



## **FORMACIÓN DE LAICOS-AS Y JESUITAS PROVINCIA CENTROAMERICANA DE LA COMPAÑÍA DE JESÚS Comisión de Espiritualidad.**

**Eje 1:** Crecimiento y Desarrollo Humano

**Tema: 1.5.** Sentido de Vida, Autoestima y Proyecto de Vida-

### **Sentido de la vida:**

#### **1.- La realidad Primaria del Sentido**

Es fácilmente observable que amplios sectores de la sociedad moderna, de manera más o menos intensa, están afectados por diversos trastornos psíquicos, que se traducen en diversas anomalías mentales, como pueden ser determinados tipos de ansiedades, complejos, depresiones, angustias, desesperanzas, aburrimiento, tedio...etc. y que les lleva a recorrer largos y costosos peregrinajes por el intrincado mundo de psiquiatras y psicólogos, como señala Victor Frankl: *“Los pacientes acuden al psiquiatra porque dudan del sentido de su vida o desesperan de poder encontrarlo”*.

Frankl, afamado psiquiatra y filósofo vienés, antiguo discípulo de Freud, y fundador de la “Logoterapia”, es uno de los pensadores del S. XX que con más amplitud y profundidad han tratado de estos conflictos psíquicos, y que ha logrado despertar el interés por ellos. Especialmente en dos de sus obras: “La Voluntad de Sentido” y “La Idea Psicológica del Hombre”, considera que lo primario y fundamental para vivir de acuerdo con nuestra dignidad humana es el encontrar un sentido a la vida: *“El preocuparse por hallar un sentido a la existencia es una realidad primaria, es la característica más original del ser humano”*.

Por ello sostiene, que un importante porcentaje de estos trastornos mentales, proceden del “sinsentido” de la vida en el que se desenvuelve el itinerario existencial de numerosos individuos, producto de su vaciedad interior: Diversos filósofos de la antigüedad, como Sócrates, Platón, Aristóteles, los estoicos, los epicúreos, San Agustín, y un largo etcétera, ya se habían planteado desde sus propias ópticas especulativas, el concepto del sentido de la vida. Por ello se lamenta Frankl, que este concepto que justifica y da razón de ser a la existencia humana, no se haya planteado en los gabinetes psicológicos, hasta fechas recientes:

“Durante demasiado tiempo el clamor que busca el sentido ha sido desoído” “Este concepto tiene una historia larga, pero la psicología moderna, hasta hace poco apenas lo había utilizado sobre todo porque parecía inaccesible a la ciencia”.

#### **2.- Una peculiaridad propia del ser humano**

Frankl considera que la búsqueda del sentido de la vida, es una peculiaridad propia del ser humano, que lo distingue radicalmente de los animales irracionales. Y es que el hombre, como nos recuerda Heidegger, habita el mundo, que es su morada, y lo organiza de acuerdo con sus intencionales proyectos y decisiones, en cambio el animal, se limita a corretear por el mundo. Por tal circunstancia, cuando algún psicólogo con anteojeras reductivamente biólogos, concibe que la frustración por la ausencia de un sentido de la vida responde a una enfermiza falta de inseguridad, a un complejo de debilidad, o a otras instancias semejantes, expresa un notable desconocimiento de la naturaleza humana, y se arriesga a tener una visión deformada y unilateral de su realidad óptica:

“El cuidarse de averiguar el sentido de su existencia es lo que caracteriza justamente al ser humano en cuanto tal -no se puede ni aun imaginar un animal sometido a tal preocupación, y no es lícito degradar esta realidad que vemos en el hombre a una especie de debilidad, una enfermedad, un síntoma o un complejo. Más bien es al revés. “La frustración de la voluntad de sentido, no es de suyo algo patológico, y está también lejos de ser enfermizo”.

