

AUTOESTIMA: CONSTRUCCIÓN Y RECONSTRUCCIÓN



AMANDA RODRÍGUEZ

Magíster en Educación, mención Orientación
Universidad de Carabobo
amandanelyda@gmail.com

Recibido: 14/01/2015

Aceptado: 06/10/2015

Resumen

La familia es el espejo en el que los hijos se miran para saber quiénes son, mientras van creando su propio espejo que les permitirá formar su autoestima. El objetivo de este estudio es determinar, a través de los mensajes parentales, el grado de autoestima y el tipo de familia de los estudiantes cursantes de los primeros años de educación media diversificada del colegio Bolivariano Manuel Malpica de Naguanagua, estado Carabobo. El fundamento teórico está en la teoría Los Pilares de la Autoestima de Nathaniel Branden (1983) y en la teoría Sistémica de Ludwig Von Bertalanffy (1940). Es una investigación no experimental con un diseño transeccional descriptivo; el instrumento de recolección de datos se aplicó a una muestra de 252 estudiantes de ambos sexos, resultando un 64 por ciento de la población estudiantil con una autoestima baja y familias desvalorizadas donde no existen roles definidos dando paso al conflicto y a la agresividad tanto en el hogar como en la institución.

Palabras clave: familia, autoestima, mensajes parentales.

SELF-ESTEEM: CONSTRUCTION AND RECONSTRUCTION

Abstract

The family is the mirror in which the children look to know who they are, as they create their own mirror to shape their self-esteem. The aim of this study is to determine, by parental messages, the degree of self-esteem and family type of first year high school students of the Bolivarian School Manuel Malpica in Naguanagua, Carabobo State. The theoretical foundation is on Nathaniel Branden's theory of Pillars of Self-Esteem (1983) and on Ludwig Von Bertalanffy's systemic theory (1940). It is a non-experimental research with a transactional descriptive design; the data collection instrument was applied to a sample of 252 students of both sexes, resulting in 64 percent of the student population with low self-esteem and devalued families where there are no defined roles producing consequently, conflicts and aggressions both at home and in the institution.

Keywords: family, self-esteem, parental messages.



ARJÉ. Revista de Postgrado FaCE-UC. Vol. 10 N° 18 . Enero– Junio 2016/ pp.453-465.

ISSN-e 2443-4442 , ISSN-p 1856-9153

Autoestima: construcción y reconstrucción

Rodríguez Amanda

Introducción

Autoestima es un tema del que mucho se habla y poco se comprende. Según C. Rogers (1972) la define como “La actitud valorativa hacia uno mismo”, es un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional y cognitivo, una buena salud mental y relaciones sociales satisfactorias. Pareciera que si no se satisface esta necesidad de autovaloración, tampoco pueden cubrirse otras que suponen la realización de todo el potencial del desarrollo humano. Para Branden (1983). Es “la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, y así mismo es la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices”, Branden ve la Autoestima como una “capacidad”, es decir, como el conjunto de recursos y aptitudes que tiene un individuo para desempeñar una determinada tarea. Rogers la concibe como una “actitud” que, según la Real Academia Española, define el término, como un estado de ánimo que se expresa de una cierta manera. Ambos autores están en lo correcto ya que la autoestima involucra a todo el “ser”, en cuanto a conducta y comportamiento, es la tarjeta de presentación con la que enfrentamos al mundo, afecta en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia. Esa actitud valorativa nos proporciona la confianza de una conciencia autoafirmadora y una mente que confía en sí misma.

Ahora bien, es la familia la que define la relación del sujeto con el mundo y con la propia vida, es ésta la que moldea a través de las reglas, los roles, forma de comunicación, valores y costumbres, vinculándolo con la sociedad. Las familias con

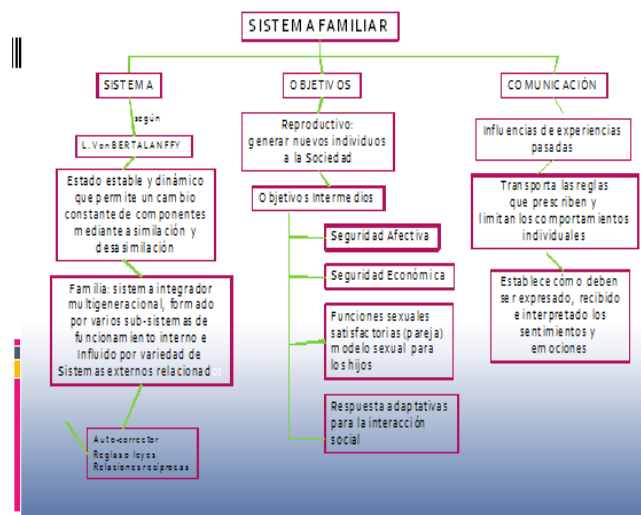
autoestima forman personas capaces de alcanzar objetivos sanos, de hacer del presente una poderosa palanca hacia el futuro.

