

LA AUTOESTIMA

Índice:

Los primeros estudios

El Autoconcepto

Autoestima positiva

Autoestima negativa

Autoestima en la infancia

Características

Niños con baja autoestima

Estrategia para elevar la autoestima en niños

Autoestima en la adolescencia

Características

Adolescentes con baja autoestima

Estrategia para elevar la autoestima en adolescentes

Problemas de baja autoestima en adultos

La influencia del pasado

Las relaciones

Aprender a convivir y a modificar nuestros defectos

La búsqueda de aceptación

La independencia

La autoestima en el trabajo

Método para modificar la autoestima

Estrategias para mejorar y ayudar a personas con baja autoestima

Bibliografía

La calidad de vida personal está notablemente influida por la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma. Esta valoración que cada uno hace de sí mismo es lo que científicamente se conoce como autoestima, Luis Rojas Marcos lo define como “el sentimiento de aprecio o de rechazo que acompaña a la valoración global que hacemos de nosotros mismos”.

Cuando la valoración que hacemos de nosotros mismos es beneficiosa para nuestra calidad de vida se puede decir que tenemos autoestima positiva, mientras que si es perjudicial la autoestima es negativa

La autoestima no es algo fijo ni inamovible, se va formando y cambiando a lo largo de la vida.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo. La capacidad de establecer una identidad y darle un valor, uno de los problemas de la autoestima está en la capacidad humana de juicio, juzgarse o rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen vivo.

Muchas personas basan su autoestima en conceptos que están más cerca de la fantasía que de la realidad, hay incluso personas con vidas ejemplares que se auto-desprecian hasta llegar a considerarse impostoras, piensan que sus logros son fruto de la casualidad o la suerte, y no de su esfuerzo o talento. Eluden situaciones en las que puedan ser observadas de cerca o corran el riesgo de exponer su identidad. Hay personas altas que se consideran bajas, delgadas que se consideran gordas, guapas que se consideran feas, no importa la imagen que nosotros veamos, la baja autoestima hace estragos en el trato que se inflingen a si mismos.

La autoestima se articula en base a tres componentes:

Componente cognitivo: Es el autoconcepto personal, la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias... sobre sí mismo.

Componente afectivo: Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.

Componente conductal: Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión en intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos y del esfuerzo que estemos dispuestos a realizar para

conseguir el reconocimiento (propio y de los demás) por nuestras acciones.

Según Bonet (1997)

La autoestima es un concepto multidimensional que engloba entre otros las seis “Aes de la autoestima”

Aprecio de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier persona

Aceptación tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

Afecto, actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo mismo dentro de su piel

Atención y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas

Autoconsciencia, es decir darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.

Apertura, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás

En este trabajo vamos a abordar las características de la baja autoestima y las medidas que podemos tomar para subirla, porque ¿Hay algo más determinante en nuestra vida que cómo nos sentimos con nosotros mismos?

El proceso de mejora de la autoestima es un proceso de aprendizaje, es un trabajo continuo de crecimiento personal, un trabajo de observación de uno mismo, de estudio personal, por lo tanto lo más importante para mejorar la autoestima son las herramientas que se faciliten a cada uno.

LOS PRIMEROS ESTUDIOS

El Psicólogo Neoyorquino William James, (1842-1910) fue el primer investigador que analizó el fenómeno de la autoestima.

Su estudio Principios de psicología ha sido un texto pionero que ha servido de modelo a todos los estudiosos de este fenómeno.

James, estudiante de Harvard, fundó el primer laboratorio de psicología experimental.

Debido a su mala salud viajó por toda Europa en búsqueda de cura, y según él se dedicó a la psicología para “entenderme a mi mismo”

Afirmaba que a la hora de valorarnos a nosotros mismos solemos considerar tres componentes de nuestra identidad.

El primero: Nuestro estilo de pensar sentir y actuar, los rasgos de nuestra personalidad.

El segundo: el “yo” social, las cualidades o defectos que reconocen en nosotros los demás, y la buena o mala reputación que tenemos en nuestro entorno social.

El tercero: el “yo” material que incluye nuestra imagen corporal, las riquezas, el patrimonio económico y las propiedades que son importantes para nosotros.

Afirmaba que para calcular el nivel de autoestima tenemos que dividir los éxitos entre las pretensiones, si nuestros triunfos igualan o superan a nuestras aspiraciones la autoestima sería positiva, pero sin nuestros anhelos suman más que nuestros logros la autoestima sería negativa. Aún así afirmaba que no todas las pretensiones son igualmente importantes, por lo que abandonar ciertas aspiraciones podía suponer un gran alivio.

Las tesis de James se consideran todavía hoy válidas en términos generales, aunque los conocimientos, la medida y los ingredientes de la autoestima han avanzado considerablemente gracias a las investigaciones realizadas en los últimos 20 años.

La capacidad de juzgarnos surge gradualmente durante la infancia, alrededor de los 4 años, cuando los niños empiezan a identificar las expectativas de sus padres o cuidadores y a compararlas con sus propias habilidades, esto les lleva a sentirse bien si sus comportamientos corresponden con lo que los demás esperan de ellos.. Los niños no pueden cumplir las ilusiones o esperanzas que albergan los padres, se culpan a ellos mismos y se sienten fracasados.

El instrumento más conocido y utilizado en cientos de investigaciones ha sido el Inventario de autoestima elaborado en 1965 por Morris Rosenberg, profesor de Sociología de la Universidad de Maryland, esta prueba consiste en un cuestionario de 10 afirmaciones, el resultado de dicho cuestionario aunque es un buen indicador general de cómo nos sentimos no nos aporta información sobre la naturaleza de las afirmaciones que seleccionamos para auto-valorarnos.

Otra estudiosa, profesora de Psicología de la Universidad de Denver, Susan Harter lleva 20 años investigando sobre la percepción de uno mismo.

Desde la adolescencia la autovaloración que hacemos de nosotros mismos está basada frecuentemente en atributos físicos y psicológicos, como la facilidad para relacionarnos, la competencia en los estudios, las habilidades artísticas o deportivas, y los resultados de las comparaciones con los demás

La calidad de vida personal está notablemente influida por la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma. Esta valoración que cada uno hace de sí mismo es lo que científicamente se conoce como autoestima.