Frankl reconoce y autovalora la importancia de su trabajo de investigación sobre la voluntad de sentido, y la positiva aplicación de su método de la “logoterapia”, tanto por los excelentes resultados prácticos que ha producido en sus pacientes, como por su identificación con la sensibilidad y las necesidades del hombre actual: *“Es un hecho que la logoterapia al interpretar al hombre como un ser en la búsqueda del sentido, hace vibrar una cuerda en el ser humano de hoy que conecta con necesidades de nuestra época”.*

### **3.- El placer como categoría suprema**

Una de las conductas que revelan la ausencia del sentido de la vida, es la que le atribuye al placer sensible el rango de principio y categoría suprema, y se traduce en la búsqueda desahogada de aquellos objetos que lo producen, como las drogas, el sexo, el alcohol, los juegos de azar, etc. o también en el afán desmesurado de poseer imperativamente los múltiples productos y artefactos que se ofrecen en el mercado. Alejandro Llano, dirá al respecto que “la tendencia del disfrute inmediato de gratificaciones sensibles es culturalmente letal. Adormece la capacidad de proyecto, fomenta el conformismo y domestica la disidencia. Se mueve en una espiral descendente, que sume a las personas en el vértice del hedonismo”. *“La búsqueda del placer, (el principio del placer), comenta Frankl, aparece cuando se frustra la voluntad de sentido”.*

Este principio hedonista del placer, que Frankl critica con su habitual agudeza, es precisamente el principio en el que Freud, fundado en las subjetivas instancias desiderativas del individuo, sustentará su tambaleante estatuto cognoscitivo. Un principio del placer, que se ha acelerado en la equívoca denominación de la “sociedad del consumismo”, y que actuando como anestesiador del espíritu, fomenta diversas formas de inmadurez psíquica que incapacitan para descubrir el auténtico sentido de la existencia humana: “La pregunta por el sentido de la vida es expresión de madurez mental. En la sociedad de consumo y abundancia sólo hay una necesidad que no encuentra satisfacción y esa es la necesidad de sentido, su voluntad de sentido”.

Y es que la abundancia de ofertas y el innumerable elenco de instrumentos técnicos cada vez más sofisticados que nos brinda el supuesto “estado del bienestar”, aunque es evidente que satisface necesidades básicas en distintos órdenes de la vida, hay que afirmar al margen de lo políticamente correcto, que no responde a las exigencias más hondas e íntimas de la persona si se toman y se absolutizan como fines en sí mismos. Pues el simple tener y acumular bienes materiales, no perfecciona de por sí a los sujetos si no contribuyen a la perfección y enriquecimiento de su ser. Es lo que ya en los años treinta, Gabriel Marcel expresó en su conocida formulación de que el sentido y el valor de la persona “no está en lo que tiene, sino en lo que es”, es decir, no se trata solamente de “tener más” sino de “ser más”, proposición que de algún modo se podría identificar con la frase de Frankl: *“Las personas tienen los medios para vivir, pero carecen de sentido por el qué vivir”.*

Como palpablemente se puede comprobar, este cúmulo de prestaciones que hacen más fácil y cómoda la existencia y mejoran la salud colectiva, no son de por sí una fuente de alegría y de acicate intelectual, si no que más bien desembocan, como Frankl sabe poner de relieve, en la insatisfacción afectiva, y en la pérdida de sensibilidad para el agradecimiento (especialmente en los jóvenes), si no se les confiere un sentido de orden superior: *“Los pacientes en su mayoría están sanos, pero no están satisfechos de serlo, poseen abundantes bienes sin estar agradecidos”.*

Poner como exclusivo objetivo la mera satisfacción de las necesidades biológicas (como pretende el psicoanálisis) simplemente para restablecer el reequilibrio homeostático o psicológico, conlleva mutilar la integridad de nuestro ser y cegar la mirada ante el horizonte de los valores:

“El ser humano no agota su realidad en la satisfacción de los instintos o las necesidades con miras a mantener o restablecer su equilibrio psíquico, sino que busca originariamente, cumplimiento de un sentido y la realización de unos valores”[12]. “La persona no está determinada por sus instintos sino orientada hacia el sentido”.

#### **4.- La reducción biologista**

Un reduccionismo psico-biológico, chato y romo, que se sustenta a costa de marginar otras dimensiones de la estructura humana, y que para Frankl supone una errónea interpretación que alimenta la ignorancia por el sentido de la vida: *“El reduccionismo tiene razón dentro de sus límites. Su peligro es el pensamiento unidimensional que priva la posibilidad de encontrar un sentido”*.