Nos ayuda a entender la dinámica familiar la Teoría General de Sistemas, concebida por Ludwig von Bertalanffy en la década de los 40 (Gabinete de Psicología. 2011) quien cambia la mirada de la realidad influyendo en la psicología y en la construcción de la nueva teoría sobre la **comunicación humana**.

Un Sistema es un conjunto de elementos en interacción. El sistema familiar puede definirse como un conjunto de individuos con historia, mitos y reglas, que persiguen un fin común. En palabras de Barroso (2006) Sistemas son muchas partes individuales, todas esenciales, que se relacionan entre sí buscando un resultado deseado, entre todas. En el caso de la Familia, es un sistema conformado por un papá, una mamá y los hijos. Cada uno es una parte importante y todas contribuyen al desarrollo y al bienestar (p.70).

La Familia como sistema

Esquema: 1. Teoría sistémica de la familia:



Fuente: Autor, (2015)

Bertalanffy (1940) define Sistema: como un estado estable y dinámico que permite un cambio constante de componentes mediante asimilación y desasimilación, Entiende el Sistema Familiar como un sistema integrador multigeneracional, formado por varios sub-sistemas de funcionamiento interno e influido por variedad de sistemas externos relacionados. Estos sub-sistemas son agrupaciones de los miembros de la familia como el sub-sistema conyugal, el sub-sistema parental y el sub-sistema filial. El sistema familiar es auto-corrector porque al ser un sistema abierto puede retroalimentarse. Se manejan leyes y reglas para dar estabilidad y armonía al sistema, esto se logra a través de relaciones recíprocas mantenidas por los miembros que interactúan dentro de él.

El objetivo general del Sistema Familiar es el reproductivo, es decir la familia debe generar nuevos individuos para la sociedad, los objetivos intermedios están referidos a la seguridad afectiva que le debe proporcionar a sus integrantes, la seguridad económica que debe propiciar para el desarrollo integral de sus miembros. Las funciones sexuales satisfactorias en la pareja, ser un modelo de sexualidad para los hijos y finalmente la adaptación de sus miembros para desarrollarse e interactuar en la sociedad.

La comunicación en el Sistema Familiar está influenciada por las experiencias pasadas existiendo patrones de conductas de los antepasados, tradiciones y costumbres que se transmiten de una generación a otra. Estas son las que transportan la regla que consisten en acuerdos relacionales que prescriben o limitan los comportamientos indivi-

duales. Los modelos de reglas son: Reglas conocidas: establecidas de manera directa y abierta al inicio. Reglas implícitas: facilitan el funcionamiento sobreentendido y Reglas secretas; un miembro bloquea la acción del otro, estas últimas son difíciles de descubrir al estudiar una familia. Estas reglas son las encargadas de establecer cómo debe ser expresado, recibido interpretado los sentimientos y las emociones dentro del sistema familiar.

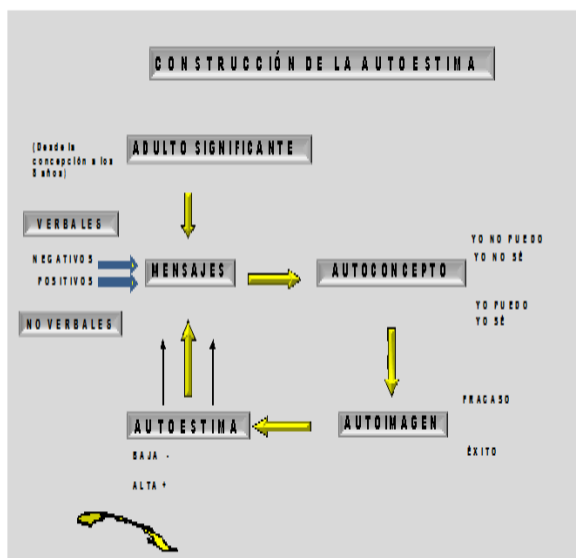
Este sistema familiar se convierte es un marco de referencia desde el cual es posible entender la realidad, enfrentarla y experimentarla. Cuando la familia deja de ser el punto focal de apoyo, es cuando se vuelve difícil desarrollar una autoestima adecuada. Todos los individuos necesitan tener una autoestima saludable, las personas que se encuentran bien consigo mismas suelen sentirse a gusto en la vida, son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y las responsabilidades que ésta les plantea, por el contrario, la baja autoestima es una fuente permanente de inseguridad e insatisfacción personal y se considera como un importante factor de riesgo para el desarrollo de numerosos problemas psicológicos y sociales.

