

# Capítulo II

## 2. La Autoestima

Un factor primordial que afecta qué tan bien o mal un individuo funciona en la sociedad es la autoestima (Mecca, A.,1989) .

Para Marijorie Ross, *la autoestima es un fenómeno psicológico y social; una actitud favorable o desfavorable hacia sí mismo, conformada por un grupo de opiniones y sentimiento.* (Ross, M.,2002).

*Papalia y Wendoks Olds definen la autoestima como la forma en que las personas se observan a sí mismas. Constituye el factor básico de su felicidad como un todo y en su ajuste a la vida* (Romay Dávila, A. 1994:58). Por otro lado, Napoli, Kilbride y Tebbs la definen como *el grado en el cual uno mismo se valora y se siente útil y necesario en el mundo* ( Romay Dávila, A. 1994:58-59).

La autoestima es el grado en que una persona se siente valiosa y competente. La persona con baja autoestima puede verse a sí misma como inútil, dependiente, angustiada y con miedo. Esas sensaciones pueden llevarla a evadirse de la realidad o a manifestar síntomas depresivos muy graves, con consecuencias familiares y sociales muy negativas.

Los individuos con elevada autoestima se acercan a otras personas y a sus tareas laborales con considerables expectativas de éxito. Externan sus opiniones y manifiestan confianza en sus relaciones, mostrando mayor independencia social y creatividad, lo que nos conduce a comportamientos más asertivos.

Así como la alta autoestima expresa el sentimiento de que uno es lo “suficientemente bueno”, la baja autoestima implica la insatisfacción, el rechazo y el desprecio a sí mismo (Ross, M.,2002).

De manera intuitiva, basada en la propia experiencia, sabemos qué es tener alta autoestima. Esto es, que nos apreciamos a nosotros mismos y lo que valemos, también significa que tenemos una actitud positiva de nuestras propias cualidades; que las evaluamos altamente, que nos comparamos con otros favorablemente. Sin embargo,

también hemos experimentado lo que es tener una autoestima baja, la cual tienen como resultado la devaluación de nosotros mismos, sentimientos de no tener a nadie que nos ayude, de no tener poder para hacer nada, así como depresiones.

Algunos estudios muestran un bajo nivel de autoestima en padres de familia que abusan de sus hijos; un nivel de autoestima alto en mujeres adolescentes que utilizan anticonceptivos. Se ha medido la autoestima en los salones de clase, encontrando que los niños que tienen un buen desempeño en la escuela son aquellos que gozan de una alta autoestima; cuando la autoestima baja, también lo hace su rendimiento académico, además este nivel de autoestima también es asociado con el abuso de drogas y alcohol (Smelser, N.,1989:15).

Los teóricos Napoli, Kilbride y Tebbs afirman que la gente manifiesta periodos de baja autoestima por largo tiempo. También que otras personas tienen el mismo tiempo, pero de alta autoestima; pero al mismo tiempo existen otras (la mayoría de las personas) que se encuentran en algún lugar intermedio, con momentos ocasionales de alto y bajo, de bajo y alto (Roma y Dávila,A. 1994:63).

Para las investigadoras norteamericanas, L. Tschirhart y M. Donovan, la baja autoestima de las mujeres es el resultado de una larga opresión de la cultura de dominación del hombre en la sociedad, y es el detonador de muchos de los problemas psicológicos que plagan a la mujer de hoy (Ross, M.,2002).

*La auto-estimación es el centro de todo nuestro ser y es indispensable para vivir libremente* (Sátir,1979:18). Esto es algo real ya que si no nos queremos y creemos que somos capaces de hacer las cosas (tanto estudiar, tener una relación de pareja, entre otras cosas) nunca haremos ni siquiera el intento por empezar.

En todo el mundo, no hay nadie  
exactamente como yo.  
Hay personas que tienen algunas  
partes que se parecen a mí,  
pero nadie es idéntico a mí.

Entonces puedo hacer posible que todo lo  
que me pertenece trabaje

para lograr lo mejor para mí.  
Sé que hay aspectos de mí misma  
que me confunden, y otros que no conozco.  
Pero mientras me conozca y me ame,  
puedo buscar valerosamente y con esperanza  
la solución a mis confusiones  
y la forma de conocerme más,  
la forma como luzca,  
como suene para los demás,  
lo que diga o haga, lo que piense y sienta  
en un momento determinado soy yo.

