MI QUERIDA

AUTOESTIMA

TESIS FIN DE CURSO: PSICOLOGIA TRANSPERSONAL I

AÑO 2007/2008

Mª del Rosario Guerrero Panizo

INDICE:

INTRODUCCIÓN……. 3
LA PIRAMIDE DE MASLOW…… . 4
LA AUTOESTIMA…….. 7
LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA …… 9
TIPOS DE AUTOESTIMA…….. 11
FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA…… 14
FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA…… 17
LA AUTOESTIMA PRODUCE SEGURIDAD EN UNO MISMO…… 28
LA AUTOESTIMA Y LA SALUD…….. 29
¿PORQUE SU PRESENCIA O AUSENCIA MARCA UNA DIFERENCIA TAN ENORME EN LA VIDA DE LAS PERSONAS?..... 30
LA AUTOESTIMA ES LA BASE DE L CONFIANZA EN UNO MISMO30
LA PRIMERA DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA…….. 31
LA AUTOESTIMA EN CUALQUIER CAMPO QUE NOS DESEMVOLVAMOS MEJORA NUESTRO DESEMPEÑO…….. 32
ALGUNAS MANERAS DE PROTEGER Y AUMENTAR NUESTRA AUTOESTIMA…….. 32
AUMENTAR LA ESPIRAL DE LA AUTOESTIMA…….. 33
BIBLIOGRAFIA…… 35

INTRODUCCIÓN

La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta.

Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja.

Las personas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés, y cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

La época importante para el desarrollo de la autoestima es la infancia intermedia. El niño, aquí, compara su yo real con su yo ideal y se juzga a sí mismo por la manera en que alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo.

Las opiniones de los niños acerca de sí mismos tienen un gran impacto en el desarrollo de la personalidad, en especial en su estado de ánimo habitual.

Por esto, es importante el estudio de los patrones de conducta que lleven al individuo a establecer una autoestima elevada, que le permita un mejor desarrollo de sí mismo.

Por tanto, la autoestima, es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Millares de impresiones, evaluaciones y experiencias, todas ellas se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

La Pirámide de Maslow

El psicólogo Abraham Maslow, desarrollo dentro su la Teoría de la Motivación, una jerarquía de las necesidades que los hombres buscan satisfacer. Estás necesidades se representan en forma de **La Pirámide de Maslow** :

La interpretación de la pirámide nos proporciona la clave de su teoría: Un ser humano tiende a satisfacer sus necesidades primarias (más bajas en la pirámide), antes de buscar las de más alto nivel.

Por ejemplo, una persona no busca tener satisfechas de seguridad (por ejemplo, evitar los peligros del ambiente) si no tiene cubiertas sus necesidades fisiológicas, como comida, bebida, aire, etc.

Los escalones de la pirámide son:

Necesidades fisiológicas

Las necesidades fisiológicas son satisfechas mediante comida, bebidas, sueño, refugio, aire fresco, una temperatura apropiada, etc... Si todas las necesidades humanas dejan de ser satisfechas entonces las

necesidades fisiológicas se convierten en la prioridad más alta. Si se le ofrecen a un humano soluciones para dos necesidades como la necesidad de amor y el hambre, es más probable que el humano escoja primero la segunda necesidad, (la de hambre). Como resultado todos los otros deseos y capacidades pasan a un plano secundario.

Necesidades de seguridad

Cuando las necesidades fisiológicas son satisfechas entonces el ser humano se vuelve hacia las necesidades de seguridad. La seguridad se convierte en el objetivo de principal prioridad sobre otros. Una sociedad tiende a proporcionar esta seguridad a sus miembros. Ejemplos recientes de esa pérdida de seguridad incluyen Somalia y Afganistán. A veces, la necesidad de seguridad sobrepasa a la necesidad de satisfacción fácil de las necesidades fisiológicas, como pasó por ejemplo en los residentes de Kosovo, que eligieron dejar un área insegura para buscar un área segura, contando con el riesgo de tener mayores dificultades para obtener comida. En caso de peligro agudo la seguridad pasa delante de las necesidades fisiológicas.

Necesidades de amor, Necesidades sociales

Debemos resaltar en este apartado que no se puede hacer equivalente el sexo con el amor. Aunque el amor puede expresarse a menudo sexualmente, la sexualidad puede en momentos ser considerada sólo en su base fisiológica.

Necesidades de estima, Necesidad de Ego

Esto se refiere a la valoración de uno mismo otorgada por otras personas.

Necesidades del ser, Necesidades de Autoestima

Es la necesidad instintiva de un ser humano de hacer lo máximo que pueden dar de sí sus habilidades únicas. Maslow lo describe de esta forma: "Un músico deba hacer música, un pintor, pintar, un poeta, escribir, si quiere estar en paz consigo mismo. Un hombre, (o mujer) debe ser lo que puede llegar a ser). Mientras las anteriores necesidades pueden ser completamente satisfechas, ésta necesidad es una fuerza impelente continua.