Para Barroso (2006), la familia es algo más que la suma de personas que la componen. Familia son las personas y los contactos que se van creando entre cada uno de sus miembros considerados todos importantes, cada uno con sus necesidades, con sus objetivos y competencias, con sus características propias y personales, buscando integrarse y sentir bienestar. Lo que hace a la familia no son sus miembros, sino los contactos las interacciones

entre ello, los procesos vinculantes que finalmente le proporciona sentido y dirección. (p.36)

Como se construye la autoestima

Esquema: 2. Construcción de la autoestima



Fuente: Autor, (2015)

Se inicia la construcción desde el mismo momento de la concepción, cuando las células sexuales masculina y femenina se unen para originar una vida, ahí comienza la carga de mensajes que ese o esos adultos significantes dan a ese nuevo ser y se mantiene aproximadamente hasta los 8 años de edad, afianzándose primero de manera energética y luego psicológica, para en las edades siguientes actuar de acuerdo a los mensajes recibidos. Los mensajes pueden ser verbales y no verbales, negativos o positivos, en el caso que sean negativos, por ejemplo: Si alguno de los padres asume como un problema la llegada del niño (a) al hogar, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante. Con los men-

sajes recibidos formará su *Autoconcepto*, esto es, “lo que piensan y dicen de él”, y se asumirá en este caso, como alguien feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. Esto lo llevará a mantener una conducta de “yo no sé”, “yo no puedo”, “no debo”, “nadie me quiere”, “no lo lograré”, apoderándose de él una minusvalía como persona, dando lugar a confusiones, incongruencias y toma de decisiones equivocadas, creando vacíos profundos que posteriormente buscará como llenar. Con esta carga emocional llegará a la formación de su *Autoimagen*, que influirá sus comportamientos futuros ya que sólo verá fracasos en todo lo que desee emprender o desarrollar. Estos pensamientos negativos le proporcionan inseguridad para afrontar situaciones en la vida, lo que lo llevará a buscar caminos alternativos para ser aceptados, para tener bienestar o éxito. Sumados estos dos elementos (autoconcepto y autoimagen), formará en su inconsciente una *Autoestima* baja y negativa.

La descalificación por parte del o los adulto(s) significativo (s) se instala en el niño en forma de valores y comportamiento destruyendo su confianza, creyendo que no importa lo que sienta, piense o haga, porque la verdad es que “yo no sirvo”, “no valgo”, “ni soy importante”, porque así se lo hicieron sentir. Entonces, en su vida adulta cuando le corresponda actuar y asumir ese rol significativo, repetirá el modelaje quedando atrapado dentro de un círculo vicioso utilizando la descalificación como formato comunicacional para expresar amor y cariño al otro.

Por el contrario, si los mensajes de estos adultos

significantes son positivos o valorativos, tales como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado; el *Autoconcepto* formado será de “yo puedo”, “yo sé”, “yo valgo”, “yo soy importante”, este autoconcepto le permitirá pensar, sentir, relacionarse y comunicarse de forma espontánea y asertiva de manera que, se va haciendo dueño de su propia vida. Con esta información el sujeto formará su *Autoimagen* de éxito, porque todo lo que se propone lo puede lograr y sabe que cuenta con adultos que siempre estarán presentes y disponibles para él. Esta confianza y seguridad que genera en él lo llevará a formar y construir una *Autoestima* saludable, elevada y positiva que le dará sentido y orientación a los procesos de un desarrollo sano. Ahora cuando este sujeto llegue a la adultez y le corresponda ser adulto significativo, repetirá el ciclo aprendido. Así entonces, los padres y otras figuras significativas, son piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño (a). La autoestima es la energía que se inició con la vida y va a regular todos los procesos durante esa vida.

La posición de Barroso (2006), está dirigida a la conciencia y a la experiencia de vida y de crecimiento dentro de ese núcleo. Papá y mamá echan las bases del arraigo, de la identidad, de la vinculación y del desempeño efectivo. (p.100). Tenemos entonces, que los padres son los responsables de transmitir los valores, los principios éticos y morales, las costumbres entre otros, lo que se aprende en el hogar o se deja de aprender siempre será reflejado por el individuo en los diversos contextos donde se desenvuelva y, posteriormente este patrón de conductas apropiadas o inapropia-

das se convertirá en modelo para las generaciones venideras.

Yagosesky. (2010) describe a la familia que se forma y desarrolla con una Autoestima sana: En este contexto grupal, las reglas están claras, sus miembros las adoptan como faro de mar para transitar con certeza por las aguas de la vida, se muestran dispuestos a revisarlas e incluso a modificarlas si acaso éstas llegan a quedar desactualizadas. Hay disposición a buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes (p.14).