EL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma.

A veces resulta difícil porque el autoconocimiento presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales, podemos llegar a conocernos casi por completo, aunque siempre van a surgir nuevas facetas desconocidas, este empeño responde a la preocupación por ser un yo interesante y valioso para nosotros y para los demás.

El autoconcepto se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona.

Costumbres, creencias, principios y el abanico inmenso de las prioridades de la sociedad y los valores de la cultura en la que crecemos y vivimos impregnan y modelan el concepto que formamos de nosotros mismos.

El autoconcepto es un conjunto de representaciones y de juicios referidos a uno mismo en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social.

*“Las personas somos como actores que actúan para los demás, pero actúan de forma muy diferente cuando están en el escenario que cuando lo hacen entre bastidores”
Erving Goffman*

El físico es un factor muy relevante en la elaboración de nuestra identidad social. Está demostrado que a las personas atractivas casi siempre se les juzga como más capacitados socialmente, más exitosos y hasta más competentes.

Asimismo la representación de uno mismo tiene también mucho que ver con las personas con quien nos asociamos en público. En general queremos que se nos relacione con personas poderosas, famosas, atractivas y populares.

El entorno físico y los objetos que poseemos son otros dos factores que contribuyen a formar nuestra identidad pública.

La cantidad de esfuerzo y atención que prestamos a nuestra imagen pública varía de persona a persona, y en la misma persona en función de su estado emocional.

Las situaciones que provocan los peores estados de ansiedad en un contexto social son aquellas donde la persona quiere dar una cierta impresión pero está convencida que no lo logrará.

La excesiva ansiedad social puede amargar a quienes se encuentran en situaciones trascendentes para el concepto de sí mismos y su imagen pública.

Aunque todos deseamos proyectar una imagen lo más apropiada a nuestro ideal, lo más sencillo es presentar una apariencia congruente con el concepto de nosotros mismos.

La impresión pública que damos afianza nuestro concepto privado y puede reforzarse si recibimos un feedback positivo del otro.

Diferencia entre autoconcepto y autoestima:

Autoconcepto: conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse

Autoestima: evaluación de la información contenida en el autoconcepto, y procede de los sentimientos de la persona acerca de él.

La autoestima resulta de la combinación de la información objetiva sobre uno mismo y la evaluación subjetiva de dicha información, lo que determina un “nivel concreto” de autoestima que refleja el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo.

AUTOESTIMA POSITIVA O ALTA AUTOESTIMA

Aporta un conjunto de efectos beneficiosos para la salud y la calidad de vida que se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida, las personas con alta autoestima son más felices.

Tienen confianza en sí mismos y saben lo que son capaces de lograr.

Tienen más capacidad de afrontar y superar dificultades o retos personales al enfrentarse a los problemas con confianza.

Tienen más capacidad de adquirir compromisos y ser más responsables al no eludirlos por temor.

Potencian su creatividad al aumentar la confianza.

Son personas autónomas, fijan sus propias metas, fomentan la independencia, se las ingenian ellos solos.

Establecen relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias, Valoran más la soledad.

Suelen ser personas apreciadas y respetadas por los demás.

Saben plantear sus puntos de vista, sus gustos, mostrar su opinión y decir cuando están de acuerdo y cuando no.

Aceptan sus errores sin sentirse unos fracasados.

Les resulta más fácil entender y perdonar a los demás y a sí mismos.

Logran lo que se proponen y las metas que se plantean.

Tienen menos dificultades para expresarse o dar a conocer sus sentimientos.

AUTOESTIMA NEGATIVA O BAJA AUTOESTIMA

En las personas con baja autoestima:

Su salud se resiente, porque les falta confianza en si mismos para abordar los retos de la vida su felicidad disminuye

Tienen mayor tendencia a la depresión y al sufrimiento.

Tienen miedo a expresar sus gustos y opiniones.

Son mucho más vulnerables a las críticas.

Disminuye su capacidad para enfrentarse a los conflictos que nos van surgiendo.

Evitan compromisos, y no admiten nuevas responsabilidades.

Su falta de confianza hace que no se fomente en ellos la creatividad.

No se fijan metas y aspiraciones propias ya que carecen de autoconfianza.

Son más vulnerables a actuar de acuerdo con lo que se espera de ellos y no de acuerdo a sus propias decisiones.

Tienen más dificultad para relacionarse con los demás, las relaciones que establecen no son de igualdad sino de inferioridad.

Tienen miedo a arriesgarse por temor al fracaso.

Sobre generalizan, a partir de un hecho aislado se crea una regla universal general “todo me sale mal”

Se minusvaloran, utilizan términos peyorativos para describirse a si mismos, suelen dejarse avasallar por los demás.

Tienen mayor dificultad para enfadarse con los demás por miedo al rechazo.

Pueden ser muy auto-exigentes pero nunca valoran sus propios logros.

Suelen justificarse por todo.

Solo se fijan en las cosas negativas de las situaciones.

Se encuentran culpables de todo lo que les sucede

Presuponen que las actitudes de los demás con respecto a ellos son siempre contra su persona

AUTOESTIMA EN LA INFANCIA

La autoestima empieza a formarse en una persona desde que se es bebé y se establece el primer vínculo con el padre o la madre.

Desde pequeño, el niño interioriza una serie de creencias acerca de lo que se espera de él que va asumiendo, y al llegar a la edad adulta tiende a reafirmar, tanto los modelos familiares como los culturales que conforman su autoestima.

Cuando un niño se siente querido y aceptado por sus padres le es más fácil aceptarse a sí mismo, por este motivo es muy importante que

durante los primeros años de la infancia el niño o niña siente que es importante y que se le quiere tal y como es, las comparaciones con los hermanos o con otros niños suelen ser perjudiciales ya que puede percibirlos como un rechazo por no ser como se espera que sea.