Puedo descartar lo que parece no encajar,  
y conservar lo que sí encajó,  
e idear algo nuevo para reemplazar lo que descarté.  
Puedo ver, oír, sentir, pensar, hablar y actuar.  
Tengo los instrumentos para sobrevivir,  
para acercarme a los demás, para ser productivo (Satir,1979:19-20).

Virginia Satir en su libro *Contacto Íntimo* nos dice que este poema es todo lo que se relaciona con la auto-estimación, ya que lo que estamos haciendo es lo que siempre hemos hecho, lo que nos es familiar. Todas las personas que buscamos un cambio debemos hacer a un lado esta familiaridad.

Virginia Satir también menciona a la autoestima como la capacidad de valorar el yo y tratarse uno mismo con dignidad, amor y realidad; considerando a ésta como un atributo personal altamente favorable (Roma y Dávila,A. 1994:60).

La necesidad de ser estimado por otros es el deseo de reputación o prestigio (definido como el respeto o la estima de otras personas), posición, fama y gloria, dominio, reconocimiento, atención, importancia, dignidad o apreciación.

Estas necesidades requieren retroalimentación de otros, asegurándonos que somos altamente respetados y apreciados. En tanto nuestra necesidad de autoestima está satisfecha, empezamos a comprender que nuestras vidas tienen sentido, y empezamos a sentirnos más útiles y más capacitados para tomar decisiones para nosotros mismos y para dirigir nuestra propia vida.

Las personas con una autoestima positiva se caracterizan usualmente por conductas tales como disfrutar estar con ellos mismos y con otras personas, mostrar amor y respeto hacia ellos mismos y en los demás, aceptan elogios y críticas, son espontáneos y libres (Romay Dávila,A. 1994:63-64 ).

Las personas con baja autoestima, usualmente se caracterizan por ciertos comportamientos tales como subestimarse frente a otros, culparse o culpar a

otros, actuar irresponsablemente, retraerse y apartarse, actuar defensivamente, atacar a otros, rechazo a ellos mismos, incapacidad para revelarse a otros y resistencia a un cambio deseado. Los sentimientos que distinguen a estas personas son: miedo, ofensa, rechazo, depresión, enojo, odio hacia ellos mismos y un sentimiento de desamor (Napoli, Kilbride y Tebbs, 1985, en Romay Dávila, A.,1994:65).

Robson delimita como consecuencias de un nivel bajo de autoestima: la necesidad de aprobación y dependencia, el sentimiento de desamparo; la hostilidad encubierta, la ansiedad, la depresión, la sumisión, un estado pobre de salud, la apatía, los sentimientos de impotencia, el aislamiento y la pasividad. Por lo general, las personas con este nivel de autoestima son renuentes al cambio, incapaces de amar a otros, ya que ni siquiera son capaces de amarse a sí mismos, entonces esto conduce al individuo a ser prisionero psicológico de su propia autoimagen (Romay Dávila, A. 1994:63) .

Según Virginia Satir, la capacidad de formación de la autoestima se presenta en las primeras etapas de la vida y la familia juega un papel muy importante, ya que cualquier gesto, acto o palabra que provenga de algún familiar o amigo, va a ser un mensaje de apoyo y autoestima que el niño y más adelante adolescente recibirá. La autoestima de las personas va a jugar un papel fundamental, ya que éste le permitirá tomar decisiones. Si la persona piensa que vale poco, siempre esperará lo peor de la gente y además lo permitirá (Bulas, M.,1995:15).

Coopersmith, resume en cuatro puntos los factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima:

- 1) la cantidad de respeto, aceptación y consideración que se recibe de las personas significativas en nuestra vida. El sujeto se valora según sea evaluado.
- 2) La historia de éxitos y la posición que se mantiene en el mundo.
- 3) La experiencia es modificada de acuerdo con los valores y aspiraciones, afectando de manera diferente la autoestima de cada quien.
- 4) La manera en que se responde a la devaluación. El sujeto posee cierta capacidad individual para responder a eventos como implicaciones y consecuencias negativas, tales como fallas que comete y la reprobación de los otros; estas respuestas pueden minimizar el evento, distorsionarlo, negarlo o descalificar a los otros el derecho a juzgar nuestras propias acciones. El objeto de esta capacidad es defender el sentido de valor , habilidad o poder (Bulas, M., 1995:15).

El autoconcepto es definido como la descripción que un individuo hace de sí mismo basado en los roles y atributos que ésta posee, sin utilizar juicios de valor (Beane, J.,1986:5).

