INSTITUTO TECNOLOGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo S.E.P. número 15018 publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de Noviembre de 1976.

DEPARTAMENTO DE SALUD, PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



AUTOESTIMA Y EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

PRESENTA

ROSSANA BASURTO ALVAREZ
TLAQUEPAQUE, JALISCO. JULIO DEL 2003

RESUMEN

El presente trabajo es una investigación de tipo cualitativa denominada "Auto-estima y Expresión de Sentimientos".
La pregunta básica de investigación es ¿Cómo significan y expresan los jóvenes universitarios su auto-estima y sentimientos?
Este estudio se realizó con un grupo de jóvenes universitarios de una institución privada con estudiantes de primero a cuarto semestre de la Licenciatura de Comunicación y Diseño Gráfico. Para ello se realizó un taller con una duración de 8 horas con la participación de 6 mujeres y 3 hombres, en el cual se exploró la auto-estima y sentimientos, siguiendo la dinámica de exponer en forma magisterial algunos conceptos básicos sobre la auto-estima y los sentimientos, se emplearon también ejercicios relacionados con estas dos esferas del ser humano.
Hay que hacer hincapié en que por ser una investigación de tipo cualitativa es importante retomar la expresión realizada por cada uno de los integrantes, lo que se encontrará en el apartado de los resultados. Sin embargo a grosso modo se menciona aquí algunos de los resultados obtenidos.
Se puede ver que la auto-estima y los sentimientos tienen una relación muy estrecha, se encontró que predomina un centro de valoración de tipo externo, que una línea teórica explicativa es el enfoque sociocultural, se percibe la necesidad de fomentar una necesidad de consideración positiva en el manejo de sentimientos, se encuentra la influencia que existe entre estos dos factores y dos ámbitos de vida familiar, por un lado uno aceptante y otro condicional.
El contenido del trabajo está dividido en una primera parte que hace referencia al planteamiento del problema y sus antecedentes, en la segunda parte se desarrollan los dos temas principales que son: auto-estima haciendo mención a las teorías que la soportan, sus componentes y clasificación de la misma, y por parte de los sentimientos se abordan las creencias, su clasificación y tipos de sentimientos, en la tercera parte se retoma todo lo correspondiente a la metodología empleada, la sistematización de la información resultados y su análisis, terminando con la conclusión.

ÍNDICE

Introducción …… 1

Planteamiento del problema: antecedentes del problema ……... 5

Planteamiento del problema …… 16

Preguntas de investigación …….. 20

Preguntas secundarias …… 20

Supuestos de la investigación …….. 21

Objetivos del taller …….. 23

Importancia del estudio ……... 24

Marco teórico …….. 26

Autoestima …….. 28

Teorías sobre la autoestima ……. 33

Componentes de la autoestima …… 48

Clasificación de la autoestima ……. 49

- Autoestima alta …… 50
- Autoestima baja ……... 52
- Autoestima defensiva …….. 54
- Autoestima defensiva tipo I: narcisista ……... 54
- Autoestima defensiva tipo II: pseudo …….. 55

Sentimientos …… 60

Negación de los sentimientos …….. 67

Creencias erróneas sobre los sentimientos …….. 69

Clasificación de los sentimientos …… 70

- Emociones primarias ……... 73
- Emociones por estimulación sensorial …… 74

Emociones de autoapreciación o de relación con la autoestima ……. 75

Emociones interpersonales o en relación con los demás …… 76

Emociones apreciativas …….. 76

Los humores …… 77

Sentimientos que fortalecen y que abaten ……... 79

Autoestima y sentimientos …….. 84

Metodología: naturaleza del estudio ……... 86

Sistematización de la información …….. 93

Conceptos sobre las categorías …… 93

Resultados ……... 95

Persona 1 …… 95

Persona 2 …… 98

Persona 3 …… 101

Persona 4 …… 103

Persona 5 …… 105

Persona 6 …… 107

Persona 7 …… 109

Persona 8 …… 111

Persona 9 …… 113

Respuestas encontradas ……... 115

Discusión ……. 123

Conclusión ……... 126

Bibliografía ……. 130

INTRODUCCIÓN

"La auto-aceptación es comprender
tu singularidad en el universo entero.
Nadie tendrá jamás tu canción, ya que
Te pertenece por toda la eternidad.
Tu principal tarea en la vida es
Aprender a cantarla a la perfección.
Donald Walters.

La presente investigación está dedicada a describir cómo se expresa un grupo de jóvenes con respecto a su sentir en su entorno familiar y en su entorno social de la vida diaria, con la idea de captar que sucede con sus sentimientos y esto cómo repercute en su auto-estima.

Nace esta necesidad por el hecho de estar en contacto con jóvenes dentro del contexto de la docencia en donde es común ser abordado para ser escucha de cuestionamientos sobre cómo expresar una necesidad a la familia, cómo decir que eso que está sucediendo duele o que no se está de acuerdo, hacer comentarios sobre el no saber cómo decir a los padres te quiero o darles un abrazo. También las dudas en cuanto a sus relaciones de pareja en donde a veces se sienten heridos, lastimados y no saben si eso es culpa de ellos o así son las relaciones afectivas.

De allí que se decidió por invitar a un grupo de jóvenes a participar en un taller en donde mediante la perspectiva Humanista Centrada en la Persona, se abriera un espacio que permitiera expresar abiertamente todo ello. El taller tuvo una aceptación muy positiva.

Era importante revisar los sentimientos por ser una esfera del ser humano que le da el matiz y significado al quehacer diario, se podría decir que cada sentir es un lente para ver el mundo.

Que triste cuando esos lentes se vuelven oscuros por temor o por no saber cómo expresar los sentimientos. ¿Cuántas veces nos tragamos un llanto, ocultamos una sonrisa , contenemos la respiración para no sentir?.

Por otro lado qué liberador es decir lo que se siente, llorar cuando es necesario, reír si ese es el deseo, sin temer si es o no lo correcto.

Demostrar es vivir, expresar permite ser más uno e ir encontrando una armonía interna.

Precisamente en este encuentro es donde hay un enlace con la auto-estima, pues cuando se va siendo más yo mediante el decir y hacer con base en sentir, su forma de verse y conceptualizarse a sí mismo es más positiva. Esto da un sentido más fuerte sobre la propia identidad, y la valía personal que se requiere para estar en equilibrio y ser parte de un entorno social.

(Branden, 1997) Visualiza a la auto-estima como la salud de la mente. Pues el sentido que se le de a la existencia depende mucho de cómo cada quien esté consigo mismo. Una auto-estima baja es una cadena que se viene arrastrando y que impide enfrentar con firmeza los obstáculos y vivir con un sentido de satisfacción.

El trabajo está compuesto por tres capítulos básicos que son:

1) Planteamiento del Problema que permite entender los objetivos y la importancia de la investigación.
2) Auto-estima y sentimientos en el afán de desarrollar brevemente como se conceptulizan, cuáles son sus componentes y características de los mismos.
3) Metodología en donde se realiza una descripción de los resultados y finalmente una conclusión.

Esta investigación es un deseo de que el joven en primera instancia y cualquier persona reflexione sobre cómo vive sus sentimientos y cuál es el valor que se da a sí mismo para disfrutar una vida más sana.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

El principio más profundo
Del carácter humano es el
Anhelo de ser apreciado
William James.

En la vida de todo ser humano existen diversas fuerzas fundamentales para el óptimo desenvolvimiento y crecimiento de sí mismo. Dentro de esa diversidad, en el presente estudio, se desarrollaron dos de ellas que tienden a flotar invisibles a la mirada del poseedor, restándoles muchas veces la importancia que merecen.

Estas dos fuerzas son la auto-estima y los sentimientos. La auto-estima es "un concepto una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta". (Satir,1991:34). La auto-estima son los sentimientos, ideas valores que tiene una persona sobre sí misma, es un atributo de gran valía personal.

El alto nivel de auto-estima solo lleva consecuencias favorables (Vendar, Wells y Peterson, 1993). Coopersmith (1967) expresa "por auto-estima, entendemos la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en

referencia a sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito y merecedor. En síntesis, la auto-estima es un juicio de la persona sobre el merecimiento que se expresa en la actitud que mantiene ésta hacia sí misma. Es una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros mediante informes verbales o mediante la conducta abierta" (citado en Mruk, C. 1998:26).

Dillon (1997) Dice que para entender la auto-estima en las personas, es importante considerar que ésta no es una entidad discreta sino que es un proceso complejo de una multiplicidad de capas Inter - penetrantes que dan una forma de ser en el mundo y su centro es la apreciación significativa de su valía moral. La auto-estima está comprometida con los aspectos de cognición, valoración, afecto, expectativas, motivaciones, reacciones y acciones que en su interacción conforman la forma de ser de uno mismo y en relación con el mundo respecto a su valía.

La auto-estima presenta un compromiso con los sentimientos desde que el individuo nace, ya que le es sumamente necesario sentirse querido, protegido

y aceptado; esto hace que, en tanto se le proporcionen tales estímulos ésta se elevará . Por ende, existe una muy estrecha relación entre el afecto con la seguridad personal y el nivel de auto-estima, así, a medida que el individuo crece aumenta o disminuye su auto-estima dependiendo de la obtención de dichos afectos (Solis, A, 1996).

La imagen que la persona posea de sí misma es esencial ya que es lo que dice al ser humano qué clase de persona es. La auto-estima es producto de las experiencias ante la vida, de éxitos y fracasos, de la forma en que los demás reaccionan ante él o ella y aunque esa imagen sea falsa, eso no es lo que importa sino que la persona actúa exactamente como si fuera real (Maltz, 1996). Así pues, como se sienta la persona consigo misma será como se manifieste ante la vida.

Asimismo, los sentimientos son de vital importancia ya que éstos le dan cualidad a todo lo que un individuo es. En cualquier momento del existir se encuentran presentes los sentimientos, los cuales son “una reacción positiva o negativa a alguna experiencia” (Arnold,1960 citado en Young 1979:46). Son reacciones normales del ser, se presentan sin esperarlos y esas reacciones

tienden a ser permanentes y duraderas, evalúan las experiencias. Todos poseen sentimientos, lo que varía es el modo en que se aprendió a expresarlos y vivirlos.

El ser humano debe de ser capaz de prestar atención a sus sentimientos y ello requiere de aprendizaje, ya que el sentir es una fuente de información acerca de la relación que se tiene con el mundo y esto puede traer consecuencias positivas o negativas.

El vivir y enfrentar los sentimientos ayuda a sentirse seguro de sí mismo, confiar en las demás personas, sentir libertad para ser uno mismo, para desarrollarse y crecer. Expresar los sentimientos puede permitir contactar con lo que tiene que ser revisado, o si no, mantener y reforzar la relación ya existente. En cambio el no expresar los sentimientos genera miedo, soledad y desvalorización ya que "no existe control de los sentimientos por el simple hecho de ignorarlos, cuando se intenta negar o ignorar los sentimientos se pierde el control de ellos, son entonces los sentimientos que controlan" (Walen,1987:5).

Los sentimientos e ideas que se tienen sobre sí mismo repercuten en la autoestima, de ahí que estén tan ligados entre sí. Para darse a sí mismo y a los demás un valor, hay que conocer los sentimientos.

Sin embargo frecuentemente en la sociedad se observa un mayor crecimiento físico y tecnológico que en lo humano, ya que se ha enseñado a ignorar los sentimientos y a valorar lo externo sobre uno mismo, logrando solo una desvalorización personal.

Si se aprende a valorarse a través de enfrentar los sentimientos, en cualquier momento o lugar se podrá ser uno mismo, ya que al contactar con los sentimientos más profundos y comunicarlos lleva a conocerse más y por ende a andar más seguro ante la vida, lo que repercute en una autoestima alta y necesaria para vivir plenamente

Si se va a comprender la auto-estima hay que comprender su emocionalidad, ya que las dimensiones emocionales revelan una estructura más compleja de la autoestima (Dillon. R, 1997).

En general los comportamientos que aumentan las autoestima generan sentimientos positivos y los que disminuyen generan sentimientos negativos (Plotnik,1993:606).

Rogers (1984:145) dice “La experiencia de expresar unos sentimientos inhibidos hasta el momento, supone algo más que conseguir una sensación de liberación, inevitablemente, presenta al individuo una imagen distinta de sí mismo”. Es decir, al contactar con los sentimientos más profundos lleva al individuo a tocar su ser en una forma consciente y abierta; esto influye también en que la persona empiece a creer en sí misma y su foco de valoración empiece a ser interno. Esto trae en consecuencia que se aleje de tener que buscar las respuestas en lo externo.

Visto lo anterior se puede observar la importancia de la auto-estima y el manejo de sentimientos para el crecimiento y desarrollo del ser humano. Debe de considerarse que son dos esferas que le dan el matiz a la forma de percibir y estar en todas las otras áreas de la existencia, siendo indicativos del cómo y del porqué para cada acción.

La autoestima ha sido un tópico de diversas y variadas investigaciones que muestran cómo ésta es la base de múltiples actitudes y comportamientos del ser humano.

Coopersmith en 1967, deseaba conocer cómo se va desarrollando la auto-estima en el niño, por lo cual entrevistó a 85 niños de 10 a 12 años de edad y a sus madres. Encontrando que ésta se desarrolla en relación con cuatro áreas básicas: (Papalia, 1985)

1) Significación o la forma de sentir que son apreciados y aprobados por personas importantes para ellos.
2) Competencia o su capacidad de ejecutar tareas.
3) Virtud que consiste en logro de estándares morales y éticos.
4) Poder o grado de influencia en su propia vida y en la de otros.

En cuanto al joven, se pueden mencionar algunos factores importantes de ese período: (Liceodigital.com, 2003)

1) Se considera un momento de búsqueda de una estructuración interna en respecto a su individualidad, caracterizándose por una turbulencia interna.
2) Hay una tendencia a auto-afirmarse, en donde se dan encuentros entre

las referencias valorativas familiares y lo que por sí mismo esta conformándose, lo cual tiende a generar una relación con el auto-concepto que del sí mismo se esta formando, pues en base a como se da este proceso de auto-afirmación es como se percibirá a sí mismo.

3) Es un momento de consolidar decisiones respecto a su elección profesional, a establecer relaciones afectivas más duraderas, tomando mayor conciencia de la responsabilidad que ello implica.
4) Hay un proceso de integración en cuanto a su entorno sociocultural, viéndose como parte del mismo, como alguien que provee y no es simplemente un espectador. Dentro de esa participación sociocultural existe una necesidad de integrarse y pertenecer a grupos afines que refuercen su quien es.
5) Hay un brinco en cuanto a su rol social, su estatus es de mayor privilegios, más aumentan las responsabilidades.

Con base en estos factores del joven, se capta la importancia que tiene en su formación el quién es, y hacia dónde se dirige. Es importante el diálogo interno sobre sí mismo ya que su pensar y hacer dependerá su forma de percibirse y por lo tanto de conceptualizarse.

Se puede ver que la auto-estima es un proceso, al igual que lo expresa Dillon (1997), con multiplicidad de capas y que “el sentido esencial del ser es su estructura emocional pues su confirmación inicia en el Inter-juego de la constitución de poderosas emociones en los inicios de las relaciones, mucho antes de ser capaces de la comprensión intelectual con respecto a la valía personal. Antes de poder examinar, evaluar, afirmar, o rechazar las respuestas de los otros, primero se absorbe, se experimenta y metaboliza, entendiendo por metabolizar el concepto de la Gestalt sobre cómo las experiencias afectivas viven un proceso similar que el plano físico, en la necesidad del hambre. Los alimentos para dar nutrientes tiene que ser metabolizados , no solamente “tragados” (Baumgardner, 1987). Aquí es algo similar, para esa asimilación hay que metabolizar lo vivido, los sentimientos con sus experiencias. El amor y aceptación de los demás, la alegría del otro en la existencia personal y su placer en lo que se es y se hace, así como la indiferencia, desaprobación, irritación y disgusto con uno mismo. Una fuente importante de seguridad y auto-estima básica positiva es el amor parental incondicional. En dicho amor, si se tiene la suerte de obtener suficiente, es cuando por vez primera la persona experimenta una valoración incondicional propia, lo cual es la parte medular de la auto-estima básica. Sin él, la auto-

estima básica está hambrienta y sin posibilidades de crecer desde el inicio" (Dillon. R. 1997:245).

Dillon. R. (1997) hace referencia a un análisis realizado en forma independiente con tres mujeres, en donde encontró una relación poderosa entre los sentimientos y auto-estima.

Estos tres casos aunque distintos en su contenido son similares en cuanto a la diada sentimiento – auto-estima generado en cada mujer.

Mediante los estudios de caso Dillon (1997) encontró entre otras cosas que: el orden emocional de las mujeres estudiadas era inapropiado, lo que quiere decir que su experiencia real de vida debería de generar sentimientos y pensamientos positivos hacia ellas mismas, y de hecho se percatan de ello, mas en su interior presentan tal incongruencia que su sentir y pensar es negativo, o sea, se perciben a sí mismas inmerecedoras de un elogio, satisfacción o respeto llevándolas a un sentimiento de auto-estima bajo. Lo que refleja de qué manera el poder que tienen los sentimientos, que son capaces de contrarrestar una realidad, es decir aún cuando su actuar y su

entorno social les demostraba que eran personas capaces , sus sentimientos de inadecuación nos les permitían ver lo que tenían enfrente.