Desde pequeño el niño va aprendiendo de sus mayores un conjunto de normas e ideas de cómo debe ser y como debe comportarse, a la vez que va formando una percepción de cómo es y una valoración positiva o negativa sobre sí mismo, por lo que para los padres debería ser una prioridad preocuparse por la construcción de la autoestima de sus hijos. La autoestima en los niños tiene una gran importancia ya que le ayudará a determinar gran cantidad de acciones, elecciones, proyectos y metas en la vida. Un niño que presenta problemas de autoestima tendrá dificultades para relacionarse con los demás niños y problemas en su desarrollo académico y deportivo, el niño crece teniendo una percepción negativa de si mismo y se enfrentará a muchos más problemas de adulto.

La familia y el entorno tienen una influencia decisiva en la construcción de la autoestima del niño, por lo que hay que estar atento a determinados síntomas que pueden dar a entender que el niño/niña pueda estar desarrollando una autoestima baja.

Durante los primeros meses de vida lo más importante para la formación del concepto de la autoestima es el vínculo del bebé con la madre o el padre, el bebé debe sentirse querido.

Cuando el niño empieza a ir al colegio además de la relación con los padres, la relación con sus compañeros empieza a ser también muy importante, más adelante cuando se empieza a enfrentar con desafíos académicos y deportivos éstos comienzan a ser importantes también en la medida que influirán en su autoestima.

A medida que el niño va creciendo su aspecto físico toma relevancia para él y de cara a los demás, que en éste momento ya empieza a importarle.

Durante la infancia se construyen los cimientos de su autoestima de adulto.

CARACTERISTICAS DE LOS NIÑOS CON BAJA AUTOESTIMA

-Suelen tener dificultad para relacionarse y compartir con los demás.

-Repiten constantemente frases del tipo “nadie me quiere”, “nada me sale bien”.

- Se sienten frustrados si tienen que estar solos o no tienen con quien jugar.
- Tienen tendencia a creer que todo les saldrá mal o lo estropearán.
- Sienten una frustración excesiva ante determinadas frustraciones.
- Sienten que lo negativo que les ocurre es culpa suya o es una cuestión personal contra ellos
- Tienen tendencia a pensar que todo lo malo les pasa siempre a ellos.

ESTRATEGIAS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN NIÑOS

- No ejercer presión en la sobre-exigencia hacia los niños, no pasarse en el nivel de expectativas respecto a él.
- Enseñarle a aceptarse como es con sus defectos.
- Evitar las comparaciones.
- Felicitarse al niño cuando haga algo bien.
- Juzgar la conducta no la persona
- Hablar con mensajes con sentimientos tipo “lo que yo siento”
- No negar sus sentimientos, no ridiculizarlos “no pienses en esas tonterías”, no generalizar “eso no es nada”
- Recordarle que puede hacer bien las cosas.
- No recalcarle ni recordarle constantemente lo malo.
- Demuéstrale que le quieres, gestos, abrazos...
- Dale buen ejemplo
- Interesarse por su problemas y sentimientos.
- Hablar con él sobre sus relaciones con amigos/colegio.
- Valorar su esfuerzo aunque las cosas no hayan salido del todo bien.
- Recordarle que no se puede ser perfecto en todo, y recordarle las cosas que sí hace bien.

-No etiquetar a los niños con motes negativos, pasan cosas buenas y malas, pero no quiere decir que no sea capaz.

-Evitar criticar y gritar a los niños delante de los demás.

-Corrige comportamientos concretos, sin descalificarle

-Evitar el uso de palabras hirientes y descalificativos sobre él.

-Ofrécele oportunidades para que tenga éxito.

-Limita sus experiencias difíciles con tu experiencia de adulto.

-Permítele que se equivoque o cometa errores desde sus propias decisiones.

-Educalo para que sea sociable

-Transmítele el valor de compartir con los demás.

-Enséñale a disfrutar de las pequeñas cosas.

-Juega con él/ella.

-Habla con tu hijo a solas , no siempre delante de los demás.

- Ayúdalo a que se ponga metas realistas.

-Incúlcale el amor por la vida.

-Se cariñoso con él/ella.

-Guíale a aprender nuevas tareas.

-Pasa tiempo libre con ellos

-No le eduques para que se sienta culpable

Hay un estudio sobre el comportamiento paterno en el que valora las diferentes estrategias tanto para niños como para adolescentes:

Estrategias inefectivas

Dar ordenes

Amenazar

Moralizar

Negar percepciones

Distraer

Criticar y ofender

Ridiculizar

Comparar
Elogiar
Confundir

Estrategias efectivas

Sintonía
Honestidad
Responsabilizar
Delimitar
Negociar
Anticipar
Reforzar

AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia los cuerpos infantiles poco diferenciados, salvo en caracteres sexuales primarios empiezan a diferenciarse por la puesta en marcha de los mecanismos hormonales.

Estos cambios comienzan entre los 12 y 13 años en los niños y entre los 10 y 11 en las niñas, el inicio de la etapa adolescente suele coincidir entre los 14 y 16 años las chicas y 16 y 18 años los chicos, dichos cambios afectan a diferentes aspectos:

En los chicos

Desarrollo de los genitales
Producción de espermatozoides
Emisión de semen
Cambios en la voz
Aparición de vello
Crecimiento corporal rápido

En las chicas

Desarrollo de los genitales
Aparición de menstruación
Redondez en las caderas
Desarrollo de los senos
Crecimiento corporal rápido

La variabilidad con respecto al momento de aparición de estos cambios es fuente de tensión en los adolescentes y depende fundamentalmente de las circunstancias en las que se encuentran inmersos

Se dan también nuevas circunstancias que hacen que los adolescentes vivan este periodo con cierta confusión:

Comienza a aparecer la conciencia de la identidad personal

Se da una forma de autoconcepto derivado más de su imagen corporal

Aumento de interés en los individuos del otro sexo y por la sexualidad

Se incrementa la necesidad de pertenecer y ser aceptado en un grupo

Se dan deseos de emancipación de la familia

Cambios emocionales bruscos, irritabilidad y sentimientos de incompreensión.