Una de las consecuencias que se asienta en el ánimo de los individuos que se dejan impregnar por la ausencia del sentido, es para Frankl el aburrimiento. Un negativo sentimiento que desembocando en la abulia y la tristeza, se distribuye en un amplio repertorio de actitudes y comportamientos que se detectan por la falta de ilusiones y proyectos, o en la rutinaria frivolidad e insulsez de las conversaciones nutridas con los tópicos y clichés al uso, en un ir “matando” y perdiendo tediosamente el tiempo, también en la reiterativa monotonía y falta de imaginación que se aprecia frecuentemente en los medios de comunicación, y cuyos obtusos autores tienen que suplantar su falta de talento recurriendo al mal gusto, las expresiones soeces, la fácil chabacanería o el papanatismo de moda, ante una masificada audiencia tan mediocre y aburrida como ellos, etc. Situaciones todas ellas, que ponen de manifiesto un vacío existencial que Frankl lo juzgará como el cáncer de nuestra época: *“La gente vive en un vacío existencial que se manifiesta sobre todo en el aburrimiento”*. *“La gran enfermedad de nuestro tiempo es la carencia de objetivos, el aburrimiento, la falta de sentido y de propósito”*.

#### **5.- La asequibilidad del sentido de la vida**

Pero encontrar el sentido de la vida, no es algo que se pueda lograr mediante disposiciones en el boletín oficial, o por imperativos sociales de autoridad, sino que es una posibilidad asequible para cualquier persona que encuentre la razón u “objeto”, con la suficiente dignidad para justificar un verdadero sentido y arrastrar a la voluntad hacia su realización: *“La Voluntad de Sentido no puede ordenarse, es más bien un acto intencional que no permite una autoimposición. Para que surja debe ofrecerse un objeto. La búsqueda de un sentido no es un asunto de una minoría intelectual, sino de cada individuo”*.

Por ello, no hay que poseer una especial capacidad intelectual o ser un individuo con cualidades eminentes, para plantearse la necesidad de encontrar un sentido a la vida, y esto es así de natural, por la simple razón de que hallar un sentido es algo esencial a nuestra naturaleza: *“El sentido está al alcance de la mano de todas y cada una de las personas”*.

Frankl comenta de que en la medida que aumenta el peso y gravitación de nuestros deberes y compromisos personales, y asumimos nuestras propias responsabilidades, sin atribuir a los demás las deficiencias de nuestros actos, también en esa medida, se incrementa la conciencia y el sentido de nuestra vida: *“Las dificultades cuanto más grandes sean, acentúan el carácter de deber que tiene nuestra existencia y con ello se da más sentido a la vida”*. *“El interrogante de la vida puede ser contestado si asumimos nuestra vida con responsabilidad que es el sentido de nuestra existencia”*.

El panorama existencial que Frankl nos traza, nos abre a una fundada y alentadora esperanza, al formular la posibilidad de que vivir de acuerdo con un sentido supone un impulso de la creatividad imaginativa y una motivación de la voluntad para ser capaz de plasmar nuevas e insospechadas

realizaciones. El despertar de las facultades, establece las condiciones óptimas para descubrir un significado trascendente, hasta en los quehaceres más prosaicos y corrientes que realizamos en todos los tramos de nuestra vida, y que supone una concepción vital que se opone frontalmente al absurdo sartriano de la existencia.

“El ser humano llega a ser creativo cuando logra extraerle sentido a una vida que parecía absurda. La vida es potencialmente significativa hasta el último momento, hasta el último aliento”.

Para Frankl, el ácido corrosivo que disuelve el sentido de la vida, es la psicología de inspiración nihilista, cínicamente desenmascaradora, que rechaza la dimensión espiritual y libre del ser humano y se niega a aceptar que la vida tenga un sentido de significación trascendente. Pero el precio a pagar por la materialista herencia recibida, es la obtención de un ser humano domesticado y biológicamente satisfecho, que por influencia de Nietzsche era, en última instancia, el objetivo que pretendía Freud de sus pacientes. Detrás de ese objetivo sólo queda una enigmática irracionalidad, sumergida en la insustancial vaciedad de su existencia, y cuando el individuo sensiblemente autosatisfecho, se atreve a arrimarse a su propia indigencia, siente el vértigo del abismo eternamente frío de la nada.

