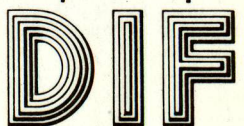
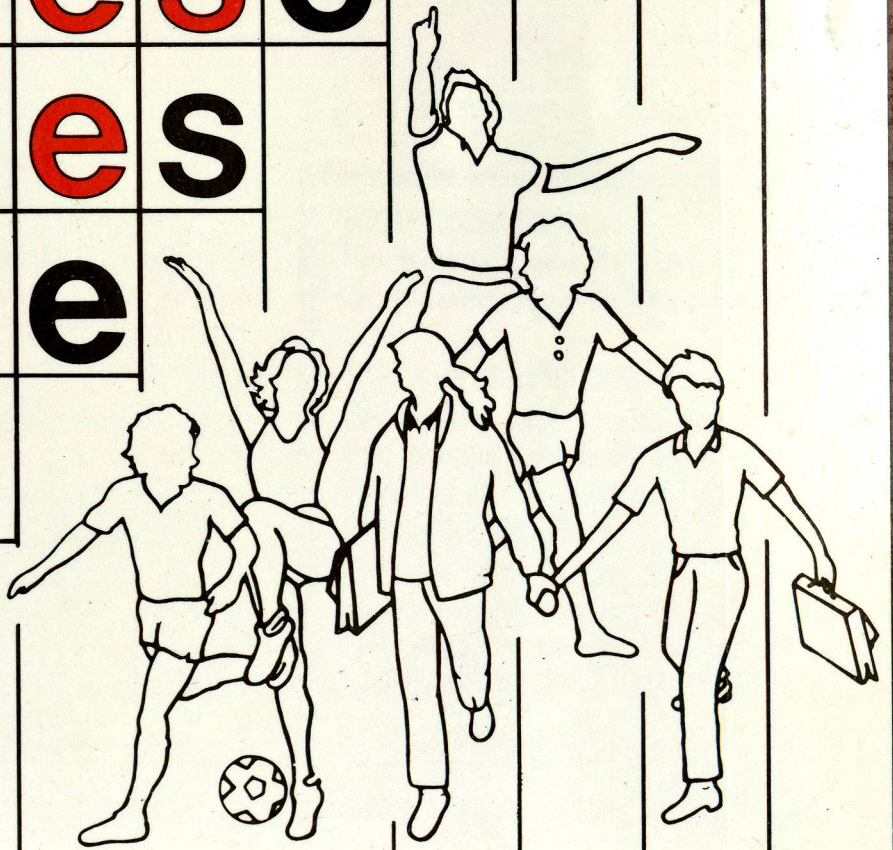


a	d	o	l	e	s	c	e	n	t	e
a	d	o	l	e	s	c	e	n	t	
a	d	o	l	e	s	c	e	n		
a	d	o	l	e	s	c	e			
a	d	o	l	e	s	c				
a	d	o	l	e	s					
a	d	o	l	e						
a	d	o	l	e						
a	d	o								
a	d									
a										



Sistema Nacional para el
Desarrollo Integral de la Familia

SUBDIRECCION GENERAL DE ASISTENCIA Y CONCERTACION

COMO MEJORAR
LA
AUTOESTIMA

RESPONSABLES:

Lic. Beatriz Rivera de Tarrab
Dr. Ricardo Guerrero Morales

COLABORADORES:

Ped. Mónica Guadarrama Zamudio
Psic. Susana Fragoso Rangel
Psic. Luz María Fernández Reza
Psic. Isidro Saucillo Téllez
Psic. Antonieta Yedra Pedroza
Biol. Berenice Arteaga Galindo
Psic. Jorge Frausto Leyva
T.S. Silvia Ortiz Gámez
Dr. Francisco Loera Sánchez
D.G. David Chávez Huitrón

INDICE

INTRODUCCION.....	9
AUTOESTIMA.....	10
RESPECTO HACIA UNO MISMO.....	12
CONOCIMIENTO.....	13
ACEPTACION.....	15
INDEPENDENCIA.....	16
CONGRUENCIA.....	17
RESPONSABILIDAD.....	17
CULPA.....	20
AUTOESTIMA BAJA.....	23
AUTOESTIMA ALTA.....	25
AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD.....	26
INFLUENCIA DE LOS PADRES EN LA FORMACION DE LA AUTOESTIMA.....	28
CODEPENDENCIA.....	31
LA TOMA DE DECISIONES.....	33
CONCLUSIONES.....	36
BIBLIOGRAFIA.....	39



Es preciso, si el hombre quiere alcanzarse a sí mismo, que despierte a la conciencia de sus infinitas prolongaciones, a sus deberes, a su embriaguez. Es necesario que (dando de lado a todas las ilusiones de un individualismo estrecho), amplie su corazón a la medida del Universo.

Tielhard de Chardin

Introducción

El progreso y la civilización han permitido a los hombres vivir más comodamente pero han traído como consecuencia una muy generalizada "deshumanización", al tener que separarse de la naturaleza destruyendo la armonía entre los seres humanos y su entorno.

La iniciativa de realizar un ensayo sobre "Como mejorar la autoestima" tiene como objetivo principal, proporcionar una serie de conceptos e ideas que puedan servir como puntos de reflexión y análisis para también poder crecer en el ámbito personal y afectivo.