La autoimagen (autoconcepto) se refiere a la manera en la que un individuo se ve a ella o él mismo, incluye tanto elementos de autodefinición como de autoevaluación. La autoestima es el elemento principal del autoconcepto; éste consiste en la actitud ya sea

negativa o positiva hacia uno mismo. Algunas teorías e investigaciones sugieren que una alta autoestima puede ser un recurso para luchar contra el estrés (Mitsch, D. y Simmons, R.,1987:190).

Básicamente podemos decir que el autoconcepto es la evaluación global que un sujeto hace acerca de su propia personalidad; y la autoestima forma parte del autoconcepto. Es su componente evaluativo, de tal forma que la autoestima es la que se encarga de hacer un juicio acerca de qué tanto le gusta o le disgusta su autoconcepto (Romay Dávila, A.,1994:72).

## **2.1 La mujer y su autoestima**

El machismo juega un papel muy importante en el desarrollo de la autoestima de la mujer, como lo dice la página [www.edunet.es](http://www.edunet.es) definiéndolo como el *conjunto de actitudes y comportamientos que rebajan la dignidad de la mujer*, y dándonos el ejemplo de que un hombre limite o estorbe el acceso de la mujer a la universidad, a la cultura o a los puestos de dirección; intente que la mujer piense, vista o se comporte como él lo desee, y considerarla como objeto sexual para su uso y su gusto.

En nuestras sociedades patriarcales, la autoestima de la mujer ha estado, históricamente y de manera general, por debajo de la autoestima masculina. La situación de subordinación con respecto al hombre, en la que nuestra cultura ha colocado tradicionalmente a las mujeres, ha producido legiones de mujeres con baja autoestima, que son presa fácil del maltrato de sus parejas y hasta de sus hijos (Ross, M.,2002).

Estos factores sociales y algunos fisiológicos únicos de las mujeres (hormonales) han afectado a lo largo del tiempo la autoestima de la mujer, resultando así en algunas ocasiones en problemas de depresión, ansiedad, así como trastornos alimenticios debido a la baja autoestima de la afectada.

## **2.2 Ansiedad**

Las personas nos preocupamos continuamente por no perder autoestima, porque esta pérdida es la que produce los sentimientos de ansiedad (Bulas, M.,1995:17) .

La ansiedad se conoce como un sentimiento de miedo ante el peligro, es la fuente de lo que no conocemos o no reconocemos. La estructura central de la ansiedad es una intensa incomodidad mental, es un sentimiento de angustia y temor hacia eventos que no son certeros. Aquí se manifiestan también síntomas físicos como tensión muscular, sudoración de las palmas de las manos, alteraciones estomacales, aliento cortado, sentimientos de indiferencia o debilidad y aceleramiento del corazón (:21).

## **2.3 Trastornos alimenticios**

Dentro de los factores depresivos encontrados en las mujeres americanas se encuentra la expectativa de tener el cuerpo ideal de la belleza femenina. Este ideal ha influenciado a las mujeres a pensar que están pasadas de peso cuando en realidad algunas veces no lo están. En un estudio hecho a 30,000 lectoras de la revista Glamour,  $\frac{3}{4}$  se consideran a sí mismas gordas. De aquellas que, según datos de la revista, se encontraban abajo de su peso ideal, el 45% se creían que estaban pasadas de peso. En una muestra representativa nacional (Estados Unidos) de más de 8,000 mujeres de 18 o más años de edad, casi el 50% se sentían que estaban gordas (Attie, I. y Brooks-Gunn, J.,1987:218).

En muchas mujeres su preocupación hacia su peso las lleva a un colapso virtual de la autoestima (Attie, I. y Brooks-Gunn, J., 1987:219).

El hacer dietas no sólo no es efectivo sino que es causa de estrés psicológico (:219).

*En los países desarrollados, el 80% de las mujeres ha estado alguna vez a dieta; y es que en la sociedad moderna continuamente nos están bombardeando con la idea de que la delgadez es moda; que con un cuerpo esbelto obtendremos éxito* (www.cipaj.org/doment62.htm).

*La causa de enfermedades relacionadas con la alimentación es frecuentemente una combinación de factores sociales y psicológicos* (Romay Dávila, A.,1994:1).

