



UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO  
PLANTEL LOMAS VERDES

881325  
5  
2ej-

CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO  
NUMERO DE INCORPORACION BB13-25

LA AUTOESTIMA COMO FUNDAMENTO PSICOLOGICO  
PARA LA AUTORREALIZACION

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A ;

GLADYS JOSEFINA FERNANDEZ LIZARRAGA

DIRECTOR DE LA TESIS: PSIC. LUCIA BOWIREZ PATLAN

ASESOR DE LA TESIS: PSIC. MA. ANGELINA AGUILERA GOMEZ

NAUCALPAN DE JUAREZ, EDO. DE MEXICO.

1992

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



## **UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso**

### **DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## INDICE

INTRODUCCION.....	1
-------------------	---

### CAPITULO I AUTOESTIMA

1.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA.....	7
1.2 DEFINICION Y FORMACION DE LA AUTOESTIMA.....	12
1.2.1 Definición.....	12
1.2.2 Formación de la autoestima.....	17
1.3 TEORIAS RELACIONADAS CON LA AUTOESTIMA.....	24
1.4 NIVELES DE AUTOESTIMA.....	36

### CAPITULO II TEORIA DE NATHANIEL BRANDEN SOBRE LA AUTOESTIMA

2.1 LA NATURALEZA DE LA AUTOESTIMA.....	41
2.1.1 Postulados Básicos.....	44
2.1.1.1 Autoconfianza.....	45
2.1.1.2 Autorespeto.....	49
2.2 PSEUDO -- AUTOESTIMA.....	53
2.3 CONDICIONES BASICAS DE LA AUTOESTIMA.....	59
2.3.1 Desarrollo de la Autoestima.....	60
2.3.2 Reflejos de la Autoestima.....	63

### CAPITULO III AUTORREALIZACION / MASLOW

3.1 DEFINICION DE AUTORREALIZACION.....	70
3.2 POSTULADOS BASICOS.....	73
3.2.1 Necesidades Inferiores y Superiores.....	73
3.2.1.1 Jerarquia de necesidades.....	74
3.2.2 El papel de las necesidades.....	77
3.3 AUTORREALIZACION - PLAN DE VIDA.....	80
3.3.1 Características de las personas autorrealizadas...	80
3.3.2 Factores que intervienen en el desarrollo.....	86
3.3.3 Plan de vida.....	86

### CAPITULO IV AUTOACUALIZACION / ROGERS

4.1 POSTULADOS BASICOS.....	92
4.1.1 La tendencia actualizante.....	92
4.1.2 Congruencia e Incongruencia.....	97
4.1.2.1 Introyeccibn.....	98
4.2 PERSONALIDAD IDEAL Y LA VIDA.....	100
4.2.1 Importancia del conocimiento.....	100
4.2.2 Proceso de vida.....	101
4.3 CONCEPTO DEL SI MISMO.....	105

## CAPITULO V VIDA PRODUCTIVA / FROMM

5.1 VIDA IDEAL .....	109
5.1.1 Definición.....	110
5.2 POSTULADOS BASICOS.....	110
5.2.1 Las necesidades humanas.....	111
5.2.2 Valores.....	114
5.3 LA IMPORTANCIA DE LA CONSCIENCIA.....	120
5.4 ORIENTACIONES DE VIDA.....	123

## CAPITULO VI METODOLOGIA

6.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	127
6.2 HIPOTESIS.....	127
6.2.1 Hipotesis alterna.....	127
6.2.2 Hipotesis nula.....	128
6.3 VARIABLES.....	128
6.3.1 Variable independiente.....	128
6.3.2 Variable dependiente.....	128
6.4 MUESTRA SELECTA.....	129
6.5 INSTRUMENTOS.....	131
6.5.1 Preselección.....	131
6.5.2 Elaboración de cuestionarios.....	132
6.5.2.1 Fase de piloto.....	134
6.6 TIPO DE ESTUDIO.....	135

**CAPITULO VII RESULTADOS ESTADISTICOS**

<b>7.1 FORMULAS Y PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>137</b>
<b>7.2 ANALISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>138</b>
<b>7.2.1 Analisis y discusion de resultados.....</b>	<b>139</b>
<b>7.2.1.1 Diferencias entre el sexo masculino y femenino.....</b>	<b>140</b>
<b>7.2.1.2 Diferencias referentes a la escolaridad.....</b>	<b>141</b>
<b>7.2.1.3 Diferencias en cuanto a la ocupacion.....</b>	<b>142</b>
<b>7.2.1.4 Diferencias referentes al estado civil.....</b>	<b>144</b>
<b>7.2.1.5 Resultados referentes a la edad.....</b>	<b>147</b>
<b>7.2.1.6 Diferencias en cuanto al nivel socioeconomico.....</b>	<b>149</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>153</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>158</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>162</b>
<b>GLOSARIO.....</b>	<b>188</b>

## I N T R O D U C C I O N

La naturaleza humana está llena de misterios que el mismo hombre ha tratado de descubrir a través de la historia para así, conocerse y comprenderse mejor y con esto, avanzar a un mejor nivel de vida. Pero, para que sepamos como somos necesitamos forzosamente de los demás, puesto que el vivir en sociedad es una condición natural del hombre. Desde el nacimiento los padres o los que fungen como ellos, son indispensables para la supervivencia del individuo ya que se es indefenso y no se puede valer por si mismo; en la primera infancia cuando el niño empieza a desarrollar sus capacidades cognitivas, es cuando toma conciencia de si mismo: aprende y sigue modelos que en primera instancia son los padres, después los familiares, coetáneos y maestros entre otros y si los que son significativos para él, le hacen sentir que es inteligente, asustadizo tonto, inquieto, tímido, etc. y se comportan hacia el de tal manera que reafirman constantemente esta imagen de si mismo, él lo interioriza y cree ser realmente como ellos le dicen que es.