Rechazo a la autoridad

Necesidad de sentirse apoyado y respetado

Ansiedad por mostrar un físico atractivo

Impulso por seguir las modas y el consumo de determinados productos

La adolescencia es una etapa muy conflictiva en la vida y juega un papel muy importante en el desarrollo de la persona que seremos de adultos, es una etapa en la que la persona necesita construir una gran parte de su identidad, por un lado necesita ser aceptado, pero por el otro necesita ser diferente a los demás, construirse una identidad propia es uno de los pasos de la adolescencia.

Durante esta etapa las relaciones con los demás son esenciales, al igual que la necesidad del adolescente de sentirse aceptado en su entorno familiar y social, necesita formar parte de un grupo, y empieza a sentir la necesidad de agradar y resultar atractivo a las personas del sexo opuesto.

Tener una alta autoestima en la adolescencia propiciará más aspiraciones, mayor confianza, y aceptar retos más complicados en su vida adulta.

La mayor parte de los adolescentes no tienen una alta autoestima, si no se siente aceptado por su grupo de amigos o no se siente valorado por el sexo opuesto tiene muchas posibilidades de desarrollar una baja autoestima; los problemas físicos como el acné, el exceso de peso o el fracaso escolar o deportivo también contribuyen a que el adolescente desarrolle una baja autoestima. El aspecto físico juega un papel muy importante en la infancia y adolescencia ya que puede condicionar las relaciones interpersonales, y por tanto en la formación y en el desarrollo de la autoestima. La aceptación de uno mismo por parte de los demás se vuelve muy importante para niños y adolescentes por lo que el aspecto físico puede ser determinante.

La baja autoestima les obliga a no mostrarse como son en realidad por miedo al rechazo, por lo que podría construirse su identidad en base a lo que los demás esperan que sea para ser aceptado por su entorno.

La baja autoestima les condiciona el aprendizaje, ya que están poco motivados, e interesados en aprender, no confían en las posibilidades de tener éxito.

Fundamenta muchas veces el rechazo a aceptar responsabilidades.

Hay dos tipos de respuestas que percibimos de los demás, el “feedback positivo” y el “feedback negativo”.

En el feedback positivo percibimos que los demás premian nuestra conducta, con palabras, alabando nuestra actuación, manifestando emociones de alegría...

En el feedback negativo los demás nos enseñan que nuestra conducta no fue adecuada mediante palabras, con emociones de enfado, desilusión o rechazo.

Una persona que reciba en su infancia y adolescencia mucho feedback positivo crecerá desarrollando una alta autoestima, por el contrario el que reciba muy poco feedback positivo o mucho negativo crecerá siendo una persona insegura y con la autoestima baja. Una vez formada la autoestima las personas reaccionan de manera diferente al feedback: una persona con la autoestima alta buscará el feedback positivo, actuando para tener éxito y la aprobación, cuando reciba feedback

negativo analizará su comportamiento de forma madura, aceptando las críticas y creciendo como persona.

Una persona con baja autoestima vivirá con el temor de recibir feedback negativo, huirá de las críticas, hasta el punto que puede dejar pasar oportunidades por no considerarse capacitado y por temor continuo a fracasar. Además cuando reciben feedback positivo creen que no merecen los halagos o los premios, por lo que tienen muchas dificultades para aumentar la autoestima.

Cuanto mayor sea la aceptación que sienten tanto en familia como con los compañeros mayores serán las posibilidades de desarrollar una alta autoestima.

La autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

Vinculación: Resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.

Singularidad: Resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

Poder: Consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades, y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

Modelos o pautas: Puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

Un adolescente con autoestima:

Actuará independientemente

Asumirá sus responsabilidades

Afrontará nuevos retos con entusiasmo

Estará orgulloso de sus logros

Demostrará amplitud de emociones y sentimientos

Tolerará bien la frustración

Se sentirá capaz de influir en otros

CARACTERISTICAS DE LOS ADOLESCENTES CON BAJA AUTOESTIMA

-Se auto-critican dura y excesivamente, lo que les mantiene en un estado de insatisfacción permanente.

-Son hipersensibles a las críticas de los demás, se sienten exageradamente atacados/ heridos/criticados, cultivan resentimientos contra sus críticos.

-Tienen indecisión crónica, no por falta de información sino por miedo a exagerado a equivocarse

-Deseo innecesario de complacer, no se atreven a decir no por miedo a desagradar, y sentir rechazo.

-Perfeccionismo y autoexigencia esclavizadoras, tienen que hacer todo perfectamente, lo que les lleva a un desmoronamiento interior si no lo consiguen con la perfección que se han marcado.

-Culpabilizan a los demás y a sí mismos de lo que les pasa, exageran la importancia de sus errores, y los lamenta indefinidamente.

-Muestran hostilidad, irritabilidad, están siempre a punto de estallar por cosas de poca importancia, todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

-Se muestran pesimistas, todo lo ven negro, su vida, su futuro y su persona misma.

-Los adolescentes recurren al alcohol y a las drogas para calmar su ansiedad, aunque el resultado sea el contrario.

ESTRATEGIAS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

Necesitan saber que son un miembro importante de su familia

Necesitan una casa feliz y segura donde disfruten de libertad para tomar sus propias decisiones dentro de unas normas y límites.

Necesitan sentir que son capaces de hacer las cosas por sí mismos, y resolver sus problemas.

Necesitan que se les vayan dando responsabilidades.

Manifestar la satisfacción de los padres por los logros y avances

· Manifestar elogios merecidos ante su actitud.

Orientar en la toma de decisiones, dejando al adolescente tomar las suyas propias incluso equivocándose, sin reprocharle su decisión.

Evitar las comparaciones con sus amigos o hermanos, él es único.

Admitir delante de él los errores cometidos por los padres, el adolescente debe saber que el resto de las personas también se equivocan.

Proponerles tareas a sabiendas que las van a realizar con éxito.

Intentar promulgar en casa el sentimiento de estar satisfecho con uno mismo tal y como es.

Ayudarles a comprenderse y aceptarse a si mismos.

No intervenir en la conversación antes de que él termine, ser escuchado le hace sentirse más valorado.

Respetar su espacio íntimo, no invadir su privacidad buscando, leyendo nada, ante la duda, primero preguntarles a ellos.