Motivación

Maslow nos ofrece varias claves en el ámbito de la motivación. Si queremos motivar a las personas que tenemos a nuestro alrededor debemos buscar que necesidades tienen satisfechas e intentar facilitar la consecución del escalón inmediatamente superior

LA AUTOESTIMA

"CON FRECUENCIA NADA RESULTA MÁS PROVECHOSO QUE LA AUTOESTIMA, JUSTAMENTE ENTENDIDA Y BIEN MANEJADA" John Milton

Hay múltiples aspectos, y otras tantas definiciones de la autoestima. Una dice que es la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto así mismo. Expresa una actividad de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Otra explica que la autoestima es "la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una evaluativa actitud de aprobación que él siente hacia sí mismo".

Un tercer enfoque señala que es "la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida."

La autoestima es un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo.

El conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra "imagen personal" o "autoimagen". La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o nos sentimos tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida.

De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tiene una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.

Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Como existen tantos matices a tener en cuenta es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos. Ejemplos:

- Podemos ser muy habladores con los amigos/as y ser callados en casa.
- Ser un mal jugador de fútbol no indica que seamos un desastre en todos los deportes.
- Que no nos salga bien un examen no significa que no sirvamos para los estudios.

Uno de los más importantes estudiosos del tema enfatiza así su importancia: " Dígame cómo juzga una persona su autoestima y le diré cómo actúa esa persona en el trabajo, en el amor, en el sexo, como padre, en cada aspecto importante de su existencia… y hasta donde puede ascender en la vida.
La reputación que nos forjamos ante nosotros mismos- nuestra autoestima es el único factor de fundamental importancia para alcanzar la plenitud"

Hay un gran acuerdo en torno a que "La autoestima elevada no cosiste en un engreimiento ruidoso". Es, en cambio, un silencioso respeto por uno mismo, la sensación del propio valor. Cuando unos la siente en lo profundo del ser, se alegra de ser quien es. El engreimiento no es más que una delgada capa que cubre la falta de autoestima. Aquel cuya autoestima es elevada, no pierde el tiempo en impresionar a los demás: sabe que tiene valor.

Por lo tanto, cuando un hombre ya no experimenta la necesidad de ser sobresaliente, tiene más libertad para ser él mismo, y para trabajar de acuerdo con sus deseos y sus talentos.

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

NEVADO ALPAMAYO (PERU)

…. Sueños improbables se agitaban en la mente del pequeño Edson cuando se echaba en su cama, hecha con cajas de embalaje, en la barraca en que vivía con su familia. Durante un rato antes de dormir, se abstraía de los ruidos del barrio de barracas, del calor y de los mosquitos para cultivar sus ideales: conocer todo el mundo, convertirse en un famoso científico y … viajar por las estrellas. Esta última idea, que al principio le parecía más una fantasía infantil que una perspectiva de futuro, comenzó a hacerse mas fuerte cuando en una noche de luna llena, el brillo de una estrella se filtró por un agujero del techo de su vivienda y se quedó palpitando en sus ojos.

A partir de ese día, adoptó aquella estrella como su hada madrina y comenzó a contarle mentalmente lo que pasaba en su corazón y todo lo que anhelaba en la vida; e incluso al ser niño se atrevía a desafiarle a su hada madrina: Si eres realmente mi hada madrina, continúa brillando, y si no, apágate para siempre- le decía.

Como no podía ser de otra manera, la estrella seguía brillando. Y él proseguía, con mas confianza sus conversaciones con ella.

Cuando amanecía, el barrio de barracas se despertaba para enfrentarse a un duro día más; las mujeres pasaban con latas de agua en equilibrio sobre la cabeza, los obreros se apresuraban para no llegar tarde a su trabajo, muchos niños comenzaban a jugar y a ensuciarse de barro sus pantalones, sin embargo Edson salía con sus libros para estudiar. Durante años, lloviese o hiciese sol, él pasaba con la cartera en la mano, sus objetivos en la mente y, en su corazón, la seguridad que conseguiría alcanzarlos.

Muchos decían que era un loco, que nadie del barrio de Barracas podría conseguir jamás lo que el quería... Pero la estrella brillaba para él a través de los agujeros de su techo. Ese niño pobre tenía una firme esperanza, y la lejana estrella, cada vez que aparecía en su barraca, le reafirmaba que podía contar con su protección de hada madrina; eso le permitió marcarse metas cada vez más osadas que se fueron concretando poco a poco.

Hoy aquel niño tiene 23 años. Dentro de una semana embarcará para iniciar un período de prácticas de astronomía, a nivel de doctorado, en los principales observatorios del mundo; va a reunirse con un reducido grupo de licenciados seleccionado entre candidatos de decenas de países con la misión de participar en un equipo superespecializado de la NASA.

Esta es la historia de un chico del barrio de barracas de Vigário Geral en Rio de Janeiro.

Dr. Lair Ribeiro - de su libro "Aumente su Autoestima"

"Cualquier cosa que puedas hacer, o sueñes con hacer, hazla. La audacia tiene genio, magia y poder en ella. Empieza ahora"

GOETH

TIPOS DE AUTOESTIMA

La autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas.

- Autoestima Alta (Normal): La persona se ama se acepta y se valora tal cual es.
- Autoestima Baja: La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades.
- Autoestima Inflada: La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades.

