad de sus sentimientos y conducta.

El ser asertivo se caracteriza por pedir lo que necesita, decir lo que gusta o no, expresar lo que siente cuando es necesario. Tener siempre presente el: ¿para qué?, ¿para qué lo digo?; para informar, darme a conocer, etc., o para humillar, lastimar o reclamar. Si este "para qué" no responde a algo positivo, es mejor callarse.

Las personas asertivas canalizan su agresividad negativa u hostil a través de los deportes, ejercicios físicos o de relajación, o por actividades que permiten la salida de esa energía acumulada.

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

Por otra parte, la asertividad sin una buena percepción y sin saber cómo comunicar, puede llevar al desastre. Por ejemplo, si se le dice a una persona que su trabajo está mal hecho se está siendo asertivo, pero falta usar la percepción para darse cuenta de qué es lo que se dice en realidad y cómo 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 o agresión hostil 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 autodevaluación, tristeza y depresión, con sentimientos de culpa y remordimientos que llevan a explicaciones y disculpas, provocando enfermedades y autodestrucción.

Las personas no asertivas canalizan su agresión destruyendo objetos, golpeando física, moral y económicamente a otras personas, levantando falsos y sobreprotegiendo a los demás.

Existe otro tipo de personas no asertivas: éstas 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 los demás las escuchen; dejan que pasen por encima de ellas. Ejemplo: Si a una mesera se le olvida traer la crema para el café, y se queda uno sentado esperando a que ella lo note y la traiga, se está siendo pasivo y no asertivo; si se le grita y se le dice que es una estúpida por no traerla, se está siendo no asertivo, agresivo y hostil; y si uno la llama y le pide lo que se necesita, se es asertivo.

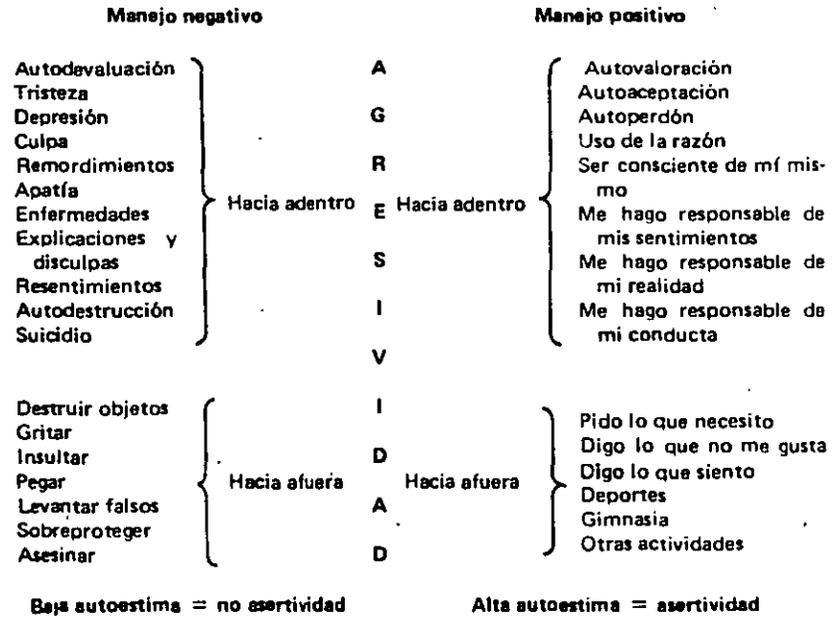


Fig. 5-1.

3. VALORES

Un valor es lo que se considera importante, estimable, valioso y necesario, que hace a uno sentirse bien y eleva el espíritu. Es todo aquello que con las experiencias se va amando, cuidando y trabajando.

Para que un valor lo sea realmente, es necesario creerlo, decirlo y actuarlo de manera constante y repetida, por elección libre y entre varias alternativas. De otra forma sería una pose, algo aprendido de otros y no asimilado y vivido.