Dillon (1997) se dio cuenta que las mujeres de su estudio eran capaces de registrar sus méritos, mas solo de una manera intelectual sin lograr hacerlo suyo a un nivel de sentimiento, lo cual llevaba a una calidad de vida disminuida puesto que nada de lo realizado podría brindar satisfacción. La hipótesis sería que el distorsionar esa capacidad de reconocimiento a nivel sentimiento generaba una evaluación pobre de sí mismas, fomentando la auto-estima baja.

Todo esto permite entender la importancia de realizar un estudio significativo con respecto a la relación existente entre el sentimiento y la auto-estima.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La esperanza principal de una nación

radica en la educación adecuada de su juventud.

Erasmo

El interés de este trabajo es realizar una investigación que permita visualizar cómo se encuentra la autoestima y los sentimientos de un grupo de jóvenes estudiantes de nivel universitario, para entender cómo están internalizando su propio concepto y su manera de sentir.

El estudio ver en el momento actual de qué forma los jóvenes se están identificando consigo mismos, qué carencias o fuerzas afectivas fomentan una auto-estima baja o alta, dando una panorámica de qué puede estar sucediendo con otros jóvenes en circunstancias similares.

Estas dos fuerzas: Auto-estima y sentimientos en un momento dado pueden ser un cimiento para la forma en que los jóvenes vayan fortaleciendo sus actitudes y creencias, ya que el lente con el cual se mire al mundo tiene que ver con la forma en que se está con uno mismo.

Se decidió realizar la investigación con jóvenes estudiantes de licenciatura pertenecientes a un nivel socioeconómico medio-bajo, ya que al convivir con ellos en su entorno escolar, se observó que estos jóvenes están viviendo una etapa de grandes cuestionamientos personales sobre quiénes son, cuáles serán sus metas a alcanzar, si poseían la capacidad de enfrentar las responsabilidades con que esta nueva etapa los retaba, es decir, el cambio de preparatorianos a universitarios en donde ya caía más en peso de responsabilizarse por sus vidas, pues expresaban "ahora si esto es lo que voy a hacer" y el hecho de que tenían que trabajar, ya que en algunos casos sus padres ya no les brindaban un apoyo económico, por otro lado resaltaban problemas de comunicación dentro de la familia y en la pareja, así como toma de decisiones fuertes, que no sabían como manejarlas, cuestiones de matrimonio, de embarazo, y una inquietud en cuanto a contactar consigo mismo y con el otro de una manera más profunda e integradora. También una necesidad por ubicarse en su medio circundante como personas independientes y futuros profesionistas. Por otro lado se observaba un interés enorme de conocer sobre todo lo anteriormente mencionado, querían saber de que manera comunicarse mejor, por qué son como son, entender a sus padres, comentaban el deseo de no repetir cosas que vivían en su hogar.

La experiencia que se tuvo con ellos fue bastante rica, ya que fue un contacto de aproximadamente 3 semestres de estar compartiendo el aula con ellos, en donde no sólo se intercambian conocimientos si no, a mi ver y en mi experiencia, lo más fuerte es el compartirles valores, transmitirles una forma de vida y a su vez los jóvenes están compartiendo lo mismo entre ellos.

Las materias impartidas las que tenían que ver con la comunicación y la percepción permitían ese contacto, ya que los contenidos daban oportunidad de revisar sus dudas ante la vida. Por otro lado, por el tipo de carrera. estaban muy acostumbrados a materias de líneas muy prácticas en donde no había un compromiso de tipo personal, por lo tanto para ellos era muy importante lo que se veía en las materias que nos tocó compartir. En ese proceso se reflejaba muy claro cómo sus cuestionamientos de vida, vivencias familiares, situaciones laborales y de pareja influían en su estancia dentro de la universidad y había una tendencia de buscar el apoyo de los maestros ante cuestiones de vida y no tanto solo de lo académico . Precisamente todas las charlas informales sostenidas con ellos me llevaron a tener la inquietud de trabajar de manera más profunda con ellos para así buscar que contactaran un poquito más con su interior, y se pensó que una forma sería revisar sus sentimientos y auto-estima, y que esto les ayudara en su necesidad por

ubicarse en su medio circundante como personas independientes y futuros profesionistas, para lo cual la forma de estar con sus sentimientos y su autoestima les puede dar una energía vital que les permita ayudar a aclimatarse en su entorno.

La forma en que se realizó la obtención de datos fue mediante un taller vivencial y de facilitación. Se pretendía conocer la experiencia del joven con respecto a su autoestima y sentimientos, para lo cual se proporcionó una atmósfera óptima (empatía, confidencialidad, cohesión grupal, etc) para darse cuenta, cómo se encuentran ellos ante esas dos áreas personales.

Lo mencionado con respecto a la auto-estima y los sentimientos permiten visualizar que estas dos áreas de la persona son elementos esenciales en el caminar cotidiano del ser humano, es decir, en el encuentro de una armonía interior. Por lo tanto el presente trabajo pretende investigar: ¿ cómo viven un grupo de jóvenes universitario sus sentimientos y autoestima?

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Cómo significan y expresan los jóvenes universitarios sus sentimientos y auto-estima?

Entendiendo por significar el proceso de interiorización de un concepto.

PREGUNTAS SECUNDARIAS:

¿Cómo es el concepto de sí mismo que tiene el joven universitario?

¿Cuál es la experiencia del joven universitario en cuanto a mostrar sus sentimientos?

¿ Cómo percibe el joven la expresión de sentimientos de su familia, y que experiencia le ha dado para su propia autoestima y sentimientos?

SUPUESTOS DE LA INVESTIGACIÓN

En esta investigación se considera que la etapa en que se encuentra el joven universitario, es una etapa en la cual es fácil de que la autoestima sufra fluctuaciones, por el hecho de encontrarse en momentos cruciales de toma de decisiones. El estar entrando en la etapa adulta con mayores responsabilidades, en la que hay una búsqueda interna respecto a metas, clarificación de valores de vida y un proceso de independencia que se refleja en su sentir y auto-estima. Como se mencionó anteriormente, la experiencia sostenida en el aula ha permitido palpar estás fluctuaciones en el estar de los jóvenes .

Los sentimientos y la auto-estima son cimientos para el desarrollo y crecimiento humano. Sin el auto-conocimiento de ellas sería difícil vivir en forma armoniosa.

A su vez se cree que el medio ambiente que se creó para realizar el taller de autoestima, del cual se obtuvo la información necesaria para la investigación, fue un ambiente en donde se generó la confianza entre los participantes, se dio libertad de expresión, el no juicio, la escucha y aceptación. Lo anterior ayuda

a que la persona contacte con sus sentimientos de una manera más profunda y sin tantas resistencias, obteniendo así una entrega llena de verdades personales. También el trabajar en grupo permite un mayor darse cuenta y apertura al sentirse acompañado en sus experiencias y poder verse reflejados en los demás, ya que el estar compartiendo, reflejándose en los demás, estar en una escucha activa sobre lo que cada uno expresa y reflexionar al respecto permite con mayor facilidad el hacerse conscientes de lo que están viviendo y cómo lo están viviendo. (Castanedo 1997)

OBJETIVOS DEL TALLER

- Diseñar un taller que permitiera a ese grupo de jóvenes en particular compartir y ser escuchados en cuanto a sus necesidades de expresión y su relación consigo mismos, y con su familia.
- Profundizar en la conceptualización que los jóvenes poseen sobre sus sentimientos y auto-estima y cómo esto influye en su ser.
- Reconocer y valorar la importancia del rol tan primordial que juegan la auto-estima y sentimientos en el desarrollo del ser humano.
- Realizar un marco teórico que permitiera ampliar los conocimientos que se poseen con respecto a la interrelación existente entre la auto-estima y los sentimientos, así como compartir los resultados del taller para tener un mayor contacto con las vivencias de los jóvenes .

IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

Como ya se mencionó, en la vida de todo ser humano existen distintas fuerzas y armas para enfrentarse a la vida con plenitud, dos de ellas son los sentimientos y auto-estima. Estas dos fuerzas son el abono que permiten florecer a la persona, ya que el ser sin sentimientos parecería un cuerpo hueco y vacío, y vivir podría ser como una oscuridad sin sentido. A su vez, la auto-estima permite a cada uno valorarse en todos sus aspectos, poder tener un sentido interno de auto-confianza e importancia personal, que ayude a ver la singularidad de cada uno y así tener un sentimiento de afecto y cuidado hacia sí mismo.

Por todo ello, esta investigación es valiosa para Desarrollo Humano, pues toca dos áreas fundamentales de su ámbito de estudio. Dos áreas que son pilares esenciales para el desarrollo y crecimiento de la persona. Precisamente porque Desarrollo Humano busca que el ser se integre de una forma armoniosa consigo y con los demás. Una manera de iniciar a tocar esa armonía interna es mediante un encuentro profundo con sus sentimientos y valorando quién se es. A partir de estos elementos se establecen las relaciones interpersonales, que son indispensables para promover el crecimiento. Conocer la dinámica

sentimientos – auto-estima posibilita generar alternativas para promover relaciones nutrientes del ser humano .

Esta investigación brindará la oportunidad de conocer de primera mano la experiencia misma de los jóvenes.

MARCO TEORICO

Al hablar de la importancia del estudio se hace referencia a lo valioso de esta investigación para el ámbito del desarrollo humano, el cual se ubica dentro del concepto del desarrollo del potencial humano, entendiéndolo como aquella área de la psicología que se caracteriza por su interés en la persona considerando su estructura, procesos y desarrollo, buscando siempre generar conocimientos que permitan el bienestar, y crecimiento del ser, tanto de manera individual como social. (Lafarga, Goméz del Campo 1988).

Precisamente la manera que sustenta esta investigación el trabajo con la auto-estima y los sentimientos, se encuentra inmerso dentro de este campo del desarrollo del potencial humano, ya que su búsqueda va por el camino de entender y empátizar con la persona desde su proceso interior en relación a cómo estas dos áreas tan básicas e importantes, se vuelven determinantes para estimular el proceso y crecimiento de la persona, dependiendo de cómo las vivan .

Interesa ver al ser humano como un ser pleno, en donde cada esfera de su experiencia , tendrá una influencia en su estar y en la dirección que tome en la vida.

Para ello como se mencionó anteriormente, se centra esta investigación en dos de esas esferas que son la auto-estima, y los sentimientos, describiendo en qué consisten, cuáles son sus procesos, qué los caracteriza y cómo influyen en el ser humano.

AUTOESTIMA

Tu dolor es la rotura del caparazón

que encierra tu discernimiento.

DIFERENTES NOCIONES SOBRE LA AUTOESTIMA

La auto-estima como concepto no es tan sencillo de definir, pues al igual que el ser humano, tiene una diversidad de facetas o caras, dependiendo de la forma en que ésta se visualice. De hecho se puede decir que existen tantas conceptualizaciones de auto-estima como seres humanos hay.

Wells y Marwell (en Mruk, 1998) expresan que si la auto-estima es algo que realmente existe entonces hay la necesidad de definirlo, describirlo, tal cual es. Ahora bien, si la autoestima es solo un constructo, es decir, es algo real mas no existe, entonces el investigador puede definirlo acorde a sus necesidades o sea, en base a qué facetas o área del ser humano se esté explorando.

(Wells y Marwell en Mruk, 1998) determinan que existen cuatro formas básicas de ubicar a la auto-estima:

1.Enfoque actitudinal: las definiciones desde este enfoque se basarán en "que

el self puede ser tratado como un objeto de atención... del mismo modo que tenemos reacciones cognitivas, emocionales y conductuales hacia otros objetos, también podemos tenerlas hacia nuestro self" (Mruk, 1998:19).

2.Enfoque de actitud desde la perspectiva social*:* "se ve a la autoestima como la relación entre diferentes muestra de actitudes" (Mruk:1998:19) en donde hay diferencias de actitudes entre logros, sueños , el self real y el self ideal.

Enfoque desde la respuesta psicológica que la persona tiene de su self: ésta tiene que ver con la dimensión afectiva o de sentimientos, o sea, en cuanto a la propia aceptación o rechazo.

3. Enfoque de la función o componente de la personalidad: ligado directamente a la motivación o autorregulación del ser humano, viene siendo como una parte del self.

Smelser (en Mruk, 1998) desarrolla otra clasificación :

1. Componente cognitivo: tiene que ver con el tipo de persona que uno cree ser. Como maneja la seguridad , el poder, etc.

2. Componente afectivo: es el aspecto positivo o negativo que se ve en uno, lo que comúnmente se denomina auto-estima baja y alta.
3. Componente evaluador: se encuentra en relación directa al anterior, aquí es la evaluación que se realiza acorde a un modelo ideal ya establecido.

Por otro lado, aparte de todas estas dimensiones o facetas de la auto-estima antes mencionadas, también influye si se le ve como un concepto estable, es decir, el verla como parte del ser humano casi estable, que se mantiene similar a lo largo del tiempo, o como un significado que va cambiando acorde a las influencias del entorno y a las experiencias vividas.

Todo esto hace ver que la auto-estima no es algo tan sencillo como muchas veces se quiere hacer creer, Si se va a trabajar dentro de este campo hay que determinar por dónde se caminará o por lo menos estar consciente de todas las piezas que la conforman.

A raíz de esto se puede percibir que existen muchas formas de visualizar a la auto-estima ; ya que aún con las divisiones anteriormente mencionadas no se puede ser tan especifico y decir “esto es lo único que voy a analizar de la auto-estima”, pues como menciona Mruk (1998) la auto-estima no es un

fenómeno puro, sino es un fenómeno impuro, es decir, ésta se encuentra inmersa o relacionada con muchos aspectos del ser, algunos la perciben como un laberinto definicional, y se tiene que poder visualizar qué aspecto es el de mayor interés en ese momento sobre la auto-estima, Es decir, cómo ponerlo en una lupa, mas no sacarla del contexto al cual pertenece.

Como se vio antes la auto-estima puede verse como un proceso evolutivo o un fenómeno global, no puede haber una distinción clara entre estas dos visiones (proceso evolutivo o fenómeno global). Por un lado, se tiene la perspectiva de decir que es un proceso evolutivo continuo que va alterando la visón, percepción, sentir que posea la persona de sí misma al momento de irse enfrentando con hechos, situaciones, experiencias que la lleven a realizar un reordenamiento interno y a crecer como persona, lógicamente influyendo esto en su nivel de auto-estima.

Mas si solo se queda con esta perspectiva , se estaría dejando de lado el hecho de que el ser humano tiende a catalogarse con una auto-estima alta o baja. Y esto nos está hablando de un punto de vista global, es decir, se califica en su totalidad como con auto-estima alta o baja. De ahí que la idea es entender que

sí existe un proceso cambiante, mas este es un proceso tan suave que el ser humano se ve impelido a ubicarse en un nivel en particular el cual va teniendo cambios gradualmente finos, por ello no se puede descartar ninguna de estas perspectivas.

En este estudio se pretende poner la lupa en el enfoque desde la respuesta psicológica que la persona tiene de su self, claro está de alguna manera dependerá de lo expresado en las personas con que se trabajará.

Es importante aclarar que no se realizará una diferenciación entre auto-estima, auto-respeto, auto-amor, auto-aceptación, auto-eficacia, auto-imagen, auto-concepto, si no que todos estos términos se entenderán desde una misma perspectiva. Ya que para el estudio planeado no se requiere una diferenciación tan específica, solo se llegaría a hacer esa diferencia si las mismas personas con las que se trabajé hicieran esta distinción.

TEORIAS SOBRE LA AUTOESTIMA

En este siguiente subtema se hablará de manera bosquejada sobre algunas de las teorías básicas de la auto-estima.

Se iniciará con lo que se podría denominar como la piedra angular de las modernas teorías sobre la auto-estima. La perspectiva dada por James (1890:296 citado en Mruk 1998:23) hace más de 100 años, de alguna forma sigue en vigencia: dice "por lo tanto, nuestro sentimiento del self en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer por nosotros mismos. Está determinado por un ratio de nuestras cualidades y nuestras supuestas potencialidades; una fracción de la cual nuestras pretensiones configuran el denominador y nuestros éxitos el numerador. Así, auto-estima = éxitos/ pretensiones. Tal fracción puede incrementarse reduciendo el denominador o aumentando el numerador"

Esta definición permite ver que la auto-estima es algo que se experimenta en uno mismo, y que tiene una modalidad afectiva. A su vez, él determina que existen factores interrelacionados entre sí que dan una auto-estima alta, y que

ésta es cambiable acorde a la división entre éxitos y pretensiones, por lo tanto, la percibe como un proceso dinámico. James permite ver la relación dada entre valores, éxitos y competencias para la auto-estima, por lo tanto, se puede entender que si se aumentan los éxitos en las áreas que se valoran esto debe de tener como consecuencia un aumento en la auto-estima.