Respetar que en la adolescencia el consejo de otros adolescentes es muy importante para ellos, no ridiculizar a sus amigos.

Los cambios de sentimentalismo a agresividad suelen ser frecuentes, ser comprensivo frente a ellos.

Todos los comentarios referentes a su indumentaria o personalidad les afectan especialmente, si son negativos es preferible evitarlos.

El sentimiento de soledad está muy acentuado en esta época, hazle sentir que estáis con él.

Ayúdale a expresar sus sentimientos y sus opiniones, esto será muy importante cuando empiece la fase de noviazgos y le ayudará a mantener su autoestima alta.

Apóyale en las rupturas sentimentales, no le ridiculices, ayúdale a aceptar las rupturas como algo humano.

Enséñale a respetarse a sí mismo, a defender su posición, a no dejarse manipular y a no aparentar lo que no es.

Enséñale a ser congruente entre lo que profesa, lo que hace, y a mantener su propia honestidad.

PROBLEMAS DE BAJA AUTOESTIMA EN ADULTOS

Dificultad para relacionarse con los demás y para expresar sus sentimientos.

Tristeza y depresión, las personas con baja autoestima tienen mayor tendencia a sufrir depresión ya que no se aceptan a si mismos.

Problemas de aprendizaje, ya que el pensamiento es que no se es capaz, pueden bloquearse en el aprendizaje o negarse a aprender.

Dificultad para alcanzar las metas y emprender proyectos, debido a la falta de confianza el miedo al fracaso llevan a las personas con baja autoestima a no intentar llegar a las metas que se habían propuesto.

Problemas de personalidad, más comunes en niños y adolescentes, pero reflejados en los adultos ya que no muestran su propia personalidad y pueden terminar imitando a los demás para ser aceptados.

Trastornos de alimentación, piensan que si no se parecen a los modelos físicos actuales no serán aceptados en su entorno, lo que puede provocarles trastornos de ansiedad.

Apatía y desinterés por casi todo, temor a interesarse por algo y no obtener los resultados esperados.

Maltrato físico y psicológico por parte de los demás, se dejan maltratar por miedo a imponerse a los demás y sentirse rechazados.

Dependencia económica, afectiva y laboral, pueden llegar a sentir que no son nada por sí mismas.

LA INFLUENCIA DEL PASADO

Muchas personas viven atormentadas por situaciones que vivieron en el pasado.

A pesar que el pasado no se puede cambiar sí que podemos cambiar la percepción que tenemos de él para que deje de atormentarnos, sí que se puede cambiar la forma en cómo permitimos que el pasado influya sobre el presente y el futuro.

Hay que enseñar a tomar las experiencias del pasado para mejorar y crecer y evitar que nos sigan haciendo daño.

Muchas personas basan su autoestima en el daño que sufrieron en el pasado, piensan que si han sufrido, han sido abandonadas, maltratadas, despreciadas seguirán siéndolo en el presente y futuro, hay que facilitar las herramientas para que las personas con baja autoestima logren evitar las consecuencias que el pasado pueda tener en sus vidas.

LAS RELACIONES

Las personas con baja autoestima generalmente se ven involucradas en relaciones de pareja, amistad o trabajo complicadas y tormentosas, que solo mantienen por miedo a la soledad o a sentirse rechazados.

En las relaciones de pareja pueden llegar a sentirse maltratadas física y psicológicamente por miedo a imponerse o a sentirse rechazados y quedarse solos.

La afirmación de que es mejor estar solo que mantener una relación con alguien que nos está dañando es muy fácil para personas con alta autoestima, pero cuando es al contrario la inseguridad y la falta de confianza hacen que el pensamiento de estar sólo provoque pánico, por lo que salir de relaciones tormentosas es extremadamente difícil para personas con baja autoestima.

Las personas con baja autoestima no se hacen valer por lo que no se sienten respetadas, hasta que no son conscientes de lo que valen no son capaces de hacerse respetar y mostrar sus opiniones, por lo que no perciben ningún respeto por parte de los demás.

Es importante saber convivir con uno mismo para conocerse mejor, y aprender a valorarse y a valorar sus logros para que les acepten los demás.

Es importante también para las personas con baja autoestima relacionarse con personas que les valoren y les quieran como son sin intentar cambiar sus actitudes o su personalidad, no enfrentarse a los demás por temor implica unas relaciones sociales y de pareja más complicadas y un índice de baja autoestima.

En las relaciones de pareja las personas con baja autoestima tienden a idealizar al otro, se niega todo lo malo o lo que no nos gusta de la otra persona, aunque en la fase del enamoramiento es de las cosas más naturales, cuando esta fase pasa se aprende a amar al otro con sus defectos.

La persona idealizada puede llegar a sentirse angustiada ya que difícilmente cumplirá las expectativas del otro, cualquier fallo, engaño o problema hará sentirse decepcionado a la persona que le tenía idealizado. Cuando el idealizado falla, el dolor y frustración que siente la otra persona es enorme, y aparece el sentimiento de que la otra persona le ha fallado con la consiguiente frustración.

Cuando se idealiza a otra persona se le da prioridad sobre nosotros mismos, lo que contribuye a bajar aún más la autoestima.

Las relaciones deben basarse en la igualdad, todos somos humanos con nuestros defectos y nuestras virtudes, en las relaciones no debería ocupar uno un lugar por encima del otro.

Las relaciones sexuales son otro de los puntos que afectan a la autoestima de hombres y mujeres

En nuestra cultura la sexualidad es un aspecto muy valorado de la calidad de vida, en general los hombres que padecen disfunción sexual están más inclinados a culparse a sí mismos que achacar su problema a

la relación de pareja, mientras que las mujeres tienden a inculpar la relación y suelen tener un concepto desfavorable de sí mismas.

Las necesidades de relacionarse no son ni adecuadas ni equivocadas, ni buenas ni malas. Hay siete necesidades básicas que todo el mundo comparte.