Para comprobar cuan poderosa es la carga de mensajes tanto valorativos como descalificadores que los padres como adultos significantes envían a sus hijos y, cómo impactan estos en la formación de la autoestima se estudió nueve (9) secciones correspondientes a 252 estudiantes cursantes de los Primeros Años de Educación Media General del Colegio Bolivariano Antonio Malpica de Naguanagua, El tratamiento consistió en la aplicación de dos (2) instrumentos, el primero contenía dos preguntas: La primera: “Escribe los mensajes positivos que recibes de tus padres u otros adultos en casa”. Y la segunda: “Escribe los mensajes negativos que recibes de tus padres u otros adultos en casa”. En el segundo instrumento se les pidió que realizaran una lista con las cualidades positivas que ellos se ven: ”Lo que me gusta o agrada de mi” y otro listado con “Lo que no me gusta o desagrada de mi”. Para el análisis se separaron por sexo. De un total de 252 estudiantes, 129 correspondían al sexo femenino y 123 al sexo masculino.

Cuadro: 1. Sistematización de respuestas.

Mensajes Positivos (Sexo Femenino)	Mensajes Positivos (Sexo Masculino)
Si, lo puedes lograr	Tienes capacidad
¡Qué bien!	Tú puedes
Estudiando verás los frutos	Siempre he creído en ti
Si no entiendes, ¡pregunta!	Te puedes superar
Tienes capacidad e inteligencia	Te sobra inteligencia
Tú siempre puedes	Sigue así

Fuente: Autor, (2015)

Cabe destacar que del total de la población (252) el 68 por ciento no dio respuesta a la primera pregunta. Más adelante se volverá sobre esto al analizar los mensajes parentales negativos.

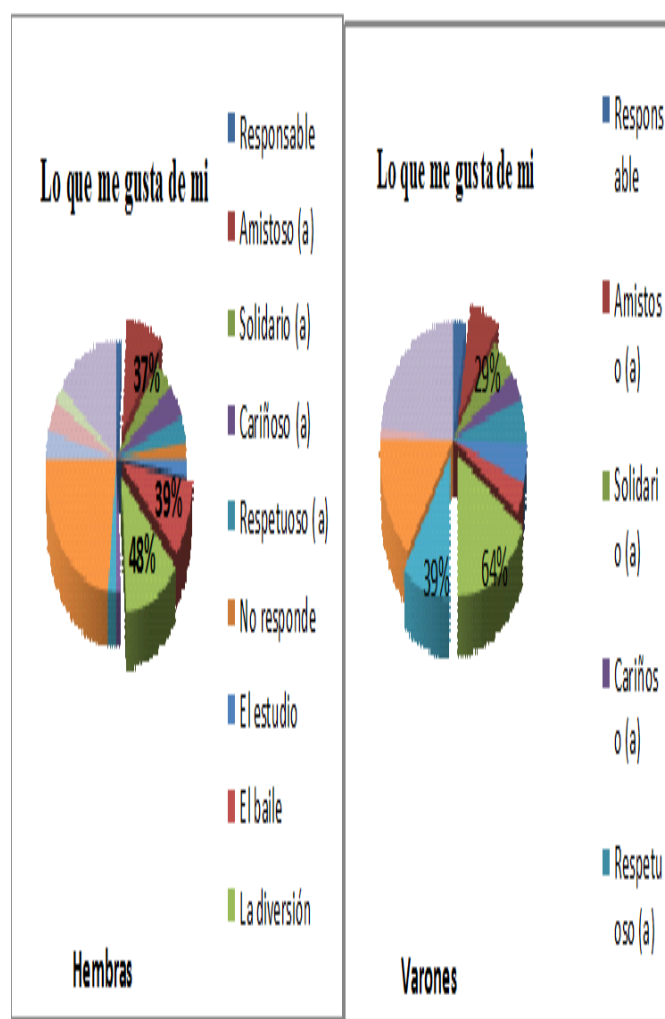
Los mensajes positivos o nutritivos más frecuentes fueron: *tú puedes, tienes capacidad e inteligencia, sigue así*. Cuando los jóvenes reciben este tipo de mensajes de sus seres significativos se sienten valiosos y competentes, entienden que aprender es importante, son responsables, se comunican asertivamente y son capaces de relacionarse adecuadamente con otros, es decir que han desarrollado el Autoconcepto del “yo puedo”, “yo sé”, “yo soy importante”, “Yo lo lograré”. (Ver Esquema No 1.) Esta seguridad se traducirá en una Autoimagen de éxito y triunfo para llegar a una Autoestima alta y saludable, lo que les permitirá estar dispuestos a intentar algo nuevo cada día, hacerse responsable de sus actos, tener una conducta prosocial (ayudar a otros), mantener una actitud cooperadora y aprender de los errores es decir ser

capaz de autocriticarse. En palabras de Brander (1983) “... Es un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. Es decir, es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo”. (p.13)