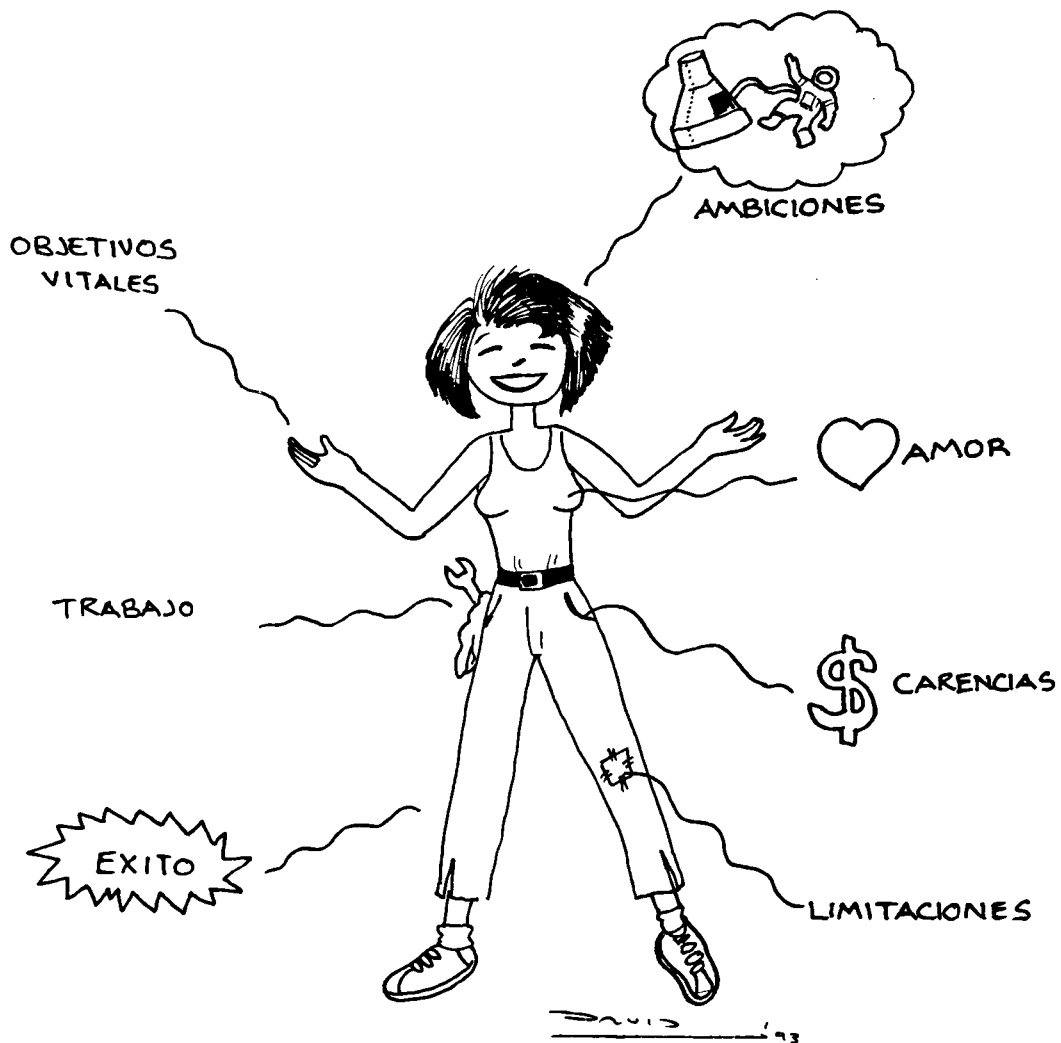
La importancia de la autoestima en la vida de cualquier persona radica en que dependiendo del nivel de respeto, confianza y amor que nos profesemos, va a depender qué es lo que podamos lograr o no. La autoestima, es una actitud hacia nosotros mismos y, por consiguiente, va a tener implicaciones a lo largo de toda la vida, siendo fundamental en la adolescencia, pues es un período en el que los cambios nos generan un redescubrimiento no sólo en el plano cognoscitivo, sino también en el físico y en el emocional. Es un período crucial, pues frecuentemente es cuando tenemos la oportunidad de experimentar cosas nuevas, de ampliar nuestro mundo social y de tomar decisiones que definen en gran medida nuestro destino, con la fortuna de contar con mayores recursos intelectuales y emocionales que en la niñez.

El conocimiento de nosotros mismos nos permite construir nuestra vida de acuerdo a nuestros sueños, el buscar la felicidad y en especial, ser los directores de nuestra propia y única vida para lo cual es básico buscar un equilibrio, nutriendo nuestras relaciones y conformarlas de manera significativa; asumiendo el compromiso y la responsabilidad al estar en contacto directo con nuestros afectos, siendo genuinos y en especial, siendo nuestros mejores amigos.

Autoestima

Muchas personas creen que su vida está dada por el destino o por la suerte, sin estar concientes de que gran parte de nuestras acciones y decisiones determinan el cómo vivimos. Asimismo, nuestra conducta está influida en gran medida por el concepto que tenemos de nosotros mismos, ya que ese juicio afecta el propio núcleo de nuestra existencia, ésto quiere decir que, el cómo nos percibimos determina como nos relacionamos con los demás, con quien, como es nuestra vida en el plano laboral, sexual, afectivo, social, espiritual; si nuestras ambiciones son grandes y realistas y cuales son nuestras carencias.

En suma, nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quienes somos y que pensamos que somos.



Frecuentemente, se considera que la autoestima está configurada por lo que los otros piensan sobre nosotros pero es a la inversa, es una experiencia tan íntima que podría afirmarse que es el núcleo de nuestro ser. Por ejemplo, las personas cercanas, pueden tener un buen concepto acerca de nosotros sin embargo, no lo considero de la misma forma porque me siento devaluado.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni los bienes materiales, ni la parentalidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías faciales. A veces éstas cosas pueden hacernos sentir mejor con nosotros mismos por un tiempo o más cómodos en determinadas situaciones; pero comodidad no es autoestima.

(Branden, N. 1991)

La autoestima no es igual a nuestros éxitos y/o fracasos.

La autoestima está íntimamente relacionada con la confianza y el respeto hacia uno mismo, con el tener la disposición y el sentimiento a merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los diferentes retos de la vida.