- La necesidad de acariciar y abrazar
- La necesidad de pertenecer y sentirse “uno” con los otros
- La necesidad de ser diferente y aparte.
- La necesidad de sentirse digno, valorado y admirado
- La necesidad de hacer algo por otros
- La necesidad del poder en nuestras relaciones y en nuestras vidas

APRENDER A CONVIVIR Y MODIFICAR NUESTROS DEFECTOS

Primero de todo hay que distinguir entre lo que no podemos (la estatura...) y lo que sí podemos cambiar (arranques de ira...). Una de las técnicas para mejorar la autoestima es aprender a conocernos más en nuestras virtudes y en nuestros defectos, hay aspectos de nuestra personalidad y de nuestro físico que no pueden cambiar, y no tiene sentido que nos produzcan un sufrimiento constante.

Hay que aprender a conocer y aceptar nuestros defectos o lo que no nos gusta de nosotros, no resignarse sino aceptarlo, la resignación deja un sentimiento muy distinto a la aceptación, la resignación deja un sentimiento de frustración..

Saber aceptarse es una de las premisas para mejorar nuestra autoestima, la persona con alta autoestima se siente bien y percibe un trato mejor de los demás.

La actitud negativa hacia nosotros mismos despierta en los demás sentimientos de lástima.

Intentar mejorar y cambiar todos los aspectos de nuestra vida que no nos gustan y nos hacen sentir mal ayudará a subir la autoestima.

Cuando algo no nos gusta, nos ponemos metas para cambiarlo, si no es así nos quedaremos con una falsa idea de aceptación y frustración de haber aceptado las cosas como eran sin haber hecho nada para cambiarlas.

LA BUSQUEDA DE ACEPTACIÓN

La baja autoestima provoca que la persona busque constantemente la aceptación de los demás, cuando una persona no se siente bien consigo misma el sentirse aceptado le hace sentirse mejor, “si los demás me quieren yo también puedo quererme”

Las personas con baja autoestima aceptan todo lo que les venga de los demás y tienen temor a expresarse y mostrarse tal y como son por miedo a ser rechazados, tienen dificultades para ser uno mismo y

sentirse cómodo con los demás, ya que siempre están pensando en el qué dirán, el miedo al rechazo no les permite actuar libremente. También tienden a imitar actitudes, sin estar de acuerdo con ellas por el temor a la soledad y al rechazo.

El miedo al rechazo les lleva a percibir cualquier situación negativa por poco importante que sea como un rechazo hacia ellos, como una cosa personal. La persona con baja autoestima no piensa en los motivos de la negación de los demás, piensa que si no hacen lo que se les pide lo hacen por ellos, en lugar de pensar que la otra persona tiene diferentes motivos reales para no cumplir las expectativas de la persona con baja autoestima.

La anticipación de los pensamientos de los demás hace que la persona con baja autoestima se sienta frustrada y rechazada, ya que la negatividad le llevará siempre a suponer lo peor.

LA INDEPENDENCIA

A lo largo de nuestras vidas hay diferentes etapas en las que es especialmente importante independizarse.

La independencia física (de vivienda o económica) y emocional es uno de los pasos más importantes para aumentar la autoestima.

Esto ocurre desde la infancia cuando tenemos que distanciarnos de nuestros padres hasta la edad adulta en la que es necesario aprender a valer por nosotros mismos, toda persona debería saber que puede valerse por sí misma.

Muchas personas con baja autoestima tienen una fuerte dependencia de otras personas, esta situación no sólo se produce entre padres e hijos sino en la edad adulta estableciendo vínculos muy fuertes de dependencia con su pareja, familiares, amigos o hijos.

Ser independiente en el ámbito personal no significa que lo sea en el ámbito laboral y al revés.

Cuando la dependencia es muy fuerte se entra en una dinámica negativa, en la que no existe la toma de decisiones personales, el establecimiento de metas o la vida personal, cuando la autoestima baja a niveles insospechados la persona se puede convertir en adicta a las relaciones, por lo que puede empezar y terminar relaciones sucesivamente sin intermedios de soledad.

Para conseguir independizarse hay que empezar por hacer las cosas que antes se hacían con la otra persona por sí mismo y empezar a tomar decisiones por sí mismo, aunque al principio sean decisiones pequeñas e intrascendentes, empezar a hacer las cosas que siempre se habían querido hacer y que se han ido retrasando por la dependencia de la otra persona.

Las personas con baja autoestima tienen temor a la soledad, por lo que la idea de la independencia le provoca pánico., el miedo a enfrentarse con uno mismo con sus pensamientos, dudas y frustraciones es insuperable.

Lograr la independencia implica dejar de sentir que estar solo es sinónimo de fracaso o desprecio por parte de los demás. Las personas con baja autoestima si en un momento dado se quedasen solas interpretan que lo están porque los demás les rechazan y no quieren estar con ellos, en lugar de aprovechar para acelerar su crecimiento personal y el conocimiento de si mismos, el hecho de quedarse solo hace a las personas darse cuenta de qué actividades y qué relaciones mantenemos realmente por placer y por interés personal y cuales mantenemos sólo para evitar estar solos. Es importante aprender a disfrutar de las relaciones desde la independencia y desde la soledad, para valorarnos más a nosotros mismos y para valorar los momentos que compartimos con los demás.

LA AUTOESTIMA EN EL TRABAJO

Un importante número de investigadores ponen de manifiesto que un nivel de autoestima bajo aparece asociado a un mayor nivel de síntomas del síndrome denominado “burnout”

Los sujetos que tienen una buena valoración de sí mismos se sienten menos desbordados ante los estímulos estresantes y emplean estrategias efectivas para tratar de hacerlos frente con más frecuencia que los sujetos con baja autoestima.

Pruessner, Hellhammer y Kirschbaum (1999) encontraron relaciones entre el estrés, burnout, autoestima y niveles de cortisol. Salgado y Maldonado (1993) ponen de manifiesto el papel fundamental que desempeña la autoestima en las consecuencias asociadas al estrés.

El síndrome de burnout implica directamente estar quemado por el trabajo. Es una sensación de agotamiento y frustración que abrume al trabajador.

El trabajador padece una degeneración en su satisfacción laboral y en su calidad de vida en el trabajo hasta que llega el punto que “ya no puede más”.