De acuerdo al segundo instrumento “Lo que me gusta o agrada de mí” las respuestas de ambos sexos fueron las siguientes:

Gráfico: 1.- Respuestas grupo femenino

Gráfico: 2.- Respuestas grupo masculino



Fuente: Autor, (2015)

En la dimensión Valores las respuestas tanto de los estudiantes del sexo masculino como femenino coinciden en la categoría *amistad*; dicen ser amistosos o hacer amigos rápidamente, en un 37 por ciento las hembras y un 29 por ciento los varones. La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto.

Para los adolescentes es fundamental buscar a alguien de su misma edad y sexo, para compartir todas las dudas que les surgen, ver al otro como “un igual”, con sus mismos problemas e inquietudes. Se sienten cómodos entre sus compañeros, quienes atraviesan los mismos cambios físicos y psicológicos. Pueden hablar abiertamente sin temor a ser ridiculizado o sentirse fuera de lugar. El grupo de compañeros también es un lugar donde establecen relaciones cercanas, los amigos proveen diversión y emoción. Los amigos influyen en la forma de vestir, actividades sociales, comportamiento sexual y consumo o rechazo de drogas.

En cuanto a los gustos por la *diversión*, a lo que ellos popularmente llaman “rumba”, es otra categoría coincidente en ambos sexos con altos porcentajes en comparación a otras categorías, en las hembras alcanza al 48 por ciento, observándose además que el *baile* es elegido por un elevado número de jóvenes alcanzando un 39 por ciento, sin embargo los varones se inclinan más por la diversión con el 64 por ciento de aprobación. Es esta la etapa en que la necesidad de socializar se hace imperiosa, los jóvenes para divertirse puede optar por muchas cosas, salir con amigos, ir a la playa,

salidas a discotecas o simplemente al cine, entre otras, pero esto es lo que la minoría de los adolescentes hacen. Existe un lado oscuro en el cual las salidas y la diversión no se dan en un marco tan sano. El cóctel alcohol-drogas-violencia forma parte de la realidad que viven en estas llamadas “rumbas”.

La dimensión Actividad física, categoría *Deportes*, claramente ésta preferencia es de los varones con un 39 por ciento sobre el 7 por ciento en las niñas. La actividad física es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la salud de los jóvenes, mejora la autoestima, el rendimiento escolar, el bienestar emocional y cognitivo. También ayuda a reducir algunos factores de riesgos a los que están expuestos.

El aspecto físico como dimensión coincide también en la categoría *cabello* siendo un número mayor de hembras que les gusta su cabello 17 por ciento sobre el 5 por ciento en los varones, esto corresponde a la imagen del cuerpo, en palabras de Moreno (1986) la imagen del cuerpo es la “pintura mental” que cada uno tiene de su apariencia, esto reviste una importancia capital, si se tiene en cuenta que en torno a ella se forma nuestro primer Yo. (p.15)

La familia autoestimada

Yagosesky (2010), se refiere a la Familia autoestimada como el tipo de familia en donde la comunicación es abierta, por lo que sus miembros expresar sus sentimientos directamente, sin el temor a hacer el ridículos, o recibir una descalificación. La interacción se basa en el amor más que en el

poder, por lo que emociones como la rabia, la tristeza o el miedo, tienen cabida y son respetadas siempre que se expresen adecuadamente con la intención de encontrar soluciones, y no de manera irresponsable y anárquica. En la familia Autoestimada quienes dirigen se afanan en comprender en vez de criticar.

Existen objetivos familiares que permiten que todos sus miembros crezcan sin que tengan que renunciar a su vocación fundamental para complacer a padres u otros familiares. Cada quien debe elegir, en algún momento, el sabor del agua que desea beber, lo cual es síntoma inicial de verdadera madurez. Cuando los objetivos son comunicados adecuadamente, satisfacen las necesidades reales del grupo y logran ser comprendidos, todos se sienten motivados para involucrarse sin traumas, se benefician, aprenden y crecen a través del apoyo mutuo. La forma de proceder de la familia Autoestimada es nutritiva porque se orienta a partir del deseo de ganar y no del miedo a perder. (p. 62)

La segunda pregunta del primer instrumento, formulada al grupo de estudiantes fue: “Escribe los mensajes negativos que recibes de tus padres u otro adulto en casa.