1- Características de las personas con alta autoestima (campos Muñoz 1992)

- Saben que cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar.
- Se sienten bien consigo mismos.
- Expresan su opinión.
- No temen hablar con otras personas.
- Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- Participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o trabajo.
- Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo que implica dar y recibir apoyo.
- Les gusta los retos y no les temen.
- Tiene consideración por los otros, sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas.
- Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.
- Luchan por alcanzar lo que quieren.
- Disfrutan las cosas divertidas de la vida, tanto de la propia como de la de los demás.
- Se aventuran en nuevas actividades.
- Son organizados y ordenados en sus actividades.
- Preguntan cuando algo no lo saben.

- Defienden su posición ante los demás
- Reconocen cuando se equivocan
- No les molesta que digan sus cualidades, pero no les gusta que los adulen
- Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos.
- Son responsables de sus decisiones.
- Son líderes naturales.

2- Características de las personas con baja autoestima (campos Muñoz 1992)

El origen de la baja autoestima está en lo que nos rodea, a medida que nos desarrollamos desde que somos niños, la sociedad nos enseña a poner "etiquetas" de lo que esta bien y de lo que no está, en muchos casos, sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma
inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr. La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma que incluye pensamientos como:

- **Sobregeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento: He fracasado una vez (en algo concreto); ¡siempre fracasaré! (se interioriza como que fracasaré en todo).

* **Designación global**: Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió: ¡Que torpe soy!.

* **Pensamiento polarizado:** Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos. Se tienen categorías absolutas. Es blanco o negro. Estás conmigo o contra mí. Lo hago bien o mal. No se saben dar valoraciones relativas. O es perfecto o no vale.

- **Autoacusación:** Uno se encuentra culpable de todo. Tengo yo la culpa, ¡Tendría que haberme dado cuenta!.

- **Personalización:** Suponemos que todo tiene que ver con nosotros y nos comparamos negativamente con todos los demás. ¡Tiene mala cara, qué le habré hechoi

- **Lectura de pensamiento:** Supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti… sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.

- **Falacias de control:** Sientes que tienes una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sientes que no tienes control sobre nada, que se es una víctima desamparada.

- **Razonamiento emocional:** Si lo entiendo así es verdad. Nos sentimos solos, sin amigos y creemos que este sentimiento refleja la realidad sin parar a contrastarlo con otros momentos y experiencias. "Si es que soy un inútil de verdad",; porque "siente" que es así realmente.

- **Indecisión:** Se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo a equivocarse. Solo toman una decisión cuando tienen seguridad en un cien por ciento que obtendrán los resultados.

También:

- No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.
- Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son pasivos, evitan tomar la iniciativa.
- Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Temen hablar con otras personas.
- Busca líderes para hacer las cosas.
- Cree que es una persona poco interesante.
- Cree que causa mala impresión a los demás
- Le cuesta obtener sus metas
- No le gusta esforzarse. Etc..

3- Características de las personas con autoestima inflada (campos Muñoz 1992)

Tomando elementos básicos de Freud podemos hacer una aproximación, a las características de este tipo:

- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- Son seguros de si mismos en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.
- Creen que todas las personas los aman.
- No toman en cuenta a nadie para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad
- Se aman de forma enfermiza a sí mismos.
- Son vanidosos, pero en caso extremo llegan al narcisismo. Narciso era un hermoso joven que todos los dias iba a contemplar su propia belleza en un lago. Estaba tan fascinado consigo mismo que un día se cayó dentro del lago y se murió ahogado. En el lugar donde cayó nació una flor , a la que llamaron narciso.
- Cree que impacta a cualquiera que lo conoce.
- Le gusta que le elogien.
- Ególatra, Megalómano.

FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA

El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

Durante la adolescencia, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos.

Elementos forjadores de una autoestima alta.

En niños/as desde:

- Pequeño es tratado con amor.
- Se le da seguridad.
- Se le aplican normas conductuales firmes, no violentas
- Se le enseña a respetar a las personas
- Se le enseña que puede soñar
- Que logrará todo lo que se proponga
- Se le llama la atención con amor
- Se le cuida su salud, en forma normal.
- Se le ayuda a ser independiente.

Existen elementos que ayudan a mejorar la autoestima.

- Sentido de Pertenencia: Necesitamos experimentar que somos parte de algo. Somos parte de una familia, una comunidad, en la cual nos quieren y nos respetan, Miembros de una nación, con nuestras costumbres, historia, lengua y otros.
- Sentir que somos amados por, familia nos aman, nos cuidan, y si no es así, buscamos familia sustituta: Amigos, con quienes compartimos nuestros momentos agradables, vecinos que nos respetan.
- Ser reconocidos en nuestras cualidades, capacidades, habilidades, destrezas y dones.

Elementos forjadores de una baja autoestima.

La autoestima se va desarrollando a diario en los primeros años de vida de los niños y las niñas. Y entre los factores que producen una baja autoestima podemos describir:

- Amor condicionado a niños: " Si no sacas buenas notas en tus exámenes, no te voy a querer".