El primer estudio fue llevado a cabo por Herbert Freudenberger en 1974 al describir como algunos trabajadores desarrollaban un proceso de deterioro en la atención profesional y en sus prestaciones sanitarias y educativas, Maslach sólo asociaba el burnout a empleos con dependencia emocional, fue en 1988 cuando Pines y Aronson extendieron la definición a cualquier situación laboral con independencia de la responsabilidad y el trato humano.

Desgraciadamente el síndrome de burnout no se puede dejar aparcado en la oficina y va directamente asociado a la vida particular del empleado, afectándose ambas por igual. La inquietud de que el trabajo va mal afecta durante todo el día y supone un importante factor de estrés, conforme crece el sentimiento de frustración se comienzan a desarrollar problemas de inquietud y ansiedad que merman la calidad de vida, termina por afectar el sueño llegando a provocar insomnio, lo que provoca irascibilidad y agresividad, la impotencia de la situación disminuye notablemente la autoestima.

Es importante sentirse parte de un equipo en el trabajo, con frecuencia el progresivo distanciamiento hacia nuestros compañeros es un indicio del síndrome de burnout, el sentirse fuera del equipo produce una sensación de rechazo que puede debilitar la autoestima notablemente, mientras que la colaboración con él permitirá afrontar mejores retos y con mayor eficacia.

Las personas con alta autoestima valorarán las opiniones de otras personas, y las utilizarán para mejorar sin sentir que son una amenaza, tendrán confianza en sí mismos para pedir ayuda cuando sea necesario y viceversa, no obstante la relación con los compañeros será recíproca en casos de autoestima alta y de inferioridad en los casos de autoestima baja.

En el trabajo las personas con autoestima baja no son capaces de afrontar las situaciones adversas o no aceptan el no haber realizado a la perfección la tarea acometida, lo que les lleva a una frustración inimaginable.

Según Cecilia Peñacoba, hay estudios que se han centrado en el papel de la autoestima como modulador en la relación entre estresor y estado de salud general y calidad de vida.

En el caso del síndrome burnout el jefe y de los compañeros juegan un papel fundamental, a la hora de dar al empleado las herramientas para que recobre la autoestima en el trabajo y la relación vuelva a la normalidad.

El mayor escollo se produce cuando el síndrome burnout se manifiesta de forma aguda bajando la autoestima hasta límites en los que el individuo no se ve capaz de reaccionar.

METODO PARA MODIFICAR LA AUTOESTIMA

Actuar sobre "lo que pienso" para sustituir los pensamientos negativos e irracionales por pensamientos positivos y racionales. (Componente cognitivo)

Actuar sobre "lo que siento", sobre las emociones y sentimientos que tenemos acerca de nosotros mismos (Componente afectivo)

Actuar sobre "lo que hago", sobre el comportamiento que nos aporta sentimientos negativos. (Componente conductal)

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR Y AYUDAR A PERSONAS CON BAJA AUTOESTIMA

Preguntar, preguntar, preguntar a la persona con baja autoestima como se siente, como se ve a sí mismo, como siente que le ven los demás, si se integra con los grupos con los que querría estar, si se siente aceptado, como fue su infancia, las personas con alta autoestima siempre responderán con afirmaciones que brotan con sentimientos positivos.

Demostrarle el cariño y afecto para enseñarle a quererse a si mismo, ayudarle a que no viva pendiente de la aprobación de los demás.

Ayudarle a hacerse respetar, al no respetarse a sí mismo deja que otras personas le atropellen, hay que hacerle ver lo que vale y que se tiene que hacer respetar en su entorno.

Tratar de ser comprensivos, no señalando continuamente los errores, ya que es una personal altamente vulnerable, y al tener falta de confianza huirá sistemáticamente de las personas que piense que le agreden de algún modo, probablemente tomará la crítica como algo personal.

Alentarlo y ayudarlo a crecer y mejorar, el crecimiento personal es una labor lenta pero sus frutos son percederos y valiosísimos, la mayoría de las personas necesitan de un enfoque y unas herramientas para arrancar su fase de crecimiento personal.

Ayudarlo para que vea y enumere sus logros y virtudes, tener la capacidad de valorar los logros personales es muy importante para mejorar la autoestima, darse cuenta de todo lo que se ha hecho en la vida y todo lo que se ha aprendido es fundamental para aprender a valorarse y respetarse a uno mismo. Darse cuenta de que aunque no se haya logrado un sueño inalcanzable se han conseguido otras muchas cosas que le han dado gran felicidad aumenta la valoración de uno mismo y los pensamientos positivos, hay que valorar y disfrutar los logros que se han conseguido y no sufrir por aquellos que no se han alcanzado. Luchar por las metas que nos hemos marcado siempre es más positivo que sentarse a sufrir, lamentándose por aquello que no hemos alcanzado.

Ayudarlo a relacionarse con los demás, las personas con baja autoestima toman generalmente precauciones al relacionarse con los demás, buscando su aceptación.

Las relaciones deben ser agradables y beneficiosas para ambas partes, por lo que hay que relacionarse con personas que te valoren y correspondan tu afecto, el afecto de los demás es el resultado de el afecto que reciben por nuestra parte, cuanto más amor damos más recibimos, si a pesar de dar amor recibimos humillación estamos involucrados en una relación destructiva que es mejor finalizar.

Primero hay que identificar la circunstancia que nos afecta o en qué punto nuestra autoestima se debilita, luego remontarnos a nuestra infancia para tratar de detectar la situación donde nos vimos afectados y darle un significado actual, en este caso la regresión es una herramienta muy útil.

Yo soy yo y decido por mi mismo, los demás no pueden decidir por mi, los adultos tenemos que tener la independencia emocional para decidir

sobre nuestra propia vida, valorar los objetivos que nos proponemos y ponerlos en práctica sin dejar que nadie nos coarte la libertad en la toma de decisiones, sin justificarnos por nuestras decisiones.

Aceptarnos tal y como somos para tomar conciencia de nosotros mismos, evitar las comparaciones con los demás, cada persona es única y especial, debemos aceptarnos y queremos tal y como somos, con nuestras virtudes y nuestros defectos, lo que no significa que no debamos marcarnos metas para mejorar, pero dentro siempre de la realidad, no hay que pretender ser perfecto.