Tal vez el resultado más alarmante asociado con el estar delgado a través de las dietas es el aumento que ha habido de síndromes clínicos relacionados con las fijaciones que se tienen con el peso, ya que la mayoría de estos problemas ocurren entre mujeres adolescentes y jóvenes adultas. La anorexia nervosa es un problema alimenticio que se caracteriza por tener actitudes negativas hacia la comida, el cuerpo y teniendo un rechazo a subir de peso. Ésta es una de las pocas enfermedades psiquiátricas que pueden resultar en la muerte (Attie, I. y Brooks-Gunn, J.,1987:241).

En la actualidad, en los países desarrollados, la anorexia nervosa afecta aproximadamente a una de cada 200 jóvenes de entre 12 y 14 años y aunque las mujeres jóvenes (chicas entre 14 y 18 años) siguen siendo el colectivo más afectado, los varones, las mujeres maduras y los niños/as menores de 12 años comienzan a sumarse a la lista de víctimas de esta afección.

La anorexia nervosa es más frecuente en la mujer que en el varón en una proporción de 10 a 1. La bulimia se da con más frecuencia que la anorexia nervosa, su incidencia es 4 veces mayor. Los estudios plantean que entre el 3 y el 10% de las chicas la padecen. Entre el 50 y el 60% de los casos se cura y el resto de pacientes cronifican la enfermedad.

La mortalidad por anorexia nervosa es de un 10% entre las pacientes que la padecen.

Es importante tomar en cuenta comportamientos como:

- *Hacer deporte en exceso y tener preferencia por los alimentos light.*
- *Tener un estado de ánimo triste con grandes cambios de humor y aislarse continuamente.*

- *En relación con los alimentos: hacen trozos pequeños, los esparcen por el plato, revuelven la comida, la secan con servilletas para evitar todo tipo de grasa.*
  - *Padecen estreñimiento debido a su escasa dieta y tiene dificultades para dormir bien.*
  - *Acumular golosinas y comer con la sensación de no poder parar, en el caso de la bulimia.*
- ([www.cipaj.org/doment62n.htm](http://www.cipaj.org/doment62n.htm))

### **2.3.1 Anorexia nervosa**

La anorexia nervosa, es una enfermedad mental que consiste en una pérdida voluntaria de peso, y un intenso temor a la obesidad. La anorexia nervosa es un trastorno alimenticio que afecta principalmente a mujeres adolescentes o adultos jóvenes de países industrializados y de un nivel socio-económico medio alto (Romay Dávila, A.,1994:1).

*Los principales síntomas de la anorexia son:*

- *Rechazo a mantener el peso corporal por encima del mínimo adecuado para la estatura, llegando a situaciones de delgadez extrema.*
- *Miedo intenso a engordar, incluso cuando el peso es muy bajo.*
- *Sensación de estar gordo/a en general o en algunas partes del cuerpo, como nalgas, muslos, abdomen. Tienen una percepción de su cuerpo que no es real. Aunque estén realmente delgados/as, su espejo les dice que siguen estando gordos/as.*
- *Aparecen otro tipo de problemas físicos que acompañan a la desnutrición, como es en el caso de las mujeres la retirada o el retraso de la menstruación.*
- *Ejercicio físico excesivo.*
- *Conducta alimentaria extraña: come de pie, corta los alimentos en pequeños trozos.*
- *Incremento de las horas de estudios y disminución de las de sueño.*



*Todo ello puede producir en la/el enferma/o una serie de consecuencias físicas y de comportamiento:*

- *Pérdida de peso alarmante.*
- *Amenorrea (pérdida de menstruación).*
- *Aparición de vello o intolerancia al frío.*
- *Tensión baja, arritmias.*
- *Aislamiento social*
- *Irritabilidad.*
- *Pánico a ganar peso. ([www.cipaj.org/doment62n.htm](http://www.cipaj.org/doment62n.htm))*

### **2.3.2 Bulimia**

La bulimia es también un desorden alimenticio que se caracteriza por momentos en los que la persona come de más y usualmente este lapso es seguido por vómito provocado, mucho ejercicio o el abuso de laxantes para prevenir que el cuerpo absorba la comida. Al igual que la anorexia nervosa, la bulimia se presenta en adolescentes y jóvenes adultas preocupadas por su peso. (Attie, I. y Brooks-Gunn, J.,1987:241)

*Es un trastorno mental que se caracteriza por episodios de voracidad, o lo que es lo mismo, comer grandes cantidades de comida en un corto espacio de tiempo en forma de "atracones", a los que siguen siempre conductas tendentes a evitar el aumento de peso. Sus síntomas más corrientes son:*