Morris Rosenberg del enfoque sociocultura, la define así "Por auto-estima entendemos la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo: expresa una actitud de aprobación/desaprobación (Rosenberg 1965:65 citado en Mruk 1998:25) . También la denominó como " una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular, a saber, el self" (Rosenberg 1965: 30 citado en Mruk 1998:115). Rosenberg permite ver que en la auto-estima hay que percibir dos dimensiones que son lo cognitivo y lo afectivo, es decir, no es sólo sentimiento sino también un proceso cognitivo perceptual que permite crear actitudes en las personas. Al momento de introducir el proceso actitudinal Rosenberg (1965) manifiesta que influye el aspecto social y cultural dentro de la auto-estima, para ello establece patrones comparativos que permiten juzgarse a sí mismo y al otro.

Consideraba Rosenberg (1965) que la actitud que se tiene hacia uno, de alguna forma es la actitud que se tendrá hacia otros objetos.

Rosenberg (1965: 31 citado en Mruk ; 1998:116) dice “La auto-estima alta, tal y como se refleja en nuestra escala de items, expresa el sentimiento de ser suficientemente bueno. El individuo siente simplemente que es una persona de valor; se respeta a sí mismo por lo que es, pero no tiene un temor reverencial a sí mismo ni tampoco espera que los otros lo tengan. No necesariamente se considera superior a los otros... La auto-estima baja por el contrario, implica auto-rechazo, auto-.insatisfacción, auto-desprecio. El individuo carece de respeto hacia el self que observa. La representación es desagradable y desea que fuera de otro modo.”

De alguna manera Rosenberg (1965) da a conocer que la presencia o ausencia de cómo se perciba el merecimiento hace a la persona susceptible a conductas positivas o negativas.

“Un individuo tiene auto-estima en la medida que se perciba a sí mismo como poseedor de una muestra de auto-valores centrales. Estos valores nucleares se

refieren a lo aprendido como merecedor de ser emulado y obtenido durante el proceso de socialización... “Cuánto más pequeño sea el intervalo entre el denominado self ideal y el self real mayor será la auto-estima, por el contrario, cuanto mayor sea el intervalo, más baja será la auto-estima, incluso aunque uno sea visto por los otros de forma positiva”. (Mruk 1998:116)

Las dificultades que se pueden encontrar con Rosenberg (1965) son : que se enfoca más a lo de afuera, a la experiencia externa y si se toma su perspectiva social es bastante difícil establecer cambios en los entornos sociales, más que en el individuo mismo.

Coopersmith (1967) se percibe dentro de la perspectiva conductual. Él la define; “Por auto-estima entendemos la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo; expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que el individuo se cree capaz, significativo, con éxito y merecedor. En síntesis, la auto-estima es un juicio de la persona sobre el merecimiento que se expresa en la actitud que mantiene ésta hacia sí misma. Es una experiencia subjetiva que el individuo

transmite a otros mediante informes verbales o mediante la conducta abierta". (Coopersmith 1967:5 citado en Mruk 1998:26).

Coopersmith (1967) realiza una conexión entre aceptación parental, límites claramente establecidos, tratamiento respetuoso, y expectativas claras. A raíz de esto él percibe a la auto-estima como un proceso de aprendizaje, en donde se puede aprender a tener una auto-estima baja o alta. Para la auto-estima baja existiría una indiferencia parental, exceso o carencia de límites y amenazas con una actitud defensiva generando sentimientos de ansiedad, inadecuación e indefensión.

Por lo tanto Coopersmith consideraba que la situación terapéutica para mejorar la auto-estima debería de ser estructurada y en donde la persona tuviera la posibilidad del modelamiento.

Algunas limitaciones dentro de la perspectiva expresada por Coopersmith tienen que ver con su lenguaje tan conductual, y que tiende a centrarse en la infancia y adolescencia, así como no adentrarse en las dimensiones internas de la persona si no mantenerse más en lo conductual.

Dentro de la perspectiva cognitiva se menciona a *Epstein Seymour (1985)* quien define a la auto-estima como "...ahora volvamos a una consideración de la auto-estima, un postulado descriptivo particularmente importante en la teoría del self de la persona. La necesidad de auto-estima, en su nivel más básico, surge a partir de la internalización de la necesidad del niño de ser querido por sus padres... así pues en su nivel más básico, la auto-estima se corresponde con una evaluación extensa del merecimiento de amor y constituye uno de los postulados más fundamentales en la teoría del self de un individuo" (Epstein 1985:302 citado en Mruk 1998:28) .

Epstein (1985) fortalece la importancia del ser merecedor de amor, así como el fortalecer que el ser humano organiza la información de sus experiencias creando sistemas jerárquicos representativos y teniendo así una teoría personal de su realidad, es decir, su propio mapa cognitivo que le permita mantener un equilibrio entre el placer y el dolor con un futuro más o menos predecible y así mantiene su nivel de auto-estima relativamente estable y en base a esa estabilidad va tratando de hacer de sus nuevas experiencias que sean coherentes a la misma.

Sus limitaciones recaerían en que más que una teoría de la auto-estima es del desarrollo de la personalidad y le da más fuerza a la auto-estima que a la propia persona, como si la auto-estima nos viviera más que nosotros vivirla.

La siguiente perspectiva está ubicada en el enfoque humanista por Nathaniel Branden, a la cual se le dará más análisis, y a que este trabajo de investigación pretende analizar la relación auto-estima sentimientos desde la lupa de los modelos humanistas.

Branden (1997) ha hecho varias definiciones de auto-estima similares entre sí. todas de alguna forma permiten tener una visión más amplia al respecto:

“La autoestima cuenta con dos aspectos interrelacionados, vincula un sentido de eficacia personal y un sentido de merecimiento personal. Constituye la suma integrada de auto- confianza y auto-respeto. Es el convencimiento de que uno es competente para vivir y merece vivir”. (Branden 1969:110 citado en Mruk 1998:27).

“La autoestima plenamente consumada es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias... una

evaluación de mi mente, mi conciencia y en un sentido profundo, de mi persona.” (Branden 1997:21)

“La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (Branden: 1997:46).

Branden (1997) es de los primeros teóricos que incluye la importancia de la competencia y el merecimiento, para el análisis de la auto-estima.

Considera a la auto-estima como una convicción; una convicción que implica una dimensión motivacional, sentimientos y una perspectiva cognitiva. Al visualizarla como una necesidad central del ser humano es una necesidad tan inherente al ser humano que si no se logra satisfacer puede llevar a la persona por caminos negativos. Por ejemplo elegir una relación de pareja en donde la persona juegue un rol de objeto, tomar decisiones en base a lo que le digan los demás pues no confía en su propia toma de decisión, etc.

Branden (1969:110 citado en Mruk 1998:121) dice “ el hombre siente tan intensamente la necesidad de una perspectiva positiva de sí mismo que puede

evadir, reprimir, distorsionar su juicio, desintegrar su mente con el fin de evitar afrontar los hechos que pudieran afectar adversamente a su auto-valoración... Si los hombres carecen de auto-estima, y dependiendo del grado de tal carencia, se sienten impulsados a fingirla para crear la ilusión de auto-estima condenándoles al fraude psicológico movidos por la desesperada sensación de afrontar el universo sin auto-estima. Lo que es equivalente a estar desnudo, desarmado y entregado a la destrucción".

En base a esta cita se puede ver claramente la importancia que le da Branden (1969) a la auto-estima como una necesidad vital del ser. Introduce además un concepto interesante que es la pseudo- auto-estima, en donde hay un auto-engaño sobre tu propia auto-estima que temporalmente lo satisface, mas con el tiempo puede resultar en conductas auto-destructivas como el alcohol, drogas, relaciones abusivas, etc.

"La pseudo auto-estima de un hombre se mantiene por dos medios: uno es mediante la evasión, la represión, la racionalización y la negación de ideas y sentimientos que pudieran afectar adversamente a su auto-valoración y otra buscando derivar su sentido de eficacia y merecimiento a alguna otra cosa

diferente de la racionalidad, algún valor o virtud alternativo que él experimente como menos demandante o más fácilmente alcanzable como cumplir con el deber propio o ser estoico o altruista o tener éxito económico o ser sexualmente atractivo" (Branden 1969:114-145 citado en Mruk 1998:122)

Branden Fortalece la idea de que la persona es responsable y un participante activo de su perdida o adquisición de la auto-estima. Por lo tanto la auto-estima se define aquí como:

La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.

La confianza es nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar el fruto de nuestros esfuerzos.

De acuerdo a Branden (1997) la auto-estima tiene dos componentes relacionados:

1. sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: *La eficacia personal* entendiéndola como: la confianza en el

funcionamiento de la mente, en la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones, confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y necesidades, en creer en uno mismo en la confianza de uno mismo.

2. La sensación de considerarse merecedor de la felicidad: *el respeto a uno mismo* lo que significa el reafirmarse en su valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, deseos y necesidades, el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos, naturales (Branden 1997).

Si falta uno de estos, la auto-estima se ve afectada. Ya que para creer en nuestros pensamientos, decisiones y aprendizajes es importante respetarse a uno mismo, es decir, si como persona nos valoramos entonces valoramos lo que creemos, pensamos y actuamos, de otra manera puede generar inseguridades e indecisiones. Por ejemplo en base a la experiencia con los jóvenes era algo palpable, o sea, al sentirse desvalorizados no confiaban en sus propias decisiones.

Branden (1997) considera que hay 6 pilares básicos de la auto-estima que permiten mantenerla o fortalecerla. Estos son:

1.-VIVIR CONSCIENTEMENTE: La consciencia es la suprema manifestación de la vida, es importante por ser el instrumento básico de la supervivencia. Vivir conscientemente significa percatarse de lo que se posee, de ver las metas, valores, propósitos, cualidades como son, y ser congruentes con lo que se posee, comportarse acorde al entorno y la realidad interna. Implica también ser respetuosos y responsables con la realidad, reconocer lo positivo tanto como lo negativo. Para ello hay por lo menos que ,

- ✓ Tener una mente activa
- ✓ Una inteligencia propia
- ✓ Una perspectiva del contexto
- ✓ Enfrentar las cosas
- ✓ Percatarse de la realidad
- ✓ Distinguir cuando es una interpretación
- ✓ Buscar siempre la comprensión
- ✓ Ser receptivo a lo nuevo

2.ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO: Para la aceptación hay que visualizar tres niveles que son:

Estar de mi lado, estar para mí mismo, o sea, ver el compromiso que se tiene con uno mismo, de tratarse con respeto, valor.

Disposición a experimentar, aceptar los retos que la realidad presenta, y ver esto cómo puede ser de ayuda para un crecimiento.

Ser amigo de mí mismo, entenderme y aceptarme.

3.- RESPONSABILIDAD DE SÍ MSMO: Tener un control sobre su propia vida, asumir responsabilidades de sus actos, de sus elecciones, de su forma de comunicación, de un nivel de conciencia, de cómo usa su tiempo, de su propia felicidad y valores así como de elevar su auto-estima.

4.AUTOAFIRMACIÓN: Implica respetar sus deseos, necesidades, valores y formas de expresión, sin pisotear al otro, ser auténtico y actuar en base a convicciones proyectar al mundo exterior lo que está en el interior.

5.VIVIR CON PROPÓSITO: Vivir por una causa, con iniciativa, saber cuales son las metas a seguir y de qué manera se piensan lograr ser

productivo y eficaz . Todas estas causas, metas, iniciativas deben de tener una base interna y no externa.

6. *INTEGRIDAD PERSONAL:* Es poder integrar ideales, convicciones, normas, creencias y conductas, que haya congruencia entre valores y la práctica de los mismos, concordancia entre palabras y comportamientos. Para poder tener integridad hay que:
    - *i.* Admitir lo que hicimos y tomar responsabilidad
    - *ii.* Comprende el por qué de las acciones
    - *iii.* Reconocer cuándo afectamos a otros
    - *iv.* Enmendar los daños causados
    - *v.* Comprometerse con comportamientos eficaces.

Con base en las definiciones de auto-estima supra citadas, vemos bastantes semejanzas entre ellas. La primera es que de alguna manera expresan que la auto – estima está relacionada con una valoración, pudiendo ser externa midiéndola en base a éxitos y fracaso o interna midiéndola en relación a valores personales, y la segunda se refiere a la aprobación o desaprobación de sí mismo , ya sea desde un tinte afectivo o de tipo racional. Branden retoma

todos estos puntos y además lo engloba de tal forma que todo los elementos arriba mencionados influyen en su totalidad de vida, es decir, en tener una experiencia de vida significativa o no.

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

Con base en los autores vistos, se observa que los principales componentes de la autoestima son:

Competencias considerándose como el componente mas conductual y observable que está en base a la acción

Merecimiento ligado al juicio de valor que hace la persona de sí misma en relación a sus acciones o actos efectuados.

Cognitividad que tiene que ver con los juicios de valoraciones positivas o negativas que la persona piensa de sí misma.

Afectividad son las reacciones emocionales o sentimentales que experimenta la persona sobre sí misma como resultado de los otros componentes mencionados.

Esto permite ver que, aún cuando se dijo anteriormente, de la dificultad de encontrar un concepto único de auto-estima, se capta que hay concordancia en cuatro elementos o componentes son : Competencias, merecimientos, cognitividad y afectividad que de alguna manera u otra, son tomados en cuenta por los autores.

CLASIFICACIÓN DE LA AUTO-ESTIMA

Con base en los componentes antes mencionados de la auto- estima Mruk (1998) desarrolló una forma esquemática de entender los dos componentes más objetivos de la auto-estima y a raíz de eso ver cómo van surgiendo los distintos tipos de auto-estima.

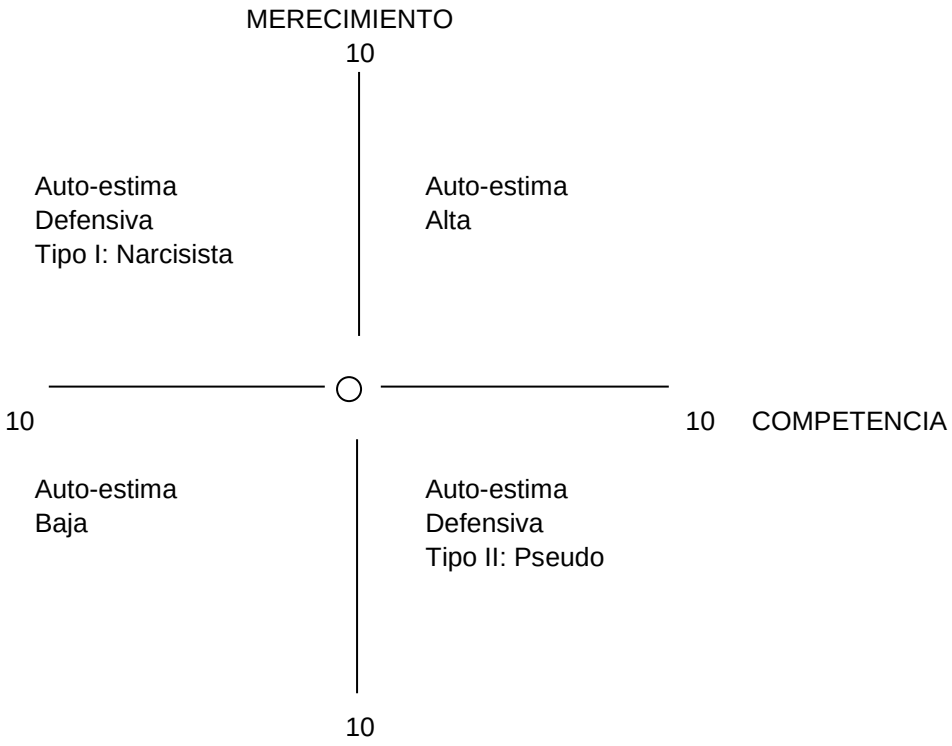


FIGURA 1

Como se mencionó, tanto el merecimiento como la competencia son componentes de la auto-estima, mas éstos no funcionan por separado, sino como nos demuestra la figura I, se encuentran entrelazados según cómo se dé esa relación, influirá en la forma en que se presenten los distintos niveles de auto-estima.

Cuando existe un sentido de merecimiento alto y una competencia alta se da una auto-estima alta, al haber un merecimiento bajo y una competencia baja surge una auto-estima baja. Ahora bien, si hay una competencia alta mas la persona no percibe que tenga un merecimiento alto surge la auto-estima denominada tipo II o una pseudo auto- estima y cuando hay una competencia pobre mas la persona se percibe con alto merecimiento, el tipo de auto-estima es la denominada narcisista.

AUTO- ESTIMA ALTA:

Permite sentirse bien con uno mismo, ser capaz de hacer elecciones acerca de cómo manejar la vida, comprender el potencial propio a través de integrar las aptitudes de un modo equilibrado y armonioso.

A través de ella se busca el desafío y el estimulo de metas dignas y exigentes. Entre más sólida sea la auto-estima más ganas de experimentar en la vida a nivel emocional e intelectual y se hará de forma creativa y espiritual.

Entre más alta la auto-estima es más fuerte el deseo de expresarse y de reflejar las riquezas internas, se tendrá una comunicación más abierta, honrada y apropiada porque se cree en el valor de los pensamientos. Se respetará al otro, se le tratará con benevolencia, voluntad y justicia ya que no constituirá una amenaza.