Cuadro: No 2 . Respuestas de mensajes negativos sistematizados por variable de sexo.

Mensajes Negativos (Sexo Femenino)	Mensajes Negativos (Sexo Masculino)
Eres demasiado fastidiosa	Eres bruto
No sirves para nada	Eres fastidioso
Nada haces bien	No quieres servir para nada
Estudia para que seas alguien en la vida	Estudia para que no seas como tu padre
Yo me sacrifico para darte una buena educación	Yo me sacrifico y no sé para qué
Me vas a volver loca	Eres un vago
Eres una maldición	Te voy a sacar del liceo
	Hasta cuándo...
	Me vas a matar

Fuente: Autor, (2015)

Las respuestas más recurrentes fueron: *Eres fastidioso (a)*; *No sirves para nada*; *Eres un vago*; *Yo me sacrifico para...* Con estos mensajes dado por el o los adultos significantes en casa y muchas veces reforzados en el colegio, el autoconcepto que forman los (as) jóvenes es de: “yo no sé”, “yo no puedo”, “no debo”, “nadie me quiere”, “no lo lograré” (Ver esquema No.1).

Los mensajes que a continuación se analizan conllevan una alta carga de culpabilidad: *Yo me sacrifico para darte buena educación*, *Me vas a volver loca*, *Me vas a matar*, *eres una maldición*. Estos son utilizados por los padres como medidas de control desde la autoridad, son mecanismos emocionales que les permite controlar o dominar a sus hijos haciéndolos que asuman una culpa que no les corresponde, dañándoles la autoestima. *Estudia para que seas alguien en la vida*: Subyace en él, el mensaje de que “no eres nadie” es decir la negación de ser persona o ser humano. *Estudia para que no seas como tu padre* se descalifica al padre para estigmatizar al hijo. Todos estos mensajes negativos, descalificadores, desvalorativos les impedirá a los jóvenes avanzar y crecer. Los llevará a tener conductas inadecuadas tanto dentro como fuera de la institución.

Gráfico: No 3.- Sistematización de respuestas “Lo que no me gusta de mí”



Fuente: Autor, (2015)

En el esquema No 1, de la Construcción de la Autoestima, se hace mención a la formación del Autoconcepto como: “Lo que piensan y dicen de mí”, este elemento cognitivo, hace que el estudiante piense “eso” de sí mismo, es decir lo que se ha acostumbrado a oír de él en casa. Se refleja esta descalificación en las frecuencias de las categorías, así tenemos, que la más alta fue la respuesta dada por 61 estudiantes a la categoría: *No hago nada bien*, correspondiente al 24 por ciento del total de la población, seguida por la respuesta *Soy fastidioso*: con el 15 por ciento, luego *No me gusta estudiar*: 9 por ciento, *Me burlo* y *No me gusta mi cuerpo*: con el 8 por ciento. La sumatoria de estas inconformidades da 172 personas correspondiente al 68 por ciento de la población, este porcentaje es el encontrado en la abstención a la respuesta de la primera pregunta del instrumento número uno. Se explica entonces que, para este grupo de jóvenes no es habitual oír de sus padres u otro adulto significativo, mensajes valorativos y nutritivos que los haga sentir personas útiles e importantes. Evidentemente existe un deterioro tanto del Autoconcepto, como de la Autoimagen.

Por consiguiente, esta población presenta frustración y apatía, exhibiendo conductas disruptivas, cayendo en la agresión verbal tomando la vida con indiferencia o buscando hacer las cosas por hacerlas, sin lograr satisfacción; no tienen motivaciones, ni objetivos claros, esto los conduce generalmente a desarrollar conductas autodestructivas. Al existir pérdida de la confianza en ellos mismos, temen enfrentar las situaciones de la vida y se sienten incapaz de abordar exitosamente los retos cotidianos, tienden a ocultar sus limitaciones tras

una "fachada", pues al no aceptarse, temen no ser aceptado. Lo que los lleva a desconfiar de todos y a usar mecanismos de autodefensa para no sentirse atacados por los demás. Se mienten a sí mismos, se auto-engañan y engañan a los demás, esto lo hacen para no asumir las consecuencias de sus actos, dicen una cosa y hacen otra, aseguran querer cambiar pero se aferran a sus tradiciones y creencias. Critican pero no se auto-critican, hablan de amor pero no aman, quieren aprender pero no estudian. En la mayoría de los casos estos estudiantes, tienden al conflicto, se tornan agresivos e irracionales ante la crítica y agreden, acusan y se valen del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten atención. La falta de confianza en las propias capacidades hace que no terminen lo que comienzan y frente a situaciones que ponen a prueba su confianza, abandonan el camino. La inconstancia, la falta de continuidad, señala poca tolerancia a la frustración, lo que no está lejos de desembocar en adicciones u otras enfermedades.