Respeto hacia uno mismo

El respeto hacia uno mismo puede parecer muy abstracto por lo que es indispensable ubicarlo como una actitud en la que la persona vive con base en sus propias expectativas no requiriendo a cada momento de la aprobación de los demás.

Hay personas que no conocen sus legítimas necesidades y por eso permiten que otros tomen las decisiones por ellos y esto a la larga les produce una gran frustración y coraje hacia sí mismos o hacia los demás.

Frecuentemente, cuando llegamos a admirar a alguien, es porque son leales a sus convicciones, imprimiendo su sello personal y único a las cosas que hacen, dicen o sienten.

Asimismo, cuando alguien se respeta a sí mismo, por consecuencia respeta a los demás.

Conocimiento

Uno de los aspectos primordiales en la autoestima es el autoconocimiento, pues mediante el mismo podemos saber realmente qué es lo que queremos y quienes somos.

En palabras del gran humanista Erick Fromm (1991), el conocimiento, es el deseo de penetrar en el secreto del alma humana. Existen dos formas de conocer, amando o destruyendo; el niño cuando desarma algo lo hace para conocerlo.

El conocimiento implica tomar conciencia, pensar, tener una actitud abierta y activa, ser genuino, ser realista y sobre todo claridad, para evitar los prejuicios. Es evidente que utilizamos los prejuicios porque nos dan un marco de "seguridad"; así no corremos riesgos pero a la vez nos limitan porque evitamos las experiencias nuevas.

Eduardo Aguilar Kubli (1993), menciona que existen varias maneras de distorsionar la realidad:

1) Sobregeneralización: expresándonos con la afirmación "siempre" me ocurre lo mismo o con la negación "nunca", ésto se traduce como siempre fallo o nunca puedo hacer nada bien, y ésto me hace sentir muy mal.

2) La rotulación global: ésto hace referencia a la utilización de etiquetas peyorativas, por ejemplo, soy un flojo en vez de describir la reacción ante una situación.

3) El filtro mental: mediante el cual el individuo capta sólo algunas partes de la realidad y otras automáticamente las elimina, parcializando la situación.

4) El razonamiento emocional: consiste en regir tu comportamiento y hacer que tus interpretaciones se basen solamente en las emociones. Los sentimientos interpretan totalmente la realidad: sentirte menos significa que eres una persona absolutamente devaluada; sentirte rechazado quiere decir que eres muy desagradable, que nadie te quiere. En una palabra ¡eres lo que sientes''.

5) El pensamiento polarizado: se utilizan reglas de todo o nada. Si algo falla, eres una

nulidad. La persona no logra ver los matices, magnifica u omite y ésto se convierte en un proceso muy desgastante.

6) La lectura de mentes: con el cuál asumes que los demás deben estar pensando o sintiendo como tú y por lo tanto, tú tienes la capacidad de interpretar sus mensajes con toda certeza. Si te sientes rechazado ¡con toda seguridad ese es el sentimiento de los demás hacia ti! No pides información, no corroboras, ni das la oportunidad de que haya retroalimentación.

7) La personalización: crees que eres el centro del universo, si escuchas un comentario negativo, seguramente estaba dirigido hacia ti. Te compararás negativamente con los demás, y con toda razón, sales perdiendo. Fromm E. (1986) plantea que a mayor narcisismo es mayor la devaluación.

8) La falacia del control: con la cual te haces responsable de todo lo que pasa a tu alrededor o, ubicándote en el otro extremo; piensas que todo mundo tiene el control, menos tú. Por ejemplo, si alguien no te corresponde como lo esperas te autocondenas y a la inversa, si piensas que nada puedes hacer para controlar algo, tu autoestima también se verá en serios apuros.

Es indispensable aprender a hacer juicios lo más objetivamente posible y tratar de evitar las distorsiones que nos impiden el crecimiento y el cambio, sobre todo que nos hacen infelices. Esto no quiere decir que no debemos sentir, pues es evidente que como seres humanos, una característica primordial, es la posibilidad de ser entes sensibles.

Aceptación

La aceptación es fundamental en la autoestima. Esto incluye, tanto los aspectos positivos, como los negativos, pues requiere un conocimiento aunque en ocasiones resulta doloroso pues se tiene la creencia de que no debemos sentir determinadas emociones por ser pecaminosos o desagradables; vgr. inseguridad, envidia, pena, excitación, miedo. El que lo aceptemos, no quiere decir que todo el tiempo lo sintamos, o que nos guste sentirlo. No se puede superar un miedo cuya realidad negamos. Branden (1991) nos dice al respecto que "Un hecho es un hecho; lo que es, es: si el sentimiento existe, existe".

Podríamos enfocarlo de la siguiente manera "Ahora estoy explorando el mundo del miedo (o del dolor, o de la envidia, o de la confusión, o lo que sea)" Branden. (Op Cit.)

Es importante destacar, que no sólo negamos los errores o defectos, sino también los atributos positivos, pues muchas veces el ser productivos, guapos o inteligentes, puede generar envidias a terceros; es por ello que mucha gente no trasciende su medio familiar o laboral, pues es indispensable tener empuje para asumir también el triunfo.

Independencia



Otro principio para que realmente podamos respetarnos a nosotros mismos, es la independencia y, ésta hace referencia en todos los planos de nuestra vida. Esto puede traducirse en que nadie puede pensar ni elegir, ni sentir por nosotros, nadie puede hacer las cosas por nosotros, vgr. hay personas que centran sus vidas en torno a otros individuos, no creen que puedan cuidarse a sí mismas, toleran el abuso para sentir que la gente los siga amando y buscan la felicidad fuera de sí mismas, y por tanto, se sienten terriblemente amenazados por la pérdida de cualquier cosa o persona que viven como indispensables; (Beattie. M. 1991).