“Esa psicología que a sí misma se llama deslarvante y que no acepta la voluntad de sentido, ni aun en lo espiritual en el ser humano, tilda como máscara lo que es algo primario, original e irreductible. Lo que se esconde detrás de esa psicología deslarvante, es la tendencia a desenmascarar, a desvalorizar, una tendencia que repudia lo espiritual del hombre y que de este modo se declara a sí misma esencialmente nihilista”.

#### **6.- El ser humano remite más allá de sí mismo**

¿Pero en qué realidad concreta y determinada debe fundarse la actividad humana, para encontrar un auténtico sentido en su vida? ¿No puede ocurrir, que sin darnos cuenta, estemos suscitando la necesidad de un sentido abstracto y vacío de contenido? Es lo que apunta Alejandro Llano cuando escribe: “La cuestión del sentido no se dilucida ya en el ámbito del pensamiento abstracto, sino en el inmediatez del contacto vital, en los encuentros personales, en el movimiento corporal, en la música y en el canto”.

Es indudable que el ser humano encuentra el sentido de la vida, en una diversidad de positivas y enriquecedoras actividades culturales, científicas, artísticas, deportivas etc, como Frankl señala en diversas ocasiones. Es cierto, por tanto, que existe todo un campo de posibilidades dadoras de sentido, pero también es cierto, que el auténtico y verdadero sentido, el que responde a las exigencias más hondas e íntimas del ser humano, es el sentido que se inspira en la dimensión trascendente de la persona, que no es otro, que el sentido que se funda en Dios como el acto de ser perfecto que posee la plenitud de sentido. Frankl reproduce la frase de Einstein en la que dice: “preguntar por el sentido de la vida significa ser religioso”, e interpretar el verdadero sentido, dirá el psiquiatra vienés, supone ser espiritual: “La interpretación del sentido supone que el ser humano es espiritual” “El hecho antropológico fundamental es que el ser humano remite siempre más allá de sí mismo, hacia algo que no es él, hacia algo o hacia alguien, hacia un sentido. El ser humano se realiza a sí mismo en la medida que se trasciende”.

Frankl afirmará a lo largo de sus escritos, su atrevido silogismo, que el paso del tiempo se cuida de corroborar cada vez más, de que un elevado porcentaje de grados diversos de neurosis que sufre el hombre actual, tienen su origen en el bloqueo represivo de las virtudes y valores espirituales de la persona que se aprecia en la sociedad contemporánea, que le hacen desembocar en la pérdida de la voluntad de sentido y el vacío existencial.

## Autoestima

Muchas personas afirman que tienen tantos problemas que no pueden salir adelante y lograr colocar sus vidas al nivel en el que desearían tenerla. Es cierto que no todos cuentan con las mismas oportunidades, el mismo nivel de Autoestima, la misma preparación intelectual ni la misma base económica. Sin embargo es factible persuadir que se tiende a engrandecer las dificultades, a convertirlas en nuestros verdugos y a disminuir y subestimar nuestra capacidad para resolverlas y avanzar creativamente.

En esta investigación se estudiará un poco más el interior de lo que engloba la palabra "AUTOESTIMA" para una mejor comprensión de su significado, ya que es un tema del que tanto se dice y tan poco se comprende. Para ello se citara su concepto desde distintos tipos de vista, cómo se forma, la vida con y sin ella, porqué se necesita, algunos comportamientos dependiendo del nivel de Autoestima poseído, cómo incide sobre las relaciones sociales y sobre el trabajo y su relación con la sociedad.

### **QUÉ ES LA AUTOESTIMA.**

No existe un concepto único sobre Autoestima, más bien hay diferentes formas de entender lo que significa. Como todo, el significado de Autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico.

#### **Desde el punto de vista energético, se entiende que:**

Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores.

De aquí se desprende:

- Existe una fuerza primaria que nos impulsa hacia la vida.
- Esa fuerza posibilita la realización de las funciones orgánicas armónicamente.
- Esa fuerza nos permite desarrollarnos.
- Esa fuerza nos permite tener una organización, una estructura.
- Esa fuerza es responsable de nuestros procesos de funcionamiento, y tiene que ver con nuestros pensamientos, nuestros estados emocionales y nuestros actos.

#### **Desde el punto de vista psicológico, puede decirse que:**

Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.