Las personas que presentan auto-estima alta tienden a ser menos críticas, son más capaces de resistir presiones sociales, de actuar en base a sus propias creencias, valores y no tanto a lo que otros le digan, al enfrentarse con retos lo hacen de una manera más tranquila, con mayor fortaleza y no se caen por dichos retos o problemas, afectivamente son más positivos consigo y con los demás . (Branden 1997 y Mruk 1998)

“La auto-estima plenamente consumada es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias” (Branden, 1997:21).

Algunos factores indicativos de que la persona posee auto-estima alta son: confianza en sí mismo, se siente feliz, tiene la sensación de mantener el control, piensa de manera positiva, es responsable, tiene vitalidad, dignidad, se siente válido, es decidido, equilibrado y busca un respeto por sí mismo.

AUTO-ESTIMA BAJA:

Cuando la auto-estima es baja la persona se siente mal, no se controlan las experiencias y por lo tanto, la vida está fuera de equilibrio.

La persona con auto-estima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia, se limita a lo familiar y a lo fácil, lo que se un círculo viciosos que contribuye a debilitarlo más. Entre más baja la auto-estima es menor lo que se espera de la vida, y menos lo que se aspira conseguir. Hay más urgencia de probarse a sí mismo.

La comunicación se torna opaca, evasiva, inapropiada, ya que hay incertidumbre sobre los pensamientos propios y los sentimientos personales. Hay ansiedad acerca de la actitud del que escucha. Una baja auto-estima se relaciona con infelicidad

La persona es tanto deficiente en el merecimiento como en la competencia, se siente muy vulnerable, de ahí que se percibe victimizada por los demás, su valoración se encuentra en manos de los demás pues no confía en sí misma, todo esto la tiene predispuesta al fracaso quedando en un ciclo vicioso de pensamientos negativos, inseguridades, y fracasos constantes. (Branden 1997; Twerski 1996 y Mruk 1998).

Algunos factores que pueden ser demostrativos de la auto-estima baja son: La falta de confianza en sí mismos, sensación de desarraigo, estar fuera de control, considerarse víctima, falto de energía, depresión, sensación de tensión, inestabilidad, sentimientos de culpa, vergüenza, desprecio y la falta de respeto por sí mismo, entre otros.

AUTO-ESTIMA DEFENSIVA :

La persona tiende a percibirse de una manera muy distinta a como el resto del mundo los percibe, es decir, hay una incongruencia entre sus niveles de auto-estima y los niveles que los demás piensan que ellos tienen. Las personas con auto-estima defensiva mantienen una percepción distorsionada de sí misma, y se impiden a sí mismos procesar la información que les permitiría darse cuenta de su realidad. De hecho se dedican a defender su auto-estima de ahí el término, siempre tienen que estar expresando ser lo que no son. Dentro de la auto- estima defensiva se encuentran dos vertientes, que son:

AUTO-ESTIMA DEFENSIVA TIPO 1: NARCISISTA

Aquí, aparte de lo mencionado supra, esta persona se siente merecedora aún cuando no posee los niveles de competencia óptimos. Siempre se encuentra negando sus incapacidades, su falta de habilidad ante algo, tiende a justificar sus errores o dificultades, busca sobre compensar esa falta de habilidad exagerando cualquier destreza que sí posea, la necesidad de vivir el autoengaño va con el fin de evitarse el dolor del darse cuenta de esas carencias. Usualmente son las personas que se ven como consentidos, creídos o egocéntricos.

AUTO-ESTIMA DEFENSIVA TIPO II: PSEUDO

Aquí, también se vive una incongruencia como se mencionó anteriormente. Sin embargo, la diferencia con la anterior es que aquí el nivel de competencia está muy bien, el problema recae en que el nivel de merecimiento que la persona no se lo da.

Son personas muy diestras para hacer las cosas, que se conocen porque logran sus metas, responsables y respetadas, pero ellas han distorsionado el nivel de percepción a tal grado que no ven esos logros. Siempre están pensando en el fracaso, pues se sienten inseguras e incapaces de lograr las cosas y sus metas tienden a ser tan altas o perfectas que lo real no es como se lo imaginan, hay incapacidad de disfrutar y tener satisfacción por los logros obtenidos, experimentando una cadena de éxitos sin ser vistos. (Mruk, 1998)

Todavía estos tipos de auto-estima pueden ser afinados más, para lo cual se muestra la siguiente figura:

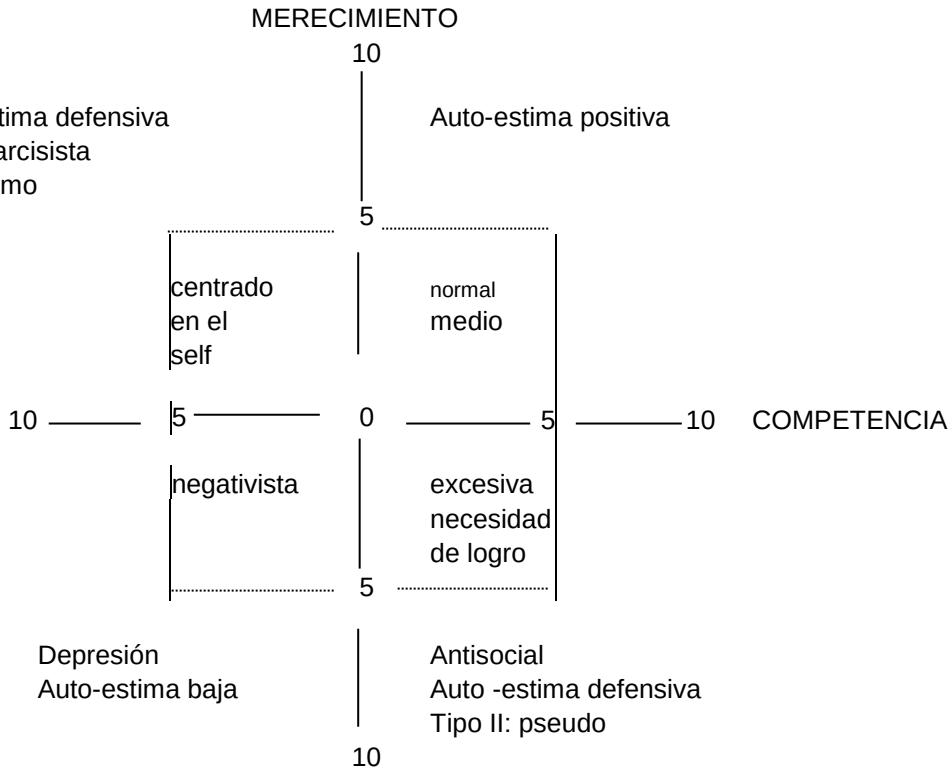


FIGURA 2

En esta figura se pueden diferenciar no sólo los tipos de auto-estima, sino realizar una separación entre lo que se considerarían niveles de auto-estima normales o que requieren un apoyo para su crecimiento, así como de aquellos grados de auto-estima que se podrían denominar graves o clínicos, en donde la

necesidad va más allá de un simple apoyo, ya que requieren de un proceso que permita a la persona modificar situaciones personales.

En esta figura 2, las áreas más cercanas al centro, que son las que pertenecen al cuadro interior, son aquellas áreas comunes o típicas a encontrar en donde la persona puede vivir con ellas sin necesidad de trabajarlas. Sin embargo pueden mejorarlas si así lo desea.

Dentro del cuadrante interior superior derecho, está la denominada auto-estima normal o media que es la más común de encontrar entre las personas, en donde se encuentra un grado de competencia y merecimiento adecuado y satisfactorio. En ese mismo cuadrante superior derecho hacia arriba está la denominada auto-estima alta en donde serían personas con un grado superior de merecimiento y competencia.

Dentro del cuadrante interior inferior izquierdo, está la auto-estima baja con un grado de negativismo, que es cuando la persona usualmente es pesimista, negativa en sus opiniones, que siente ansiedad y temor al fracaso. Si continuamos, vemos en ese mismo cuadrante, un grado más fuerte de auto-estima baja que se podría ver como caso clínico; en ese nivel de auto-estima,

la persona se puede encontrar con una posible depresión, pierde la capacidad de dirigir su centro de vida y pueden presentarse otros tipos de desequilibrios o problemas personales .

En el cuadrante interior superior izquierdo, se encuentra un nivel aceptable de la auto-estima defensiva tipo I, que sería la persona centrada en sí misma, personas interesadas por el estatus social, que alardean sus experiencias. Y, si se continua en ese cuadrante se observa que a un nivel clínico se encuentra lo denominado narcisismo, donde hay una sensación irreal de creerse merecedor, pudiendo llegar a la hostilidad y a respuestas agresivas ante críticas provenientes de la inseguridad que se está sintiendo, utilizando la agresión como una forma de defensa.

En el último cuadrante el inferior derecho, se encuentra en el interior una auto-estima defensiva con gran necesidad de logros, existe una preocupación exagerada por lograr sus objetivos y metas sin satisfacerse plenamente de ellos y si se continua en ese cuadrante a un nivel clínico, se ve lo denominado antisocial, en donde la persona ya entra a conductas delictivas y funciona en base a la manipulación de otros, su validez surge de quitar o desvalorizar a las

demás personas, pudiendo abusar de los derechos ajenos y dañar a los demás. (Mruk, 1998).

Aquí se ve la gran importancia de entender a la auto-estima como todo un proceso complejo, profundo y fino en sus diferenciaciones , así como el captar cuando la auto-estima presenta grados de normalidad o ya como generadora de una situación clínica o grave para la persona.

SENTIMIENTOS

UN ARBOL ENVENENADO
"Yo estaba furioso con mi amigo
expresé mi furia, mi furia se agotó.
Yo estaba furioso con mi enemigo:
No lo expresé, mi furia creció.
Y la regué con temores,
Noche y mañana con mis lágrimas:
Y la asoleé con sonrisas,
Y con tontos ardides engañosos.
Y creció tanto de día como de noche,
Hasta mostrar una manzana brillante.
Y mi enemigo la contempló brillar
Y él sabía que era mía.
Y a mi jardín entró furtivo,
Cuando la noche había ocultado el poste;
En la mañana alegre veo
A mi enemigo extendido encima del árbol.".
WILLIAM BLAKE

Los sentimientos son reacciones inherentes a la persona. Sin embargo, el niño tiene que ir aprendiendo a conocer, manejar, expresar y reconocer sus sentimientos. Dicho aprendizaje inicia al contactar con el medio que lo rodea, especialmente el contacto con los padres. La manera en que éstos lo cuiden, lo traten y le expresen su afecto será como el niño irá descubriendo sus sentimientos.

Esta experiencia de descubrir adecuadamente sus sentimientos necesita de un ambiente que brinde seguridad emocional y física, así como un entorno de protección que le permita confiar.

La crianza mediante el tacto es básica para el desarrollo emocional, ya que la estimulación sensorial expresa amor, cariño, apoyo y protección al niño, así empieza a tener contacto con el otro. Al sentir amor, la persona va aprendiendo a interiorizar ese sentimiento y se experimenta así, digno de cariño. Por el otro lado, si el niño no recibe una estimulación sensorial que le exprese amor, cariño y aceptación, al no ir descubriendo esta parte en sí mismo va creciendo inseguro y con una falta de integración sentimental agradable en su persona.

El amor lo recibe por el tacto, por la expresión verbal, por el cuidado que le profesan, por el placer y gozo que muestran a su existencia. Cuando se aceptan los sentimientos del niño y se le reconocen, él mismo va reconociéndose y aceptándose. (Pulido, 1988).

Los sentimientos son energía vigorosa y son la expresión de las necesidades humanas, son duraderos y surgen tanto de experiencias positivas como negativas, permiten evaluar la experiencia y conciencia (Branden, 1997).

Los sentimientos son la forma de percibirnos, surgen de las experiencias vividas, es por lo tanto, una manera de reaccionar al mundo; son indicativos de vida, ya que sin sentimientos no hay existencia pues el percatarse de los sentimientos y su significado personal genera una conciencia de vida (Viscott,1997).

Pinillos (1975:550 citado en Sanz de Acevedo 1997:431) expresa que los sentimientos son: “Estados de ánimo por formas superiores de placer o dolor, cuya especificación de ordinario remite a contenidos y valores culturales. Los sentimientos carecen usualmente de las concomitantes somáticas fuertes propias de las emociones, son más suaves y duraderos que ellas, dicen menos en relación a la conducta motora y más al pensamiento y la imaginación, aunque su marcado carácter autógeno los independiza de la regulación voluntaria. Por descontado, no surgen de la nada, pero su fundamento estimular interoceptivo es con frecuencia desconocido para el sujeto, que solo percibe sus efectos difusos, a la vez que sus correlatos objetivos suelen estar mediados por procesos de condicionamiento que los hacen difícilmente identificables”.

La perspectiva descrita por Marina (1997) sobre las emociones es:

busca un término más genérico que explique todas las experiencias incluyendo evaluación, agrado, desagrado, atracción, rechazo, preferencias en donde considera que afecto es lo más prudente. Así conceptualizando el afecto, es visto como un "conjunto de todas las experiencias que tienen un componente evaluativo a saber, doloroso/placentero, atractivo/repulsivo, agradable/desagradable, bueno/malo, estimulante/deprimente, activador/desactivador." (Marina,1997:34) .

El afecto tiene tres especies principales que son: La sensación de dolor y placer, deseos y sentimientos. El dolor y placer son netamente físicos, los deseos son indicativos de carencias o de una necesidad y el sentimiento es "un bloque de información integrada que incluye valoraciones en las que el sujeto está implicado, y al que proporcionan un balance de situación y una predisposición a actuar, pudiéndose clasificar por su intensidad, duración, profundidad, pero estas distinciones están hechas dentro de un continuo lo que hace difícil marcar sus límites" (Marina,1997:35)

También hay que distinguir entre los estados sentimentales los cuales son sentimientos duraderos que permanecen estables mientras van surgiendo otros

sentimientos. De alguna manera, Marina (1997) los denomina hábitos sentimentales pues la persona mantiene un estado de ánimo al que se acostumbra , se define y se reconoce como tal haciendo invisible al resto de los sentimientos.

Aunque el concepto de emoción está más ligado con un proceso biológico y los sentimientos con una elaboración secundaria y mentalizada, en el presente trabajo se utilizan los términos de manera indistinta.

Tesis de los sentimientos: (Marina, 1997)

- Los sentimientos son un balance consciente de nuestra situación entre las necesidades y la realidad, permiten dar un elemento valorativo a la experiencia vivida.
- Los sentimientos son un balance continuo, profundo de la situación presente
- Los sentimientos son puntos de llegada y de partida, que resultan de las acciones pasadas y preparan las acciones presentes por lo que se puede decir que inician una nueva tendencia.
- Los sentimientos son experiencias conscientes que permiten sintetizar los deseos, expectativas, creencias y la realidad en general.

- Los sentimientos cumplen funciones adaptativas, en donde surge un juzgar de la propia vida sentimental en base a lo prohibido , a la moral, a lo que hace feliz o lo que desgracia.

En la juventud ya hay todo un bagaje de conocimientos aprendidos sobre el manejo de los sentimientos, más la etapa de la juventud es un período de nuevos cuestionamientos para reestructurar los valores y aprendizajes de etapas anteriores, precisamente por ser un momento de búsqueda de sí mismo, y también un momento de gran necesidad de expresión personal. Se caracteriza por haber heridas afectivas que se abren, se dan frustraciones personales, hay también un deseo de ser abrazado, tocado, es decir, una necesidad afectiva fuerte, por otro lado se presenta angustia y temores por todo lo que esta experimentando en cuanto a sus decisiones y su sentido de iniciar con la independencia, también requiere de ser reconocido pos sus logros.

Todo ello destaca un entrelazamiento de afectos y sentimientos que esta viviendo el joven. Es entonces imperativo fortalecer la expresión de los mismos y que le permitan reordenarlos para aclarar sus necesidades afectivas.

Es importante que en su entorno social se manifiesten los sentimientos abiertamente, desde el temor hasta la alegría, se permita expresar el sentir sin que este sea disminuido o desvalorizado y para ello hay que practicar una escucha activa y una claridad de lo que se necesita. (Satir, 1991)

Se puede percibir que los sentimientos son escurridizos, pues, por un lado, se aprecia su parte objetiva que permite al ser humano conceptualizar sus experiencias con un tinte afectivo y darle diversos matices a su realidad; y, por otro lado, se ve cómo estos se van entrelazando entre sí y profundizando en donde no hay inicio ni fin.

NEGACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Desde muy temprana edad el entorno cultural ha enseñado que es mejor guardarse los sentimientos . Esta negación a expresar los sentimientos está en relación con el poder de los sentimientos y con la renuencia a manifestar las propias necesidades. Tal conducta se va aprendiendo desde los mensajes que se reciben en la infancia "No temas", " Los niños no lloran", "No te muestres de malhumor", " Pon una sonrisa en tu rostro", etc. Estos mensajes y otros más expresan:

* Que no hay que mostrar los sentimientos

* Temer a contactar con los sentimientos

* Aprender a negar los sentimientos, pues así solo se es feliz

Cada vez que se niegan los sentimientos, se fingen aspectos de la existencia con respecto a las necesidades personales, a su vez, se aprende a ocultar quién es uno en realidad. Sin embargo, esos sentimientos ocultos no desaparecen, permanecen guardados lo cual es causa de dolor, desdicha en todos los niveles del ser, y se va convirtiendo en su círculo vicioso, de guardar más sentimientos y de acumular más rencores, tristezas, etc.