El proceso natural de crecimiento de cualquier ser humano va de la dependencia a la independencia.

Congruencia

La congruencia la constituye el hecho de integrar nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar en un todo. El ser consecuente no es fácil, pues requiere de ser honesto y genuino, a pesar de las circunstancias; un ejemplo es que una persona que se dice revolucionaria, trabaja en consecuencia y no busca pretextos para evitar el compromiso laboral, so pretexto, su ideología.

En resumen, cuando nuestro comportamiento y valores que profesamos van de la mano y la filosofía y la acción se correlacionan, tenemos integridad o congruencia.

Responsabilidad

El vivir de forma responsable suele ser una tarea sumamente ardua para muchos individuos, pues implica asumir el compromiso de la propia existencia.

Esto puede deberse a que les resulte aterrador el arriesgarse y, evaden la realidad volviéndose fanáticos del trabajo, comiendo en exceso, gastando el dinero en forma compulsiva; (Beattie, M. 1991).

El ser responsable no significa el tener una actitud omnipotente, ni omnisapiente, ni omnipresente, hay sucesos que ocurren sin que nosotros podamos detenerlos, por mencionar, algún accidente. Es primordial identificar lo que mi comportamiento está generando; que es lo que depende de mi y lo que no. Una mujer puede sentirse poco atractiva y pensar que por eso ningún hombre se acerca a ella en el plano amoroso y se pregunta ¿por qué nadie se fija en ella?, en vez de decirse ¿Qué actitud tengo con los varones o cómo pongo distancia para que nadie se acerque a mi? Este último cuestionamiento podría aportarte más elementos para enfrentar la situación de otra manera.

Nathaniel Branden nos brinda una forma de poder evaluar nuestra responsabilidad y es anteponiendo la frase "Soy responsable".

-de mis elecciones

-de mi comportamiento

-de como utilizo mi tiempo

-del nivel de conciencia o falta de la misma, que aplico en mi trabajo

-del cuidado o falta del mismo con que trato mi cuerpo

SOY RESPONSABLE

-de mantener las relaciones que he optado establecer

-de enfrentar la desilusión de un rompimiento amoroso

-del modo como trato a los demás

-de la creatividad que genero día con día en mis actividades

-del significado que le doy o le dejo de dar a mi vida

-de mi felicidad

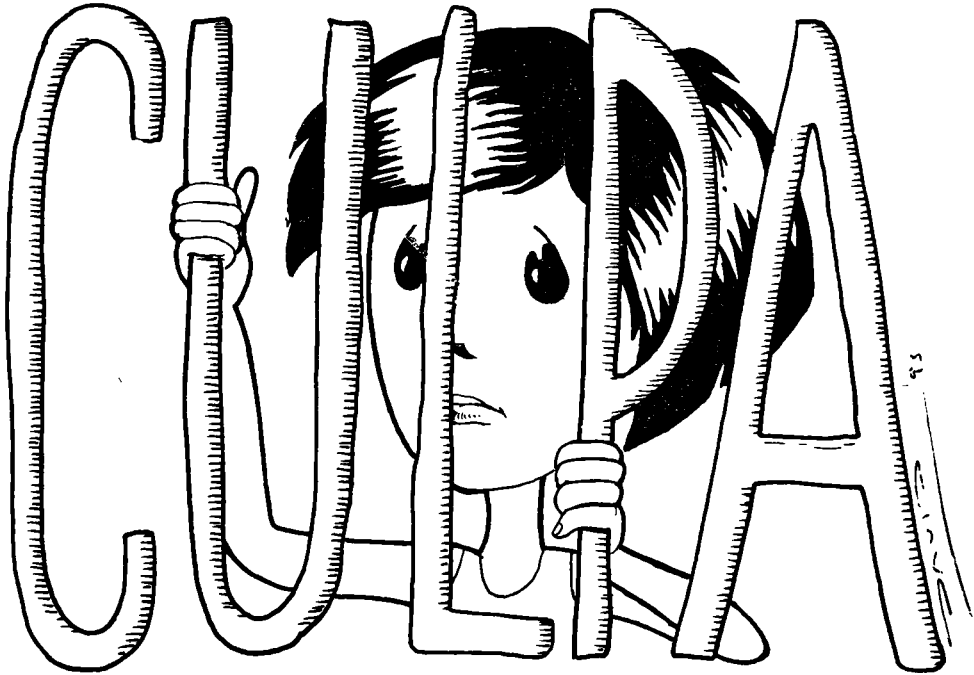
-de mi infelicidad

Es preciso subrayar, que todos los puntos tratados se han dividido con fines metodológicos, sin embargo se encuentran integrados en la persona como un todo, con elementos intrínsecos en la vida de cualquier persona y son mutuamente interdependientes.

Por lo tanto, se considera que cada uno de los aspectos nos dan elementos de análisis para no vivir como se concibe en muchas ocasiones creyendo que nuestro destino es sufrir y sufrir.



Culpa



La culpa es un sentimiento de angustia que nos paraliza, es un sentimiento que tiene que ver con el pasado, por lo que dijimos o no, por lo que hicimos o dejamos de hacer, por lo que sentimos o no, pero nos hace sentir mal en el presente.

La culpabilidad nos permite quedarnos en la misma situación, lo que hacemos es simplemente justificarnos ante los demás, legando así la responsabilidad de lo que nos pasa, subestimando nuestro poder de cambio y por consiguiente, el esfuerzo que nos podría implicar. De hecho, el ser concientes nos genera angustia, y sobre todo, disciplina, integridad y compromiso (Branden, N. 1991).

La culpa nos brinda la venia de mantenernos "seguros" como en la niñez. Nos sentimos reconocidos por los demás, nos permite evadir el presente.