Existen valores fijos, absolutos o universales, como el amor, la justicia, bondad, libertad, belleza, etc., y otros cambiantes, según la edad, intereses, necesidades, circunstancias, época que toca vivir, estado civil, etc.

Revisar y actualizar nuestros valores es una forma sana de vivir. La incongruencia entre lo que se cree, dice y vive, produce tensiones, angustias y conflictos con uno mismo y con los demás.

Los valores siempre cambian en cuanto a su importancia o primacía. Se necesita aprender a distinguir y hacer la propia escala de valores, es decir, qué es lo más importante o tiene más valor, y qué es lo que tiene menos importancia o valor; cuál en determinado momento o circunstancia tiene la primacía, aunque se haya puesto abajo en la escala de valores.

Una persona que posee un sistema de valores y creencias flexibles, permeable, dispuesto al cambio y en "blanco o negro", se inclinará a aceptar comportamientos que no sean afines a sus propias creencias y valores.

Los siguientes 7 pasos para el proceso de valoración ayudarán a revisar y actualizar la propia escala de valores (L. Rath's).

Estimación de los propios principios y comportamientos

1. Aprecio y estimación de la cosa de que se trata.
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.

6

La autoestima en las relaciones interpersonales

Aquí el yo social 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 él no habría espejo, reflejo, ni quién mostrara otra forma de ver la realidad. Es aquí donde se ve más claro ese darse cuenta del que se habló. Es más fácil ver las fallas en el otro que en sí mismo. Es más fácil "culpar" al otro, que darse cuenta y preocuparse por lo propio.

Según la autoestima, así van a ser las relaciones con los demás; autoestimarse lleva a estimar a los demás. En muchas religiones y filosofías se encuentra: "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 todos los papeles que vive es como tiene que ir descubriendo, conociendo, aceptando, respetando, así como lo hace consigo misma. 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 todos sus talentos, sin descubrirlos ni incrementarlos.

Al descubrir y desarrollar los talentos que le han sido dados al ser humano, la autoestima se acrecienta, 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 verá en el otro lo que crea o lo que sienta de sí misma. "El león cree que todos son de su condición".

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 con uno mismo", que no tiene tiempo de fijarse en los errores de los demás. Quizá piense: "Yo también estoy en ese tú y de mí 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 tú, sólo tu puedes darle".

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

Debe reconocerse lo que uno se reserva como: temores, alegrías, dudas, sentimientos, etc., haciéndose responsable de ellos para que no interfieran en la relación con los demás.

Ejemplo: Un señor llega irritado por problemas de su trabajo, la esposa lo saluda y le pregunta que por qué no le habló como habían quedado; él descarga todo su enojo diciéndole que ella lo hace enojar con sus reclamos. Nadie hace sentir bien o mal al otro, sólo invita; uno es el que decide si acepta la invitación o no. Además, en este ejemplo el señor no se hizo responsable del sentimiento que ya traía al llegar, y se lo remitió a su esposa: se espera que en este caso, la esposa se dé cuenta de que él ya traía tensión y que buscó la forma de descargarla.

1. AUTORRESPECTO

Como se vio en la escalera de autoestima, el autorrespeto es entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones; sin hacerse daño ni culparse; buscar y valorar todo aquello que lo lleve a sentirse una persona orgullosa de sí misma. "La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo" (Dr. Elkins). Sólo en la medida de este autorrespeto se atenderán las necesidades y valores de los demás; no se hará daño, juzgará ni culpará. Se valorarán gracias a las propias necesidades y valores, se entenderá que así como uno tiene los suyos y los necesita, así el otro tiene los suyos y los necesita.

Todos tienen actitudes buenas y no tan buenas, debilidades y fortalezas; ningún ser humano es perfecto. "Siempre habrá alguien mejor o peor que yo"; por eso no es positivo hacer comparaciones, juzgar, ni juzgarse. Se puede mejorar e ir transformando lo que se quiere, pero "el que soy, así como soy, merece todo mi respeto". No se es mejor o peor, tan sólo se es diferente. Debe valorzarse el aquí y ahora. No se debe esperar a respetarse cuando se sea mejor. Hay una experiencia que parecería tonta pero es muy buena: Mirarse al espejo (que no lo vea nadie, no vayan a tildarlo de loco) y decirse, usando su nombre: . . . "Te respeto".

