

EJERCICIO 11 Cambios en las emociones

INSTRUCCIONES:

Refiere las características de tus emociones de niño, de adolescente y las que visualices que tendrás como adulto.

NIÑO	ADOLESCENTE	ADULTO

2. ¿A qué conclusiones te lleva el análisis de estos cambios?

7a. SESIÓN

F. CAMBIOS EN LA AUTOESTIMA

1. Ser rígido.

2. Ser complaciente.

3. Ser reservado.

4. Ser incompromiso.

1. Ser tímido.

2. Ser condescendiente.

3. Ser autoritario.

4. Ser indiferente.

1. Reconocer que nuestra autoestima...

2. Que si puede hacer cambios tiene una...

1. Ser rígido.

2. Ser complaciente.

3. Ser reservado.

4. Ser incompromiso.

Lectura 10: La autoestima

INSTRUCCIONES:

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros: la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos, los propios valores y las propias conductas.

Cuando la autoestima es alta, nos sentimos llenos de energía y entusiasmo, nos sentimos capaces de todo, nos sentimos seguros de nuestro propio valer y nuestra importancia.

Cuando la autoestima es baja, estamos cansados, nada nos entusiasma, nos sentimos inseguros de lo que somos capaces de hacer, sentimos que valemos poco.

Es normal que a veces nos sintamos bien y a veces mal con respecto a nosotros mismos. Pero existen personas que parecen siempre tener una sola clase de autoestima, o siempre alta o siempre baja.

Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren. Vive con el temor de ser pisoteada, menospreciada, abandonada, engañada. Vive sus días aislada del mundo. La soledad parece perseguirla. Tiene enormes dificultades para comunicarse.

Una persona con autoestima alta piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que le rodean. Tiene confianza en sus capacidades. Se caracteriza por su honestidad, su amor hacia sí misma y hacia los demás y porque se expresa con libertad. Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, entre su comunicación verbal y la no-verbal. Está bien consciente de que su mejor recurso es su propia persona. Sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario. Tiene confianza en su presente y esperanza en el futuro. Se acepta tal como es y, al mismo tiempo, desea mejorar. Disfruta cuando logra mejorar, pero entiende que no siempre es posible.

* Tomado de: Susan Pick de Weiss y otros. "Yo adolescente". Ed. Limusa, México, 1990, pp. 46-50.

Susan Pick de Weiss y otros*

Es indudable que todos, en alguna época u otra, vivimos situaciones difíciles. Creemos que son más los problemas que tenemos que las soluciones que podemos dar. La persona con autoestima alta toma todos los incidentes de la vida como crisis pasajeras. No se deja abrumar. Puede tomar un breve descanso pero no se deja vencer, no se rinde. Sabe que logrará lo que se propone y se sobrepondrá a la mayoría de los obstáculos.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

El sentimiento de valor propio lo aprendemos desde la infancia.

Desde niños pequeños interactuamos con otras personas: nos sentimos apoyados en menor o mayor grado, recibimos palabras de aliento o desaliento, directa e indirectamente de los padres y de otras personas. De las experiencias y comunicaciones con otras personas comenzamos a formarnos una imagen de nosotros mismos, adquirimos una especie de "balanza" en la que comparamos nuestro propio valer contra el que nos ha dado el mundo adulto.

A través de estas primeras comunicaciones recibimos ideas de lo que otros sienten hacia nosotros, diversas opiniones sobre qué tan capaces somos para hacer o no las cosas, qué tan agradables o desagradables somos, qué tanta confianza nos tienen, qué tan independientes o dependientes quieren que seamos. Al transcurrir el tiempo, vamos asimilando el concepto que los otros nos transmiten y le vamos asignando una calificación a este concepto. Esta "calificación" es la autoestima. Esta representa qué tanto nos queremos a nosotros mismos.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CUANDO SE TIENE UNA AUTOESTIMA BAJA?

Puesto que la autoestima se aprende, podemos también cambiarla y volverla más positiva.

Un especialista en relaciones humanas, Satir (1981) ha dicho:

"Siempre hay esperanza de que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas."

Los dos principales pasos para mejorar la autoestima son:

1. Reconocer que nuestra autoestima es baja.
2. Convencerse de que la autoestima se puede cambiar.
3. Decidir cambiarla.

Otras ideas que ayudarán a mejorar la autoestima son:

1. Reconocer que solamente nosotros mismos podemos hacer el cambio. En realidad, nadie más tiene esa responsabilidad ni esa capacidad. Quizás hay algunos de nosotros que creemos que la autoestima la produjeron otros (casi siempre es más fácil culpar al resto del mundo).

2. Hacer un balance de las virtudes y los defectos. Todos tenemos cualidades y defectos y todos podemos sacarle partido a nuestras cualidades y cambiar algunas de las características propias que nos disgustan.