Pero entonces... ...¿Cómo podemos evitar la culpa?

El primer paso es diferenciar los límites entre la responsabilidad y la autocondena (culpa). La

responsabilidad precisa de un análisis y una evaluación auténtica y específicamente, de una determinación de efectuar una mejor elección.

La autocondena es un veredicto que nos da la posibilidad de ser víctimas y no entrar en profundidad.

La culpabilidad está muy relacionada con otros sentimientos, sobre todo con la desaprobación de los padres, cónyuges u otras personas significativas, por ejemplo, alguien dice: "me siento culpable por..." y en realidad, si estuviera en contacto con sus sentimientos profundos, diría: "tengo miedo de que si mamá o papá se enteraran de lo que he hecho, me criticarían, o tal vez me rechazarían".

El punto clave es preguntarse: ¿Estoy dispuesto a seguir actuando con los parámetros de otro? o ¿Estoy dispuesto a conducirme con mis propios criterios? tomando como base principal mis valores y expectativas aunque en ocasiones me equivoque.

Con lo anterior podríamos llegar a conclusiones más confrontantes, pero por fin, verdaderamente nuestras.

Si lo que siento no es realmente culpa, entonces...

Un ejemplo lo constituye el hecho de que una mujer profesionalista se mantenía en un nivel secundario en el trabajo, a pesar de contar con una maestría, por no superar a su marido. Primero se sentía culpable y, en verdad lo que sentía, era temor de crecer más que él, pues si lo hacía tendría que enfrentar que se había hecho "chiquita" para que el marido no se sintiera amenazado.

Dyer, W. (1978) menciona una serie de elementos para decrementar el proceso culpígeno:

- 1) **Tomar en consideración que el pasado no cambia.**
- 2) **Hacer un análisis de la situación de manera de saber qué estás evitando.**
- 3) **Saber de antemano que tus elecciones pueden no gustarle a algunas personas.**

4) A su vez, revisar que te origina realmente la culpa.

5) Evaluar las verdaderas consecuencias de tu comportamiento.

6) Que las personas significativas y cercanas respeten tus decisiones, ya que eres capaz de enfrentar las desilusiones que te provoque tu comportamiento.

7) Reconsidera tu sistema de valores.

Para resumir, se puede inferir de lo escrito anteriormente que la culpa es un sentimiento angustiante e inconsciente, que nos limita y no nos da la posibilidad de ejercer nuestro gran potencial de autodeterminación. En cambio, la responsabilidad nos brinda la opción de ser felices o no, con nuestras elecciones, y por consecuencia ser dueños verdaderos de nuestras vidas.



Autoestima baja



¿Cómo podemos saber si poseemos una autoestima alta o si nuestra autoestima es baja?

Frecuentemente, las personas que tienen autoestima negativa, presentan una tensión constante en su cuerpo, se ven rígidas, como si cargaran al mundo. No aceptan sus errores.

No mantienen relaciones positivas con los demás, se pelean y se conducen de forma agresiva en vez de hablar de manera directa de sus sentimientos.

Los seres humanos que tienen baja autoestima no son capaces de recibir expresiones, de afecto y de amor, tienen muchas barreras y no permiten cercanía, les da mucho miedo el afecto; porque los compromete o simplemente es algo desconocido para ellos.

Sienten que no merecen vivir mejor, por eso se conforman, se autocondenan en vez de comprenderse.

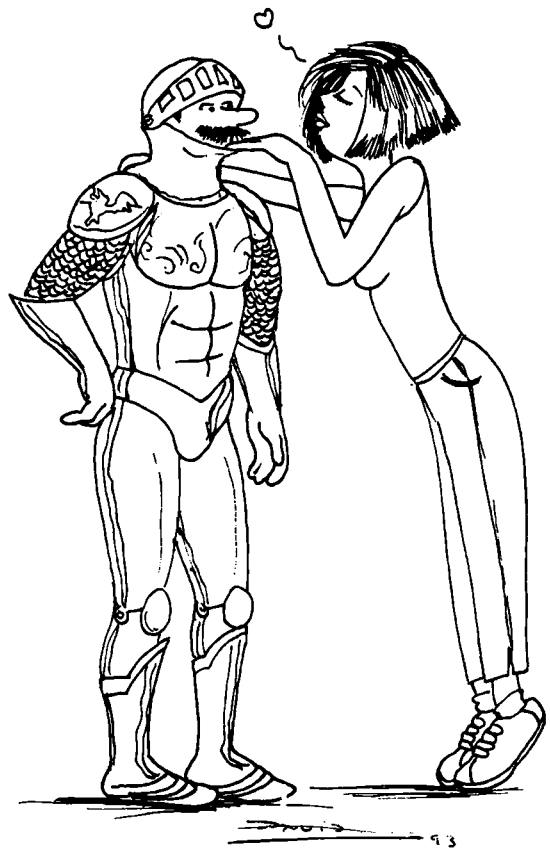
Se comparan frecuentemente, no confían en sí mismos, se deprimen con cierta regularidad, y muestran una actitud compasiva, defensiva y pasiva.

Se anticipan a las necesidades de otras personas, se sienten seducidos por gente "necesitada", son hipercríticos, se perciben como víctimas, (Beattie, M. 1991).

Constantemente manejan su existencia con el "deberías", sin considerar las circunstancias, ni el momento, ni sus deseos o debilidades. La exigencia determina todo, a pesar de los pesares. Por ejemplo:

- Debes ser la esposa ejemplar.
- Debes ser una madre que tiene un buen humor.
- No debes cometer errores.
- Debes hacer todo lo que hagas bien.

Es indispensable considerar tus propias necesidades de manera racional y auténtica más allá de los demás.



Autoestima alta

Existen varios criterios que nos pueden facilitar la identificación y valoración de nuestra autoestima.

