



## Apunts facilitats per la Joana Gallardo, tallerista i facilitadora dels espais de gestió emocional amb famílies de "Les Escoles de Famílies" dels instituts públics del Dt 3 de L'Hospitalet

Sessions realitzades el 23 de febrer i el 20 d'abril

curs 2020-21

### TALLER AUTOESTIMA

#### 1. CONCEPTOS DIFERENTES ASOCIADOS AL TEMA

Hay diferentes conceptos que se relacionan entre sí, pero que presentan algunos matices de diferencia. Vamos a ver cada uno de ellos para empezar a aclararnos en el tema:

La **autoestima** es el resultado de la opinión que una persona tiene de sí misma: de su apariencia física, de sus aptitudes cognitivas, de su vida afectiva, etc. Es un valor frágil y mutable, que aumenta cuando vivimos respetando nuestros valores y disminuye cada vez que incurrimos en un comportamiento en el que no nos respetamos a nosotros mismos.

La **confianza en uno mismo**: se da en el interior de la persona y depende de la capacidad de hacer una predicción realista y puntual de que se tienen los recursos necesarios para hacer frente a las situaciones.

**Autoafirmación**: es la capacidad de abrirse un hueco entre los demás con firmeza y buenos modos, de hablar claro, de aceptar lo que a uno le vaya bien y rechazar lo que no le agrade o convenga.

**Imagen de sí mismo**: lo que la persona percibe de sí mismo.

**El yo ideal**: lo que la persona desearía ser.

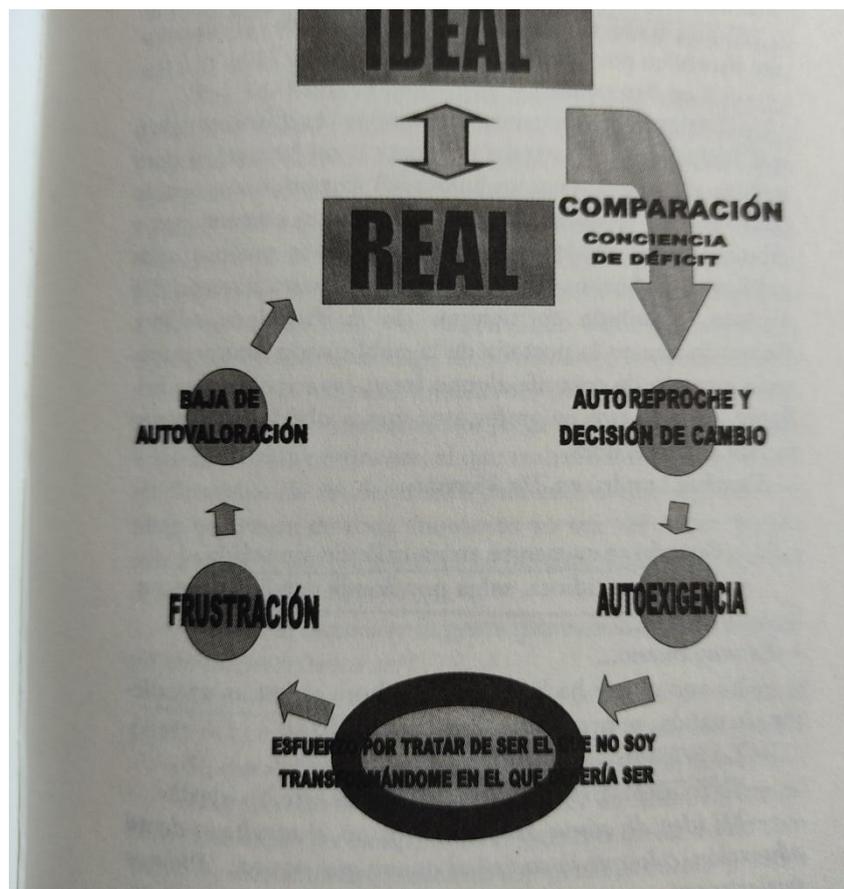
**El concepto de sí mismo**: la visión global: conjunto de la imagen de sí mismo, del yo ideal y la autoestima.

## 2. DEFINICIÓN NEGATIVA: ¿Cómo se adquiere una mala autoestima?

### a) Contraste entre el “Yo Ideal” y el “Yo Real”

Los problemas surgen cuando hay un enfrentamiento entre el **YO IDEAL** y el **YO REAL**.

El Yo real se **compara** con el Yo ideal y surge una. Esta conciencia promueve el **autoreproche** y lleva a la **decisión de cambio**. En esta decisión aparece la **autoexigencia**, que me conduce a **esforzarme por tratar de ser el que no soy transformándome en el que debería ser**. Este puede no dar el resultado esperado y esto conduce a la **frustración**, lo que lleva a su vez a una **baja autovaloración** del yo real.





En este esquema se puede apreciar que la mayor distancia que hay entre donde me encuentro (o creo que me encuentro) y el lugar en el que debería estar (o creo que debería estar) enfatiza la conciencia del déficit; con lo cual más autor reproche, más esfuerzo y más frustración. Esto quiere decir que lo que suele ocurrir es que **la persona con baja autoestima tiene un ideal muy alto.**

Cuando uno se encuentra en un callejón sin salida, lo primero que hay que preguntarse es por dónde se entró porque es probable que por ahí se encuentre la solución. En este caso la puerta de entrada es el Yo ideal y, por tanto, lo primero que hay que hacer es cuestionar el **Yo Ideal** que se encuentra en el origen de toda esta historia. Sin eliminamos el Yo ideal no hay conciencia del déficit y, por tanto, no hay ni autoexigencias, ni motivos de reproche.