Para hacer el balance, hagamos una lista de lo que nos gusta y otra de lo que nos disgusta de nosotros. Por ejemplo, un joven hizo la siguiente lista:

* Lo que más me gusta de mi apariencia física:

1. Los ojos.
2. La piel.
3. La forma como me muevo.
4. La forma de hablar.

* Lo que me disgusta de mi apariencia física:

1. La estatura.
2. El pelo.
3. El cuerpo.
4. Las orejas.

* Lo que me gusta de mi personalidad:

1. Ser tierno.
2. Ser comprensivo.
3. Ser atento con otras personas.
4. Ser inteligente.

* Lo que me disgusta de mi personalidad:

1. Ser rígido.
2. No saber escuchar a otras personas.
3. Ser reservado.
4. Ser incumplido.

3. Empecemos primero por uno de los defectos. Debemos estar conscientes de que no todo lo que disgusta se podrá modificar. Pero siempre hay esperanza.

"Dios, concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia".

San Francisco de Asís

Algunas de las cosas que disgustan no pueden ser cambiadas. Por ejemplo, es poco probable que alguno pueda aumentar su estatura, cambiar la forma o el tamaño de sus orejas, estrenar un nuevo color de ojos. Pero, está dentro del alcance de la mayoría de nosotros cambiar algunos defectos. Por ejemplo, con dietas o ejercicios podemos mejorar el cuerpo; con un especialista en cortes de cabello podemos cambiar su forma o el estilo de peinado.

4. Para aprender una nueva actitud personal, comencemos con lo sencillo. Y, por supuesto, perdonémonos generosamente al alcanzar una meta, por pequeña que ésta sea.

5. Cualquier cambio que planeemos hacer, hagámoslo para complacernos a nosotros mismos. Podemos complacer a algunas personas por cierto tiempo, pero no podemos complacer a todo el mundo todo el tiempo. Ni tiene caso hacerlo. Nadie puede caerle bien a todos.

¿QUÉ HACER CON LO QUE NO SE PUEDE CAMBIAR?

Tenemos en buena estima es conocer, aceptar las fortalezas y las debilidades, los alcances, los defectos y las limitaciones, y aprender a vivir con ellos.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA?

Existen varias razones:

* En la medida en que nos conocemos y aceptamos, estaremos más contentos, satisfechos y tranquilos.

* Si estamos contentos con nosotros mismos, interactuaremos más constructivamente con otros y lograremos más y mejores metas.

* Será más probable que otros nos vean, respeten y admiren, de una manera más positiva, si nos aceptamos como somos. Si no tenemos autoestima será más fácil que otros también nos quieran.

* La autoestima positiva es un motivador poderoso de nuestra conducta que trabaja para mantener la propia estabilidad y nos brinda una serie de expectativas (metas) de logro y éxito.

¿SÓLO LA GENTE FÍSICAMENTE ATRACTIVA PUEDE TENER UNA ALTA ESTIMA?

No: lo importante no es qué tan atractivo es uno sino cómo siente que es. Cada uno puede sentirse tan atractivo como lo desee. Esto dependerá de la seguridad y autoestima. Las personas poco agraciadas físicamente, si nos sentimos bien con nosotros mismos, nos arreglamos, nos "sacamos provecho" y cultivamos otros atractivos como el compañerismo, la ternura, la simpatía, el buen humor, la honestidad. Por otro lado, hay personas que siendo muy bien parecidas, caen mal. Estas no hacen un esfuerzo por cultivarse. El refrán popular "La dicha de la fea, la bonita desea", lo expresa claramente.

¿ES EGOÍSTA LA PERSONA QUE SE QUIERE A SÍ MISMA?

No. Al contrario, quienes nos sentimos seguros de nosotros mismos, quienes nos estimamos y nos consideramos valiosos, podremos dar y aceptar más cariño. Sentirnos a gusto con nosotros mismos es el primer paso para poder compartir con otros y, por lo tanto, para dar y recibir amor.

¿ES CIERTO QUE EL QUE TIENE UNA AUTOESTIMA ALTA ES PRESUMIDO?

No. El que posee una autoestima alta, se siente seguro de sí mismo, toma decisiones en forma adecuada. Esto lo refleja en sus actos. Los hechos hablan por sí mismos. No tiene la necesidad de demostrar nada, ni de presumir ante los demás.

¿ES CIERTO QUE LOS HOMBRES PREFIEREN A LAS MUJERES CON BAJA AUTOESTIMA?

Algunos hombres inseguros de sí mismos tal vez prefieran una pareja insegura. Sin embargo, una

mujer no debería tratar de aparentar inseguridad con el fin de complacer al hombre. A la larga se sentirá mal consigo misma y muy probablemente después se lo reprochará a él y a ella misma.

¿POR QUÉ NO ES CONVENIENTE QUE UNA MUJER APARENTE UNA AUTOESTIMA BAJA PARA AGRADAR A SU PAREJA?