Cuando se reprimen los sentimientos se cierran líneas de comunicación, ésto genera un aislamiento afectivo y en ese momento la persona se vuelve víctima de su propio estado emocional.

Todo esto indica que el negar los sentimientos es de lo aprendizajes más dañinos para la persona y va a afectar en toda su economía interior .

De alguna manera, esto tiene que ver también, con mantener un control sobre los sentimientos, es decir, el entorno social percibe los sentimientos como un elemento desenfrenado y opuestos a la razón, de allí que como una línea de educación se plantea que quien es mas racional y menos expresivo emocionalmente es una persona mas equilibrada. Por lo tanto parte de la enseñanza va encaminada a hacer a un lado tus sentimientos y tomar decisiones de manera fría y calculadora.

CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE LOS SENTIMIENTOS

1. **Debo castigarme a mí mismo con dolor emocional cuando la realidad no es lo que yo quiero**: Sin darse cuenta que ese dolor no altera en absoluto la realidad. Sólo la hace peor.
2. **El dolor es normal e inevitable, no se puede vivir completamente si no se experimenta:** Sin darse cuenta de que hay alternativas , es un llamado de atención, no una forma de vida.
3. **Las respuestas emocionales son permanentes e incambiables:** Se cree que existe una única forma de responder. Sin percatarse de que se escoge cómo actuar. La persona determina qué sentir.
4. **Las respuestas emocionales son naturales e instintivas:** La forma de responder ante los sentimientos es un aprendizaje, un hábito al cual se ha acostumbrado a la persona. Las respuestas emocionales negativas
5. **Los sentimientos son causados por otros y por las situaciones desagradables que se viven:** Sin ver que cada persona es responsable de su sentir y que los sentimientos están bajo su control. (McKay y Fanning, 1997).

CLASIFICACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Marina (1997) considera que los grandes campos sentimentales se dividen de la siguiente manera:

1. *Los sentimientos relacionados con la fisiología:* Estos poseen una causa biológica o son resultado de un balance sentimental, organizados en una dimensión bipolar que son: intranquilidad/tranquilidad, exaltación/depresión, alerta/reposo, ánimo/desánimo, impulso a la actividad/cansancio, esfuerzo/relajación. Todos estos sentimientos pueden intervenir en la configuración de otros por ser tan amplios.
2. *Aquellos relacionados con lo relevante o nuevo:* Son el interés y sorpresa, en donde el interés tiene que ver con lo relevante para las metas personales y permite orientarse cumpliendo una función adaptativa, prolongándose en curiosidad. Y la sorpresa es percibir lo imprevisto, inesperado, de aquí puede partir hacia la admiración y el respeto y ligado a todos ellos se encuentran la diversión y la fascinación que son manifestaciones de la intencionalidad de la conciencia .
3. *La experiencia de la falta de interés:* Se encuentra el aburrimiento que es como un vacío de las sensaciones.

4. *Experiencias de lo placentero:* La atracción sentimiento general que puede acompañar a otros sentimientos mucho más complejos
5. *Experiencia de lo desfavorable:* Está la aversión , al igual que otros sentimientos es muy general e interviene en otros sentimientos como en el odio y el asco.
6. *Experiencia de que las necesidades se están cumpliendo:* La alegría , su función es adaptativa en relación al esfuerzo que se está haciendo y habla de una meta que no está totalmente alcanzada, da ánimo a responder a nuevos retos o continuar en la interacción.
7. *Experiencia de que las necesidades no se van a lograr cumplir:* Aquí está la tristeza, frustración. En donde la tristeza se siente como una consciencia de la pérdida propiciando aislamiento e inacción, algunos consideran que su función adaptativa podría ser el cuidado de la energía, la frustración se puede ver como el bloqueo de una motivada.
8. *Experiencias en relación a lo que amenaza metas e integridad personal:* El miedo es percibir inalcanzable algo o el no logro de una acción protectora , su función es proteger a la vida, evitar dolor y mantener la autoestima.

9. *Experiencia de lo que obstaculiza los fines:* La resignación, impotencia, furia, estos sentimientos están ligados con el apartado anterior en donde la resignación acepta el obstáculo, la impotencia no lo acepta sabe que no puede hacer nada y la furia decide remover el obstáculo, si la furia se acompaña de una consciencia del daño recibido puede implicar la idea de la venganza.
10. *La experiencia de que otros impiden los logros personales, se interponen:* El odio sentimiento aversivo que puede ser acompañado por otros sentimientos como por ejemplo la envidia.
11. *Experiencia de que alguien facilita el logro de las metas personales:* El amor sentimiento muy complejo que satisface dos necesidades distintas, la de contar con otra persona y la de que otros necesiten de nosotros, este sentimiento es muy complejo por ser una gran síntesis afectiva.
12. *Experiencia de la desaparición de un mal*: el alivio.
13. *Experiencia de la capacidad de prevenir o controlar la relación con el mundo*: indefensión, inseguridad e impotencia.
14. *Experiencia de la inseguridad del futuro:* la angustia y la desesperanza.
15. *La experiencia de que las cosas saldrán:* esperanza.

16. *Experiencia de sentirse juzgado mal:* la vergüenza relacionado con temor a perder el respeto o afecto de otros y de sí mismo, viene siendo un regulador social y normativo.
17. *Experiencia de juzgarse responsable de una acción:* la culpa relacionada con remordimiento, pena, arrepentimiento.
18. *La experiencia de ser juzgado bien:* el orgullo

Kretc, Crutchfield y Livson (1974 citados en Díaz Guerrero y Díaz Loving 1991) clasifican las emociones de la siguiente manera:

EMOCIONES PRIMARIAS

1. El miedo permite eludir y escapar del peligro, puede aparecer frente a una sensación de impotencia, se produce cuando no se siente la capacidad de enfrentar algo llevando al asilamiento, agresión, colera, sarcasmo, depresión, maltrato, etc. Este sabotea al pensamiento de la valoración personal, generando un menosprecio personal.
2. La cólera se relaciona con un bloque de las necesidades y deseos personales , surge a raíz de una frustración. Se manifiesta ante provocaciones y al momento de ceder el poder ante las otras personas disminuyendo así la valía personal, al momento en que se libera de la cólera se recupera la autoestima.

3. La alegría surge ante lo contrario de la cólera, es decir, que la persona logre alcanzar metas personales o está ya por hacerlo, su intensidad va a depender de la apreciación que se tenga del logro, de la importancia que se le dio a esa meta.
4. La pesadumbre, el luto, duelo y desconsuelo surgen al momento de perder a personas muy valoradas para uno y su intensidad va paralela a la importancia de esa persona para uno.

EMOCIONES POR ESTIMULACIÓN SENSORIAL:

1. Deleite tiene que ver con gustos adquiridos mediante el aprendizaje, está en relación directa con la apreciación estética .
2. El disgusto parte de todas aquellas sensaciones que generan molestia, repugnancia, enfado.
3. Horror es la transformación del disgusto cuando las experiencias son grotescas y puede llevar al miedo.
4. El dolor es un evento sensorial , el grado del dolor es propio de cada individuo y puede llevar a reacciones sentimentales desagradables.

EMOCIONES DE AUTOAPRECIACIÓN O DE RELACIÓN CON LA AUTO-ESTIMA:

Aquí se puede hablar de el proceso idealismo - frustración – desmoralización en donde las personas se fijan metas demasiado elevadas y el no logro de las mismas generan frustración llevando a la persona a un proceso de desmoralización y esto se convierte en un círculo vicioso sin fin. Por lo tanto hay que trabajar en las formas de ponerse metas y ser mas realistas al respecto.

1. El orgullo se experimenta cuando hay logros, generando un nivel de auto-evaluación bastante alto .
2. Vergüenza se presenta cuando no se obtienen los niveles de aspiración pensados , así como cuando hay una falta moral, surge un pensamiento de "no soy bueno" generando eso un sentimiento de dolor, fortaleciendo la desesperanza, el rechazo, abandono y abusos.
3. Culpa y remordimiento surge al momento de cometer un acto en contra de los principios personales, es un miedo a la desaprobación , una imposibilidad de respetarse a sí mismo, llevando a actos de depresión, y destructivos como puede ser el suicidio.

EMOCIONES INTERPERSONALES O EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS:

1. El amor " es la actitud que posee una persona hacia otra en particular y que involucra predisposiciones a pensar, sentir y a comportarse de cierta manera con esa otra persona, implicando sentimientos de atracción física, dependencia, afinidad, respeto, altruismo" (Rubin 1970 citado en Díaz Guerrero y Díaz Loving 1991 253) .
2. Odio se relaciona con la cólera y los comportamientos agresivos, cuando los deseos y necesidades de la persona se ven bloqueados por otros surge el odio. El odio también se dirige a la propia persona , en donde se perciben así mismos como seres inaceptables, por la incapacidad de enfrentar las situaciones o de aceptarse a sí mismos.

EMOCIONES APRECIATIVAS :

El humor, la capacidad de reírse de las cosas y de sí mismos, es un estímulo para el crecimiento de la auto-estima y del permanecer optimista

LOS HUMORES:

Son estados emocionales transitorios, que son difíciles de relacionar con situaciones especificas , dando tonalidades agradables o desagradables a la consciencia. Entre éstos están la tristeza, ansiedad y alegría . Ahora bien la ansiedad y tristeza si se vuelven crónicas se pueden convertir en trastornos de la personalidad dejando de ser procesos normales.

Robert Plutchick (1980, citado en Sanz de Acedo 1997) elaboró lo que él denominó la rueda de las emociones. En el interior de la misma se encuentran las ocho emociones innatas para él, agrupadas de tal manera que las encontradas son contrarias entre sí. En el exterior del círculo se encuentran 8 emociones que surgen de la combinación de dos de las de dentro, denominándolas emociones complejas. El autor considera que cada emoción primaria está asociada con una necesidad de adaptación y su intensidad hace la diferencia.

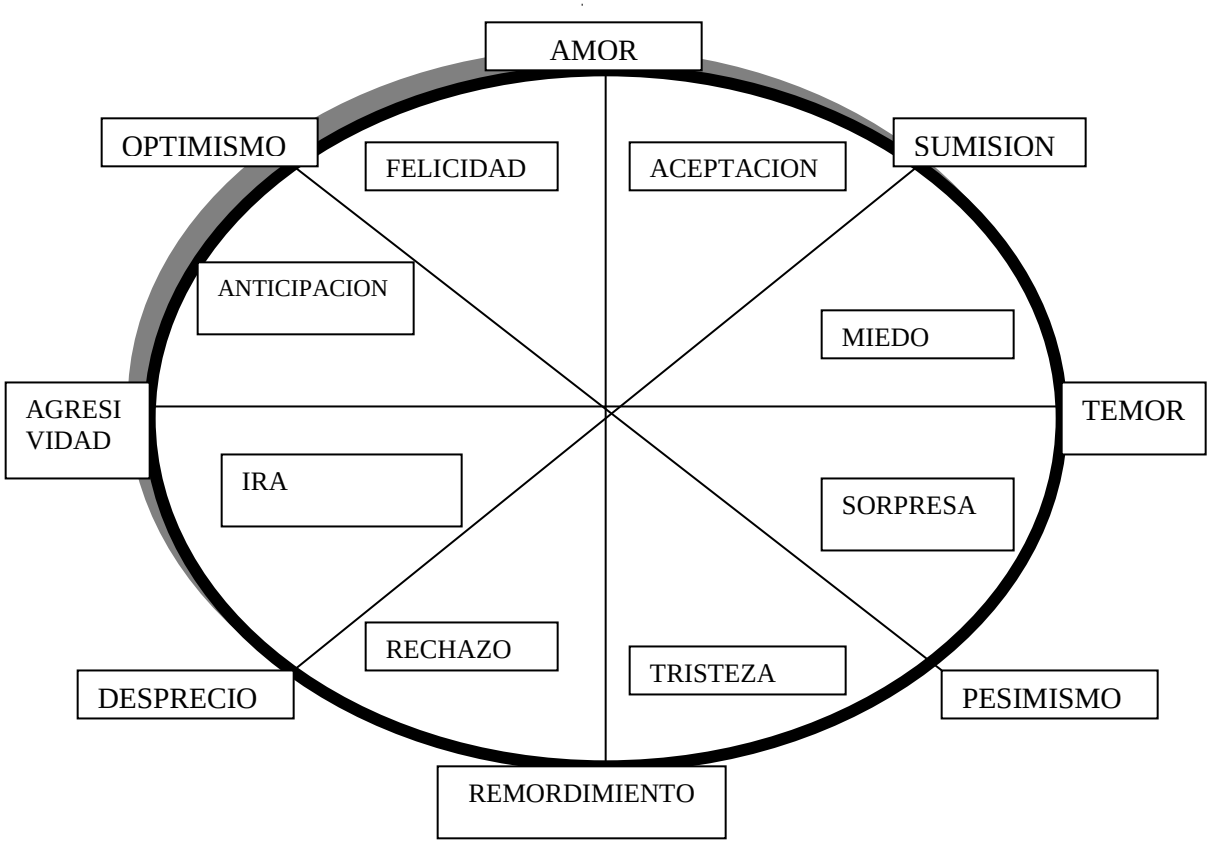


FIGURA 3

Como se puede ver existen diversas formas de clasificar a los sentimientos, aunque no hay demasiadas distinciones entre unas y otras, esta división podría ampliarse a todos los afectos que hay. Sin embargo, no se terminaría y aquí se encuentran los sentimientos fundamentales por así decirlo, mediante los cuales se van formando alianzas múltiples creando sentimientos más intensos y poderosos entre sí.

SENTIMIENTOS QUE FORTALECEN Y QUE ABATEN

Los sentimientos han sido juzgados con base en diversas situaciones. A veces se ven como buenos o como malos acorde con los entornos sociales o a lo que brindan a la persona. Así también se juzgan según en que éstos repercuten en la salud y en la valoración personal que se tenga. Aunque no se pueda decir exactamente que un sentimiento es malo o bueno ya que todos son parte del ser humano, hay que aprender a vivir con ellos y ver qué brindan. También es cierto que los sentimientos influyen en la manera de estar de una persona, más cuando los sentimientos son estáticos y no se viven con ritmo o movimiento.

Marina (1997) expresa que un criterio para dividir los sentimientos son:

- *Son malos los sentimientos que anulan la libertad*: es decir todos aquellos sentimientos que en un momento se convierten en manipuladores de la persona. Coartando así su libertad se vuelven malignos para el ser humano, como pueden ser los celos, el odio, ira que llegan a dominar al individuo y no le permitan crecer.

- *Los efectos del comportamiento que fomentan*: es decir, los sentimientos fortalecen cierto tipo de acciones , si por ejemplo, hay coraje, puede llevar a acciones de arrebatos, de agresión y furia ante la persona con que se enojaron o consigo mismos entonces se ven como sentimientos que abaten o afligen. Para Marina (1997) todo sentimiento que corte la corriente comunicativa, es un sentimiento que aflige como pueden ser el odio, envidia, desvergüenza, entre otros.

- *Sentimientos inadecuados y adecuados*: Dentro de los inadecuados se tienen la desvergüenza, en donde la persona no muestra interés por los demás, tiene ausencia de vergüenza, lo que implica desdén, desprecio, personas que ven todo a la ligera, el ser insensible y con falta de compasión entre otros. Dentro de los adecuados está la indignación, que es indicativo de un interés por los demás, en donde se perciben las injusticias y se lucha contra ellas mortificándose por el daño que generan. También el sentimiento de gratitud, en donde hay un reconocimiento por el bien brindado y hay agradecimiento al otro, dentro de la gratitud es importante saber regresar el favor, mas éste no debe de ser como algo obligado, ni por fuerza o como pago del favor porque si no se pierde la gratitud inicial.

Goleman, Daniel (1999) hace referencia a cómo los sentimientos influyen en el estado de salud de la persona . A través de varios estudios se encontró lo siguiente:

La **ira** influye en enfermedades cardíacas, cáncer. Se encontró, por ejemplo, que personas muy iracundas presentaban índices más altos de obstrucción arterial que aquellos menos iracundos, así como en un grupo de trabajadores que 25 años atrás se les había realizado un estudio con respecto a su manejo de la ira, quienes tenían puntuación más alta, el 30% había fallecido por enfermedades cardíacas, cáncer y accidentes y quienes tenían puntuaciones más bajas, el 20% había fallecido. También la emoción más común dos horas antes de un ataque de corazón es la ira.

Con respecto a la depresión (tristeza, impotencia o compadecerse de sí mismo) se vio que más que influir en la adquisición de una enfermedad afectan en la recuperación de la misma, por ejemplo, en mujeres con cáncer de mama, las más deprimidas tenían menos células asesinas naturales y mas

diseminado el cáncer. En recuperaciones óseas quienes tenían el triple de posibilidades de recuperarse eran quienes no estaban tan deprimidas.