Evitar el perfeccionismo, nadie es perfecto, las personas excesivamente perfeccionistas nunca estarán conformes con sus logros, el perfeccionismo suele esconder baja autoestima. Las metas tienen que ser reales y alcanzables. Hay personas que parecen llevar una vida real con gran cantidad de logros y éxitos personales que esconden en el fondo baja autoestima, la mayoría de éstos casos se debe a la sobre exigencia y al perfeccionismo, algunas personas en su búsqueda por ser mucho mejores y alcanzar metas muy altas se sienten frustradas y derivan en una baja autoestima. El perfeccionismo lleva a querer ser más, estar más joven, progresar más en el mundo laboral, tener hijos mejores, mejores posesiones.... Lo que al final lleva a la frustración, siempre habrá una persona mejor o con más posesiones que nosotros.

Evitar las generalizaciones, el hecho de que algo salga mal no significa que no sirvamos para nada y nos predispone negativamente para el siguiente reto que tengamos que afrontar.

Evitar las idealizaciones, según Freud “La idealización es un proceso que envuelve al objeto. Sin variar de naturaleza, éste es engrandecido y realizado psíquicamente” . Las idealizaciones de personas de nuestro entorno ya sea amistoso, de pareja o familiar puede ser muy perjudicial, ya que las personas con baja autoestima pueden llegar a pensar que no se merecen a esa persona, se le da prioridad ante todo, y contribuye a acentuar el sentimiento de inferioridad con la consiguiente merma en la autoestima.

Tu cuerpo es tuyo y de nadie más, las personas que te desmerecen por tu aspecto físico conforman relaciones que no merece la pena mantener. Hay rasgos físicos como el peso que se pueden cambiar y hay otros que no, con los que debemos aprender a vivir, todos los cambios físicos que emprendamos (dietas, ejercicio, operaciones estéticas) tienen que ser siempre por nosotros mismos no por lo que piensen los demás. Sentirse feo, bajo o poco agraciado uno mismo hará que los demás nos vean igual, si te sientes bien con tu aspecto los demás lo notarán enseguida. Si te sientes feo o menos que los demás y actúas de esta forma solo acentuarás más tus defectos, y te sentirás minusvalorada por las personas de tu entorno cuando éstas lo perciban.

Aprender a perdonarse es un aspecto importante para subir la autoestima, aprender a perdonarnos por los errores cometidos o por las cosas que dejamos de hacer, el pasado no puede cambiarse pero sí se puede cambiar la percepción que tenemos de él. Mantener rencor hacia otras personas por situaciones del pasado limita nuestra posibilidad de crecer y subir nuestra autoestima. Es importante aprender de nuestros errores sin traerlos al presente y obsesionarnos con ellos, somos humanos y como humanos nos equivocamos, si constantemente nos recriminamos por haber cometido un error no sólo cargamos con el peso del error cometido sino con la frustración y el sentimiento de fracaso; saber entender y aceptar nuestros errores nos hace más felices

Actitud positiva, la actitud negativa lleva a ver todo peor de lo que son en realidad, las personas que tienen baja autoestima llegan a pensar que tienen un mal día y que será malo solo por un tropiezo con la cafetera por la mañana. Si se observasen antes de tener un sentimiento negativo y racionalizasen se darían cuenta que las cosas no tienen las connotaciones negativas que pensaban darle, dejarían de auto-castigarse por sus propios errores, y empezarían a aprender de sus errores, y a ver el lado positivo de las cosas que les suceden. Ser positivo tiene un efecto beneficioso sobre la autoestima, la salud y la vida en general.

Controlar la crítica destructiva, las personas con baja autoestima tienden no solo a ver todo lo negativo de los demás sino a destruirles tocando o ridiculizando sus propios puntos débiles, construirse su propia autoestima a base de hacer críticas destructivas de los demás contribuye a fomentar los pensamientos negativos, lo que va en contra de uno mismo. Así mismo hacen una feroz crítica destructiva de sí mismos basada en la exigencia máxima, lo que da una imagen de ellos negativa ante los demás..

Evitar la comparación con otras personas, cada persona es única y singular, las personas con baja autoestima tienden a compararse todo el tiempo con otras personas y a sentirse en posición de inferioridad, cuando las comparaciones vienen de los demás se pueden manejar más fácilmente que cuando vienen de uno mismo. Hay un complejo proceso Psicológico que puede llegar a hacernos sentir inferiores a raíz de una comparación con otra persona. Hay que saber entender que las personas son todas diferentes y las circunstancias de la vida de cada uno también lo son.

Aprender a decir que no, en muchas ocasiones las personas con baja autoestima acceden siempre a las peticiones de los demás dejando de lado sus propias necesidades, nunca se niegan a lo que se les pide, los demás se convierten en la única prioridad, cuando les piden algo tendrían que pararse a pensar si quieren y pueden hacer lo que se les pide o si tienen otras prioridades personales que se lo impida. Los valores cristianos nos han inculcado desde pequeños la ayuda a los

demás dejando apartadas nuestras propias necesidades, por lo que es importante valorar cuales son las motivaciones cuando decimos siempre que si

Bibliografía

- Hacia la autoestima positiva “Mi fobia Social” Word Press
- La Autoestima. Nuestra fuerza secreta, Luis Rojas Marcos
- Imagen corporal, alimentación y calidad de vida, Ana Maria Romo
- Los cuatro aspectos de la autoestima, Mariana Taberniso
- Autoestima en palabras sencillas, Renny Yagoesky
- Como fomentar la autoestima en nuestros hijos, Maria Isabel Vegas Miguel, Psicóloga
- Sé amigo de ti mismo,, J.V. Bonet
- Guia de padres: El cuidado de la autoestima
- Escuela de padres “El desarrollo de la autoestima en el adolescente”, Ite
- Autoestima y adolescencia, Eva M^a Molina Soldán
- Autoestima y felicidad, Francisco Gómez Porro
- Influencia de la autoestima y el apoyo social en el estrés laboral, Cecilia Peñacoba