De aquí se desprende lo siguiente:

- La Autoestima es una disposición, un contenido, un recurso natural en el ser humano.
- La Autoestima es desarrollable.
- La Autoestima sólo existe relacionada con la experiencia de la vida.
- La Autoestima está relacionada con el hecho de estar conscientes de nuestras potencialidades y necesidades.
- La Autoestima está relacionada con la confianza en uno mismo.
- Existen necesidades reales y otras que no lo son aunque a veces así lo pensemos.
- La Autoestima está relacionada con el amor incondicional hacia uno mismo.
- La Autoestima orienta la acción hacia el logro de los objetivos y el bienestar general.
- Podemos tener limitaciones y a pesar de ello tener Autoestima.

- Los eventos externos, las contingencias, no necesariamente deben afectar nuestra Autoestima, al menos no de manera estable o permanente.
- Otros conceptos de Autoestima, relacionados de alguna forma con los que ya hemos expuesto arriba, sugieren que:
  - Es el juicio que hago de mi mismo.
  - La sensación de que encajo y de que tengo mucho por dar y recibir.
  - La convicción de que con lo que soy basta para funcionar; que no tengo que incorporar nada nuevo a mi vida, sino reconocer aspectos de mí que no he concientizado, para luego integrarlos.
  - La reputación que tengo ante mí mismo.
  - Es una manera de vivir orientada hacia el bienestar, el equilibrio, la salud y el respeto por mis particularidades.

Para efectos de facilitar la comprensión de todo lo expresado anteriormente, asumiremos que la Autoestima es siempre cuestión de grados y puede ser aumentada, ya que si lo vemos con cuidado, concluiremos que siempre es posible amarnos más, respetarnos más o estar más conscientes de nosotros y de la relación que tenemos con todo lo que nos rodea, sin llegar a caer en el narcisismo o egoísmo, que es cuando sólo podemos amarnos a nosotros mismos. Por eso utilizaremos expresiones como aumentar, elevar o desarrollar la Autoestima, para aludir al hecho de que alguien pueda mejorar en los aspectos citados.

De manera que sí es posible una potenciación de este recurso de conocimiento, aceptación y valoración de uno mismo.

Cuando nos referimos a personas o situaciones de poco amor o respeto hacia nosotros mismos, utilizaremos los términos "DESVALORIZACIÓN" o "DESESTIMA", como palabras que se refieren a una manera inconsciente de vivir que niega, ignora o desconoce nuestros dones, recursos, potencialidades y alternativas.

También es conveniente aclarar, que podemos tener comportamientos de baja Autoestima, en algún momento, aunque nuestra tendencia sea vivir conscientes, siendo quienes somos, amándonos y respetándonos. Puede también suceder lo contrario: vivir una vida sin rumbo, tendente al Autosabotaje y a la inconsciencia, pero podemos experimentar momentos de encuentro con nuestra verdadera esencia. Fragmentos de tiempo de inconsciencia y desconfianza en uno, no son igual que una vida inconsciente regida por el miedo como emoción fundamental. Lo uno es actitud pasajera, lo otro es forma de vida. Hay que distinguir.

### **CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA.**

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica.

Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intra-orgánico.

El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el

alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros. Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

Con la llegada de la pubertad y la adolescencia, se da la bienvenida a la sexualidad y a la necesidad del joven de encontrarse a sí mismo. Se inicia la llamada "brecha generacional" y el tránsito hacia una mayor definición de la personalidad. Esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de ser mejor que los demás. El joven experimenta una gran necesidad de aprobación por parte de su grupo cercano y aprende a dirigirse hacia quienes lo aplauden y a huir de quienes lo pitan. Desarrolla, con tal de ser querido, conductas muy específicas que se generalizarán hacia la vida adulta.

### **POR QUÉ NECESITAMOS AUTOESTIMA.**

La vida humana es el transcurrir de experiencias y eventos con los que entramos en contacto; un transcurrir en ritmos y fluctuaciones; un ir y venir de flujos y reflujos. En este devenir, podemos llegar a vivir momentos altos y momentos bajos.