Una persona que posee una autoestima alta manifiesta en su rostro y en su manera de hablar y de moverse felicidad de estar viva. No confundir este concepto con la imposibilidad de deprimirse.

También es capaz de hablar de sus logros y/o traspies en forma directa, honesta y sobre todo oportuna.

Puede dar y recibir afecto.

El individuo está abierto a la crítica, siempre y cuando la crítica sea constructiva (no es basurero de nadie).

En lo referente a lo fisiológico, se mantiene relajado y si la situación es crítica se pone alerta. (Branden, N. 1990).



Autoestima y Asertividad

La asertividad es la expresión adecuada, clara y directa de nuestros diferentes estados emocionales, lo que implica necesariamente estar en contacto con nuestros afectos y pensamientos.

La asertividad está íntimamente vinculada con la autoestima porque si me respeto a mí mismo, tendré mayor bienestar emocional y psicológico, lo que a su vez me permitirá tener relaciones más auténticas y profundas con los demás, al no hacer cosas que no quiero hacer, por sentirme comprometido.



La idiosincracia del mexicano refleja toda una serie de condicionantes culturales y sociales, que nos imposibilitan manejar nuestros derechos genuinamente, vgr., "Tienes que ser amable y humilde", aunado al hecho de que en muchas ocasiones no conocemos nuestros derechos.

Smith, M. (1983) describe los derechos asertivos.

Tenemos derecho:

- 1) a ser nuestro propio juez, lo cual impide caer en manipulaciones de terceros.
- 2) a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.
- 3) a cambiar de parecer.
- 4) a cometer errores... ...y a ser responsables de ellos.
- 5) a decir no lo sé.
- 6) a ser independientes de la buena voluntad de los demás antes de enfrentarnos a ellos.
- 7) a tomar decisiones ajenas a la lógica.
- 8) a decir no lo entiendo.
- 9) a decir no me importa.

En suma, el ser asertivos es ser honestos con nosotros mismos y aprender a comunicarnos directamente evitando al máximo la comunicación defensiva o manipulativa, y por tanto, al expresarnos congruentemente le estamos transmitiendo al otro el mensaje de que es importante tomar decisiones y ser responsables de lo que decimos, evitando al máximo las confusiones y malos entendidos.

Influencia de los padres en la formación de la autoestima

De manera general, desde que nacemos iniciamos un proceso de socialización que nos facilita integrarnos al medio ambiente familiar y social. Aprendemos una serie de normas y patrones éticos y culturales que guían gran parte de nuestro comportamiento.

Hablando en términos más específicos, la autoestima se configura a través de los mensajes que nos envían desde que somos muy pequeños. La confianza y seguridad que tenemos durante esa época, depende de la certidumbre, cariño, amor y trato que nos dan las personas significativas que en este caso, son los padres.



Si nos mandan mensajes devaluantes vamos a crear el concepto de que no somos merecedores, que no valemos, pues el niño precisa de creer totalmente en sus padres, de lo contrario no podría sobrevivir. A partir de estas premisas empieza a concebir que él no es lo suficientemente bueno, que por eso "no lo quieren", "ellos son buenos". Esa es la única forma que el niño logra asimilar los agravios emocionales, responsabilizándose del comportamiento de sus padres, y así evita el enfrentamiento con la dolorosa verdad: que en realidad nuestras deidades parentales nos traicionaron cuando más vulnerables éramos (Forward, S. y Buck, C. 1990, p.32).

Frecuentemente, cuando el individuo crece utiliza los mismos mecanismos que cuando era infante, como es la negación evitando el dolor o el impacto de ciertas experiencias angustiantes llegando incluso hasta olvidar tales vivencias. Otro mecanismo que usamos con regularidad es la racionalización: "si me golpeaba era porque estaba sola", "si no me atendía era porque era muy desdichada", "si mi padre no me quería era porque él había deseado infinitamente un hijo varón". Lo único que estamos haciendo es presentar como aceptable lo inaceptable (Forward, S. Op Cit).

El que muchos padres vivan la parentalidad como una gran carga debido a que no lo esperaban, que no estaban preparados o que a su vez fueron abandonados o maltratados por sus propios padres, es comprensible, pero de ninguna manera los exime de su responsabilidad.

Los padres:

- 1) deben atender las necesidades físicas de sus hijos.
- 2) deben proteger a sus hijos de cualquier daño físico y/o emocional.
- 3) deben atender a las necesidades de amor, cuidado y afecto de sus hijos.
- 4) deben proporcionarles líneas de conducta en el terreno moral y ético.



Esto no quiere decir que los padres sean totalmente tolerantes o que no puedan poner límites a sus hijos, pero es esencial una relación cercana para que éste pueda tener buenos resultados.

Por otra parte, la autoestima es aprendida, nadie nace queriéndose o con una autoestima negativa. Afortunadamente es adquirida y por lo tanto, puede ser modificada.