- La repetición constante del no: No hagas eso, no vengas tarde y otros.
- La inconsistencia en la reglas de conducta: papa da una orden y mamá da una orden contraría. Papá no me da permiso, pero mamá si..
- Regaño con alto grado de enojo, malas palabras, cólera..
- Indiferencia de los padres, no sabe si esta enfermo, si come, por donde anda.
- Reglas familiares rígidas. ¡Quién no viene a las 12, sino después no almuerza en esta casa!
- Pérdidas importantes durante la infancia: papá, mamá y otros.
- El Abuso físico, o sexual: golpes, violaciones.
- Padre o madre alcohólicos o drogadictos.
- Padres sobreprotectores.
- Padres muy consentidores
- Comunicación de doble vínculo: es el mensaje con doble fondo, una persona dice una cosa y actúa de otra forma diferente a la que dijo. Ejemplo: Le pide al niño que no mienta, y él miente.
- Situaciones de estrés agudo o estrés pos traumático, los elementos estresantes pueden ser causa de una baja autoestima.

FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar nuestra autoestima:

GOLFO DE FONSECA (EL SALVADOR)

"Todo viaje tiene un destino secreto que el viajero ignora"

Martin Buber

Busca dentro de tí

1- Escuchate a ti mismo más que a los demás :

Analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti, tú solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo parezca mal o que no tiene solución:

2- Convierte lo negativo en positivo.

Pensamientos negativos	**Pensamientos alternativos**
"No hables"	"Tengo cosas importantes que decir
"¡No puedo hacer nada!"	"Tengo éxito cuando me lo propongo
"No esperes demasiado"	"Haré realidad mis sueños"
"No soy suficientemente bueno"	"¡Soy bueno!"

3-Date la oportunidad y reconoce tus cualidades.

Puedes pensar en 5 ejemplos que te hace especial. P. ejm: Soy sincero, mis jefes siempre confían en Mí, amigable, me encanta bailar, experto en la cocina. Siempre tenemos cualidades en que podemos destacar, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.

4-Acéptate tal como eres, sin aprobar dentro de ti los comportamientos bajos:

Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos ante todo, personas importantes y valiosas

La aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienes en la cara no "le guste" a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y verás que ellas están funcionando bien. Me debo comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás.

5-Confiar en nosotros mismos:

Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.

6-Acepta tus sentimientos:

Cuando alguien te hace una broma, sonríe. Trata de disfrutar prácticamente de todo. Y si a veces hay cosas que te puedan poner triste, piensa que eso es pura casualidad, y que eso tendrá que pasar porque la vida se a inventado para vivirla lo mejor que podamos.

7-Cuida de ti mismo/a:

Aprende a ser independiente, a y no depender de los demás. Las parejas sobreviven mas tiempo cuando ambos tratan de ser lo más independientes el uno del otro.

8-No generalizar

Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".

9-Centrarnos en lo positivo

En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos, debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.

10-Hacernos conscientes de los logros o éxitos

Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.

11- No compararse

Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos "peores" que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos "mejores" en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos "inferiores" a otras personas.

12- Alimenta tu cuerpo, alimenta tu espíritu:

La salud mental y física caminan de la mano. Salud mental es estar sonriente, es llegar a tiempo, es evitar la tristeza, es sentirse cómodo en cualquier momento. La salud física esta relacionado con la

práctica de un estilo de vida saludable: Comer sano "comer para vivir y no vivir para comer", y la práctica de un deporte sano. La risa es una de las formas de tratamiento en algunos hospitales.

13- Esforzarnos para mejorar.

Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ellos es útil que identifiquemos que es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.

14- Mantente en movimiento.

El ejercicio te hace sentir bien, las endorfinas se elevan con la práctica del ejercicio", y nos sentimos bien. No está de demás el gimnasio, los aeróbicos, la natación, algún deporte de competencia, o simplemente salir a caminar.

15- Deja de hacerlo.

Si consumes alcohol hacerlo con moderación. Si fumas deberías dejar de hacerlo. Ahora existen terapias antitabaquismo de mucho éxito, nunca es tarde para empezar una vida sana. La autoestima es quererse a uno mismo, y quererse a uno mismo es optar por una buena salud.

16- Examina tus verdades:

Piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, probablemente cada uno de los testigos dé una versión diferente; ¿Cuáles son tus primeras decisiones o "verdades que recuerdas haber tomado en la vida? .. ¿Cuáles son tus creencias respecto del amor?, ¿de los niños?, ¿de la autoridad?, ¿de dios?, ¿de los políticos?.

17- La vergüenza

La vergüenza es un sentimiento profundo que te inmoviliza. Los más desvergonzados son los niños. La vergüenza deriva en debilidad, incompetencia, incapacidad; entonces, investiga ¿Quién te juzga? Y sepárate de esa fuente.

18- El amor dentro de ti:

Unos segundos para pensar en tu primer amor…. , recuerdas aquello?, el primer amor es uno mismo, si quieres que la gente te quiera, te respete,, te de amor,..primero ámate a ti mismo e irradia felicidad. Cuando estés frente a un espejo simplemente sonrie. La felicidad nace de uno mismo, y puede nacer hasta de las pequeñas cosas que a ti te suceden, es cuestión de aprender a sentirla.