## **b) Otros factores importantes que influyen**

La sobreprotección de los padres, los adultos y los hermanos.

Las palabras que hieren.

El dejar hacer.

Las críticas constantes.

El desánimo y el abandono ante las dificultades.

Las expectativas demasiado o nada elevadas.

La inconstancia en la disciplina.

El abuso físico.

El fracaso escolar.

## **c) Influencia negativa de la procrastinación**

Otro aspecto que influye negativamente en la autoestima es la **procastinación**, es decir, la tendencia de dejar para mañana lo que podríamos hacer hoy.



En general se considera que la **capacidad de controlarse y la autodisciplina** son factores que favorecen una buena autoestima. La falta de autoestima se alimenta de procrastinación, así que hacer de inmediato aquello que se debe hacer aumenta la autoestima.

## ¿Cómo luchar contra la procrastinación?

- a) Poniéndote manos a la obra: no esperes tener una motivación para empezar, llegará a medida que avances en la acción.
- b) Trázate un plan: ¿cuándo empiezas?, ¿por dónde?
- c) Divide la tarea en pequeñas etapas de 15-20 minutos.
- d) Piensa positivamente: pon atención en las frases negativa que te dices y sustitúyelas por afirmaciones positivas. En vez de:

“¡Uf! ¡Es que no tengo ningunas ganas de hacerlo!”, engaña al cerebro: “Me voy a poner 20 minutos: hoy me siento con energía”. Engaña al cerebro también sonriendo continuamente: así el cerebro piensa que, a pesar de estar haciendo un esfuerzo, estás disfrutando y segrega sustancias que tienen que ver con el placer.

- e) Reconoce tu esfuerzo y felicítate interiormente.

Un buen ejercicio es apuntar en una lista las cosas que más tiendes a dejar para mañana y al lado los miedos que te impiden llevarlas a cabo:

- Estudiar para los exámenes
- Miedo de que no sirva

## 3. DESARROLLO DE UNA BUENA AUTOESTIMA

### ¿Cómo se enseña?

La autoestima se construye a partir de la relación con los demás, empezando por la relación con los padres. Y es por eso que la mejor manera de tenerla es haber tenido unos padres que nos ayudaran. Si ellos me veían valioso, es más fácil que yo pueda percibir mi valor, pero si no ha sido así, también puedo cambiar.

Hay dos mecanismos por los cuales se enseña la autoestima a los hijos. Uno, el clásico, que nuestros padres hayan sabido y podido aportarnos todo lo que veremos en el siguiente apartado que favorece la autoestima. Y el otro, más sutil pero tan determinante



como el primero, depende del nivel de la propia autoestima que los padres demuestran tener. Esto último es lo que se llama autoestima por *imitación* y solo se recibe si se percibe que los padres tienen por sí mismos, y por la familia, una importante valoración.

Con esto decimos que aprendemos autoestima no sólo por ser estimado, sino porque quien me estima se estima, se sabe valioso. Por tanto, el primer paso que puedo dar para enseñar a mi hijo autoestima es fortalecer mi propia autoestima.

En este cuento se expresa simbólicamente esto:

*Hace mucho tiempo en un pequeño pueblo de algún lugar de Oriente, vivía un hombre con cuatro hijos, el menor de los cuales tenía, en el momento de esta historia, alrededor de treinta años. Para ese entonces, sus hermanos contaban con treinta y cinco, treinta y siete y cuarenta años. El padre tenía algo más de sesenta, pero como en esa época el promedio de vida rondaba los cuarenta años, era prácticamente un anciano y, por lo tanto, tenía todos los problemas propios de la senectud. Su cabeza, su cuerpo, sus esfínteres, su capacidad para valerse por sí mismo, nada de eso funcionaba en el anciano.*

*Un día, el hijo más joven se casó y se fue de la casa. Se generó entonces un gran problema: el padre se quedaría solo. La madre había muerto a raíz del último parto y los otros hermanos ya estaban casados. En consecuencia, no había nadie que pudiera hacerse cargo de ese anciano, con el agravante de que no eran épocas en las que hubiera residencias geriátricas ni dinero para pagarle a alguien que se ocupara de cuidarlo.*

*Los hijos empezaron a sentir que, pese al amor que le tenían, el padre suponía una complicación. No era posible que ninguno de ellos se lo llevara a vivir a su casa para hacerse cargo de él. Así es que los hijos tenían verdaderamente un serio problema.*

*El meollo del cuento comienza cuando los hijos se reúnen a conversar acerca de cuál será el futuro del padre. En un momento dado, se les ocurre que se podrían turnar. Pero pronto advierten que esa solución no va a ser suficiente y, además, supondría un gran coste para sus vidas. Y entonces, casi sin darse cuenta, empezaron a pensar que lo mejor que les podía pasar era que su padre muriera.*