El **estrés y ansiedad** afecta en la disminución de células T las que contribuyen a regular las funciones complejas del sistema inmunológico y a destruir células infectadas, por lo tanto, si éstas se ven disminuidas, el sistema inmunológico se encuentra más propensos a la adquisición de cualquier enfermedad desde un simple resfriado hasta problemas de cáncer.

La **represión o negación** también afecta pues quienes niegan sentir estrés, ansiedad, miedos, etc son más propensos a adquirir cáncer, problemas de hipertensión, asma, constipación, etc.

Por otros lado, la **relajación** aumenta el nivel de células T en las personas, así como en un estudio en donde se dividió a las personas en **optimistas y pesimistas** se encontró que los pesimistas padecían más enfermedades y problemas de salud grave, que los optimistas. El hecho de **tener control y sentir seguridad** también afecta en la salud, se vio que en un asilo si se les permitía a los ancianos tomar decisiones sobre qué comer, cuándo, qué visitas

querían y darles la responsabilidad de cuidar una planta mejoraba grandemente su estado de salud. Esto también está ligado con **las amistades y conexiones sociales** que se tengan: entre menos solo se sienta alguien mejor estará, de ahí que los grupos de personas con cáncer, diabetes, asma etc presenten gran ayuda pues permite que las personas compartan y se sientan acompañadas. Otro sentimiento que se ha encontrado es **el júbilo o felicidad y la risa.** El hecho de divertirse de reir y sentirse feliz aporta gran ayuda para la recuperación de una persona, se hicieron estudios sobre el presentar películas comedias y de horror o tristes en donde se vio que las comedias aumentaban las células T fortaleciendo el sistema inmunológico de las personas, también la **bondad** que presentan las personas afecta en su recuperación pronta de la salud. Todo esto nos indica que los sentimientos son de gran influencia para el ser humano en su totalidad y no son simplemente una esfera “incómoda” del ser humano, como a veces las quiere percibir.

AUTO-ESTIMA Y SENTIMIENTOS

Como se puede captar en todo lo anterior, la auto-estima y los sentimientos están íntimamente relacionados, pues existen diversas combinaciones entre estas dos áreas del ser humano al grado que es difícil ver en dónde inicia una y en dónde termina la otra. Por mencionar algunos factores, cuando la persona vive una autoestima dirigida hacia lo positivo su sentir personal es espontáneo, libre, afectuoso, optimista, agradecido, equilibrado, positivo. Algo esencial es el que está consciente de sus emociones, y, por lo tanto, seguro de sí mismo, esto lo lleva a actuar de una manera decidida, creativa, abierta y positiva sintiendo que es capaz de correr riesgos, de mostrar sus sentimientos de decir no sin ser rechazado y además de poder comunicarse de una manera efectiva. Todo esto va relacionado con una forma de pensar de que es merecedor, de respeto hacia sí mismo, considerando que es capaz de lograr las cosas y por lo tanto de tener éxito.

En cambio, una persona más inclinada hacia una auto-estima baja se siente nerviosa, insegura, presenta culpabilidad, depresión, es crítica, temerosa no desea expresar sus emociones lo cual la lleva a castigarse a sí misma. Esto fortalece el ciclo de la baja autoestima, generando sentimientos de no aceptación, coraje y agresión a sí misma; volviendo a iniciar el ciclo. Todo

esto la va conformando como una víctima y volviéndose la persona más antisocial, Es indecisa para tomar decisiones, se encuentra usualmente a la defensiva, le da miedo correr riesgos, tiene pensamientos de ineficacia, de fracasos, pensando y sintiendo que no vale nada. (Field, 1996).

Claro está todo esto no necesariamente se va a presentar tal cual, sino que va a depender, como se vio en las figuras anteriores, del nivel de auto-estima en que está la persona y cómo va fluyendo en ello.

Con respecto del joven, éste requiere de un entorno en donde pueda desarrollar su auto-estima, con lineamientos útiles para alcanzar una madurez social. Por ser un momento de su vida en el cual hay enfrentamiento con los diversos sistemas de valores, existe una inquietud en cuanto a auto-afirmarse en su identidad.

Si es joven vive en un contexto dentro del cual es permitido expresar cualquier sentimiento, equivocarse y aprender de ello, así como darse cuenta de sus límites y la responsabilidad que eso conlleva, esto puede ser el punto de partida para conformar un concepto de sí mismo más sólido e integrado a la sociedad, en donde se sienta seguro y estable consigo mismo.

METODOLOGÍA

NATURALEZA DEL ESTUDIO

"La actitud científica ha de ser reconstruida; la ciencia ha de rehacerse de nuevo".
SCHRODINGER

Se trabajó con jóvenes estudiantes de una universidad privada de primero a cuarto semestre de la Licenciatura en Comunicación y Diseño Gráfico. Participando 6 mujeres y 3 hombres. Estos jóvenes fluctúan entre las edades de 19 a 27 años de edad. Son solteros y pertenecen a un nivel socioeconómico medio bajo, algunos de ellos trabajan para apoyar sus estudios.

El hecho de realizar la investigación con estos jóvenes parte de que son con quienes se imparten clases de teorías de la comunicación. Dentro de la interacción sostenida se observaron situaciones en su vida personal ligadas con las temáticas de interés: en su manera de preguntar sobre toma de decisiones, expresiones familiares, dificultad en enfrentar valores, creencias, comentarios sobre sus sentimientos.

Se realizó un taller con una duración de 8 horas que consistió en hacer una exploración de la auto-estima y los sentimientos, empleando la auto-selección, es decir, se les describió brevemente el estudio a realizar y se hizo una invitación abierta, aceptando a quien se interesó en participar. .

En el l taller se pretendió obtener la información necesaria sobre la manera en que los jóvenes viven sus sentimientos y auto-estima. Creando un ambiente propicio, de confianza, escucha activa y empatía para que el joven pudiera participar de la manera más libre posible. Puesto que ya de manera previa existía una relación de confianza entre la facilitadora y los jóvenes. La integración del taller fue sencilla.

La dinámica a seguir fue la siguiente: Se expusieron de forma magisterial los conceptos sobre la auto-estima y los sentimientos, así como los factores que intervienen en esos dos procesos. Posterior a cada temática se realizaron ejercicios relacionados con lo visto tales como el árbol de la auto-estima, la estrella de la auto-estima, decir características personales y asociarlas con su sentir personal y con su valoración, comentar que sentimientos le gusta expresar, cuales se les dificulta, y se procedió mediante puesta en común a

comentar sobre los ejercicios aplicados y su experiencia. Es decir, en grupo grande se daba un espacio de silencio para quien deseara iniciar su comentario lo hiciera y de esa manera cada quien fue expresando su sentir sobre la experiencia personal vivida, tanto dentro del ejercicio, como eso mismo de que manera lo conectaba con su experiencia personal e historia de vida.

Se realizó en su escuela por ser un lugar conocido por ellos, ya que de hecho se les había propuesto otros espacios y sin embargo ellos prefirieron su escuela expresando que "preferían un lugar conocido y donde se sintieran a gusto", Se acondicionó el aula con grabadora, rotafolios, y se les pidió a los jóvenes que llevaran cobijas o algo parecido para trabajar en el suelo. La información se recolectó mediante audio grabaciones.

La metodología a seguir es mediante un estudio de tipo cualitativo "El término cualitativo sugiere una búsqueda del entendimiento de una realidad mediante un proceso interpretativo" (Mejia y Sandoval, 1999, p 41). Al momento de emplear la perspectiva cualitativa se está buscando interpretar la dinámica internalizada de los jóvenes con respecto a cómo viven sus sentimientos y su relación con la auto-estima. "Los métodos cualitativos ofrecen medios

eficientes para explorar o examinar explicaciones alternativas" (Mejia y Sandoval, 1999, p 43).

La investigación cualitativa tiene sus orígenes dentro de la Antropología Social y busca comprender de manera holística y profunda las situaciones a tratar . De acuerdo a Taylor y Bogdan (1996) se caracteriza por lo siguiente:

1. El investigador es un instrumento de medida, ya que los datos son analizados con base a los criterios dados por el investigador, siempre buscando una subjetividad disciplinada.
2. Son estudios de pequeña escala, ya que se trata de explorar y profundizar a lo máximo el caso o grupo o persona con que se trabaja.
3. No va en búsqueda de probar teorías ni hipótesis.
4. No es necesario realizar una definición de variables operativas, ni medios de medición, ya que es flexible.
5. El decir que es holística, da una idea de conjunto, de un fenómeno globalizante y no seccionado.
6. Se puede ir replanteando la situación original conforme se va trabajando y profundizando en la situación a investigar.
7. Los datos se clasifican en categorías

8. Este tipo de investigación permite encontrar cosas que no estaban previstas.
9. No se debe de perder de vista que hace referencia a lo que la gente dice, siente, piensa.

"La investigación es el esfuerzo persistente y disciplinado que tiende a descubrir el sentido y el orden existente en los fenómenos de la experiencia subjetiva" (Rogers 1984:33)

Se seleccionó la metodología cualitativa por permitir desarrollar una investigación que va en búsqueda de significados, que responder a las acciones e interacciones del vivir diario de la persona, es decir su interés recae en darle un sentido a la experiencia en base a preguntar, observar, interpretar, describir y relacionar lo observado con la descripción teórica realizada.

Dentro de la línea cualitativa, la técnica para recoger datos empleada fue la observación participante, la cual tiene como objetivo lograr una interpretación de los datos que puedan obtenerse mediante un intercambio natural con las personas que formaban parte del grupo, objeto de estudio.

Sus ventajas recaen en que:

a. Fortalece una relación más intima e informal.
b. Existe menos sesgo entre el comportamiento real y los datos recogidos.

c. Permite captar los comportamientos no verbales.

La observación participante parte de entender que el campo de la investigación son personas significativas y su entorno social presente una estructura subjetiva con significados muy particulares para cada miembro.

También se hizo uso del análisis del contenido, el cual es una técnica que permite codificar la información en categorías, con el fin de darle sentido al material recabado. Este análisis no es estático, si no que representa un proceso analítico en donde hay un desarrollo complejo de interpretaciones que surgen en base al contenido y la experiencia vívida con la cual se recabó la información. (González Rey, 2000)

Fue una labor interesante de realizar ya que la metodología cualitativa permite adentrarse a la experiencia del otro, y desde allí captar la esencia, en este caso con respecto a su propia auto-estima y manejo de sentimientos.

Un elemento que ayudó para el análisis de la información recabada es que se tenía ya, un contacto previo con cada uno de los participantes, y de alguna manera eso permitió tener una imagen más completa de cada uno y por lo

tanto de poder unir las piezas en una interpretación más coherente y descriptiva.

Los datos fueron grabados y posteriormente se seleccionó la información en base a cada participante, para poder visualizar la experiencia de cada uno en el taller y darle coherencia a su participación. Eso permitió ver qué categorías resaltaban en la experiencia de cada uno, y fue grato encontrar que varias de las categorías coincidían, lo que fue indicativo de que la auto-estima y sentimientos se veían influenciados por factores similares.

El planteamiento del problema fue afinándose con base a la experiencia vivida en el taller, ya que a diferencia del método cuantitativo, dentro de lo cualitativo el problema no se define a priori, más bien es un proceso que en un primer momento permite definir una concreción sobre el camino a seguir y se va consolidando conforme va caminando la investigación.

Considerando estas líneas metodológicas de trabajo, se continuará con una descripción de las categorías obtenidas para así entender cuál fue el proceso de grupo.

SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

CONCEPTOS SOBRE LAS CATEGORÍAS

CATEGORÍAS	CONCEPTOS
FUERZAS DE LA VIDA	Hace referencia a las capacidades, habilidades o características de su persona, lo que ellos consideran tener y que les ha permitido enfrentar de una manera resolutiva las situaciones de vida.
AMISTAD	Se entiende como una relación afectiva en donde hay presencia de respeto, confianza capacidad de comunicación y una similitud de ideas, creencias, e intereses.
AUTO-ESTIMA	Se retoma el concepto manejado por Branden.
IMAGEN QUE PROYECTO	Implica la forma de presentarse ante el mundo exterior aún cuando internamente se percibe así mismo de otra manera.
SENTIMIENTOS	Se empleará el mismo concepto de la pag. 64
PENSAMIENTOS	Son ideas, conceptos, o creencias que constantemente circulan en su pensar sobre sí mismo en cuanto a su forma de ser y estar.
FAMILIA	Núcleo original y primario o célula social cuya membrana protege en el interior a sus individuos y las relaciones al exterior con otros organismos semejantes. Tomando en cuenta la manera de interactuar o relacionarse con los padres, hermanos así como con los aprendizajes dados por la familia.
TEMAS TABU Y VALORES	Líneas de lo que está permitido expresar o no en el entorno familiar así como valores que se fueron conformando en el seno familiar.
NOVIAZGO	Relación de pareja, que permite perfilar la posibilidad de mantener relaciones duraderas viendo hacia el futuro como la conformación propia de la familia.
TRABAJO	Área productiva en la que actualmente se dedican para poder sostenerse en la universidad y vida personal. Personal.

SENTIMIENTOS FINALES HACIA EL GRUPO	Expresiones realizadas en cuanto a la vivencia del Taller.
RELACIONES PADRES	Expresiones con respecto a la forma de interactuar Con los padres.
RELACIONES HERMANOS	Expresiones con respecto a la forma de interactuar con sus hermanos
SENTIMIENTOS PAPAS	Expresiones afectivas sobre sus padres, o uno de Ellos solamente.
FORTALEZA FAMILIA	Que es lo fuerte de su familia
CREENCIAS	Algunas creencias que se hayan conformado en Relación a su experiencia de vida familiar
CONCEPTOS PADRES	Como los ven sus padres
RELACIONES ABUELOS	Expresiones con respecto a la forma de Interactuar con sus abuelos.

RESULTADOS

PERSONA 1

Tiende a tener una línea de auto-estima baja de tipo II o pseudo auto-estima en donde le cuesta trabajo aceptar sus cualidades físicas así como capacidades. El hecho de tener en cuenta al otro por encima de sus propias necesidades, habla del querer estar bien con el otro, ya que parte de una percepción externa, es decir depende de cómo es percibido por los demás. De alguna manera es capaz de ver que tiene un buen desarrollo en el estudio, así como en su manera de relacionarse con los demás y de su sentido de mujer, sin embargo, eso solo queda a un nivel de concepto y no lo siente como propio, no lo hace suyo. Ya que tiende a ser una persona que generalmente duda de su capacidad, y requiere de un constante aseguramiento sobre lo que realiza.

Esto es indicativo de cómo un componente de la auto-estima, que es el merecimiento, prácticamente no esta presente, aún cuando es capaz de ver sus habilidades, no las interioriza.

También se observa que presenta una dificultad de verse a sí misma en su dos polaridades, es decir, prefiere ver su parte amorosa y no aquella que le es indicativa de frustraciones, de su capacidad de rechazo y odio. Por lo tanto

hay una tendencia a reprimir la expresión de sus sentimientos. “El miedo es difícil de aceptar que lo pueda tener, ya que me aviento a las cosas y no porque sea muy valiente, la vergüenza me es difícil de expresar, me quedo callada pero por dentro me estoy sintiendo roja”.

La experiencia familiar surge en un entorno de verdades calladas y de sentimientos no expresados en donde se percibían incongruencias, como el hecho de sentir que la mamá no le daba el mismo cariño sin tener una base para ello, ya que no había explicaciones ni formas de hablar al respecto, de alguna manera, esto influyó en su forma de desconfiar de su propia valoración interna. “nosotros éramos hijos de papá, mi mamá vivío encerrada en mi hermano, de chicas no sabíamos que él era medio hermano, me dolía mucho, yo veía a las mamás de mis amigas bien chidas y por qué conmigo no”.

Por otro lado, el padre le presentó una vida color de rosa, lo cual al crecer fue un choque de experiencias pues no concordaba su aprendizaje con la realidad.

Toda esta experiencia de años va tomando un matiz diferente en el momento en que se da la oportunidad, aún cuando ésta fue dolorosa de entender porque su mamá tenía preferencia por un hermano (cuando se enteró de que era su medio hermano). Cuando sale a luz ella modifica su concepto de comprensión dándose cuenta de la importancia de entender antes que juzgar.

Se percata que ha vivido en un sistema en base a reglas sociales, y al qué dirán más que a tomar en consideración las necesidades personales.

Todo esto explica su forma de verse a sí misma, valorándose siempre desde el exterior y con una incapacidad de expresar su sentir principalmente aquel relacionado con sentimientos de tipo desagradable. Como se mencionó anteriormente, es importante vivir y enfrentar los sentimientos, esto ayuda a sentirse seguro de sí mismo, permite confiar en los demás y sentir la libertad de ser uno mismo.

Dentro de la experiencia grupal expresa su cariño y afecto hacia con los con los que compartió.