La relación social, generalmente signada por cambios rápidos y frecuentes, y por una elevada competitividad, nos obligan a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias, nuestro sentido de valor personal y de confianza en las propias capacidades pueden verse afectados y hacernos creer que vivimos a merced de las contingencias. En esos momentos la confusión, la impotencia y la frustración producidas por el no logro, nos lleva a dudar de nuestro poder creador, de la capacidad natural de restablecernos, y es entonces cuando optamos por crear y a veces sostener conductas autodestructivas, lejanas al bienestar generado por la Autoestima, es decir, por la consciencia, el amor incondicional y la confianza en uno mismo. Los seres humanos, somos "la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia".

### **LA VIDA SIN AUTOESTIMA.**

Es factible para el observador atento o entrenado, detectar los niveles de Autoestima o Desestima en las personas, ya que su manifestación se extiende a pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos y otras maneras de experiencias. La manera como vive un ser autoestimado es bastante diferente de la forma como funciona un desestimado.

### **LA VIDA CON AUTOESTIMA.**

Cuando la vida se vive desde la Autoestima todo es diferente. Las cosas cambian de color, sabor y signo, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde una perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.

### **AUTOESTIMA Y RELACIONES.**

En la vida social, todo lo que logramos tiene que ver con personas. Vivimos en un permanente estado de interdependencia en el cual todos nos necesitamos mutuamente, y lo que uno hace afecta a los demás de distintas maneras. En virtud de que no es posible vivir y realizarse sino a través de la relación social, es fácil intuir que necesitamos aprender a relacionarnos para obtener y brindar más y mejores beneficios para todos. Ese es el destino del "animal político", del que habla Platón al referirse al hombre.

Sin embargo, no todo es tan sencillo, ya que cada quien se relaciona con los demás desde su nivel de conciencia, desde su equilibrio o su desorden interior, desde su manera particular de experimentar

la vida e interpretarla; desde lo que aprendió y reforzó con el tiempo; es decir desde su Desvalorización o desde su Autoestima. Cuando estamos centrados, satisfechos con lo que somos y confiados de nuestra capacidad para lograr objetivos, la manera como nos relacionamos con las personas suele ser transparente y honesta; nos acercamos a ellos para compartir y los valoramos por el simple hecho de ser humanos, de haber nacido. Esto es lo que se conoce como "relación primaria", vínculos que se basan en compartir lo que somos.

Por el contrario, cuando nuestros Mapas, los aprendizajes que traemos archivados en la memoria, nos dicen que no somos capaces, cuando nuestra Autoestima está debilitada, tendemos a establecer vínculos desde el interés material, desde utilitarismo. Es entonces cuando deja de importarnos la persona y pasamos a prestar atención al beneficio que nos pueda deparar. Pasamos a preguntarnos lo que nos aporta, lo que podemos obtener de ellas. Este es el tipo de relación que se conoce como "relación secundaria". Desde la Desvalorización somos tímidos o agresivos. El equilibrio, la firmeza, la honestidad, es decir, la Asertividad es únicamente posible en la persona Autoestimada.

### **AUTOESTIMA Y TRABAJO.**

La Autoestima tiene una poderosa influencia en el logro de objetivos relacionados con la ocupación, el oficio, la profesión. La relación que existe entre las variables Autoestima – trabajo es, desde todo punto de vista, indisoluble. Aceptando esto como cierto, podemos decir que la persona que trabaje desde su Autoestima, se desempeña de una manera diferente a aquella que lo hace desde su Desvalorización. En el plano de las creencias, el Desvalorizado suele estar anclado, envuelto en una serie de creencias negativas con relación al trabajo.

### **REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.**

"Autoestima en palabras sencillas" - YAGOSSESKY, Renny.

## **Proyecto de Vida**

Es una oportunidad que brinda la vida para forjar metas, soñar, planear objetivos, aprender y arriesgarse, lo cual implica responsabilidad, vigor, entusiasmo, actitudes positivas y visión. Sabemos que todos tenemos una misión en la vida, pero mientras no la descubramos será muy difícil encaminar nuestros esfuerzos hacia objetivos definidos. El planear nuestra vida no sólo se refiere a qué estudiaremos o a qué vamos a dedicarnos, sino implica respuesta a lo siguiente:

- ¿Con quién deseo compartir mi vida?
- ¿Estoy preparado para el futuro?
- ¿Dónde estaré en los próximos 5 ó 10 años?
- ¿Qué quiero hacer con mi vida?
- ¿Cómo deseo utilizar mi tiempo?
- ¿Qué estilo de vida deseo tener?
- ¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograr mis metas?
- ¿Alcanzaré el éxito o fracasaré en mis actividades?