*Pese al dolor que implicaba para ellos ese reconocimiento, pronto advirtieron que no podían quedarse esperando a que esto sucediera, porque el padre podía llegar a vivir muchos años más en aquella situación. Pensaron, también, que ninguno de ellos podría soportar esa demora. Y, entonces, misteriosamente, a uno de ellos se le ocurrió que, quizás, lo único que había que hacer era esperar que llegara el invierno. Quizás el invierno terminara con él. Y fue así como imaginaron que si entraban en el bosque con su padre y se perdía, el frío y os lobos harían el resto.*

*Lloraron por esto, pero asumieron que tenían que hacer algo por el futuro de sus vidas. Y decidieron turnarse para cuidar al padre, pero solo hasta la llegada del invierno.*

*Después de la primera nevada, que fue especialmente intensa, los cuatro hermanos se volvieron a reunir en la casa. Le dijeron al padre:*

- *Ven padre, vamos a vestirme porque después saldremos.*
- *¿Salir? ¿Con la nieve? –preguntó el padre sin comprender.*

*Pero los hijos respondieron:*

- *Sí, sí, sí, vamos.*

*El padre sabía que su cabeza no estaba funcionando bien últimamente, así que decidió acatar con sumisión lo que sus hijos le decían.*

*Lo vistieron, casi irónicamente lo abrigaron bien y se fueron los cinco rumbo al bosque.*

*Una vez allí, comenzaron a buscar un lugar para abandonarlo y desaparecer rápidamente. Se introdujeron en el bosque, cada vez más profundamente, hasta que en un momento dado llegaron a un claro. De pronto, el padre dijo:*

- *Es aquí.*
- *¿Qué? –preguntaron asombrados los hijos.*
- *Es aquí – repitió el anciano.*



*Supuestamente, el padre no tenía la lucidez suficiente para darse cuenta de lo que estaba ocurriendo. Por otro lado, ellos se habían cuidado muy bien de no decirlo. ¿A qué se estaría refiriendo el padre?*

- *Aquí, aquí. Éste es el lugar –insistió, sudoroso y con la mirada desencajada.*

*Entonces los hijos le preguntaron:*

- *¿Qué lugar, padre? ¿De qué hablas?*

*El anciano le respondió:*

- *Este es el lugar donde, hace veinticinco años, abandoné a mi padre.*

#### 4. CUATRO SIGNOS DE UNA BUENA AUTOESTIMA

- La visión de uno mismo:** para tener una autoestima saludable es muy importante la valoración que hagamos de nosotros mismos. Pero cuando hablamos de valoración, hablamos de una valoración completa lo que implica ser conscientes de la totalidad de mi personalidad: de mis cualidades y potencialidades y de mis defectos. Negar los defectos no aumenta tu autoestima, sino que la disminuye porque hay, entonces, una parte de ti que no aceptas y no aceptar es no querer. Tenemos que aprender a amar nuestros defectos, lo que no implica no hacer lo posible por superarlos, implica sencillamente que, para resolver un problema, primero tengo que aceptar que tengo ese problema y con los defectos ocurre lo mismo. Claro que tengo defectos y procuro tomar consciencia de ellos. Pensamos que con aplaudir mucho a nuestros hijos y decirles todo el rato lo maravillosos que son les ayudamos a que tengan seguridad, pero en realidad lo que hacemos es ayudar a que se desarrolle en ellos un narcisismo que puede conducir a que padezcan más adelante el “síndrome del Emperador”: chicos prepotentes que se creen con todos los derechos y ninguno de los deberes. No es lo mismo autoestima que narcisismo: la autoestima surge



- b) de una imagen realista de uno mismo, el narcisismo de una imagen inflada artificialmente.

El conocimiento completo de uno mismo es un ingrediente básico para la autoestima y nosotros podemos hacer que nuestros hijos lo tengan, no señalándoles nosotros sus cualidades y defectos, sino ayudándoles a que ellos los vean lo que a veces se puede hacer proponiendo un juego:

### **Actividad para hacer en familia:**

**Vamos a jugar al juego de “yo reconozco...” y se trata de que cada uno vaya diciendo primero cualidades: “Yo reconozco que soy muy trabajadora”, “yo reconozco que ayudo mucho a los demás” ... En una segunda ronda vamos a reconocer defectillos: “yo reconozco que me escaqueo fácilmente del trabajo”, “yo reconozco que soy un poco desordenado” ... Los demás señalan con el dedo hacia arriba si están de acuerdo, con el dedo hacia abajo si están en desacuerdo, con la mano girando si estamos de acuerdo a medias.**

- c) **La confianza en sí mismo:** tener confianza en uno mismo supone que eres capaz de actuar de un modo adecuado en las situaciones. En realidad, se puede decir que es el resultado del anterior: cuando tenemos una conciencia clara de las virtudes y los defectos que tenemos, sabemos con lo que contamos y podemos intervenir en lo que vivimos. Se adquiere en la familia y en la escuela y los padres y los profesores lo transmitimos con el ejemplo: no temiendo a las situaciones desconocidas o a las adversidades. Así transmitimos confianza en nuestros hijos: naturalmente que la vida nos golpeará, pero tenemos que enseñarles que siempre podemos levantarnos y es así como fomentamos confianza y no miedo. Nuestra invitación ha de ser continuamente a que asuman riesgos (riesgos naturalmente controlables que no pongan en juego su integridad ni física ni psíquica), no a que los eviten, porque de este modo expandimos su



horizonte y les ayudamos a abrir puertas que, de no arriesgarse, permanecerían cerradas.