PERSONA 2

Por un lado, se describe con fuerzas de seguridad, valor, amor y amistad. Se siente capaz de enfrentar la vida ya que en su vida lo ha hecho y la ve como una maravilla. Sin embargo, se encuentra gran discrepancia con lo anterior al momento de que habla de la amistad pues su nivel de desconfianza le impide acercarse a los demás, ya que se siente lastimada y herida, de alguna manera lo mismo se percibe en sus relaciones de noviazgo anteriores.

Parecería que tiende a proyectar una imagen de fuerte y se ha creado un concepto de sí misma como fuerte, responsable, sincera importante, independiente. Sin embargo, todo esto ha sido con el fin de cubrir sus inseguridades, su dolor por haber sido tan lastimada. Por las experiencias vívidas con el padre, su entorno familiar en general y en sus relaciones de amistades “me gusta que me vean fuerte, ya que no me gusta que me hieran, pues si te ven débil te atacan, tas, tas, tas, mas realmente soy frágil.”

Al hablar de su ser más interno hace referencia a su llanto, a su necesidad de querer confiar en el otro, de expresar sus sentimientos, aunque le da miedo. Sigue una línea dentro del tipo de auto-estima tipo II, ya que manifiesta una

necesidad de búsqueda de logros. De demostrarse así misma que tiene la capacidad de salir adelante.

Se ve en su forma de expresarse una gran coraza de protección que le ha impedido ser ella misma. Cuando hace por ejemplo referencia a su imagen de fuerte aún cuando por dentro no se vive así.

Su vida familiar fue de rechazo, desde los 8 años ella menciona que se le trató de independizar " A los ocho años me trataron de independizar, más bien me independizaron parcialmente y se me ha hecho difícil, con la familia no tengo buena experiencia, no hay confianza y no he tenido convivencia", lo cuál mas que independizar es un indicativo de un descuido y falta de responsabilidad por parte de la familia, todo ello ha sido la línea generadora de la falta de confianza en sí misma y hacía los demás. Su padre no estuvo con ellos y las problemáticas de la madre se reflejaban en sus hijos. Existía una carencia de comunicación y entendimiento de por qué las cosas eran así.

En cuanto a la falta del padre, la relación entre hermanos se convirtió en competitiva por el cariño de la madre, principalmente con su hermana gemela.

El padre que de alguna manera en su ausencia se convirtió en su ídolo, y su único sostén familiar, se viene abajo cuando se enfrenta con la realidad de que tiene otra familia y además, de nuevo es rechazada.

Este conocimiento permite entender de manera diferente a su mamá, o sea, verla como una persona fuerte, el sostén dentro de la familia, mejorando un poco la relación.

Su pensar constante radica en que si sus padres no lo pudieron hacer bien, ella sí lo hará.

PERSONA 3

Su manera de enfrentarse a la vida es disfrutar y no vivir a medias. Para ella el apoyo principal es la familia. La amistad es importante. Se percibe capaz de enfrentar lo que desea lograr, de compartir con el otro, sabe que vive momentos de altas y bajas, aunque siente que es capaz de enfrentarlos y sentirse bien consigo misma. La auto-estima que presenta es de tipo normal, aún cuando ha pasado por etapas en donde su nivel de auto-estima estuvo bajo. Con base en sus expresiones y forma de estar en el grupo se percibe que se encuentra actualmente en un mayor equilibrio que la mantiene en la norma.

Le cuesta trabajo aceptar sentimientos como la tristeza, soledad, celos ya que esto le indica inseguridad y no le gusta sentirse así, no lo siente sano. Cree que uno no tiene derecho a manifestarse cruel y es mejor hablar de las cosas que esperarse por años.

Observa un cambio importante en sí misma, ya que antes se percibía como superficial, con una soledad interna que la llevó a una depresión. Todos esos sentimientos fueron importantes para hacerle ver que había que disfrutar y trascender aceptando su parte positiva como negativa , ya que el negarlos le causó más daño. “Antes estaba en un ambiente bien superficial en donde me

llevaba criticando, pero eso iba generando un vacío y de repente estás rodeada de gente y te sientes sola"

"No me permito estar triste, me enseñaron a ser desconfiada desde niña" hoy quiero sentirme libre sentimentalmente no dependiendo de nadie.

En la vida familiar ella era la mediadora de los padres, sintiendose como una pelotita, y entre la espada y la pared, pues quería a los dos. Hasta que decide que eso es responsabilidad de ellos.

Su estancia en el grupo le gusta ya que le dio oportunidad de ver lo que los otros sienten y el compartir situaciones de vida. Se observa una persona que a raíz de sus procesos de vida en cuanto a su estado emocional está aprendiendo a valorar sus sentimientos y su interior.

" Los sentimientos son muy importantes y trascendentes y hay que disfrutarlos, crecer y vivir con ellos sean positivos o negativos ya que son parte de tu vida y de que vas creciendo"

Tiene una fuerza muy importante que es la familia. Su proceso de auto-estima va conformándose a una más sólida auto-estima alta, ya que esta iniciando a contactar con sus sentimientos y más que nada a aceptarlos, también se esta permitiendo ser más ella misma y no tanto en base a lo esperado por otros.

PERSONA 4

Como ya ha superado momentos difíciles, en este espacio de su vida busca ser propositivo, tener objetivos, ser capaz de comprender y tener coraje para sus logros. De alguna manera sus relaciones de amistad se caracterizan por el manejo de límites en cuanto a el respeto, la confianza y la capacidad de expresarse.

Se reconoce como una persona que se le dificulta iniciar una relación. Dice sobre sí mismo que se quiere, se respeta, le gusta ser valorado aunque sabe que tiende a anteponer las necesidades de los demás sobre las suyas. Tiende a proyectar una imagen de sangrón, su pensamiento constante radica en que todo está bien, no hay mucha expresión de sentimientos. En cuanto a la familia dice “no me gusta que mi padre sea tan reservado, pues si mi madre tiene un problema prefiere platicar conmigo que con él”. Cosa que no le gusta, pues su mamá busca hablar más con él, que con el padre, para con la mamá hay cariño y con el papá respeto

Se percibe una conducta similar a su padre, tiende a protegerse en cuanto a sus sentimientos, hay una gran cantidad de límites que da una

estructura rígida, manifestándose una auto-estima más cercana a lo narcisista, en donde busca compensar sus carencias exagerando sus capacidades.

PERSONA 5

Se caracteriza por su sentido del humor, busca brindar cariño a los seres queridos, le gusta soñar y tiene muchos objetivos, le halaga que hablen cosas bonitas de él

Se describe como muy sentimental, “soy muy sentimental no soy un típico macho mexicano”, llora por las cosas que siente, es cariñoso, alegre y también enojón, para hacer cosas difíciles le gusta sentirse apoyado.

En cuanto a la familia tiene muy buena relación, su padre es cariñoso, expresivo y platican mucho, solo ante el enojo se cierran.

Con sus hermanos tiene buena relación, se le dificulta.

La relación entre sus padres es muy expresiva, la familia le ha dado apoyo, afecto, comprensión y se siente orgulloso de tenerlos. De hecho su principal creencia es que aparte de la familia nuclear no hay nadie más que brinde apoyo.

Con los abuelos tiene distancia por problemas con los padres.

Tiene una relación estable de noviazgo. Ha podido trabajar para mantener sus deseos.

El grupo le ayudó a desahogarse, a fortalecer la confianza y amistad, el poder ofrecerles apoyo y valorar más al otro.

Se observa una capacidad de expresión de sentimientos tanto agradables como desagradables, con una relación familiar estable y un nivel alto de auto-estima en la cual se toma muy en consideración sus sentimientos y necesidades. Valorándose a sí mismo y a los demás.

Tiende a un nivel de auto-estima alta, se puede percibir claramente lo que expresa Coopersmith sobre cómo la evaluación que se efectúa en referencia a sí mismo en cuanto a procesos de aprobación y desaprobación, va indicando la medida sobre como el ser humano se cree capaz, significativo y merecedor.

PERSONA 6

Sus fuerza radican en su entusiasmo y coraje de saber que puede hacer las cosas, sus conocimientos y el ingenio son parte de su logro.

“Tengo pocos amigos mas en los que tengo confío”. Cuando alguien me hace algo tiendo a alejarme de ellos, no les expreso nada.

Me dan miedo los fracasos, a no hacer bien las cosas, le teme a la crítica y por ello se mantiene al margen.

Tiende a ser una persona que le cuesta trabajo ver tantos sus errores como sus cualidades, prefiere no exteriorizar lo que experimenta. “Me es difícil ver mis errores y en lo bueno que hago me tengo que estar diciendo qué bien lo hice” , su autocrítica es muy dura.

La gente lo percibe como una persona agradable. Se siente dañado por no expresar lo que es y siente sus respuestas ante el dolor, tristeza, es alejarse, esconderse.

Tiene gran necesidad de cariño, de hecho se siente carente de ello. Prefiere ser bromista a dejarse sentir.

La familia se caracteriza por ser alegre, su padre los dejó cuando el estaba chico por lo que esa falta lo ha hecho encerrarse en sí mismo, en un círculo muy propio en donde no exterioriza nada.

Dice querer a su familia, sin embargo, no sabe cómo decir te amo, o te quiero, hasta un abrazo lo siente como una debilidad. De chico cuando expresaba algo que sentía se burlaban de él, pues está en una familia de puros hombres.

“Lo que aprendí de mi padre es a desconfiar, en no creer en nadie”.

Se percibe una rigidez para permitirse ser él mismo, vive encerrado en su propio mundo en donde no se permite sentir, ni confiar en el otro. No es capaz de ver sus logros tiende más a ver sus errores generando inseguridad, su tipo auto-estima es baja con una inexpresión de su sentir.

PERSONA 7

Para esta persona sus fuerzas recaen en el entusiasmo, el amor, y el valor, así como la sinceridad el sentido del humor, cosa que antes no toleraba.

“En momentos sentía a mi auto-estima baja. Hubo un momento que no me valoraba mucho, yo quería hasta morirme, pero lo llegue a superar a base del amor de la familia”. Aquí se percibe la importancia del entorno social y principalmente el familiar dentro de la manera de percibirse a sí mismo.

Presenta también la característica de ser muy indecisa y poner las necesidades de los otros en primer plano.

Se ve como una persona de gran sensibilidad, aunque antes soltaba fácilmente el llanto, ha aprendido a manejar su forma de expresarlo.

Se ve diferente que antes pues tendía a no demostrar nada, dice que “su papá lo único que sabe expresar es ¡tú no hiciste esto! y lo que le molesta, lo único que le gusta expresar es el coraje; mi mamá se calla todo y llora y llora.”

Existe soledad y gran resentimiento con los padres por esa incapacidad de expresión pues ellos no saben cómo dar el amor.

Siente miedo y se reprime a causa de ello, en todas sus expresiones

Con la familia es difícil su relación, hay un entorno de miedo y por lo tanto cerrado, lo que sí se expresa en casa es el coraje. También la han ubicado como el ejemplo para sus hermanas siendo una gran carga, le enseñaron a ser responsable de sus actos y cuidadosa.

Dentro del grupo le gustó conocer a sus compañeros.

Se ve que tiene gran dificultad para expresar los sentimientos, tiende a funcionar con base a la valoración dada por la familia, lo cual le cuesta trabajo creer en sí misma, y la ha llevado a guardarse muchas emociones y necesidades personales.

Presenta una línea de auto-estima de tipo baja por la manera en que se siente consigo misma, necesita entornos de mucha seguridad, con una comunicación evasiva e incertidumbre sobre su propio sentir.

PERSONA 8

Dice fortalecerse mediante el amor, el coraje y la sinceridad, piensa que la aceptación debe de ser total, como se es. En sus relaciones busca personas que la valoren como es y de la manera en que se siente bien, no cambiaría para darle el gusto a los demás. Expresa que “se debe de aceptar uno tal como es, busco personas que me valoren por lo que soy”.

Se describe como sincera, alegre, romántica, idealista y cariñosa. Ve a la familia como un logro, de hecho le da miedo pensar en perderla, tiene una relación muy fuerte con su hermana que es quien le paga la carrera y le brinda muchísimo apoyo, la relación con todos sus hermanos es de amigos.

Su madre le ha enseñado a ser una buena persona, a respetar y su padre a luchar en la vida.

El grupo permitió mayor comprensión y no encasillar a las personas.

Presenta un relación armoniosa con su familia, en donde hay confianza, comunicación y apoyo, su persona igual busca dar a los demás y valora su propio ser.

Su nivel de auto-estima se ubica dentro del rango de lo normal medio por ser en donde se percibe un grado de merecimiento y competencia adecuado, generando satisfacción hacia la persona.

PERSONA 9

Es una joven que expresa “no creo en mí misma, el mundo no se me hace maravilloso, no tengo decisiones pues me dejo influenciar, no confío en las personas pues me siento mal”. Se percibe mucho dolor y sufrimiento. Considera que es bonito poder expresar los sentimientos, la situación es cuando se es rechazado aún expresando el sentir propio.

Desearía empezar a valorarse y quererse. Su relación de familia es un entorno de rechazo por parte del padre. “Con mi padre hay rechazo pues como el siempre viajó. A él no le importa lo que puedan sentir los demás, no demuestra sus sentimientos y eso duele mucho”.

Nunca supo cómo acercase a su papá, y cuando lo intentaba no era bien recibida. Ve al padre como alguien que no le importa el otro y la madre le ha enseñado a no confiar.

Tuvo su primer novio a los 25 años y vivió burlas, tristezas y decepciones, le da mucha pena estar en la carrera tan grande. Siempre se ha sentido incómoda por ello. Ha vivido decepcionada y triste de las personas.

Esta persona se encuentra en un estado de tristeza, en donde no confía ni cree en los demás, sintiendo soledad. La vida no posee mucho significado .

En su entorno familiar siempre aprendió a pasar desapercibida. Cuando buscó el amor lo que recibió fue rechazo.

Todo ello la ha llevado a un proceso de valoración muy pobre de sí misma. La manera de verse a sí misma la ubica en un rango de auto-estima baja por que su vida está en desarmonía, vive limitándose en sus acciones, se observa ansiedad e infelicidad, ya que no se encuentra a gusto con su forma de ser y en la vida familiar encuentra gran rechazo por parte del padre.

RESPUESTAS ENCONTRADAS

En la presente investigación se perfiló la necesidad de trabajar con jóvenes universitarios sobre su experiencia de vida, en relación en la expresión de sentimientos y auto-estima, a razón de su manera de estar en el aula y su forma de percibirse. Como se mencionó al momento de plantear el problema, los jóvenes estudiantes estaban viviendo una etapa de cuestionamientos personales en relación con sus metas, con los retos que enfrentaban así como el preguntarse sí tenían la capacidad de hacerles frente.

Algunos cuestionamientos realizados al inicio fueron:

- ¿Cómo significan y expresan los jóvenes universitarios su auto-estima y sentimientos?
- ¿Cómo es el concepto de sí mismo que tienen estos jóvenes universitarios?
- ¿Cuál es la experiencia de estos jóvenes universitarios en cuanto a mostrar sus sentimientos?
- ¿Cómo perciben estos jóvenes universitarios la expresión de sentimientos de su familia y que experiencia les ha dado para su propia auto-estima y sentimientos?

De alguna manera en el grupo se captan diversas líneas y niveles en su verse a sí mismo. Por un lado se percibe un centro de valoración de tipo externo entendiendo éste como la valoración que se da a la experiencia y que ésta se encuentra en base a la escala de las demás personas (Rogers, 1998). Siendo estas personas usualmente la familia.

Queda muy claro que dentro de los enfoques explicativos del proceso de la auto-estima el enfoque sociocultural embona perfectamente con lo expresado y sentido por estos jóvenes universitarios en cuanto a que hace referencia a la gran influencia que posee el entorno social y cultural dentro del desarrollo de la auto-estima en donde se generar patrones de tipo comparativo para juzgarse a sí mismos y a los demás. También participa la influencia del entorno familiar en cuanto a la manera en que aprendió a valorarse a sí mismo y verse como poseedor de valores y de ser merecedor de afecto.

Se percibe una necesidad enorme de ser aceptados, queridos. Es esa necesidad de consideración positiva que va generando una actitud de aprobación, mas cuando en el entorno en el cual se vive no se es rico en expresiones de cariño, no hay un manejo de sentimientos a la luz de todos, si no que se viven experiencias ocultas. Este tipo de jóvenes que en un momento fueron niños, continuarán con una necesidad cada vez más grande de tener

una vinculación de expresión y de aceptación que no tuvieron por parte de su familia.

Por otro lado, la familia nuclear estaba resquebrajada usualmente por la carencia física y emocional de la figura paterna, o bien , la presencia de una figura ya sea materna o paterna de tipo rígido, controladora, en un entorno de comunicación muy pobre y de secretos, en donde para pertenecer había que ser parte del sistema sin cuestionar ni opinar sobre algún cambio. Todo ello en este grupo de jóvenes fue creando una sensación de desconfianza sobre sí mismo, que fue creciendo y generó una inseguridad a partir de la incongruencia entre su forma de sentir y como les decían que había que sentir. Sumado a esto su incapacidad de expresar de manera abierta su sentir, ya que no fue un aprendizaje dentro de su entorno familiar generando un reciclaje interno y una duda constante sobre su capacidad de ser, de hacer y de dar tanto a sí mismo como al otro.