Así podemos considerar la autoestima como una valoración de la imagen que tenemos de nosotros mismos, formada a través del contacto con los demás, de la manera en que nos perciban ya que, así nos ubicarán en determinada forma y nos tratarán según esta y por consiguiente, nos podremos evaluar y valorar ya sea positiva o negativamente; es decir, creer que somos buenos o malos, capaces o incapaces, etc.

A lo largo de la historia han existido numerosos teóricos de las diversas áreas de la psicología llámese clínica, social, cognitiva, etc, que sustentan la importancia de los demás en la formación de la autoestima jugando un papel importante en ello. Todos y cada uno de nosotros poseemos autoestima ya sea positiva o negativa; desde el contexto social se estudia como una actitud: la actitud que tenemos hacia nosotros mismos, es decir que tan agusto estamos con lo que somos, con nuestro autoconcepto, si nos gusta o no nuestra realidad como personas.

Se acaba de mencionar la palabra autoconcepto que es la base de la autoestima por lo que se partió el estudio acerca de este, investigando como surgió y fue evolucionando hasta sentar las bases de lo que en la

presente tesis se sustenta como tan importante para la vida de cualquier persona, desde un niño hasta un anciano, sin importar el nivel socioeconómico o cultura a la que se pertenezca; lo que variará será el patrón con el que se evalúen y autovaloren.

El estudio del autoconcepto tiene sus orígenes desde siglos antes de Cristo cuando los filósofos empezaron a estudiar el alma.

Descartes decía: "Reconozco que soy una sustancia cuya esencia o naturaleza es ser consciente, así, este self, es decir, el alma, por lo que soy es completamente distinto del cuerpo e incluso es más fácilmente conocido".

Entre los filósofos que se preguntaron por aquello que rige al hombre se encuentran Aristóteles, Platón, etc. Todos estos conceptos fueron evolucionando conforme pasó el tiempo actualmente se considera el autoconcepto como la propia idea que se tiene sobre uno mismo, siendo esto lo más relevante para el hombre.

Pero tal suceso no se queda sólo en ello ya que se emplea un juicio interno valorativo sobre dicha idea, dando lugar así a la autoestima que se ha definido de varias formas; una de las más recientes y a mi juicio de las más completas es la que expone Nathaniel Branden, ferviente

estudioso del tema, de origen norteamericano, el comenta que: " la autoestima es un concepto inherente a una sensaci3n fundamental de eficacia y a un sentido fundamental de m3rito, a la idoneidad y a la dignidad en principio."

El mismo autor diferencia el tipo de vida que lleva una persona con autoestima verdadera a otra que la finge debido a la ansiedad que le provoca el sentirse muy poca cosa, como se diría coloquialmente.

Es en este punto donde interviene la autorrealizaci3n, que habla precisamente de esto, que tanto realiza todas sus potencialidades como ser humano ya que mientras más las realice con mayor frecuencia experimentará sentimientos de satisfacci3n, que es lo que buscamos todos. Pero para poder aumentar la frecuencia de los mismos es necesario poseer una adecuada autoestima de tal forma que nos permita enfrentarnos al mundo sin temor y con las armas necesarias para salir avantes ante las dificultades o al menos saberlas manejar.

Es por esto que se propone el interés en la autoestima, en el fomento de su adecuada formaci3n como uno de los fundamentos principales para llevar una mejor vida, con mayor productividad para todos y una amplia satisfacci3n para el individuo.

Considerándose a "la autoestima como el fundamento psicológico para la autorrealización", siendo esto la base de investigación del presente trabajo.

Para tal efecto se estructuraron capítulos teóricos tanto de la autoestima: (sus orígenes conceptuales, su formación en las personas, sus diferencias en las mismas y todo lo que interviene en ella integrándose en los dos primeros capítulos todo ello;) como de la autorrealización en sus diferentes enfoques de acuerdo a los autores, que en este caso fueron A. Maslow, E. Fromm y C. Rogers; integrándose así los tres capítulos subsiguientes.

Para darle lugar al capítulo sexto donde se trata la metodología utilizada para el estudio, la elaboración y aplicación de los instrumentos de medición tanto de la autoestima como de la autorrealización aplicándoseles a 50 personas adultas, tanto a hombres como a mujeres, de la zona metropolitana lo que nos dio lugar a la obtención de datos y correlación entre ambos conceptos, integrándose así el capítulo séptimo donde se expresan ampliamente los resultados encontrados.

Finalmente se ubican en los últimos apartados las conclusiones correspondientes, anexos y glosario.

La autoestima como ya se había mencionado es relevante para todo ser humano ya que es el medio por el que podrá afrontar valerosamente la vida y no sólo eso sino que podrá disfrutarla al máximo grado en todos sus vertientes, descubriendo día con día nuevos potenciales por desarrollar que enriquecerán la propia existencia.

## 1.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA

Dentro del estudio de la autoestima, el autoconcepto es un antecedente básico del mismo; el cual se refiere al pensamiento que nos formamos de nosotros mismos, respondiendo a la pregunta de ¿Quién Soy?.

Desde el siglo III A.C. filósofos como Platón y Aristóteles se cuestionaron la naturaleza humana, intentando explicarse qué es lo que gobierna al hombre y su comportamiento ante el mundo, llegando así a la concepción del alma como regidor del pensamiento; es decir, ellos diferenciaban la composición del hombre en dos partes: el alma y el cuerpo, donde el alma es la encargada de dirigir las ideas y las acciones del cuerpo, viniendo a ser el primer paso dado en la concepción del Sí Mismo como regulador del comportamiento humano. Estas ideas fueron continuadas por las diferentes escuelas seguidoras de los pensamientos Aristotélicos, entre ellas se encuentran los estoicos, quienes igualmente le conceden al alma el papel más importante en la vida del hombre.