Una metáfora les ayudará a comprender esto: si quieres ganar dinero a la lotería, está claro que tienes que comprar décimos y arriesgarte a perder ese dinero, si lo haces así, puedes ganar o perder, pero si no lo haces no hay ninguna posibilidad de ganar. Con la vida ocurre lo mismo que para ganar, uno tiene que arriesgar: quien arriesga puede ganar o perder, quien no lo hace, lo pierde todo.

- d) El amor a uno mismo:** tarde o temprano (mejor que se produzca pronto el aprendizaje) uno tiene que comprender que el compañero que tenemos permanentemente en la vida somos nosotros mismos. ¿Os imagináis estar con alguien que no queréis las veinticuatro horas del día?: sería un infierno. En el mismo o mayor infierno se convierte la vida de alguien que no se quiere a sí mismo. Este amor por uno mismo tiene que ser incondicional. A pesar de los reveses, de los fracasos, de los límites, tenemos que acostumbrarnos a oír una voz interior que diga que a pesar de todo esto somos dignos de amor y respeto. Nadie es perfecto, nosotros tampoco, y aun así, con esa imperfección me quiero a mí mismo y me protejo: no me expongo a peligros, ni a relaciones tóxicas, ni tolero que nadie me trate mal... todo eso por algo muy sencillo: porque me quiero.

## **Juego para hacer en familia:**

**Cada uno dice tres cosas de las que se siente orgulloso y los demás tienen que dar ejemplos concretos de situaciones en las que han visto que eso es verdad o no:**

**Ej. “Me siento orgulloso de ayudar siempre a los demás”.... quizás la hermana conteste: “Eso es así porque a mí me ayudas siempre a hacer los deberes de matemáticas porque no las entiendo”, y quizás la madre conteste: “Pues yo creo que eso no es totalmente cierto porque a mí me gustaría que pusieras la mesa y siempre te lo tengo que pedir varias veces”. O a veces todos los de la familia pueden aportar ejemplos concretos de que efectivamente es así. Al aportar los demás situaciones concretas en las que se ve que esto es así, el orgullo se reafirma.**



e) El **valor** que uno se dé a sí mismo.

Con el acróstico **VALOR**, pues de él depende, vamos a ver que una buena autoestima depende de cinco aspectos que fomentan ese valor:

- a) Valor
- b) Autonomía
- c) Límites
- d) Orgullo
- e) Recibir

Desarrollemos cada uno:

## a) **VALOR**

La autoestima depende del **valor** que nos demos a nosotros mismos, de la conciencia que tengamos de nuestra profunda peculiaridad: somos únicos. No hay dos como nosotros y eso nos da un gran valor, aunque seamos una gota en el océano, este no sería nada sin las gotas y somos una gota extraordinaria. Claro que para que aparezca esta conciencia del propio valor es necesario dos cosas:

1º) Si uno se atreve a **ser verdadero** en cada momento y en todas las situaciones.

2º) Su uno **se acepta** y eso implica no pelearme por no ser como a los otros les gustaría que fuera y no pelearme tampoco por no ser todavía quien me gustaría ser.

Aceptarse no implica renunciar al cambio, al contrario: implica desear estar vivo y, por tanto, cambiar, pero a partir de una **decisión de mejorar, y no desde la convicción de que ahora no valemos nada, o que no puede ser que seamos así, o que tenemos el deber de ser de otra manera.**

Sentirme bien no descarta la idea de que puedo ser mejor, sino que supone pensar que **superarse** es decir: hoy estoy bien y mañana aún estaré mejor.

## b) **AUTONOMÍA**

El término *autonomía* es la combinación del prefijo “auto” y “nomo”, que quiere decir “ley”. Autónomo es la persona capaz de fijar sus propias normas, son los que tienen capacidad para decidir lo que es bueno y lo que es malo, lo que es correcto y lo que no



lo es. Es una persona que toma sus decisiones desde su propia moral, desde sus propios principios.

## c) LÍMITES

Poner límites es establecer claramente un territorio, un sector, una frontera que separe la zona privada de las demás. Esto supone darse a sí mismo un lugar y establecer desde ahí una relación con los demás.

La persona con autoestima establece los límites de su espacio, defiende lugares reales que son privados (armario, habitación, ordenador...) y defiende también lugares virtuales: su vida, su ideología, sus proyectos... Establecidos estos límites, las otras personas solo podrán entrar cuando yo lo **autorice, cuando dé permiso**.

Poner límites no supone gritarlos, señalarlos con mal humor: cuando los límites se ponen así es porque no se saben poner.

## d) ORGULLO

Para preservar nuestra autoestima es necesario antes que estemos orgullosos de ser quien somos, que nos sintamos alegres de estar con nosotros mismos... con nuestros defectos y cualidades, porque la buena autoestima implica ser capaz no sólo de aceptar lo que soy (con lo bueno y lo no tan bueno) sino que además pueda sentirme orgulloso de esta combinación. Como ya hemos dicho esto no implica que no trabajemos para mejorar.