19- Descubre y reclama las partes que te faltan:

Cada persona tiene distintos aspectos del Yo. Algunos son visibles, otros no lo son. Si tengo miedo para hablar en público es una debilidad, si dejo el miedo se convierte en una fortaleza. Quizás tienes habilidades para la pintura y hasta ahora no lo sabes. El hombre nunca termina de aprender.

20- Pensar en todo o en nada:

No debemos pensar en que todo es blanco o es negro, eso te crea ansiedad. Nadie es perfecto, porque todos somos diferentes, algunos tienen unas cualidades en las que destacan mejor que otros.

21- Aliviar la tensión:

Una de las formas de aliviar el estrés puede ser. Respirar profundamente, pasar algún momento a solas durante el día, hacer meditación, dormir lo suficiente. Hacer deporte, etc

22- Elige tus momentos:

Cada ser humano tiene derecho a elegir el momento de estar en soledad y el momento de estar con los

amigos, amante, esposo/a, familiares; sé tu quien decida, sin que ello provoque enfrentamiento.

EL QUISCO, A ORILLAS DEL OCÉANO PACÍFICO (CHILE)

"La historia ha demostrado que los más notables triunfadores superaron enormes obstáculos antes de lograr el éxito: Lo lograron porque se rehusaron a rendirse después de sus derrotas".

B.C. Forbe

Busca fuera de ti:

1- La Confianza:

Cuando nos perciben como dignos de confianza, los Demás estarán dispuestos a ser honestos y abiertos con nosotros. Decir elogios con honestidad. Aceptar, respetar las diferencias. Respetar nuestras fronteras y las fronteras de los demás.

2- Juega más:

Hacer del momento de la diversión una prioridad, hoy y todos los días. Es bueno jugar con los niños algunas veces. Motivarse con el trabajo que realizamos, reirse de uno mismo si quieres, reir en soledad no es una locura cuando uno es consciente de lo que le motiva reirse.

3-Aprende a escuchar de verdad:

La mayoría de las personas creen saber escuchar, sin embargo muy pocas saben hacerlo de verdad. Hacer preguntas que lleven a la persona a ir más lejos ¿Y entonces que pasó? ¿Cómo fue eso? ¿Cómo te sentías?. El mejor conversador es aquel que sabe Escuchar de verdad.

4-Deja de hacer comparaciones:

Ni de ti mismo con otras personas. Ni de las perso-nas con las demás.

5-Perdona y olvida:

El perdón no excusa el comportamiento. No significa la aprobación. Más bien implica estar dispuestos a ver con compasión. La persona que nos hizo daño probablemente hizo lo que hizo por su propia debilidad y sus limitaciones.

6- Alarga la mano y conecta:

Hacer una lista de las personas más importantes en La vida ¿saben ellas lo importante que son para ti?, ¿Cuándo fue la última vez que le escribiste o le Llamaste?. Encuentra un interés común con gente que sea importante para ti.

7- Estableciendo fronteras:

Pedir permiso antes de traspasar las fronteras, debes tener en cuenta que todas las personas tienen un mun -do interior que debemos respetar y que no debemos traspasar a menos que ellas nos lo permitan.

8- Responsabilidad, la tuya, la mía y la nuestra:

Responsabilidad significa estar dispuestos a responder y ser capaces de hacerlo. Si algo no sale bien, distinguir en lo que es nuestra responsabilidad y la de los demás.

9- Notar las conexiones:

Alargar la mano y conectar con otras personas nos Proporciona una sensación de bienestar y de apoyo. El Buen humor y el trato agradable nos permitirá llegar a más y ganar más amigos.

10- En el trabajo:

Es bonito trabajar en equipo pero con independencia, el éxito tuyo, será el éxito de todos y te sentirás a gusto en lo que forma parte de tu vida cotidiana, el trabajo.

CATARATAS DE CANAIMA (VENEZUELA)

"Si puedes llegar a través de la nieve, la tempestad y la lluvia, sabrás que podrás llegar cuando brille el sol y todo esté bién"

Malcolm X

Aspira a lo más alto y planifica el presente:

"Lo mas importante es vivir el presente, el pasado únicamente sirve para no volver a cometer los errores que has tenido, el futuro es el presente que vivirás cuando ese día llegue".

Encuentra la fuente:

La fuente está en nosotros mismos. Todos los días tiene lugar algún milagro que ni siquiera reconocemos: Podemos desarrollar una práctica espiritual que nos

mantenga en el camino día a día. Es bueno disfrutar hasta de las pequeñas cosas que te da la vida.

"Nunca nadie es tan pobre para no poder regalar una sonrisa, ni tan rico para no querer recibirla"...

Sandra Vargas Bonilla

Elementos ligados a la Autoestima

Según algunos autores y psicólogos, los componentes de la autoestima son diversos, sintetizados en tres esenciales, que son:

- El auto concepto.
- El auto respeto y
- El auto conocimiento.