Más tarde San Agustín se acerca a la introspección del yo personal. Este concepto permanece dorado para la mayoría de los pensadores de la edad media; no obstante en el siglo XVII en el Continente Europeo, Descartes (1637) es quien por medio de la eliminación, llegó a la conclusión de que el yo queda reducido a la razón y con su frase "pienso luego existo", coloca a su "Si Mismo" como base para poder hablar del Si Mismo, reconoce que la naturaleza humana es ser Consciente; así el Yo, es decir el alma, se diferencia totalmente del cuerpo.

Por lo anterior se entiende que las explicaciones que se han realizado para comprender qué es "lo que mueve" al hombre fue conceptualizado primeramente como alma, no llegando a la idea de autoconcepto como tal, hasta que Hobbes y Locke lo mencionan y quienes comparten en un principio el pensamiento de Descartes, para después diferir de él respecto al papel de las sensaciones dentro del Si Mismo dándole mayor importancia a éstas, diciendo que las sensaciones y percepciones actuales conforman el autoconcepto; es decir, todo aquello que se percibe y que provoca una sensación en el interior de la persona.

Locke unifica la razón, las sensaciones, las percepciones e imágenes en lo que él denomina "las ideas",

pensamiento compartido por Hume quien agrega que todo concepto del ser y de existencia se deriva de las ideas. De esta forma se entiende que el mecanismo humano es manejado por sus ideas, lo que nosotros comprendemos actualmente como el Yo.

Kant incursiona en la l6gica como ciencia del pensamiento y en la metafisica como explicaci6n de la naturaleza y significado del mundo, sosteniendo que sin la mente, serfa imposible percibir al mundo y desenvolverse en 6l, otorg6ndole asf la mayor importancia para el funcionamiento del hombre.

No es sino hasta el siglo XIX con W. James (1890), que se dan las bases para el desarrollo posterior del estudio del Si Mismo al tomar los datos som6ticos del mismo, diciendo:

"En cualquier cosa que este pensando, yo estoy teniendo al mismo tiempo consciencia de mi mismo, de mi existencia personal". (1)

Tambi6n menciona que el Si Mismo del hombre es la sumatoria de todo lo que 6l pueda denominar suyo. Es James quien menciona por primera vez al Self como tal, con su Self Empirico como regulador del comportamiento humano, el cual est6 constituido de:

(1) James, W. The principles of psychology, New. York, Holt, 1890.

- El yo social o las opiniones de los demás respecto a él
- El yo material o cuerpo
- El yo espiritual, rasgos y habilidades dirigidos por el propio yo

El autoconcepto ha sido estudiado por varias ramas de la psicología como son el interaccionismo simbólico, el conductismo, el cognoscitivismo, entre otros, quizá brevemente, pero al menos se ha reconocido que el concepto del Si Mismo tiene incumbencia en la psicología humana.

Cooley y Mead como interaccionistas simbólicos exponen al Self Espejo, diciendo que el Yo se origina únicamente de la interacción con los demás, refleja las características, expectativas y evaluaciones que otros dan de la persona; es decir, el hombre posee en algún sitio consciencia, la cual da sentido, identidad y dirección de acción a sus vidas.

Dentro del conductismo la existencia de un Self como controlador del hombre no ha sido aceptada, ya que esto va en contra de su teoría la cual no da cabida a todo aquello que no pueda ser observado y medido científicamente.

Por lo que se refiere al Self sólo en dicho

sentido, lo definen como las expresiones verbales de la propia concepción de Si Mismos. Aunque no niegan la existencia de procesos internos sostienen que éstos únicamente deben ser considerados para explicar conductas que pueden ser observadas y medidas científicamente. Dentro del cognoscitivismo, el autoconcepto tiene gran acogida y tiene muchos allegados como son: Kelly, Sarbin, Coopersmith, Neisser, entre otros. Todos ellos sostienen que las funciones de la persona son organizadas, modificadas e integradas por el Self, formándose así el autoconcepto de un conjunto de estructuras cognitivas, que representan e interpretan el mundo externo, guiando así la vida.

Han habido otros autores fuera de alguna corriente específica que contemplan el Autoconcepto junto con su aspecto estimativo; siendo de los pioneros en manejar lo que actualmente se entiende como autoestima. Purkey (1970), dice que el hombre actúa en función de sus ideas acerca de Si Mismo, así como el peso estimativo que les otorgan, formándose así su autoestima.

Como podemos ver los orígenes del conocimiento de la autoestima se han dado desde hace muchos años, cuando los pensadores y estudiosos trataron de entender: ¿Quién

es el Ser Humano?. Por esto se abocaron a formular ideas acerca del tema: alma, sí mismo, etc., lo que más adelante se estableció como autoconcepto, pero no se quedaron ahí, ya que el hombre no sólo reflexiona en quién es y cómo es, sino que acompaña de cierta carga emotiva de agrado o desagrado a dicho pensamiento, lo que vendría a ser su autoestima y que es en suma, gran regidor del comportamiento y vida humana.