Diferencia entre orgullo y soberbia: orgullo es sentir agrado por lo que uno es, soberbia sería pensar que por ser como eres, eres superior a otros. El placer que siente un padre porque su hijo termina el bachillerato es orgullo. Si va alardeando de eso entre los amigos es soberbia. El orgullo es la satisfacción de ser como uno es.

## e) RECIBIR

Si uno tiene autoestima siente que es digno de la felicidad, siento que es digno de los regalos, siente que es digno de una buena vida, de los elogios. Sentir autoestima es sentir que nos merecemos todo lo bueno que nos ocurra, aunque aceptemos también lo malo.



La autoestima se construye a partir de la relación con los demás, empezando por la relación con los padres. Y es por eso que la mejor manera de tenerla es haber tenido unos padres que nos ayudaran. Si ellos me veían valioso, es más fácil que yo pueda percibir mi valor, pero si no ha sido así, también puedo cambiar.

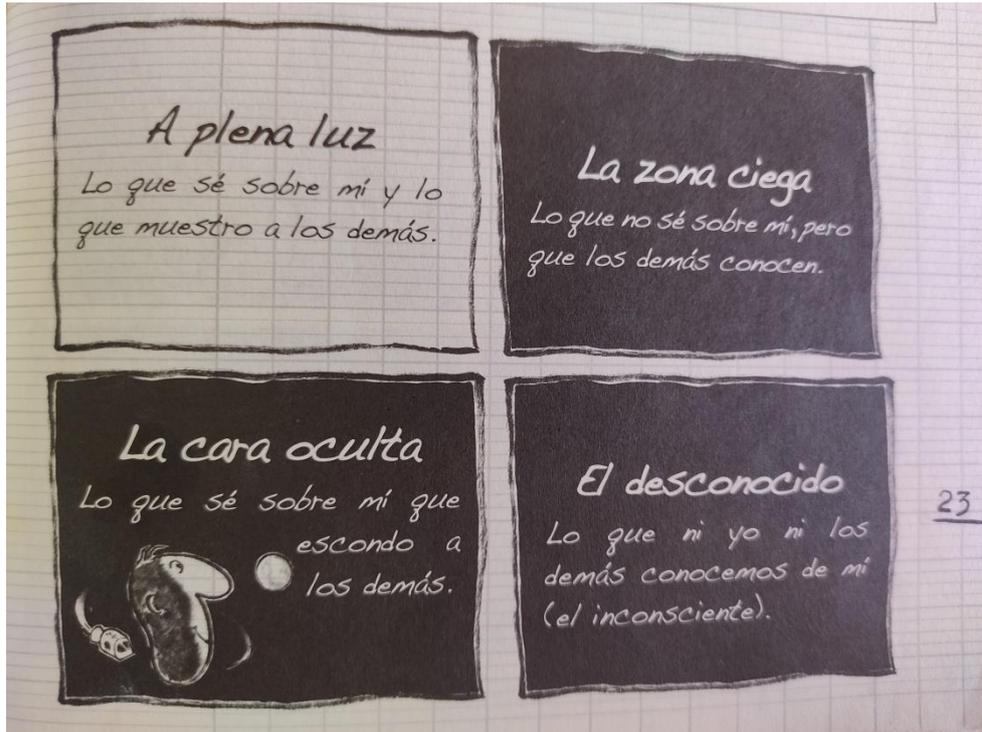
## 5. ATREVERSE A SER UNO MISMO

Según el grado de las perturbaciones que surgen como consecuencia de todo lo anterior, la persona puede sentir tanta inseguridad que esto le lleve a esconder al resto de individuos quién es en realidad, por miedo a no ser aceptado. E incluso lo que puede pasar es que no llegue a saber verdaderamente quién es.

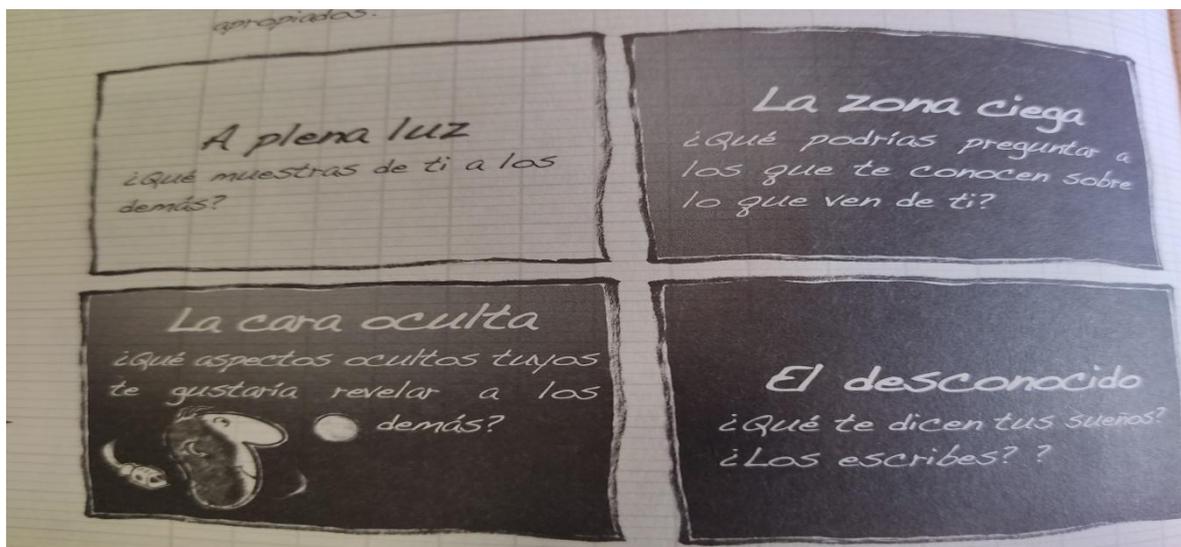
Lo que está claro es que un mejor conocimiento de uno mismo facilita las relaciones con los demás y mejora la autoestima.