También se vio que cuando el joven fue formado en un ámbito de vida familiar aceptante, es decir un entorno de seguridad y un ámbito de amor parental incondicional permite desarrollar una auto-estima básica positiva.

En cuanto a ser capaz de expresar afectos y sentimientos de tipo abierto en relación a su actuar, sea este positivo o negativo , eso ayudaba a fortalecer su área afectiva y estar consciente de su propio sentir.

Esto no quita que fueran igualmente familias con problemas, sin embargo, su forma de vivirlos modificó el estar del joven dentro de su entorno.

En los jóvenes que expresan una relación positiva con su familia, se encuentran expresiones de gran seguridad en cuanto al afecto familiar y al apoyo, existiendo realmente una unión de grupo independientemente de los actos.

Estos jóvenes presentan en la etapa de la adolescencia dudas sobre quiénes son y hacia dónde van. Sin embargo, su forma y tiempo de dedicarle a esos pensamientos es en menor cantidad e intensidad, en comparación a aquellos que no tuvieron en su infancia la oportunidad de expresar de forma abierta los sentimientos, fluyendo más fácilmente en el péndulo de la aceptación y rechazo personal, con mayor capacidad de permitirse expresar y sentir diversos sentimientos sean éstos considerados agradables o desagradables.

Se encuentra también una influencia por parte de las experiencias fuera del entorno familiar que los hace cuestionarse en su momento que tanto esa forma de estar en la vida es lo que quieren, algunos rompen con las normas

familiares y otros generan cambios personales que se reflejan en la vida familiar.

Lo que queda muy claro es que la expresión de los sentimientos y su propio auto-concepto es marcado por la vida en familia que se lleve, si estos fueron fortalecidos y queridos y si se dio un rechazo, así como la manera de ser de los padres se refleja claramente en la forma de verse y percibir el mundo. Hay pesimismo u optimismo dependiendo de lo que los padres hayan inculcado. Claro está que el choque real con el entorno social genera miras diferentes sobre la vida misma. El vivir y enfrentar los sentimientos ayuda a sentirse seguro de sí mismo, permitiendo confiar en el otro y ser más libre en expresión.

Quienes tuvieron la experiencia de estar en un entorno más pesimista u oscuro se les dificultaba creer en la posibilidad de lograr metas, sosteniéndose más por sus propios limitantes que sus capacidades. Esto es indicativo de una auto-estima pobre pues como se mencionó anteriormente, de acuerdo a Branden (1997) la auto-estima tiene que ver con la capacidad de considerarse competentes para hacer frente a los desafíos de la vida.

Dentro del grupo los rangos de auto-estima fueron variados se encontró desde personas con la auto-estima baja hasta personas con la auto-estima alta.

Revisando sus historias se percibe claramente que en aquellos jóvenes en donde vivieron rechazo, relaciones confusas como la carencia del padre, así como una inexpresión de los afectos se manifiesta más la auto-estima de tipo baja o tipo II, en cambio en los jóvenes que tuvieron una experiencia de vida en familia con una calidad de expresión de afecto positiva, en la cual se permitía hablar de su sentir y percibían una valoración positiva su auto-estima tiene a estar más en la media o a niveles altos.

Después de haber vivido la experiencia con estos jóvenes dentro del taller, cobran más sentido los pilares que menciona Branden (1997). En cuanto a cómo fortalecer la auto-estima, recordando un poco, él expresa la necesidad de que se viva de manera consciente, siendo receptivos de su propia experiencia y precisamente los jóvenes al final valoraron haberse dado cuenta de su sentir y no solo eso, también el haber podido expresarlo, pues les daba otro significado a su historia. En cuanto a la aceptación de sí mismo y su autoafirmación, se vio que fue un elemento difícil para varios de los jóvenes estudiantes que participaron pues se veían carentes de valor personal. En relación a ser responsables de sí mismo, dentro de sus expresiones surge bastante la necesidad de precisamente ir en búsqueda de ese control personal, de elegir por sí mismos y hasta hubo expresiones de quienes pudieron manejar

dichos límites, como la joven que se da cuenta que ella no tenía porque ser mediadora de sus padres y dice “eso es responsabilidad de ellos” y deja de realizar ese rol. A partir de la experiencia sostenida en el taller se puede visualizar que los pilares más difíciles para enfrentar son el vivir con un propósito y el de integridad personal pues para ello se tiene que trabajar fuertemente en los anteriores.

Con base en la experiencia sostenida en el grupo si se encuentra la interrelación de la expresión de los sentimientos y el nivel de la auto-estima, de alguna manera quien tiende a ser más capaz de decir qué siente, qué desea, qué quiere va fortaleciendo su sentir interior. Como menciona Virginia Satir (1991) la comunicación entre otras cosas permite calibrar el nivel de auto-estima, es una herramienta para modificarla, dependiendo claro de la manera en que se está comunicando. Precisamente es lo que sucede al momento de ser capaz de hacer referencia al propio sentir.

Se vio claro en todos los jóvenes que participaron su necesidad, como lo denominaría Rogers (1988) de una tendencia actualizante, es decir, de ir en búsqueda de desarrollar sus capacidades y de ser lo mejor que pudieran ser. Esto explica cómo algunos jóvenes a nivel aula se mostraban autosuficientes,

en momentos irrespetuoso del sentir del grupo de clase o de sus compañeros y sin embargo, dentro del grupo-taller lograron expresar su necesidades internas volviéndose empáticos y comprensivos con el otro.

DISCUSIÓN

Es muy interesante ver cómo lo encontrado en el taller realizado es un reflejo de lo expresado por los teóricos mencionados en el transcurso de la investigación, por ejemplo, retomando lo dicho por 3 especialista de la auto-estima. James (1890 citado en Mruk 1998) en donde expresa que la forma de sentirse consigo mismo dependerá de lo que se desee ser y hacer en la vida de uno, siendo esto determinado por las cualidades y potencialidades que se cree tener, sumando a esto los éxitos obtenidos. Por otro lado tenemos a Rosenberg (1965) en donde considera que la auto-estima depende de una actitud de aprobación / desaprobación que realiza la persona de sí misma, tomando en consideración lo cognitivo, es decir, el cómo se ve a sí mismo; y lo afectivo, que tiene que ver con su sentir positivo o negativo de sí mismo. Todo ello inmerso en un entorno sociocultural que contextualiza y aporta líneas de medición que permiten juzgarse a sí mismo. También tenemos a Branden (1997) quien vincula a la auto-estima con un sentido de eficacia personal y merecimiento, o sea, que si uno es competente para vivir y merece vivir entonces su auto-confianza se ve fortalecida y por lo tanto su auto-estima.

Todo esto de alguna manera se percibe en las personas que participaron en el taller, ya que la forma de verse a sí mismas dependía mucho de su entorno, de cómo la familia había interpretado sus acciones y eso lo reflejada en su valoración como persona, también ellos median sus éxitos, ya sea desde un logro laboral, una experiencia en sus etapas de vida, en fin, como una cualidad que era indicativa de su capacidad y ello les brindaba satisfacción, sintiéndose bien con eso.

Por otro lado, al igual como lo expresa Branden (1969) existe una necesidad tan fuerte de sentirse bien, que puede surgir un proceso de evadir, reprimir o distorsionar lo que realmente viven, para no entrar en conflicto consigo mismos y esto se percibe por ejemplo en el caso de la persona 2 en donde tuvo que crearse una imagen de una persona fuerte, independiente, importante aunque por dentro su sentir era todo lo contrario.

Con respecto a los sentimientos, Viscott (1997) dijo que los sentimientos surgen de las experiencias vividas y del significado personal que se le adjudique. En base a Marina (1997) el sentir permite realizar un balance de las acciones pasadas y presentes, así como adaptar a la persona a la experiencia de

vida, sea esta feliz, o triste. Hay sentimientos que fortalecen y otros que abaten, cuando un sentimiento anula la capacidad de ser, la libertad, se convierten en líneas manipuladoras para la persona, muchas veces esto lleva a negar lo que se siente por miedo a ser rechazado, o juzgado erróneamente. Por otro lado cuando se permite expresar los sentimientos, la persona puede ir equilibrando su forma de actuarlos y también le da un sentido de valoración personal.

Dentro del taller era muy clara la experiencia vivida por los jóvenes, por ejemplo en el caso de la persona 9 en la cual su experiencia de vida no le permitió expresar su sentir, sus afectos a la familia, en donde vivía en un constante temor silencioso por su relación con el padre, su estar consigo misma fue de inseguridad, desconfianza y de no creer en sí misma, generando una auto-estima baja. En cambio en el caso de la persona 5 en donde la experiencia de vida familiar fue valorado la expresión de sentimientos, había demostraciones de afecto, se permitía llorar, hablar cuando se presentaban molestias, eso fomento una sensación de seguridad, apertura y de creerse importante, lo cual fortaleció una auto-estima alta.

CONCLUSION

"Espiritualidad es haber hallado
la mina de diamantes que está en ti"
Anthony de Mello

El trabajo fue realizado con el fin de aportar en primer lugar un espacio de encuentro a un grupo de jóvenes, dentro del cual pudieran expresar su sentir y retomarse a sí mismos; y a la vez sirviera para corroborar lo expresado por algunos teóricos sobre la expresión de la auto- estima, principalmente Branden, quien ha aportado conceptos esenciales como son los pilares de la auto-estima, así como las investigaciones de Mruk en cuanto diversos niveles de auto-estima.

Fue muy satisfactorio más complicado encontrar la interrelación de auto-estima y sentimientos, pues dentro de toda las líneas teóricas revisadas realmente no sea realiza una asociación directa entre estas dos esferas del ser humano. Es decir, dentro de las expresiones de los jóvenes se percibió cómo su valoración personal, las creencias sobre sí mismos, el hecho de verse con competencias y capacidades estaban ligadas a un aprendizaje previo sobre la forma en que habían recibido el afecto, así como el manejo de expresión del

mismo; quienes no se permitían expresar su sentir, hablar de sí mismos, tenían dificultad para auto-valorarse. Obteniendo lo contrario con aquellos que vivían en un entorno rico en expresiones afectivas y con capacidad de ser ellos mismos mediante su expresión, tendían a tomar decisiones, verse con posibilidad de logro y estar satisfechos consigo mismos, todas estas líneas propicias para una buena auto-estima.

Se está consciente que esta investigación es de tipo descriptivo y que permite solamente reafirmar conceptos teóricos ya expresados, mas era importante ver qué tan vigentes se encontraban estos conceptos con respecto a un grupo de jóvenes universitarios de clase media, pues es sabido por todos que existe escasa investigación en estas líneas en nuestro contexto cultural. Se considera que brindó un aporte valioso en cuanto a percatarse de que sí son vigentes y explican a estos jóvenes universitarios en cuanto a la importancia del desarrollo de la auto-estima y la valoración personal dentro del entorno familiar, pues quedó más que clara la participación del núcleo primario en el desarrollo interno valorativo del sí mismo.

La enseñanza de este trabajo es muy rica, en primer lugar por la participación y apertura que se fue dando en el entorno del trabajo grupal, el ir abriéndose a la experiencia, escuchar al otro sin juzgar sino más bien de tipo empática. También el ver cómo la expresión fue importante para darse cuenta de sí mismos, cosa que al inicio fue difícil, en cuanto a cómo expresarse, qué decir, había risa presentes, llanto, así como solicitud de ayuda a cómo expresar algo, mas con el proceso se fue permitiendo ser y decir tal cual lo estaban sintiendo. Es muy grato, volver a comprobar que la perspectiva humanista es real, ayuda a la persona a voltear los ojos a su interior y ver no solo su ser sino al otro fuera de máscaras.

También deja en claro la conexión auto-estima y expresión de sentimientos lo que es un indicativo y fortalece la necesidad de trabajar en la enseñanza de lo que son los sentimientos, de cómo verbalizarlos y vivirlos en todas sus esferas. De alguna manera estando dentro del entorno educativo que fue lo que dio comienzo a este trabajo, corrobora que la labor del profesor no solo es transmitir información y buscar líneas de reflexión en cuanto a conocimientos se refiera, sino que es necesario funcionar como un mediador del sentir que se vive en el aula y de hacer presente toda aquella dinámica escondida en ella.

Esto no es exclusivo de la línea de la educación, si no debería de ser parte de todo trabajo que esté implicado con el ser humano.

Trabajar con auto-estima no es tan “light” como muchas veces se hace referencia y el mercado de literatura barata así lo ha reflejado. Mediante este trabajo se puede dar cuenta que requiere una revisión de fondo, desde las experiencias primarias del ser humano en cuanto a cómo aprendió a ser el mismo. Se percibe la necesidad de enseñar a los padres sobre la importancia del manejo afectivo y de cómo ir mediando procesos de responsabilidad, toma de decisiones, valoración del otro para así ayudar a conformar seres seguros y con una confianza en sí mismos que les permita ser y no depender de otros.

BIBLIOGRÁFIA

Baumgardner, P. (1987). Terapia Gestalt. México. Ed. Concepto

Bendar, R. Wells, y Peterson, S. (1993). Self-esteem: Paradoxes and Innovations in Clinicial Theory and Practice. USA: Ed. American Psychology Association.

Branden, N. (1997). Los Seis Pilares de la Auto-estima. México: Ed. PAIDOS.

http::Cecte:Ilce.edu.mx./cecte/talleres/invedu/docs/metodología.htm. [en línea] Disponible 11/07/2003

De Mello, A., Guardino, R., Merton,T. (2002). Despertar en Primavera. Argentina. Ed. Lumen.

Díaz Guerrero, R. (1996). Psicología del Mexicano: Descubrimiento de la Etno-psicología. México. Ed. Trillas.

Díaz Guerrero, R. Y Díaz Loving. R. (1991). Introducción a la Psicología. México: Ed. Trillas.

Dillon, Robin. (1997). Self-respect: Moral, emotional, polítical. Ethics. January 107.p226-249.

Estrada, Inda Lauro (1997). El Ciclo Vital de la Familia. México. Ed: Grijalbo

Field, Linda. (1995). Aunque no lo Crea Vale Más de lo Que Piensa. México: Ed. Océano.

Field, Linda.(1996). Aprende a Creer en ti. México: Ed. Océano.

Filliozat Isabelle.(1998). El Corazón Tiene sus Razones. España: Ed. Urano.

Goleman, Daniel. (1997). La Salud Emocional. España: Ed. Kairós.

González Rey, Fernando.(2000). Investigación Cualitativa en Psicología.México: Ed. Thomson.

Lafarga, J., Gómez del Campo. (1986). Desarrollo del Potencial Humano. México: Ed. Trillas.

http: // www. Liceodigital.com/cuarto/filosofia4/personalidades.htm. [en línea] Disponible 04/05/2003

Maltz, Maxwell.(1996). Psicología del Poder de la Imagen de Sí Mismo. México: Ed. Herrero Hermanos Sucesores.

Marina José Antonio. (1997). El Laberinto Sentimental. España: Ed. Anagrama.

McKay. M. Fanning, P. (1997). Self-esteem. USA: Ed. New Harbinger Publications.

Mejía, R., Sandoval, S. (1999). Tras las Vetas de la Investigación Cualitativa. México. ITESO.

Minchinton, J. (1993). Maximum Self-esteem. USA: Ed. Arnford House.

Mruk, Chris. (1998). Auto-estima: Ivestigación, Teoría y Práctica. España: Ed. Desclée De Brouwer.

Papalia, Diane. (1985). Desarrollo Humano. México: Ed. McGraw-Hill.

Plotnik, R. (1993). Introduction to Psychology. USA: Ed. Brooks Cole Publishing Company

Pulido, A. (1988). Auto-estima. Motivación y Desarrollo. México: Ed. Diana.

Rodríguez, M., Pellicer, G., y Domínguez, M. (1988). Auto-estima Clave del Éxito Personal. México: Ed. Manual Moderno.

Rodríguez, Estrada (1988). Autoestima. México: Manual Moderno

Rogers, C. (1988). Psicoterapia Centrada en el Cliente. México: Ed. PAIDOS.

Rogers, C. (1988). Terapia Personalidad y Relaciones Interpersonales. Argentina: Nueva Visión.

Rogers. C. (1984). Orientación Psicológica y Psicoterapia. España: Narcea Ediciones.

Rogers. C.(1984) El Proceso de Convertirse en Persona. México: Ed. Paidos

Sanz de Acedo, M. (1997). Psicología, Mente y Conducta. España: Ed.Desclée de Brouwer.

Satir Virginia. (1991). Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México: Ed. PAX- México.

Solís Alcántara, J. (1996). Auto-estima, Auto-concepto y Salud Mental. Psicología y Salud. Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana. Enero – Junio 7,155-163.

Taylor y Bogdan (1996) . Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación. Barcelona.Ed. Paídos.

Twerski, A. (1996) Sé Positivo. México: Ed. PAIDOS.

Viscott, D. (1997). El Lenguaje de los Sentimientos. España: Emecé Editores.

Walen John. (1987). Artículo sobre Comunicación:

Walters, D. (1999). Secretos de la Autoaceptación. México: PROMEXA

Young, Paul Thomas. (1979). Sentimientos y Emociones. México: Ed. Manual Moderno.