Así mismo Branden (1983) afirma que tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida; errado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado, manifestando estas incoherencias en la conducta. La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludable por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentando tanto una fe intelectual en sí mismo como una fuerte sensación

de que merecemos ser felices, sin embargo hay mucha gente a la que esto no le ocurre. Numerosas personas padecen sentimientos de inutilidad, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente de la vida. (p. 13)

Familia desvalorizada

Siguiendo con la postura de Yagosesky (2010), en cuanto a la familia desvalorizada nos hace ver que en este tipo de familia no existe Autoestima, están ausentes las reglas y las normas y si existen generalmente son difusas, contradictorias o basadas en la tradición o en estereotipos apartándose de las necesidades del grupo. Actúan a través de la costumbre, hacen lo que se ha hecho siempre, lo aceptado, lo tradicional, sin considerar su utilidad y adecuación. Hay obligaciones para todos, aunque nadie sepa cuál es el criterio de ellas.

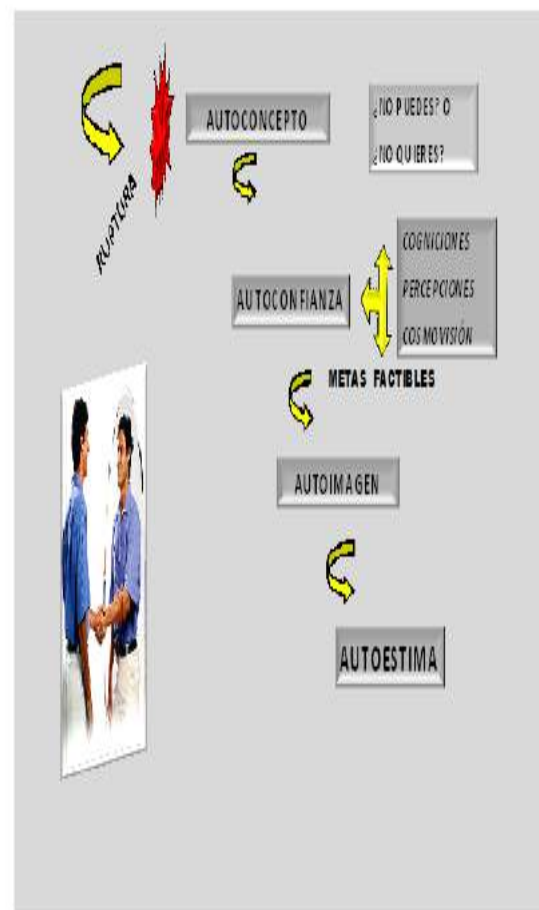
Al no existir roles definidos habrá anarquía porque cada quien actúa dependiendo de cómo se siente. Lo que uno arma el otro lo desarma; uno hace, el otro interfiere. Los hermanos mayores juegan a ser papás de los menores: les pegan, los castigan y resienten la responsabilidad que los padres les han obligado a asumir; los padres son duros hoy y blandos mañana. Nadie sabe qué dirección tomar. (p.65)

Entonces, la comunicación es caótica, midiéndose entre sus integrantes quién tiene más poder, lo cual origina vínculos perversos en los que cada uno presiona como puede para asegurarse atención y estímulos. Los hijos mienten para no contrariar a los adultos y generalmente se desahogan en la escuela exhibiendo conductas de rebeldía a la que terminan viendo como algo normal.

Refuerza lo anterior Branden (1983), cuando dice: Aparte de los problemas de origen biológico, no conozco una sola dificultad psicológica - desde la angustia y la depresión, el miedo, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos – que no sea atribuible a una Autoestima deficiente. (p. 12)

Reconstrucción de la autoestima

Esquema: No. 3 Ruptura del círculo vicioso para transformarlo en círculo virtuoso



Fuente: Autor. (2015)

La ruptura del círculo vicioso para transformarlo en un círculo virtuoso se debe hacer en el *Autoconcepto*, Se le plantea al sujeto la pregunta *¿Será que no puedes?* o *¿Será que no quieres cambiar tu Autoestima?*, si la respuesta es “*Sí quiero*”, entonces será un candidato para reestructurar su Autoconcepto. El individuo comenzará por enviar a la papelera de reciclaje de su cerebro los mensajes negativos dados por los adultos significantes que lo perjudican y no lo dejan avanzar en lo que desea lograr, ya no tiene 8 años, sino que es adolescente o adulto, ahora cuenta con un bagaje de experiencias, de conocimientos y con una percepción y cosmovisión del mundo más amplia que en su etapa infantil. Debe trabajar en su *Autoconfianza*, verificando los éxitos y logros alcanzado hasta el momento.