## 1.2 DEFINICION Y FORMACION DE LA AUTOESTIMA

### 1.2.1 Definición.

Han existido diferentes autores que al incursionar en el estudio de la autoestima, han contribuido a la concepción de la misma. No debemos olvidar que para definir la autoestima debemos hacer lo mismo con el autoconcepto ya que es la base de partida para su conocimiento. Una de las primeras definiciones la

aporta Newcomb (1950), investigador norteamericano para quien es muy importante la percepción tanto de situaciones, como de personas y sobre todo de nosotros mismos, ya que de ésta dependerá la conducta que se manifieste. Bajo ésta idea define el autoconcepto como la propia percepción del Sí Mismo que cada individuo realiza

dentro del marco contextual en que se desenvuelva; es decir, la configuración mental de lo que se cree que uno es tanto física como intelectual y emocionalmente, tomando como referencia la influencia del mundo circundante. Por otro lado, Wylie (1961) ya menciona a la autoestima como tal, y la entiende simplemente en términos de sentimientos, concretamente del sentimiento de estima que sobre nosotros poseemos; dichos sentimientos fluctúan entre el bienestar o el malestar que nos provocan. Posteriormente Coopersmith (1967), contribuye con su comprensión de la autoestima al mencionar que consiste en una actitud ya sea ésta positiva o negativa que el hombre tiene hacia Si Mismo; esto es, los sentimientos y creencias sobre el "Self", es decir el mismo, que reporta datos de que tanto la persona se siente capaz o incapaz, significativo o insignificante, exitoso o fracasado, digno o indigno, etc., respondiendo de esta forma ante el mundo, por lo que estas ideas se convierten en gran eje de la vida humana.

Más adelante se toca este aspecto desde un punto de vista un tanto social, considerándose importantes los juicios evaluativos del medio que rodea a la persona (familia, cultura, clase social, etc.).

De acuerdo a Lindgren (1972) estudioso estadounidense, la autoestima es una reflexión acerca de lo que los demás creen que uno vale o es, pero interactuando con la propia Imagen del Yo, para inmediatamente llegar a su valoración por medio de dichas funciones.

Algunas definiciones no dejan de ser sencillas como la de Rosemberg (1963) quien ve a la actitud ya sea positiva o negativa hacia Uno Mismo como la autoestima, lo cual vendría a verificar lo dicho por Coopersmith.

Martínez Muñiz (1980) entiende a la autoestima como la seguridad y confianza en uno mismo lograda por la sensación de ser buenos y valiosos, más tarde el mismo, con la colaboración de Montané la define como:

"La satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una evaluativa actitud de aprobación que el siente hacia si mismo." (2)

Esto significa que cualquier persona, sea cual sea su actividad en las dimensiones de su mundo (laboral, emocional, etc) debe sentir que se desempeña adecuadamente en ella, lo que le brindará bienestar y seguridad personal, evaluándose como exitoso y valioso.

(2) Martínez, C. Montané, J. Estudio comparativo entre factores básicos... Reunión internacional de psicología científica. Alicante, Febrero 1981.

Cabe recalcar la diferencia entre el autoconcepto y la autoestima, la cual es muy pequeña pero significativa ya que el autoconcepto es la idea que tenemos sobre nosotros mismos únicamente y la autoestima es el componente valorativo que se le agrega al mismo, es decir únicamente otorga una valoración ya sea positiva o negativa al autoconcepto.

Como se observa, van de la mano pero respetando su diferencia, aunque los autores estudiados hacen mención de ellos algunas veces indistintamente.

O'Malley y Bachman (1983) al mencionan al respecto que dentro de la personalidad del ser humano debe mantenerse permanentemente como un rasgo el estar dispuesto o abierto a todo, para interactuar de la mejor manera con ello; esta disposición resulta de la autoevaluación realizada con la influencia del medio ambiente.

Musitu (1983) catedrático español, considera a la autoestima como la parte final de un proceso de autoevaluación; es decir, primero se origina el autoconcepto o la idea acerca de nosotros mismos.

El siguiente paso es, detenernos a evaluarlo para finalmente valorarlo llegando a la conclusión, de que

dicho autoconcepto, nos gusta o disgusta según patrones establecidos de capacidad y efectividad entre otros; que tanto nos acercamos o alejamos a los ideales y una vez realizado todo esto, se cree haber obtenido un nivel concreto de autoestima.

Dentro de los psicólogos norteamericanos más recientes N. Branden (1987) trabaja hondamente sobre la autoestima y brinda grandes aportaciones acerca de la misma. Dice que es el juicio de valor más importante que pueda tener el hombre y se conforma de dos grandes aspectos que se interrelacionan como son el sentido de eficacia personal y la dignidad personal, esto incluye en caso de ser adecuados, la convicción de que se es competente en la vida y se es digno de ella y viceversa.

Aunque como se ha visto el estudio de la autoestima tuvo sus orígenes mucho tiempo atrás, establecer una definición universal de la misma ha sido un trabajo difícil que desafortunadamente no se ha llegado a concretar. Incluso en la mayoría de los diccionarios de psicología este concepto no aparece como tal; sin embargo la idea sí ha sido manejada dentro de otras denominaciones relacionadas como son: el autoconcepto y la autoevaluación por ejemplo, que al unirse nos reportarían lo que

significa la autoestima ya que incluye la concepción de uno mismo, la evaluación de dicha concepción para finalmente otorgarle una carga emotiva positiva o negativa.

### 1.2.2 Formación de la autoestima

La formación de la propia estima en cualquier ser humano se realiza a través del proceso de desarrollo donde el primer paso a dar es la concepción del Sí Mismo, del Yo, o autoconcepto, para lo cual es necesario crearse la imagen corporal de Sí Mismo, más tarde se realiza la identificación con sus padres, tomando de ellos las características, que le darán su primera concepción, y especialmente de uno de ellos en particular para su identificación sexual.

Dentro de este proceso se desarrolla la "Consciencia Sexuada" mencionada por Franco (1985), iniciándose a la edad de dos años, al incorporar en el pensamiento por medio de la introyección los adjetivos de niño (fuerte) o niña (débil), etc., según sea el caso, es decir, el infante comienza a tener consciencia de su naturaleza ya sea ésta femenina o masculina y todas las características que los diferencian; lo cual va acompañado de una carga

emotiva positiva o negativa de acuerdo a como estas diferencias sean tomadas por la mayoría y sobre todo, por los que tienen contacto directo con ellos formandose así, la base de su personalidad bajo lo cual se regirá su comportamiento. A la edad de seis años aproximadamente se tiene elaborado un preconcepto del Si Mismo, es decir, las primeras ideas para responder a la pregunta de "quién soy"; dicha respuesta está influenciada por las actitudes de los demás hacia el niño, para quien es fundamental recibir cariño y aceptación por parte de sus padres y en la medida en que se sientan queridos tal como son, estarán fortaleciendo o debilitando su idea de Si Mismos.