Primero, porque puede resultar bastante cansado aparentar por mucho tiempo lo que no somos. Segundo, porque llegará un momento en que nos sentiremos mal, sentiremos una especie de autotraición. Tercero, los sentimientos fingidos no nutren a nadie, acaban por frustrar tanto al hombre como a la mujer. En el peor de los casos, el hombre puede sacar ventaja de la situación a expensas del maltrato y la humillación para la mujer.

¿CÓMO SE PUEDE AYUDAR A UNA PERSONA QUE TIENE UNA AUTOESTIMA BAJA?

Los sentimientos positivos hacia nosotros mismos sólo pueden crecer en un ambiente de libertad, en donde reconocemos y respetamos las diferencias individuales, en donde decimos las cosas tal como son y donde escuchamos sin criticar, juzgar o enjuiciar. ¿Qué podemos hacer? Propiciar un ambiente enriquecedor como el descrito. Un lugar en que la otra persona se sienta realmente estimada, necesaria, amada. Un tiempo en el que no hay prisas para compartir, y en donde se reconozcan las cualidades del otro.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES Y LOS MAESTROS PARA AYUDAR A MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS JOVENES?

Una de las cosas más difíciles y más importantes de la educación es saber poner límites, impartir disciplina y enseñar orden sin dejar de demostrar cariño y apoyo.

El niño o adolescente al que los adultos le dedican tiempo y atención, y de quienes recibe demostraciones de confianza, ternura y comprensión, y ejemplos de trabajo, orden y respeto, llegará a tener una autoestima alta.

Si, por el contrario, la relación con quienes lo rodean se basan en exigencias, amenazas, castigos,

presiones, acciones para hacer sentir culpa y casi no hay oportunidades para comunicarse entonces se estará alimentando una autoestima baja.

saber que todos valemos, independientemente de lo que otros consideren o puedan decir.

¿ QUÉ PUEDE HACER PARA MEJORAR SU AUTOESTIMA UN ADOLESCENTE QUE SIENTE QUE SUS PADRES NO LE PUEDEN BRINDAR APOYO, NIAFECTO, Y QUE NO LE ESTABLECEN LÍMITES Y DICIPLINA?

1. Reconocer que el problema radica en sus padres, no en el adolescente. El adolescente debe

2. Seguir los pasos que se señalaron antes en esta sección, tales como analizar los puntos positivos y negativos y aceptarse a sí mismo tal y como es.

3. Si siente que necesita ayuda para conocerse y aceptarse a sí mismo, puede recurrir a un profesional (por ejemplo, un psicólogo o un psiquiatra), tomar cursos o leer libros especializados en ejercicios para mejorar la autoestima.

EJERCICIO 12 Autoestima

INSTRUCCIONES:

Elabora las historias siguientes:

1. Historia de una persona conocida con autoestima inadecuada y sus consecuencias:

(por ejemplo, un psicólogo o un pediatra), tomar
de esperanzas (metas) de logro y éxito.

¿SÓLO LA GENTE FÍSICAMENTE ATRACTIVA PUEDE TENER UNA AUTOESTIMA ALTA?

No. Lo importante no es qué tan atractivo es
uno sino cómo se siente que es. Cada uno puede sentirse
tan atractivo como lo desea. Esto depende de la
seguridad y autoestima. Las personas poco atraídas
muestran inseguridad y poca autoestima. Por lo tanto,
ellos se comportan como si ocuparan un lugar
inferior en la sociedad. El resultado es que
hay personas que siendo muy bien parecidas, creen
que no valen nada. El resultado es que se sienten
inferiores a los demás. La historia de la familia de
la mujer popular "La chicha de la fea, la bonita de
dentro".

2. Historia de una persona conocida con autoestima adecuada y sus consecuencias:

Al contrario, quienes nos sentimos
seguros de nosotros mismos, quienes nos estimamos
y nos consideramos valiosos, podremos dar y aceptar
el primer paso para poder compartir con otros y, por
lo tanto, para dar y recibir amor.

¿ES CIERTO QUE EL QUE TIENE UNA AUTOESTIMA ALTA ES PRESUMIDO?

No. El que posee una autoestima alta, se
comporta con seguridad y confianza. Esto lo refleja en sus actos. Los hechos
muestran por sí mismos que una persona con autoestima
demonstrar nada, ni de presumir ante los demás.

¿ES CIERTO QUE LOS HOMBRÉS PREFEREN A LAS MUJERES CON BAJA AUTOESTIMA?

Algunos hombres inseguros de sí mismos tal
vez prefieren una pareja insegura. Sin embargo, una

3. Expresa a continuación tus reflexiones sobre el tema:

Blank area for student reflections on the topic of self-esteem.

Tomado de Delval, Juan. "El desarrollo humano". Siglo Veintiuno editores, México, 1996, pp. 576 a 578.