- *Preocupación obsesiva por la comida, con deseos irresistibles e incontrolables de comer, dándose grandes atracones de comida en cortos periodos de tiempo y generalmente a escondidas.*

- *Vómitos autoprovocados.*
- *Menstruaciones irregulares.*
- *Abuso de laxantes.*
- *Peso normal o ligero sobrepeso.*
- *Miedo a subir de peso.*

*Todo ello puede producir en la/el enferma/o una serie de consecuencias físicas y del comportamiento:*

- *Lesiones en las manos por los vómitos autoprovocados.*
- *Vómitos y diarreas incontrolables.*
- *Subidas y bajadas de peso.*
- *Obsesión por la comida.*
- *Depresiones y amenaza de suicidio.*
- *Aislamiento social.*
- *Falta de autoestima* ([www.cipaj.org/doment62.n.htm](http://www.cipaj.org/doment62.n.htm)).

## **2.4 Depresión**

*Weissman y Klerman aseguran que es frecuente encontrar que la prevalencia de depresión entre mujeres y hombres es de dos a uno. Kolotkin y Cols sugieren que existe una dimensión opuesta de pensamientos por género; una diferencia en el proceso cognitivo, ya que se encontró que la manera de pensar de las mujeres era más pesimista y la de pensar de los hombres era más optimista, lo cual podría predisponer a las mujeres a la depresión (Rivadeneira, M. 1996:8).*

Por otro lado, *Allgood-Merten y Lewinsohn* encontraron que desde la adolescencia las mujeres reportaban mayor sintomatología depresiva en comparación con los muchachos, ya que presentaban una menor satisfacción con su apariencia e imagen corporal. Esto coincide con *McCarthy*, quien menciona que la insatisfacción de la mujer con su imagen corporal, provocada por un ideal estético diferente al que posee, origina en la mayoría de los casos alteraciones en el estado de ánimo (Rivadeneira, M. 1996:9).

En un estudio realizado en México por *Medina-Mora* y otros., se encontró que el 34% de la población estudiada presentaba uno o más síntomas depresivos, y un 13% reportó una sintomatología severa, con diferencias significativas de acuerdo al género. Estas diferencias se manifestaron en una relación de 2 mujeres por un hombre, siendo las mujeres de más de 35 años quienes con mayor frecuencia presentaron cuadros de depresión. Se estima que en la población adulta, aproximadamente, del 18 al 23% de las mujeres y del 8 al 11% de los hombres tienen o han tenido en algún momento de su vida un trastorno del estado de ánimo (Rivadeneira, M. 1996:7-8).

En el artículo “An examination of efficacy and esteem pathways to depression in young adulthood” nos dice que el factor fundamental en los síntomas depresivos es la autoestima; el estudio se hizo con 405 estudiantes universitarios, un 48% de la muestra, contaba con síntomas depresivos.

Si este tipo de problemas no se trata a tiempo puede tener consecuencias muy graves como el caso del suicidio; en donde el Dr. Carlos Sisto en la página [www.alcmeon.com.ar](http://www.alcmeon.com.ar) nos da cifras como que el 15% de los deprimidos severos se suicida, el 80% que culminaron en suicidio ya lo habían anunciado (pero las personas a su alrededor no lo percibieron), el 50% había consultado al médico un mes anterior, y el 25% de los suicidas había hecho la consulta la semana antes.

*De nuestra autoestima depende sentirnos exitosos, seguros y capaces de hacer cosas; o inútiles, rechazados y deprimidos, por eso el conservar y acrecentar la autoestima tiene un gran valor en nuestro sistema motivacional ((Romay Dávila, A., 1994:67).*

*La autoestima no es quererse mucho, regalarse muchas cosas, esto es egoísmo. Tampoco es creerse más que nadie, sentimientos de superioridad, esto es narcisismo. Tampoco es autoestima vivir preocupado por satisfacer a los demás, alcanzar el ideal de mis padres, estar a la moda, aceptar todo lo que se me dé, estas formas de conducta denotan pasividad; excesiva influencia externa, pobreza de criterio, es decir, dependencia de los demás.*

La autoestima es aceptación del ser, un autoconcepto nacido de la adecuada percepción de sí mismo y de los demás (Cajina, G.,2002).

*Hay que comenzar por amarnos a nosotras mismas y valorarnos, para que los otros nos amen y nos valoren (Ross, M., 2002).*