Es muy distinto el autoconcepto de un niño al que se le dice constantemente que es tonto y se le trata como tal, al autoconcepto de otro niño que se le estimula y se le dice que es muy vivo ya que cada uno de ellos, por su misma condición infantil creerá lo que le dicen que es y por consiguiente tratará de ser lo que han creído que es. Bandura sostiene que el aprendizaje influye definitivamente en la adquisición de autoestima, retoma de dicha corriente a los reforzadores; que el denomina como autorrefuerzo y lo divide en autocastigo y autorecompensa; es decir, cree que la

autoestima se va formando a través de los castigos o recompensas que recibimos. Así ésta se fortalece o se debilita y las actitudes se modifican, ya sea dentro del condicionamiento clásico o el operante.

Por otro lado, Coopersmith (1967) menciona que la autoestima se forma por un proceso de abstracción que se da a través de las experiencias, en el cual el individuo percibe sus atributos, capacidades, objetos y actividades, los que realmente tiene y los que desea, tomando en cuenta desde luego la manera en que los demás ven todo esto. Inicia cuando el niño reconoce su propio cuerpo y las reacciones hacia él, que en los demás provoca, así como todo lo que recibe del exterior, siendo de gran importancia el papel que desempeñen los padres en ello, que tanto aceptan o rechazan al niño, si fijan reglas y son cumplidas por ambas partes, etc. Estas abstracciones, por la misma condición infantil, resultan imprecisas pero se van perfeccionando en la medida en que se enriquecen sus experiencias.

Concretamente intervienen cuatro aspectos en dicho desarrollo:

A) Que tanto se es respetado, aceptado y considerado por todas aquellas personas que para el individuo son

importantes ya que de ello dependerá su valoración.

B) La proporción de éxitos en la vida y el lugar social que ocupamos debido a éstos.

C) Las diferencias individuales en cuanto a los distintos valores y aspiraciones en que el hombre está inmerso.

D) La capacidad personal que se tiene para entender y afrontar los errores cometidos para no permitir que afecten nuestra vida en forma negativa.

De acuerdo a esto la idea de Si Mismo será bombardeada por innumerables variables que rodean (el medio ambiente y su relación con los demás), ya que el autoconcepto se va formando en función de la idea que los demás tengan de nosotros y de cómo nos traten. Los primeros en influir en el autoconcepto serán los padres y familiares más cercanos como ya había mencionado, pero las influencias van en aumento en la medida en que se avanza en el desarrollo pues el campo de las relaciones personales irá creciendo al entrar a la escuela; se tendrán nuevas amistades, compañeros, maestros, más tarde relaciones laborales, etc.

La interacción conlleva una serie de aspectos como son las normas y valores que son regidoras del

comportamiento así como, las actitudes y los roles que asumen y desempeñan los que nos son significativos.

Respecto a esto Sherif (1966), menciona que para el desarrollo de la autoestima es fundamental la internalización de normas y valores, puesto que todo ser humano se desenvuelve dentro de un ámbito social en el cual existen diferentes lineamientos y costumbres, tomando los roles característicos de la cultura y subculturas a las que se pertenece y donde se lleva a cabo el aprendizaje social, que se comienza a desarrollar a temprana edad, desde que uno es niño y ha dejado atrás la satisfacción inmediata de necesidades, dando lugar al proceso del pensamiento y socialización. De esta forma los roles y actitudes tanto los que ya adquirimos como el desempeño de los mismos por los que nos rodean estarán influenciados por los valores. Es por lo mismo que para un padre debe de ser de gran valor el darle cariño, apoyo y comprensión a sus hijos, pues conformará la pauta de su futuro desarrollo y de su posibilidad de enfrentarse a la vida con valentía y alegría. Todo esto es un complejo de factores e interacciones que van ligados, se tienen valores de acuerdo a los que se toman determinadas actitudes y se desempeñan distintos roles, lo cual

afectará a un infante en la formación de su Si Mismo, para después proceder a otorgarle su propia aprobación. Apoyando lo dicho, Newcomb (1950), argumenta que la formación de la autoestima tiene un carácter social, considera que:

1.- El niño debe asumir el rol del otro, para poder destacarse y verse a Si Mismo. Dichos roles asumidos, van en aumento conforme el desarrollo lo indica, así mismo su autoconcepto adquiere nuevas características con las cuales se podrá evaluar como valioso o no.

2.- Es necesario aprender a autopercebirse para poder valorarse.

3.- Debido a la naturaleza social del hombre éstas autopercepciones y autoactitudes se dan con respecto al contexto social al que se pertenece.

4.- La interacción con los otros es determinante, ya que es el origen de este proceso que no se puede dar si se permanece aislado.

Por lo mencionado se entiende que la autoestima es un proceso psicofisiológico y social, donde los padres como primera fuente de relación son los principales participantes en la formación del autoconcepto de su hijo de acuerdo al buen desempeño de sus roles y de las actitudes manifestadas. Los demás se vuelven importantes

en la medida en que el niño tenga contacto con ellos es decir, aumenten sus relaciones ya sean familiares, amigos, compañeros de escuela, etc. y no sólo eso, sino que sean significativos para él. Es así como el infante introyecta la forma en que es visto por todos aquellos que son importantes para él, ya sea en forma positiva o negativa; y si esta imagen de él no es muy buena, deberá hacer un verdadero esfuerzo mental para sobreponerse y salir adelante. Mientras que si percibe que los demás lo ven de una buena forma, es decir le otorgan un buen valor como persona, tendrá muy buenas bases para crear y mantener una buena autoestima que lo dotará de armas o fortaleza psicológica para afrontar positivamente los conflictos propios de la vida y continuar su crecimiento humano.