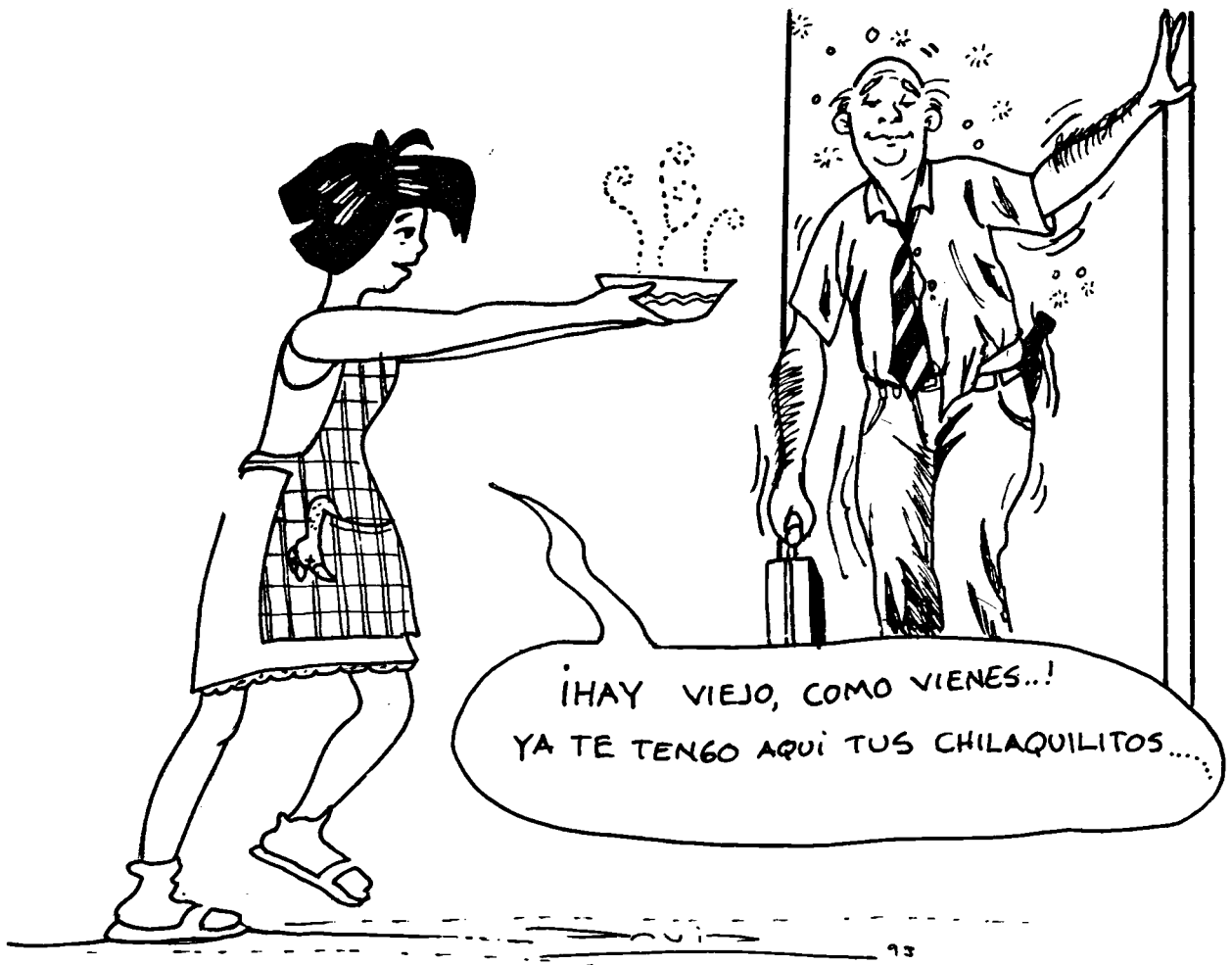
Es indispensable que se tenga la conciencia de que ¡Usted no es el responsable de lo que hicieron cuando era un niño indefenso!

Pero; ¡Usted es responsable de hacer algo positivo para remediar aquello!

Esto puede significar una gran esperanza en la vida de cualquier persona.

Codependencia

La frase "infancia es destino" contiene una gran verdad, pues el que hayamos sido invisibles psicológicamente (no ser vistos, escuchados o atendidos) por nuestros padres, en la adultez, podemos generalizar y tender a presentar esos mecanismos de autoprotección; como por ejemplo, cuidando a otros más que a nosotros mismos, culpando a los demás de lo que sucede, autocondenándose, "resolviéndole" los problemas a los otros, no queriéndose, buscando aprobación social en todos y cada uno de nuestros actos. En suma, siendo codependientes.



La codependencia hace referencia a las personas que se convierten en víctimas en el proceso de rescatar a cualquier persona compulsiva, adicta, que las maltrata o que depende de ellas.(Beattie, M. 1991; Forward, S. y Buck, C. 1991).

Generalmente, las personas codependientes se vuelven "controladores" y su objetivo, es que el otro cambie por medio de sus cuidados y atenciones. El control puede ser: siendo autoritario, o de manera encubierta "ayudando", siendo víctima, enfermándose, manipulando por medio de lástima y la culpa.

El conflicto central del codependiente es que tiene tan disminuida su autoestima que se conforma con sentirse necesario. "A menos que una persona tenga daño cerebral, un serio impedimento físico, o sea, un niño muy pequeño, esta persona puede ser responsable de sí misma" (Beattie, M. 1991).

Todo esto se convierte en un círculo vicioso y mantiene a la persona constantemente deprimida, enojada, muy tensa y por consiguiente, reacciona por todo y contra todos, y lo peor del caso, es que guarda mucho resentimiento y esto impide su crecimiento.

Algo que podría hacer la persona codependiente, es analizar primero, porque está reaccionando de esa manera, tratar de comprenderse, y sobre todo, pensar qué es lo que está obteniendo de esta situación sin castigarse, ni flagelarse y, estar conciente de que el amor debe partir de nosotros para nosotros...

La toma de decisiones

Para ser realmente dueños de nuestras vidas, es esencial tomar decisiones y hacer planes a corto y a largo plazo, para sentir que la vida vale la pena vivirla.

Las personas con baja autoestima regularmente no se arriesgan, ni siquiera prueban, simplemente se autolimitan diciendo "Yo no puedo".

El primer paso para poder lograr nuestras metas es soñar, para que sea posible, conformar nuestras vidas de acuerdo a nuestros sueños y, posteriormente definirlos con base, a nuestros recursos. Desafortunadamente la mayoría de la gente se ciega en ese plano, restándole poder a sus potencialidades.