La autoconfianza es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión. Es confiar en que en general uno va a salir airoso de una situación, por difícil que parezca. Se trata de un mejoramiento a nivel personal, de quererse uno mismo y aceptarse tal y como es, de volver la vista atrás para ver cuántas habilidades y destrezas ha desarrollado y con las cuales ha sido exitoso.

Según Horst Bussenius, (2006) esta autoconfianza presenta tres cualidades: la cognitiva que actúan según los pensamientos, la afectiva que se relaciona con los sentimientos y lo conativo, que hace referencia a la conducta o comportamiento. Tener *autoconfianza* será el mayor desafío al que debemos enfrentarnos, el cual muchas veces dependerá

de nuestro estado de ánimo, o cuan seguro nos sintamos (p. 28)

Para fortalecer la autoconfianza el individuo debe plantearse metas factibles a corto y mediano plazo, esta autoconfianza es la guía para el riesgo, para probar nuevos caminos y posibilidades. Así entonces logrará también cambiar su *Autoimagen* porque se verá triunfador y exitoso. Al cambiar la autoimagen recupera su *Autoestima* y estará en condiciones de transmutar el círculo vicioso en el cual se encontraba para llegar a un círculo virtuoso que le permitirá producir una acción transformadora. Nathaniel Branden (1983), afirma que la confianza en sí mismo nos da la capacidad de pensar para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, lo que nos llevará a nuestro derecho de triunfar y ser feliz.

Consideraciones finales

Se construye la Autoestima en la infancia con los mensajes positivos o nutritivos y/o mensajes negativos o desvalorativos, verbales o no verbales dados por los adultos significantes en el hogar. Es la familia la que define la relación del sujeto con el mundo y con la propia vida, en ella se adquiere la estabilidad emocional fundamental para la formación de una autoestima sana.

El resultado de la investigación arroja que el 64 por ciento de los estudiantes provienen de familias disfuncionales. Se está hablando entonces, de 162 estudiantes y sus familias donde no existen normas, reglas y límites claros, haciendo de la convivencia un caos. A esto llama Yagosesky, (2010). Familia desvalorizada.

Sabiendo que la autoestima es la clave del éxito

y/o del fracaso, así como también la clave para comprenderse a sí mismo y comprender a los demás, este grupo de personas tanto estudiantes como familias, deben restablecer su *Autoconfianza*, desarrollando y/o recuperando la convicción de que cada uno es competente para vivir y afrontar los retos que se le presenten.

En este sentido, se está trabajando mancomunadamente con el Departamento de Bienestar Estudiantil de la Institución, a través de un programa de talleres y actividades extracurriculares, para que esta población vuelva a confiar en sus capacidades, lo que les permitirá volver a creer y confiar en sí mismo, plantearse metas y enfrentar la vida. Cuando se confía en lo que se es, no se necesitan justificaciones ni explicaciones para poder ser aceptado. Así entonces lograrán superar el círculo vicioso para entrar y permanecer en el círculo virtuoso de reconstrucción de la *Autoestima*.

Referencias

- Barroso, M. (2006). *Ser Familia*. Caracas, Venezuela: Editorial Galac. S.A.
- Branden, N. (1983). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Moreno, A. (1986). *La Adolescencia*. Caracas, Venezuela: Talleres Lito-Tipógrafos de la Escuela Técnica Popular "Don Bosco".
- Rogers, C. (1979). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Yagosesky, R. (2010). *Autoestima en palabras sencillas*. Documento en línea disponible en: www.laexcelencia.com<http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml> [Consultado 28/02/2015]

Páginas consultadas

- <http://definicion.de/actitud/ixzz4C2c5Uhz> [Consultado 26/02/2015]
- <https://autoconfianzaya.wordpress.com/2012/02/24/hello-world/> [Consultado 26/02/2015]
- <https://psicologosenlinea.net/23-definicion-de-autoestima-conceptos-de-autoestima-segun-diferentes-autores-y-abraham-maslow.html>. [Consultado 26/02/2015]
- <https://ayudafamilia.wordpress.com/2010/07/26/el-autoestima-en-la-familia/> [Consultado 26/02/2015].

- <http://www.definicionabc.com/general/capacidad.php> [Consultado 26/02/2015].
- <http://es.slideshare.net/corhumanizando/familia-autoestima-familiar> [Consultado 28/02/2015].
- <http://psicologosenmadrid.eu/teoria-general-de-sistemas-de-von-bertalanffy/> [Consultado e 26/02/2015].
- http://www.estrellaiquique.cl/prontus4_notas/site/artic/20060902/pags/20060902005243.html. [Consulta:26/02/2015]