En la década de 1960, unos investigadores propusieron como mapa lo que llamaron *La ventana de Johari*. Con este modelo se puede explicar la evolución de la comunicación entre las personas. Esta ventana tiene cuatro cuadrantes:

- a) **A plena luz:** lo que yo sé de mí y lo que muestro a los demás.
- b) **La zona ciega:** lo que no sé sobre mí, pero que los demás conocen.
- c) **La cara oculta:** lo que sé sobre mí, pero que los demás conocen.
- d) **El desconocido:** lo que ni yo ni los demás conocemos de mí (el inconsciente)



Una persona que tenga poca autoestima tiene una “zona ciega” muy amplia: hay muchas cosas que desconoce de sí mismo y que la gente, en cambio, ve. Se abre el cuadrante de la “cara oculta”, en el sentido de que al aumentar la confianza en uno mismo, tiene menos necesidad de ocultarse y revela más cosas a los demás de sí mismo. El “desconocido” disminuye también porque el inconsciente encuentra formas de expresión adecuadas.



## 5. CÓMO AUMENTAR LA AUTOESTIMA

- a) **La práctica de vivir conscientemente:** vivir conscientemente es reconocer todo lo que hay. Reconocerlo no quiere decir que nos guste, quiere decir sencillamente que somos valientes, que miramos a la realidad cara a cara y que la reconocemos. Los deseos, temores y negaciones no modifican los hechos. La forma más simple de traicionarnos a nosotros mismos es la evasión de los hechos: “Sé que esto que hago no está bien: voy a negar que lo estoy haciendo”.
- b) **La práctica de aceptarse a sí mismo:** aceptarme es estar a mi lado, es un egoísmo sano. Algunas personas se rechazan tanto a sí mismas que están en una guerra continua contra ellos mismos. Aceptarme a mí mismo es desarrollar la disposición a experimentar plenamente mis pensamientos, sentimientos, emociones, acciones, sueños... como una parte de mi esencia y esta aceptación me permite expresar todo eso sin problemas. Es vivir con toda intensidad lo que estoy sintiendo, pensando y haciendo. Así pues, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que el error es mío, soy libre de aprender de él para hacer mejor las cosas en el futuro. Aceptarme a mí mismo comporta la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. La aceptación favorece la compasión hacia uno mismo porque supone, en realidad, reconocer nuestra humanidad y ver el error como resultado de la misma.
- c) **La responsabilidad de sí mismo:** para sentirme competente, para vivir y ser digno de la felicidad, necesito experimentar la sensación de control sobre mi vida. Necesito sentirme el amo y dueño de la misma, pero para eso solo hay un camino: asumir la responsabilidad de lo que hago, de lo que digo. Cuando asumimos la responsabilidad de nuestra vida aumenta nuestro poder sobre la misma.
- d) **Práctica de la autoafirmación delante de los demás:** La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar la forma de expresarlos en la realidad. Su opuesto es la timidez, que consiste en ponerme constantemente en un continuo segundo plano. La autoafirmación es la que permite decir con claridad NO a las drogas, aunque haya alguien cerca de mí que



se droga, la autoafirmación es la que permite decir NO a una pareja que quiere controlar mi móvil y mis movimientos... Significa ser quien soy abiertamente, tratándome con respeto.

e) **Práctica de vivir con sentido:** esto significa desarrollar la capacidad de utilizar nuestras facultades para la consecución de metas que hemos escogido. Vivir con sentido es vivir productivamente, decidiendo hacia donde queremos ir. No somos barcos a la deriva, no nos comportemos así: cojamos con fuerzas el timón. Esto supone:

- **Asumir la responsabilidad de plantearse metas y objetivos de forma consciente.**
- **Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.**
- **Tomar consciencia de nuestra conducta para comprobar que concuerda con nuestras metas y objetivos.**
- **Poner atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.**

**ACTIVIDAD para hacer en familia: ayudarles a construir “mapas de deseos”:**

- **definen un objetivo o deseo,**
- **dibujan un camino entre ellos y dicho objetivo**
- **señalan diferentes etapas correspondientes a cosas que tienen que hacer para conseguirlo. Ej: Yo deseo ser médico, primero tengo que aprobar la ESO, para aprobar la ESO me voy a proponer estudiar como mínimo dos horas cada día para hacer deberes, etc.; luego tengo que hacer 1º de bachillerato, etc.**



f) **La práctica de la integridad personal:** buscar la integridad significa buscar la congruencia, es decir, la concordancia entre las palabras y el comportamiento.