El que nos mantengamos en un nivel de conformismo, puede deberse a que tenemos un problema de permiso (Gaylor, R. 1987).

Existen distintos tipos de permisos.

Permiso como ceremonia. El matrimonio nos concede un permiso sexual.

La enfermedad como permiso. Nos otorga una posibilidad de quedarnos en la banca evadiendo decisiones y conflictos mientras se reciben privilegios especiales. Posteriormente, podemos tener mayores energías para ver a la vida desde otra perspectiva.

El grupo como permiso. Es una forma de conceder un respaldo para realizar cosas que uno cree que no puede hacer de manera individual; vgr. durante la adolescencia el grupo de pares le dan al muchacho permiso para enfrentar situaciones nuevas y difíciles.

El ejemplo como permiso. Este hace referencia a las herencias familiares, que en muchos casos los padres abren brecha, y si el padre fué presidente, los hijos tienen el permiso de hacerlo también, en cambio, algunas personas tienen que encaminar sus energías para abrirse camino y posteriormente trascender el medio familiar.

El permiso por confianza. Está constituido por el apoyo que puede darnos una persona que nos quiere y en muchas ocasiones es funcional, sobre todo en momentos de crisis.

Todos los permisos mencionados anteriormente están dados de manera externa y pueden resultar válidos, pero para que un permiso sea más eficaz, debe provenir de nuestro interior.



Si nuestras vivencias previas no nos han favorecido, es imprescindible detenernos para saber realmente que queremos o no hacer.

Una frase que podría ayudarnos en este propósito es la siguiente:

"Creo que tengo el derecho y el deber de desarrollarme y llegar más allá de las circunstancias presentes"

Conclusiones

El vivir nos da la gran oportunidad de descubrirnos.

Para poder ser personas autorrealizadas es primordial conocernos y precisar cuales son nuestras únicas y exclusivas características que nos definen y nos distinguen de los demás.

El vivir con nuestras propias expectativas nos permite ser libres y felices; en muchas ocasiones vivimos considerando en primer lugar las necesidades de los demás, eso produce amargura y dependencia. El hacer un plan de vida y enfocar todas las energías en éllo puede favorecer en gran medida nuestro crecimiento.



La vida como proceso nos pone en ocasiones en momentos difíciles y dolorosos, pero esto no brinda parámetros para saber como nos encontramos. El mito de la felicidad eterna y completa nos crea una alta expectativa y baja tolerancia a la frustración, por eso es fundamental concebir que la completud no existe, y saber de antemano que el amor no se encuentra fuera de nosotros, que es algo que tenemos que ir forjando día con día, con base en nuestras propias capacidades.

Para mejorar la autoestima se requiere crear una armonía en los diversos ámbitos de nuestra existencia, cuidando y ejercitando nuestro cuerpo, cultivándonos intelectual y espiritualmente, creando relaciones profundas y significativas.

El dilema

"Reír es arriesgarse a parecer un tonto.

Llorar es arriesgarse a parecer un sentimental.

Buscar al otro es arriesgarse a comprometerse.

Expresar los sentimientos es arriesgarse a ser rechazado.

Exponer los sueños ante los demás es arriesgarse a hacer el ridículo.

Amar es arriesgarse a no ser correspondido.

Avanzar ante los obstáculos es arriesgarse a fracasar.



Pero se deben correr los riesgos porque el peligro más grande en la vida es no arriesgar nada. La persona que arriesga nada no tiene nada, no es nada. Podrá evitar el sufrimiento y la tristeza, pero no puede aprender, sentir, cambiar, crecer ni amar, sólo es libre la persona que se arriesga".

ANONIMO

Bibliografía

Aguilar Kubli, E., (1993)
"Domina la Autoestima"
México: Arbol

Beattie, M. (1991)
"Ya No Seas Codependiente"
México: Promexa

Branden, N. (1991)
"Como Mejorar su Autoestima"
México: Grijalbo.

Branden, N. (1990)
"El Respeto Hacia Uno Mismo"
México: Paidos

Dyer, W. (1978)
"Tus Zonas Erroneas"
México: Grijalbo

Fensterheim, H. y Baer, J. (1983)
"No Diga Si Cuando Quiera Decir No"
México: Grijalbo

Forward, S. y Buck. (1990)
"Padres que Odian"
México: Grijalbo

Fromm, E. (1991)
"El Arte de Amar"
México: Paidos

Fromm, E. (1986)
"El Corazón del Hombre"
México: Fondo de Cultura Económica

Gaylord, R. (1987)
"Es Usted Positivo"
México: Grijalbo

Satir, V. (1991)
"Nuevas Relaciones en el Núcleo Familiar"
México: Pax

Smith, M. (1983)
"Cuando Digo No Me Siento Culpable"
México: Grijalbo

SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
DIRECTORIO

LIC. MARIO LUIS FUENTES ALCALA
DIRECTOR GENERAL

LIC. MA. ANGELICA LUNA PARRA
SUBDIRECTORA GENERAL DE ASISTENCIA Y CONCERTACION

LIC. JAVIER GUERRERO GARCIA
SUBDIRECTOR GENERAL DE OPERACION

LIC. JORGE DE LA ROSA SANCHEZ
OFICIAL MAYOR

LIC. MARIA CARINA NAVARRO AMIEVA
CONTRALOR INTERNO

DRA. ELVA LEONOR CARDENAS M.
DIRECTORA DE ASISTENCIA JURIDICA

LIC. VIRGINIA BELLO MENDEZ
DIRECTORA DE COMUNICACION SOCIAL

DR. FROILAN E. CALDERON CASTAÑEDA
DIRECTOR DEL INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL

LIC. BEATRIZ RIVERA DE TARRAB
DIRECTORA DE PROMOCION Y DESARROLLO SOCIAL