Conocer cada uno de los componentes de la autoestima nos permitirá, sin duda, entender mejor su desarrollo y reconocer la importancia de ella en nuestra vida cotidiana.

Puesto que la autoestima, afecta a todo el comportamiento humano y recibe influencias determinadas desde la infancia hasta el último momento de la vida; es indispensable identificar sus componentes, para así, elaborar estrategia que nos lleven a fortalecerla y mantenerla en estado elevado.

Con esta, se busca abordar el núcleo de la autoestima y su influencia trascendente en el desarrollo personal; a partir de la identificación de sus componentes, con el fin primordial de que se avance en la comprensión de ese que hasta hoy nos resultara tan desconocido; uno mismo.

AUTO-CONCEPTO

El auto concepto es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su "identidad hipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. El auto concepto, es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma.

El auto-concepto es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes. Aspectos diferentes del yo describen la personalidad total. Ejem: Una persona puede calificarse como marido o esposa, como profesional, lider, comunitario, pariente, amigo, etc

Ruth Strang (1957) identificó cuatro dimensiones básicas del yo:

Primero.- Un auto concepto general, que consiste en la percepción global que el adolescente tiene de sus capacidades y su status, y de los roles del mundo externo.

Segundo.- Auto conceptos temporales o cambiantes, influidos por las experiencias actuales; por ejemplo, el comentario crítico de un maestro, puede producir un sentimiento temporal de minusvalía.

Tercero.- Los adolescentes tienen un yo social, su yo, en las relaciones con los demás, y el yo al que otros reaccionan. Como decía un adolescente: "me gusta la forma en que la gente me responde, hace que me sienta bien conmigo mismo". Algunos adolescentes piensan en si mismos sólo de manera negativa, porque creen que no agradan a los demás. Una influencia importante sobre el auto concepto, es la forma en que se sienten los adolescentes en los grupos sociales.

Cuarto.- a los adolescentes les gustaría ser el yo ideal que han conceptualizado. Esas imágenes proyectadas pueden ser realistas o no; imaginar ser lo que nunca serán, puede conducirlos a la frustración y al desencanto. En otras ocasiones los adolescentes proyectan una imagen idealizada y luego se esfuerzan por convertirse en esa persona**.**

AUTORESPETO.

Respetarse a uno mismo, es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás.

Constantemente, nos quejamos de que otros nos faltan al respeto, sin atender a que es más frecuente que uno mismo se falte al respeto, siendo esto en ocasiones de maneras inconscientes.

La autoestima, dice Dov Peretz, que es un silencioso respeto por sí mismo.
Mientras que, según Mauro Rodríguez, el respeto a sí mismo, se manifiesta a través de las siguientes formas:

1. Atender y satisfacer las propias necesidades y valores.

2. Expresar y manejar, e forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

3. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso

de sí mismo.

Generalmente, las faltas de respeto, comienzan con faltas de respeto a uno mismo. Habría que comenzar por revisar detenidamente cómo y por qué yo lo permito y no tanto por qué el otro lo hace.

Maslow dice. "Sólo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos".

Y, sin duda, de la misma manera que las relaciones humanas profundas se establecen sobre bases de respeto, también la autoestima se fortalece cuando aprendemos a respetarnos a nosotros mismos.

AUTO CONOCIMIENTO.

Conócete a ti mismo es la máxima socrática de hace siglos, que expresa en cuatro palabras una tarea para toda la vida, la más seria de todas las tareas.

Así, sólo se puede querer lo que se conoce; si uno es perfectamente desconocido para sí mismo, es difícil poder quererse uno.

Algunas de las preguntas a las que, con frecuencia, es difícil encontrar respuesta son: ¿Quién soy?, ¿Por qué reacciono así?, ¿Qué me hizo sentirme así?, etc.
Debiéndose esto a que no nos conocemos lo suficiente.

Se dice que cuando aprendemos a conocernos, en realidad vivimos; y efectivamente, no podemos vivir con algo o con alguien que desconocemos (uno mismo); mucho menos emplear capacidades ,recursos o habilidades desconocidas para nosotros de nosotros mismos. El conocimiento de sí mismo no sólo afecta positivamente a la autoestima, sino a las relaciones con los demás, y hasta la comprensión del mundo, del universo.

Un físico contemporáneo, afirmó: "Hemos reunido pruebas suficientes que indican que la clave para la comprensión del universo eres tu". Llegar a un nivel optimo de auto conocimiento, con lleva la comprensión de que se debe conocer a los demás, empezando por conocerse a uno mismo, e identificando la individualidad de cada ser, es decir reconocer la dependencia entre "yo y los otros"

LA AUTOESTIMA PRODUCE SEGURIDAD EN UNO MISMO. POR TANTO, ES EL BUEN HÁBITO EMOCIONAL. (PARA VIVIR FELIZ)

También es el combustible más potente para obtener altos rendimientos personales. En nuestros días, la autoestima puede ser el recurso psicológico más importante que tenemos para ayudarnos a afrontar los desafíos del futuro. Estos son especialmente evidentes en el lugar de trabajo, en donde empieza a verse claramente que la autoestima no es un lujo emocional, sino un requisito para la supervivencia.