Todo esto conlleva pequeñas y grandes decisiones, planear es realmente una necesidad, donde cada persona debe aclarar bien sus objetivos, los cuales no son propiamente los ideales, son más realistas, concretos, aquellos para los cuales se prepara, se trabaja, se le dedica tiempo y esfuerzo, los cuales están relacionados con nuestra vida familiar, social y laboral.

### Las áreas que habrán de atenderse son:

**Área afectiva:** manera en que deseamos satisfacer nuestras necesidades de afecto y pertenencia, nuestras relaciones sociales y personales. Tiene que ver con dar y recibir amor, tener familia y una pareja.

**Área profesional:** planeación de la carrera o actividad laboral donde deseamos desarrollarnos en un futuro, aquí figuran objetivos como tener una ocupación, tener una carrera profesional, una ocupación y desarrollar ciertas habilidades en el trabajo, recibir capacitación y adiestramiento, obtener un estatus como trabajador, tener un negocio propio o ser gerente de una empresa

**Área social:** se refiere a la forma en que nos relacionamos y proyectamos con los demás, tiene que ver con los amigos, la aprobación social y con hacer nuevas amistades.

**Área espiritual:** comprende la forma en que proyectamos nuestra vida interior, valores, ideales, creencias religiosas y la forma en que manifestamos nuestra religiosidad.

**Área material:** son los bienes materiales y físicos que deseamos lograr en un futuro, los cuales pueden ser uno de los motivos por los cuales trabajamos y nos esforzamos, tales como, una casa, automóvil, ropa, calzado, viajes, diversiones, dinero, etc.

**Área física:** se refiere a lo que queremos lograr con nuestro bienestar físico y personal, como lo es la salud y hacer ejercicio.

**Para elaborar tu proyecto de vida debes tomar en cuenta varios aspectos:**

## LA VISIÓN

Es una imagen que nos permite proyectarnos y vernos a futuro, su finalidad es ser la guía de tu proyecto de vida personal para disminuir la posibilidad de que pierdas el rumbo.

La visión nos sitúa en una perspectiva de mediano y largo plazo; y debe responder a: ¿Quién soy?... ¿Cómo soy?... ¿Qué es importante en mi vida?... ¿Hacia dónde voy?... ¿Cómo me veo en el futuro?... ¿Cómo quiero que me vean en el futuro?

La redacción debe tener como meta tu motivación, debes basarte en tus fortalezas y tu capacidad de acción. Debe ser corta, explícita y precisa. Emplea un lenguaje que te motive, comprometa e identifique.

## LA MISIÓN

Enfoca los esfuerzos, los propósitos, las tareas y los participantes que intervendrán para conseguir tus objetivos, proyectos o planes. Debe de ser concreta y capaz de indicar el éxito de tu labor, puede ser construida tomando en cuenta las respuestas de las siguientes preguntas:

¿Qué cosas quiero tener (posesiones)?

¿Qué cosas quiero hacer (experiencias)?

¿Qué quiero ser (cualidades de carácter)?

¿Cuáles creo yo son mis mejores cualidades físicas, sociales, espirituales e intelectuales?

¿Cuáles son las cualidades de carácter que más admiro en otras personas?

Entre todas mis actividades ¿Cuáles son las que me dan una mayor satisfacción?

¿Cuáles son las metas más importantes que deseo alcanzar en cada uno de los roles más importantes de mi vida?

## METAS

Son los logros que deseas conseguir. Las metas propuestas deben siempre conducir a elevar la autoestima, para elevar nuestra moral, ser mejores y que todo lo que se consiga sea el producto de nuestro propio esfuerzo. Las metas deben ser flexibles, pues conviene permitir cambios en las estrategias que se usen para alcanzarlas. Cuando se logra, nos sentiremos realizados y podremos seguir trabajando para lograr otros propósitos. Es importante estar alerta ante las situaciones y/o personas que puedan impedir el logro de aquellas metas propuestas, y sólo permitir la entrada de aquellas personas que nos acerquen al logro de nuestro proyecto de vida.