Sin la autoestima se puede “funcionar” como las máquinas, pero no vivir como las personas porque una autoestima poco adecuada puede comportar:

- g) Una mala elección de la pareja.
- h) Unas relaciones de amistad llenas de decepciones y frustraciones.
- i) Escoger unos estudios que no motiven.
- j) Organizarse mal en el trabajo.
- k) Incapacidad para disfrutar de la vida.
- l) Plantearse unos objetivos inabarcables por excesivos.
- m) Ansiedad y depresión crónicas.
- n) Baja resistencia a las enfermedades.
- o) Bajo rendimientos escolar.
- p) Un hambre insaciable de amor y de obtener la aprobación de los demás lo que puede comportar entregarnos a relaciones tóxicas, de maltrato, de falta de afecto, etc.

Tener una autoestima alta, en cambio, nos permitirá todo lo contrario que se puede resumir en que una autoestima saludable nos permite ser dueños de nuestra vida, ser el



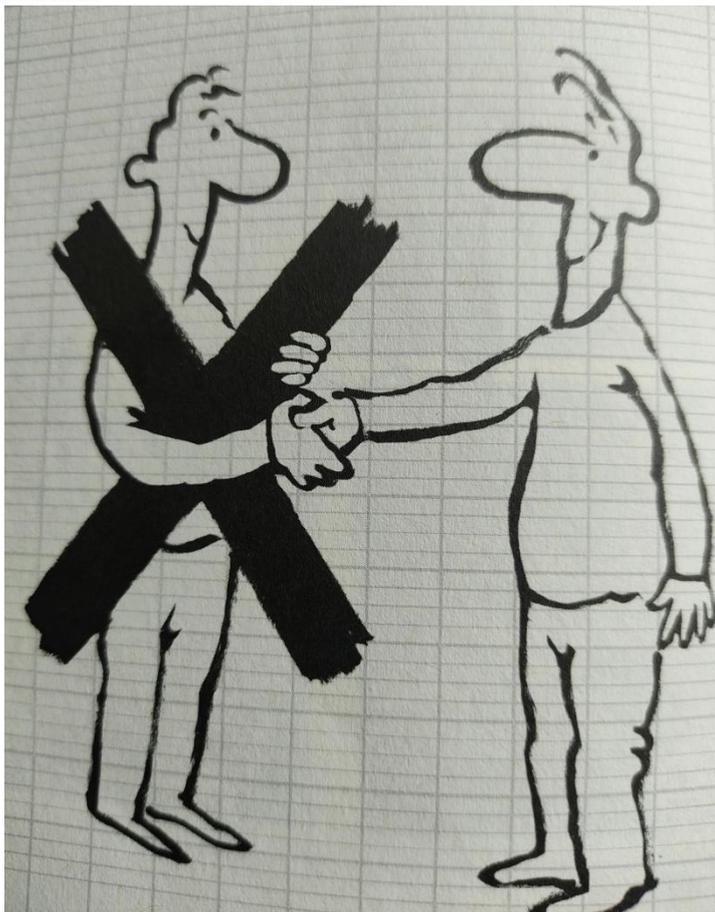
autor de ese hermoso libro que es nuestra vida y escribir cada capítulo del mismo de manera que nos permita ser lo más felices posible. Sobre todo, tenemos que tener claro que para fomentar la autoestima de nuestros hijos, tenemos que ayudarles a ser quienes quieren ser y no quien nos gustaría a nosotros que fueran.

## **6. LA AUTOESTIMA Y LA RELACIÓN CON LOS OTROS: POSICIONES EN LA VIDA**

Eric Berne, fundador del Análisis Transaccional, en colaboración con Franklin Ernst, describió cuatro formas de comprender el modo en que nos situamos frente a los demás y que reflejan nuestro nivel de autoestima:

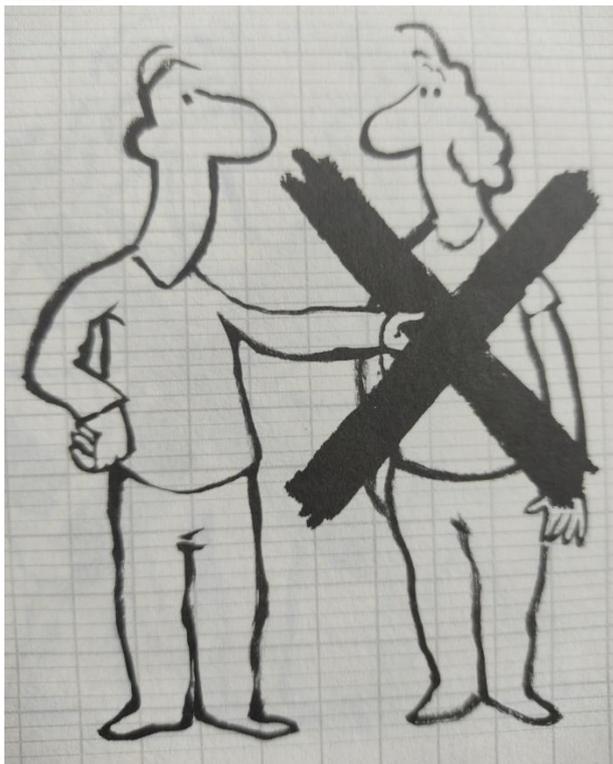
### **1. No me acepto, pero acepto a los demás.**

Esta posición es el resultado de dificultades en la infancia. Suelen ser personas que han tenido una educación en exceso permisiva y sobreprotectora o demasiado rígido o exigente. Una vez que se hace mayor, lo que ocurre es que este individuo no confía en sí mismo ni tampoco en los demás. Admira mucho a los otros y se cree incapaz de hacer lo que ellos hacen. Son individuos que suelen padecer ansiedad y pueden desarrollar cuadros depresivos.