Una vez que el autoconcepto está formado, se debe recurrir a la consciencia haciendo una introspección para conocer al Si Mismo y así ver o tratar de descubrir dentro de uno mismo la esencia, lo que realmente somos esto es, un trabajo fundamental.

"Para estudiar la evolución del autoconcepto se estudia la formación progresiva de la capacidad de introspección junto con la capacidad percibida objetivamente teniendo presente las

similitudes y las diferencias propias en relación a otros." (3)

### 1.3 TEORIAS RELACIONADAS CON LA AUTOESTIMA

Lo expuesto hasta el momento deja de manifiesto la presencia de aspectos constantes en el desarrollo de la autoestima: el proceso de identificación, la concepción del yo, el desempeño de los diferentes roles sociales y las actitudes que los acompañan.

#### El proceso de identificación

La identificación es un proceso mental fundamental en la formación del yo y demás estructuras de la personalidad; según la corriente psicoanalítica, es la forma más primitiva del enlace afectivo con otra persona es decir, se realiza la primera expresión emocional dándose la interacción sujeto-objeto, entendiéndose al objeto como aquella (s) persona (s) con quien el infante se relaciona y de quien toma todo aquello que admira para incorporarlo dentro de su esquema de personalidad.

De acuerdo a Freud, la base de la identificación consiste en la acción del niño de querer tragar o consumir el

(3) Oñate, Ma. Pilar de. "El autoconcepto: Formación, medida e..." Madrid, Narcea, 1989.

objeto deseado para "recrearlo en el yo", durante la etapa oral.

Freud describe con mayor profundidad, en tres fases el proceso identificatorio en "La aflicción y la melancolía". Donde lo explica desde un punto de vista evolutivo:

Menciona que comienza desde la temprana infancia, en la que el yo y el objeto se funden en una estructura indiferenciada; a la segunda fase le corresponde el inicio de las elecciones es decir, el individuo le otorga la carga libidinal a otra persona y como fase final encontramos que la persona se enfrenta a la pérdida del objeto (real, agravio o desilusión), donde la catexia del objeto queda abandonada dando lugar a la identificación con dicho objeto.

De acuerdo a Freud existen tres formas posibles de identificación:

- a) la forma original del vínculo afectivo con el objeto;
- b) la regresión como un sustituto de dicho vínculo y,
- c) como la percepción de una cualidad compartida en ausencia de la carga sexual.

Lo dicho se puede observar mejor en la "psicología de las masas y análisis del yo" que Freud postula. También

menciona que la identificaci3n es de naturaleza ambivalente, por lo que es de suma importancia para la identificaci3n sexual y se pueden presentar confusiones entre el querer ser (como el padre o la madre) y el querer tener ya sea a uno o al otro. De esto depender3 en gran parte el futuro desarrollo del infante. No se debe confundir el proceso de identificaci3n con el de imitaci3n, como en ocasiones sucede. Tales conceptos se diferencian en que el primero es un mecanismo inconsciente que produce modificaciones perdurables en el individuo, mientras que la imitaci3n es una fase primaria del proceso del aprendizaje. Ambos mecanismos, aunque distintos pueden llegar a interrelacionarse.

El Yo se enriquece adquiriendo las propiedades admiradas del objeto dentro del proceso de identificaci3n, el cual no se da unidireccionalmente, sino por el contrario, debido a la gran cantidad de personas con que el ni1o tiene contacto. Dichas identificaciones toman variados y distintos rumbos, modific3ndose asi la estructura del Si Mismo.

Una vez realizado esto, contin3a formandose el yo; tebricos del desarrollo personal como Allport y Erickson han incursionado en el desarrollo del sentido del si mismo

o en el sentimiento de identidad como le llaman cada uno de ellos respectivamente.

Para Allport durante los primeros tres años de vida se establece:

- 1) El sentido de sí corporal, que se refiere a darse cuenta o a percibir el propio cuerpo.
- 2) El sentido de una continua identidad de sí mismo, es decir, continuar con la autopercepción en la medida en que se va creciendo.
- 3) Estimación de sí mismo, valorar lo que se ha realizado.
- 4) Estos logros crecen y se añaden otros entre los cuatro y seis años de vida ocurriendo:
  - 5) La extensión del sí mismo.
  - 6) La imagen del sí mismo.

En forma similar Erikson explica este desarrollo seccionándolo en los años de vida; en el primero se da el sentido de Confianza Básica al confiar en los padres el niño parece decirse "soy lo que espero tener y dar"; del segundo al tercer año se da el sentido de Autonomía donde "soy lo que puedo desear libremente"; y finalmente del tercer al sexto año se da el sentido de iniciativa: le

gusta "hacer" y "estar en el hacer". Uno más de los estudiosos al respecto ha sido L'Ecoyer (1981) quien describe la evolución del Yo en seis fases sucesivas a lo largo de toda la vida:

" 1a La emergencia del yo (0-2 años) se crea la imagen corporal.

2a La afirmación del yo (2-5 años) por medio de la socialización y el lenguaje utilizando el yo y el mí, se establecen las bases reales del autoconcepto.

3a La expresión del yo (5-12 años) se dan las competencias y aptitudes coincidiendo con la incursión en la escuela y así con nuevos intereses.

4a La diferenciación del yo (12-18 años) relacionada directamente con los cambios físicos propios de la adolescencia, se revisa la identidad, aumenta la autonomía y se dan nuevas ideologías.