2. CREATIVIDAD

La creatividad es la capacidad del hombre para:

- Producir algo nuevo y valioso.
- Encontrar nuevos caminos y formas de ser y hacer las cosas.
- Adaptarse a los cambios.

Esta capacidad de transformación es el máximo privilegio del ser humano. es el poder del yo profundo, el núcleo de identidad personal, la esencia con la cual fuimos creados, a imagen y semejanza del Creador.

Es urgente encauzar mediante la creatividad las frustraciones, la agresión y destructividad que se viven en la actualidad. Esta sugiere renovación, emoción de la multiplicidad y riqueza de alternativas, darse cuenta de la cantidad de experiencias que se viven, sentido de autorrealización en la superación y liberación de uno mismo, aceptación de los retos como oportunidades, adaptación a nuevas situaciones y expansión de la personalidad, que es la expresión del yo más profundo. Cabe aclarar que se tiende a irse con la impresión de que la gente cree que es lo que tiene o hace, en vez de darse cuenta de que su dignidad como persona está en su ser persona. ser ella, ese espíritu o yo profundo que se manifiesta a través de lo que hace y tiene.

La creatividad es principio de bienestar y progreso, una capacidad humana perfectible y educable, con gran diversidad de áreas: arte, filosofía, ciencias, economía, relaciones humanas, etc., y diferentes niveles, desde la simple adaptación exigida por las circunstancias, hasta la elaboración de grandes síntesis artísticas, conceptuales y técnicas.

Los inhibidores de la creatividad están en la condición humana, en todas las "telarañas" que tiene el ego: temores, miedos, rutinas, obsesiones, incomprensiones y sobre todo la ignorancia del mundo exterior y del "quién soy"; ignorar todos los potenciales con que se fue creado.

Se necesita humildad para reconocer las debilidades y, aún más, los propios dones y habilidades.

Los facilitadores más importantes, entre otros, son: la imaginación, percepción, intuición, tenacidad, independencia, entrega, ambición y sobre todo el amor a la vida.

Es lamentable ver cómo las personas viven sin desarrollarse y por lo tanto se limitan a reaccionar en vez de crear. Pareciera que ante un estímulo se tocara un botón y se diera la misma respuesta o conducta. Como ejemplo, y tratando de resumir este subtema, se hace la siguiente práctica, en función de las relaciones interpersonales.

3. TRASCENDENCIA

El primer paso para trascender es compartir en forma profunda el ser y el amor, ir más allá de sí mismo, conectarse al yo profundo del otro o de los demás.

Desarrollar la creatividad y la imaginación lleva a la persona a una plena expresión de ella misma en el aquí y ahora, sea cual fuere su actividad, y a vivir en mayor salud, felicidad y autoexpresión. El comprometerse con una causa, movimiento, idea, misión, etc., algo que perdure a través de los años; cuando el individuo añade una parte de algo que le sobrevivirá está viviendo más allá de él; cuando escribe un poema que alguien pueda leer un siglo después de su muerte, vive en una forma trascendental; cuando colabora con un grupo, ya sea familia, sociedad, comunidad, institución, etc., trasciende.

El acto de trascender da un nuevo significado a la vida y éste, a su vez, impulsa a lograr niveles más altos de proyección positiva.

En el tema de la autoestima, trascenderse es transformación y expansión de sí mismo. "El hombre no es sólo cuerpo material, sino que está constituido por algo que trasciende a los sentidos, a las dimensiones físicas del espacio y del tiempo. El pecado más grande es la ignorancia de la conciencia, de esa conciencia de horizonte limitado que tiene en él y frente a él. Esta inconsciencia es la fuente de todos los males que el hombre sufre" (Dr. Raúl Gutiérrez Sáenz).