Porque la alta autoestima es también el resorte principal de la motivación. Las investigaciones recientes contribuyen a esclarecer el importante rol que ella juega en nuestra capacidad para asumir riesgos, adquirir nuevas aptitudes, ser creativos, recibir realimentación, relacionarnos con los demás con justicia y benevolencia, ser productivos y positivos. Necesitamos cultivar estos rasgos tan importantes para funcionar realmente bien en nuestra familias, organizaciones y comunidades.

Por otro lado, los desarrollos en el lugar de trabajo en esta época de cambio acelerado, elecciones y desafíos, exigen una mayor capacidad de innovación, autonomía, responsabilidad personal e independencia, todas ellas cualidades de la autoestima positiva.

LA AUTOESTIMA Y LA SALUD

Las personas con estima baja tienen mayores probabilidades que el promedio de contraer enfermedades cardíacas o pulmonares. Disminuye la eficacia de su sistema autoinmune, y puede favorecer el avance rápido de tumores malignos. El stress puede ayudar en esto, ya que la persona de baja autoestima generalmente se siente ineficiente, y los problemas que debe afrontar le preocupan más de lo normal. Los análisis de sangre confirman esto: los individuos con mecanismos de defensa psicológica bajos tienen niveles mayores de circulación de hormonas del stress que aquellos que tienen mayor confianza en sí mismos.

Esta relación entre el pensamiento destructivo y el mal cuidado de la salud es fácilmente comprensible. Las personas que tienen muy baja autoestima, que creen que tienen poco control sobre lo que les sucede en la vida, o no tienen un compromiso concreto con objetivos futuros, no se preocupan por cuidar de sí mismos.

Después de todo si ellos piensan que no importan o que lo que hacen no tiene sentido, para qué se van a molestar en cuidar su cuerpo. Quienes piensan en forma destructiva pueden no ir al dentista todo lo que debieran, quizá sigan dietas deficientes, o no duerman lo suficiente, o no se preocupen por hacer ejercicio en la medida en que debieran.

"A TI MISMO SE FIEL.. Y ASÍ CON NADIE PODRÁS SER FALSO" William Shaskespeare

¿POR QUÉ SU PRESENCIA O AUSENCIA MARCA UNA DIFERENCIA TAN ENORME EN LA VIDA DE LAS PERSONAS?

La Autoestima legítima es lo que uno piensa de sí mismo en privado, y no el poder presentar una buena fachada o acumular riqueza y status. Ese sentimiento, el del nivel de nuestra propia estimación, es una de las estructuras de actitudes más fundamental de todo el sistema de nuestra realidad.

Un nivel elevado de la propia estimación es un común denominador casi universal de la excelencia, un mecanismo liberador que permite que nuestro potencial fluya fácil y libremente.

El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee, actúa como sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Si es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida. Nos derrumbamos ante vicisitudes que un sentido más positivo del uno mismo podría vencer.

LA AUTOESTIMA ES LA BASE DE LA CONFIANZA EN SÍ MISMO

Es difícil imaginar que una persona posea confianza en sí misma si antes no cuenta con una autoestima alta. El Dr. Wayne Dyer, dice al respecto: " La palabra seguridad suele referirse a las garantías externas, a las posesiones como el dinero, una casa y un coche, a baluartes como un buen empleo o una elevada posición en la sociedad. Pero hay un tipo de seguridad diferente que sí vale la pena buscar; y es la seguridad interior que te brinda el tener confianza en ti mismo y en tu capacidad de solucionar cualquier problema que se te presente. Ésta es la única seguridad duradera, la única verdadera seguridad. Las cosas se pueden deshacer; una depresión económica dejarte sin dinero, quedarte sin casa, pero tú, tú puedes ser una roca de autoestima.

La confianza en sí mismo., un producto de la autoestima, permite tomar las amenazas como desafíos, y hace posible disfrutar buenas épocas con ánimo distendido, otorgando fuerza de carácter en los malos momentos.

LA PRIMERA DEFINICION DE AUTOESTIMA

El "padre" de la psicología norteamericana, William James, en su obra PRINCIPLES OF PSICHOLOGY, editada por primera vez en 1980, quizá contenga el primer esbozo de definición de la autoestima.

Dice: " Yo, que para la época he arriesgado todo para ser psicólogo, me siento mortificado si otros saben mucho más sobre psicología que yo. Pero me alegra revolverme en la más grande ignorancia de la lengua griega. Mis deficiencias en esta materia no me producen ninguna sensación de humillación personal. Si tuviera pretensiones de ser lingüista, se habría producido el efecto inverso…Sin intento no puede haber fracaso; sin fracaso no hay humillación. Lo que sentimos con respecto a nosotros mismos en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer. Está determinado por la proporción entre nuestra realidad y nuestras supuestas potencialidades; una fracción en la cual el denominador son nuestras pretensiones y el numerador, nuestro éxito: por lo tanto,

$$\text{AUTOESTIMA} = \frac{\text{ÉXITO}}{\text{PRETENSIONES}}$$

Dicha fracción puede aumentarse tanto disminuyendo el denominador como aumentando el numerador. Tan maravilloso consuelo es ceder en pretensiones, como verlas colmadas.