5a La madurez del yo (20-60 años) algunos la consideran como la meseta de la evolución de la persona y otros como un periodo abundante en cambios.

6a El yo longevo (60-100 años) se intensifica el declive general que da lugar a un autoconcepto negativo y por consiguiente una baja autoestima."

### Etapas cognitivas de Piaget

Los procesos anteriores aunque no lo mencionan claramente, se observa que no dejan de lado los procesos cognitivos o de pensamiento que son fundamentales en el desarrollo de cualquier persona, y en cuanto a la formación del Si Mismo, Piaget la explica en etapas cognitivas que se pueden entender como:

La "etapa perceptual" en la cual el infante inicia su propio descubrimiento en relación con el mundo que lo circunda, a continuación le sigue la "etapa atribucional" donde el sí mismo crece al añadirsele diferentes adjetivos por ejemplo, niño o niña, tonto o listo, feo o bonito, etc; transcurridas estas etapas se llega a la "categorización" donde el infante se clasifica o ubica dentro del sistema social.

Como anteriormente se ha mencionado dichos procesos, no se dan en un contexto reducido, sino que intervienen varias personas en él, por lo que no se puede entender al hombre en forma aislada, se debe de estudiar la influencia que en él ejercen los que le rodean.

Al realizar estos estudios se ha visto que el ser humano se desempeña e interactúa de manera distinta según

la actividad y lugar que está ocupando dentro del sistema social; es decir de acuerdo al rol que está desempeñando.

Teoría del Rol Los estudios sobre el rol han sido realizados tanto por la sociología como por la psicología, motivo por el que quizá existen confusiones conceptuales; y se ha definido como:

"El punto teórico de articulación entre la psicología y la sociología; la unidad de investigación más amplia posible dentro de la primera disciplina y la más pequeña posible dentro de la segunda." (4)

Deutsch y M. Krauss, como teóricos del rol, mencionan que éste, está estrechamente relacionado con el sistema de status o posición, el cual establece niveles de obligaciones y derechos.

Los estatus son de diversa índole y generalmente se dan en conjunto, aunado a esto se presentan los roles como normas o expectativas a realizar.

Tales roles se han manejado desde:

- Lo prescrito que es lo que dicta la sociedad, siendo ella quien establece que es lo que se debe hacer de acuerdo al rol que se maneje.
- Lo subjetivo que es lo que el individuo considera aplicable para sí.

(4) Deutsch, M. Krauss, R. "Teorías en psicología social" Barcelona. Ed. Paidós, 1988. 163

- Lo desempeñado que concretamente es todo aquello que se manifiesta conductualmente.

Generalmente al hablar de rol se está refiriendo al prescrito, es aquí donde la realización de los mismos juega un papel muy importante en el desarrollo del Si Mismo, ya que el autoconcepto se va creando en la medida en que asumimos la idea que los demás tienen de nosotros, según el tipo de roles que desempeñemos y la forma en que los realizamos, ya sea bien o mal a los ojos de los demás.

Apoyando lo dicho, Cooley postula un Si mismo espejo, entendiéndolo como la acción de ver el propio Yo en la imagen que los demás se forman de nosotros; así le otorga a los que nos rodean un poder muy grande sobre nuestra formación ya que sus ideas serán la pauta de nuestra valoración.

De acuerdo a Mead, el que se den interacciones humanas adecuadas depende del análisis del efecto de nuestro comportamiento en los demás "asumiendo el rol del otro", esto es ponernos en el lugar de la otra persona, para así comprender cómo es que ella interpreta nuestras acciones y por que reacciona a ellas de alguna manera determinada.

Recalcando la importancia que tienen los grupos de referencia y el rol, Kelley menciona dos tipos de grupos:

- El normativo que como su nombre lo dice, establece y mantiene normas
- El comparativo donde la persona se evalúa, ya sea positiva o negativamente en relación con los otros según el grado de influencia que en ella ejerzan.

Dentro de la cultura y en particular de los grupos de referencia se puede presentar la anomia que Durkheim define como desorganización social, donde se establecen metas culturales por un lado pero por el otro, no existen los medios institucionalizados (definidos, regulados y controlados) para alcanzarlas.

Es innegable que el medio ambiente de cada ser humano es fundamental para el desarrollo del Sí Mismo, así como de su autoestima; el hombre se desenvuelve en un medio social, desempeñando diversos roles al mismo tiempo, por ejemplo el rol de papá, el de hijo (a), el de esposo (a), el de abogado, etc. Por lo que resulta una labor muy difícil desempeñarlos todos adecuadamente o eficazmente, pero sí debe tener cuidado de ser eficiente en los roles que para cada uno de nosotros es relevante, ya que del desempeño de éstos los demás nos verán y tratarán y de

ello nosotros podremos elaborar nuestro autoconcepto y la evaluación y valoración del mismo.

### Actitudes

Dentro de la psicología social, una de las explicaciones del comportamiento más aceptadas es la de las actitudes. Las cuales se forman a través de la vida mediante el proceso de socialización, con las experiencias que se dan día a día dentro de la familia, en la escuela, etc.

Se ha llegado a una definición de la misma diciendo que:

"La actitud es una organización aprendida y duradera de creencias acerca de un objeto o de una situación, que predispone a un individuo en favor de una respuesta preferida." (5)

Esto quiere decir, que la actitud es un elemento del comportamiento aprendido, son creencias que predisponen a la acción, es decir a actuar de determinada forma ante personas o situaciones; ya sea favorable o desfavorablemente a ello. Si un hombre cree que la familia es la base del buen funcionamiento de la sociedad, y él desea esto tendrá por consiguiente una actitud positiva hacia la formación de la familia, al matrimonio, etc. También si él piensa que una mujer no debe tener a su hijo si no lo desea aunque ya haya sido engendrado estará

(5) Hollander, E. "Principios y métodos de psicología social". Buenos Aires, A. Amorrortu, 1982. 125

mostrando una actitud favorable ante el aborto, y así sucesivamente se van entretrejiendo diferentes valores y actitudes en un mismo ser humano, por lo que debido a la naturaleza de las actitudes como creencias, los valores que le son inculcados al individuo y que toma como suyos, son preponderantes.