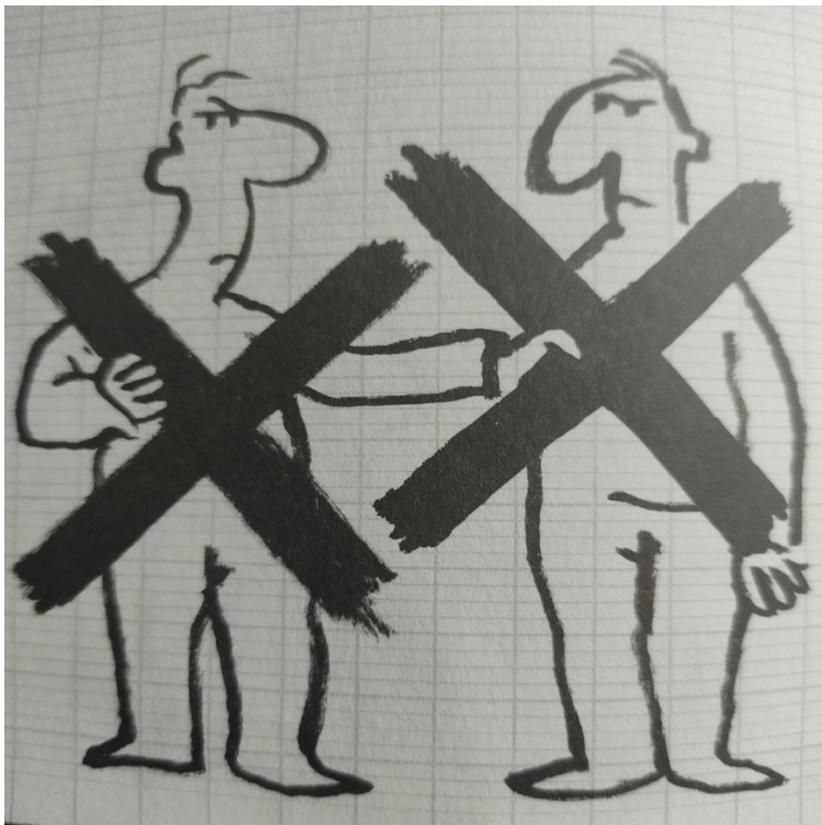
## 1. No me acepto, pero acepto a los demás

Denota dificultades en la infancia: ha tenido una educación extrema, o muy permisiva o muy exigente. De adulto no confía en sí mismo. Admira a los otros y se cree incapaz de hacer lo que ellos hacen. Muy a menudo padece ansiedad y estados depresivos.



## 2. Me acepto, pero no acepto a los demás.

Suelen corresponderse con niños que no han tenido la seguridad ni el apoyo necesarios para un crecimiento armonioso y por ese motivo ha tenido “que luchar para existir”. Cuando se hace mayor se hace duro y despreciativo con los demás. También puede ocurrir con niños a los que no les ha puesto límites con firmeza y tacto y eso hace que crezcan “a la buena de Dios”. Por todo esto trata a los demás como si fuesen esclavos a su servicio. A veces, como tienen un carácter tan altanero puede parecer que tienen alta autoestima, pero en realidad este comportamiento de desprecio hacia los demás revela una seria perturbación en la autoestima.



### 3. No me acepto ni acepto a los demás

Son personas que almacenan en su interior mucho odio contra todo, contra el mundo, contra la vida. No le ven sentido a nada. A veces parece que son muy seguros porque emiten juicios muy estrictos: Nada vale la pena, nadie se entera de nada, etc.

Ocurre un poco como el anterior que se manifiestan con tanta seguridad que esto se puede confundir con una alta autoestima: pero, en realidad, como en el otro caso tenemos a una persona con una autoestima muy perturbada y que no dejará de proporcionar sufrimiento y soledad a aquellos que manifiestan este comportamiento.



#### 4. Me acepto, reconozco mi valor y acepto a los demás reconociéndoles el suyo.

Estas personas representan la autoestima sana. Tienen un buen diálogo interior, lo que les permite también tener un buen diálogo exterior con los demás. Son personas que se aceptan con sus luces y sus sombras y esto les permite ser abierto y tolerantes con las luces y las sombras de los demás.

Se ha de tener en cuenta que tenemos una posición en general en la vida y que en segundo plano hay otra que aparece en situaciones de estrés.

## BIBLIOGRAFÍA

Todos los materiales aquí utilizados (tanto textos como gráficos) están extraídos en su totalidad de las siguientes fuentes:

- Varios libros de Nathaniel Branden dedicados a la Autoestima (cualquiera de ellos está bien).
- Poletti, R. Dobbs, B. *Cuaderno de Ejercicios para aumentar la Autoestima*, Colección Terapias Verdes.
- Bucay, J. *De la autoestima al egoísmo*, Editorial Integral.