"NUNCA REALIZÓ NADA NOTABLE EL QUE HIZO POCA ESTIMACIÓN DE SÍ MISMO. DE NOSOTROS NO OBTENDREMOS MÁS DE LO QUE ESPERAMOS OBTENER" Orison S. Marden

LA AUTOESTIMA EN CUALQUIER CAMPO QUE NOS DESENVOLVAMOS, MEJORA NUESTRO DESEMPEÑO

En una prueba científicamente supervisada, se elogió a los estudiantes por su inteligencia y capacidad, y al comienzo de la prueba, se les aseguró que ésta sería fácil para ellos. Al elogio, respondieron trabajando mucho mejor que el término medio y obteniendo notas muy altas.

Luego, los mismos alumnos recibieron otra prueba, igualmente fácil, pero antes de ésta se los criticó y hostilizó, y se les dijo que era demasiado difícil para ellos, y que la harían pobremente . El resultado fue que la hicieron muy pobremente y obtuvieron notas muy bajas.

ALGUNAS MANERAS DE PROTEGER Y AUMENTAR NUESTRA AUTOESTIMA

LA ACTITUD ANTE EL ÉXITO Y EL FRACASO

Puede enfocarse como un proceso de ensayo y error.

- **primer paso**: Al cometer un error, entiende que tu no eres el error. Esto se llama "distanciamiento estratégico".saber que tu eres más que tus problemas. Por lo tanto, no escapes simplemente echándote la culpa. Tampoco echársela a los demás.

- **Segundo paso:** Encara el fracaso como algo temporal, circunstancial. Piensa de esta manera, "Lo he hecho lo mejor que he podido teniendo en cuenta como soy yo". La próxima vez, todavía lo haré mejor.

- **Tercer paso:** Cuando no se ha alcanzado un nivel determinado, refuerza tu motivación pensando**:"Hasta ahora"** . Además , recuerda que un obstáculo o un traspiés puede transmutarse en algo positivo. ¿Puede una experiencia que, en principio, es negativa, tener a la larga, un impacto favorable sobre el pensamiento constructivo del individuo? Los psicólogos Carl Rogers, Seymour Epstein y Abraham Maslow, hablan de un principio del crecimiento, según el cual una experiencia inicialmente destructiva, se vuelve constructiva cuando la persona acepta el desafío de superarla.

- **Ante el éxito:** También reconocerlo como transitorio. La autoestima, no es engreimiento. El gran escritor

John Ruskin, previno : **"El orgullo se encuentra en el fondo de todos los grandes errores".**

Si tu estas teniendo mucho éxito: cuidado con el engreimiento. Recuerda que hasta los enormes transatlánticos necesitan ayuda de minúsculos remolcadores para ser conducidos hacia aguas profundas.

AUMENTAR LA ESPIRAL DE AUTOESTIMA

"Nadie puede hacernos sentir inferiores sin nuestro permiso". Eleanor Rossevelt

En cuanto a nuestro desempeño, cualquiera sea éste, comenzar gradualmente de menor a mayor dificultad, para evitar la frustración, experimentando, desde un principio, el éxito en pequeña escala.
No olvidemos que, **la baja autoestima se encuentra ligada con el plantear, a uno mismo, exigencias imposibles de cumplir.**

Las expectativas elevadas no realistas significan grandes decepciones. Y la decepción golpea la autoestima. Para evitar esta circunstancia es necesario evaluar nuestras habilidades y los logros objetivamente, sin negarlos, ni exagerarlos.

TENER EN CUENTA QUE LA AUTOESTIMA ES CONTAGIOSA

"De todos los juicios que emitimos en la vida, ninguno es más importante que el juicio que emitimos sobre nosotros mismos".

No es el único, también el medio ambiente hace lo suyo para la autoestima, y en medio ambiente son los demás. Por lo tanto, fomente la autoestima en quienes lo rodean, y agradezca la realimentación que le den ellos a la suya propia.

Hay que tener en cuenta que el propio hogar es, normalmente, el lugar principal donde se gana o se pierde la autoestima.

FIN

BIBLIOGRAFIA:

Dyer, Wayne…… ”Tus zonas erroneas”
Hart Louise……. . ”Recupera tu autoestima”
Ribero Lair……. “Aumente su autoestima”
Tierno Bernabé…… “Psicología práctica de la vida Cotidiana”.
Wikipedia …… Internet
Castañer Olga……. “¿Por qué no logro ser asertivo?”
Castañar Olga……. “La asertividad: expresión de una Sana autoestima”.
De las Heras Renedo, Mª DoloresyCols…Programa discover
Luengo Martin, Mª Angeles y Cols……..Construyendo la Salud
Martha Davis, Matthew Mckay…….Técnicas cognitivas para el tratamiento del extrés.
Técnicas de autocontrol emocional.
Autoestima Evaluación y mejora.
Vallés Arandiga y Vallés Tortosa…. Programa de refuerzo de las Habilidades sociales.
A.Holuigue Miranda Carolina…… Inteligencia emocional”