Como ejemplo se podría citar a una oruga; no sabe la belleza que encierra hasta que comienza su transformación, poco a poco se va liberando de su antigua forma hasta que se convierte en una bella mariposa.

El tema de la autoestima en las relaciones interpersonales podría ser enfocado, revisado y aplicado a los diversos ámbitos en los que se relaciona el individuo; siendo éste un seminario de capacitación se podrá orientar en función del ámbito de trabajo. Se tocarán por lo tanto dos aspectos:

- a. La empresa.
 - b. El manejo de la autoestima a través de los papeles que se viven en ella.
- a. **La empresa:** La empresa se verá, no como algo impersonal, sino cómo una persona. Es indispensable darse cuenta que al trabajar en ella, se está uno relacionando y desarrollando mutuamente para alcanzar el éxito. La autoestima, como se menciona al principio de este seminario, es la llave del éxito, en este caso del éxito de la empresa por la participación en su crecimiento y del propio que se obtiene a través de ella.

La escalera de autoestima se enfocará ahora a uno mismo y a la empresa.

-
- b. **El manejo de la autoestima a través de los papeles que se viven en la empresa:** Sería necesario empezar por darse cuenta cuáles papeles son: si se es secretaria, jefe, director, chofer, etc., si se forma parte de un departamento, de un grupo, sección, etc., además de reconocer que se es compañero(a) de... , pariente de... , amigo(a) de... , etc....

Si se reciben instrucciones, cómo se reciben y se responde a ellas; si uno las da, cómo se maneja el liderazgo, la autoridad y cómo se delegan responsabilidades.

Si se forma parte de un grupo, cómo es la aportación, compromiso y entusiasmo. ¿Se es causa de mejoras o se es origen de algo negativo?

“En el trabajo se imprimen las huellas de la individualidad existencial de cada ser humano”. Es preciso meditar esta gran verdad, pues el trabajo es uno de los ámbitos donde más oportunidades tiene la persona de ser y expresarse.

Una de las barreras que estancan el desarrollo de una relación, sea cual fuere, en este caso del trabajo, es la rutina, acostumbrarse a algo o a alguien. Usar la creatividad, actuar en formas motivadoras, novedosas y entusiastas, hacer de cada día un encuentro y reto, una oportunidad para acrecentar la propia autoestima y la de los demás: he aquí el modo de vencer esta barrera.

Respetar el tiempo propio y el de los demás mejorará las relaciones y el desempeño del trabajo. Se sentirá menos presión ante los problemas que diariamente hay que afrontar.

¿Se están desarrollando las capacidades de perseverancia, disciplina, voluntad, etc.? En suma, ¿respondiendo con habilidad a las necesidades y valores, a los de los demás y a los de la empresa?

Se está tocando el final de este tema. La autorrealización lleva en sí la trascendencia y creatividad; es la conciencia, es el darse cuenta de la propia trascendencia y creatividad. Dice el Dr. Shostrom: "La autorrealización es el producto o resultado del trabajo del hombre en su misma obra de arte, es el proceso creativo del artista que actúa sobre la materia prima, el hombre, para darle forma y sentido a su creación".

La autorrealización satisface las necesidades de crecimiento del ser humano, como bondad, justicia, riqueza interior del Yo profundo, sentido del humor, fortaleza, etc. Sólo puede darse cuando la persona vive para su autoestima; para esa valoración interna, ese respeto y alegría profunda que da el haber descubierto el ser que realmente se es; ese yo que se realiza a través de lo que da a los demás, pues está lleno de sí mismo para poder desbordarse en los otros.

La capacidad de goce, alegría, amor y paz, necesitará sólo el ímpetu del poder interno de la persona, de ese ser único e irrepetible, con deficiencias y aciertos, para vivir trascendiendo.

En la autorrealización ya no se depende de necesidades, todo pasa a segundo término (sin olvidarlas ni negarlas). Ya no es un "me dan" (egoísmo), es un "me doy", dando. Me doy en... y a través de... Eso es amarse a sí mismo y amar a los demás como a uno mismo.

La autorrealización no es envejecimiento, libertinaje, "hacer lo que quiero", sentirme superior por lo que se hace, ni por lo que se tiene. Esto sería quedarse en lo superficial, envejecerse, lo que es propio del ego.

La autoestima lleva a "entender", a ser consciente de los sentidos, a no caer en "mirar sin ver", "oír sin escuchar", "moverse sin darse cuenta", "tocar sin sentir", "hablar sin pensar"; lleva a la responsabilidad y al gozo de la aventura maravillosa de ser Yo. "Somos milagros humanos, capaces de un crecimiento infinito".

7

Cierre del seminario

1. SINTESIS

Hay una frase de Gibrán Jalil Gibrán, que dice así: "El trabajo es amor hecho, realidad", y continúa: "Todo trabajo es infructuoso si no lo acompaña el amor".

Ese trabajo del que habla Gibrán está en la persona, sociedad, familia, pareja; en todos aquellos papeles que se viven individualmente.

Recuérdese que hay una relación entre autoestima, significado de la vida, creatividad, autorrealización y trascendencia en las relaciones interpersonales y en el aquí y ahora. Y como base, estas dos grandes capacidades: la capacidad de amar y de elegir. He aquí nuestra libertad. "Sólo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando nos hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos" (A. Maslow).

MI DECLARACION DE AUTOESTIMA

(Virginia Satir)

Yo soy yo

En todo el mundo no existe nadie igual, exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero de ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo sola 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.

Sé 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 más.

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 resultarán 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 yo y estoy bien

Bibliografía

- Assagioli, R. *Psicosíntesis, armonía de la vida*. Diana. México, 1980.
- Berne, P.H. y Savary, L.M. *Building Self-Esteem in Children*. Continuum Publ. N. York, 1985.
- Biro, E.C. *Santiago, un cuento pedagógico*. Ed. Diógenes. México, 1983.
- Branden, N. *The Psychology of Self-Esteem*. Bantam. N. York, 1981.
- Corkille, B.D. *El niño feliz*. Gedisa. Barcelona, 1979.
- Fabry, J. *Búsqueda de significado*. FCE. México, 1977.
- Frankl, V. *La presencia ignorada de Dios*. Herder. Barcelona, 1982.
- Gutiérrez Sáenz, R. *Introducción a la antropología filosófica*. Esfinge. México, 1979.
- James, M. y Jongeward, D. *Nacidos para triunfar*. FEI. México, 1976.
- Laiarga, C.J. y Gómez del Campo, J. *Desarrollo del potencial humano*. Trillas. Vol. I y II México. 1982. Vol. III. México, 1986.
- Maslow, A. *El hombre autorrealizado*. Ed. Kairós. Barcelona, 1979.
- McKay, M. Fanning P. *Self-Esteem*. St. Martin's Press. N. York, 1987.
- Perez Elkins, D. *Teaching People to Love Themselves*. Ed. Growth Associated. N. York, 1978.
- Rogers, C. *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. Buenos Aires, 1977.
- Sanford, J.A. *The Kingdom within*. Harper and Row. San Francisco, 1987.
- Satur, V. *En contacto íntimo*. Ed. Concepto. México, 1979.
- Satur, V. *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. Pax. México. 1980.
- Schuller, R. *Amor a sí mismo*. Ed. V Siglos. México, 1981.
- Silva, J. y Miele, P. *El método Silva de control mental*. Diana. México, 1981.
- Simon, S. Howe, L. y Kirschenbaum, H. *La clarificación de valores*. Ed. Avante, México. 1977.
- Smothermon, R. *Winning through enlightenment*. Ed. Context Publications. San Francisco, Cal. 1979.
- Stevens John, O. *El darse cuenta*. Ed. Cuatro Vientos. México, 1976.