La familia desempeña un papel muy importante tanto en la adquisición de valores como de actitudes ya que funcionan como modelo a seguir.

Kantz menciona que las actitudes satisfacen necesidades psicológicas como son:

- a) Adaptación.- se refiere a la obtención de respuestas favorables ante las actitudes que se consideran aceptables.
- b) Defensa del Yo.- entendiéndose como la negación de las deficiencias o defectos del Yo.
- c) Expresión de valores.- son utilizadas para conocerse a Si Mismo.
- d) Conocimiento.- se ve como una necesidad de predecir, de encontrar estabilidad y consistencia en algún grado.

La gama de actitudes generalmente están encaminadas a encontrar adaptabilidad y aceptación en el medio; sin embargo, en ocasiones no corresponde el

pensamiento que se tiene acerca de algo o alguien con la conducta manifestada hacia ello y las emociones concomitantes, debido a la fuerte necesidad de estar adaptado y ser aceptado por los demás, aunque ello vaya en contra del propio pensamiento y bienestar.

Los teóricos coinciden en que la actitud más importante es la que se tiene a Sí Mismo, esto es, la creencia o pensamiento de lo que uno es, lo que dará la pauta para establecer relaciones y adaptarse de la mejor forma al medio, que como se sabe el relacionarse con otros es condición humana para estar bien con uno mismo. Coopersmith comparte dicho aspecto considerando a la autoestima como la actitud hacia uno mismo. Postula cuatro variables que intervienen en la autoestima, mismas que ya mencioné y hacen referencia a las defensas, los valores, los éxitos y las aspiraciones.

Dice:

"El proceso de autojuicio deriva de un juicio subjetivo de éxito, al que se le da el peso de acuerdo al valor dado en diferentes áreas de capacidad y ejecución, medidas de acuerdo a metas y estándares personales filtrados a través de su habilidad para defenderse de presuntas ocurrencias de fracaso." (6)

- (6) Coopersmith. "The antecedents of self-esteem". San Francisco. Ed. Freeman, 1967.

Todas estas teorías son un fuerte apoyo que complementan el entendimiento de la formación e importancia de la autoestima en la vida humana.

#### 1.4 NIVELES DE AUTOESTIMA

Es indispensable conocerse a Sí Mismo para llegar a estimarse como valioso o no, si se reconocen las capacidades y habilidades como adecuadas o no y de la importancia que el individuo les otorgue, dependerá el nivel de su autoestima.

Las personas con un nivel alto de autoestima se caracterizan por enfrentarse a tareas y personas con la expectativa de que tendrán éxito, confían en su juicio y percepciones que los llevarán a soluciones favorables, aceptan sus opiniones, confían en sus reacciones y conclusiones, condicionándolos a acciones sociales muy asertivas y vigorosas.

Las personas con un nivel bajo de autoestima presentan falta de confianza en Sí Mismas, se abstienen de expresar ideas poco comunes, no llaman la atención de los demás, juegan un papel pasivo dentro del grupo, presentan una marcada preocupación por sus problemas conduciéndolos

a disminuir las posibilidades de establecer relaciones amistosas y de apoyo.

Por lo que se deduce que personas con un alto nivel de autoestima se respetan y se aceptan sin considerarse mejor o peor que otros, reconociendo sus limitaciones, esperando mejorar o madurar; en cambio el nivel bajo de autoestima incluye insatisfacción, rechazo y desprecio por Sí Mismo. Implica tanto sentirse superior como inferior al resto de la gente, va acompañado de sentimientos de aflicción que pueden desembocar en una gran ansiedad.

Los estudios realizados indican que el nivel de autoestima de los padres influye en la autoestima de sus hijos, es decir, al ver al niño primeramente con un pobre autoconcepto se observa que sus padres lo tienen igual y se aprecian o valoran muy poco y viceversa. Ampliando esto, se obtuvieron datos en los estudios realizados por Coopersmith (1967) de que los niños con un buen autoconcepto tienen padres que poseen una relación de pareja armoniosa y comprensiva, sus operaciones mentales funcionan en el nivel abstracto, valoran alto el logro y sus ideas tienden a ser más independientes a lo tradicional por lo que no les interesa sobre manera la

aceptación del grupo y motivan a sus hijos a expresar sus ideas.

Por lo contrario, los niños con un pobre autoconcepto han sido denigrados y anticipan la denigración en sus vida futura, es decir creen que van a ser tratados y considerados de una forma muy insignificante por la mayoría de las personas con que tengan trato; sus padres por lo general llevan una mala relación de pareja o incluso son divorciados; también tiene influencia la ausencia de los mismos en el hogar, son menos expresivos y fáciles de persuadir, su nivel de pensamiento opera generalmente en el nivel concreto, valoran muy alto la aceptación por lo que se afilian a los valores y actividades tradicionales de su medio.

El sentimiento de inferioridad del que nos habla Adler puede provocar una baja autoestima, dicho sentimiento puede corresponder a la realidad, es decir a verdaderas deficiencias físicas como el tamaño, la falta de algún miembro del cuerpo o una deformación del mismo, etc; en la que el individuo al observar a los demás, se percibe como inferior ya que realmente ellos cuentan con más que él físicamente.

Existe una relación entre el nivel de aspiraciones y el tipo de autoestima: un individuo que logra la mayor parte de sus aspiraciones se considerará capaz y valioso, ya que sus logros son medidos respecto a sus aspiraciones pero si sus metas alcanzadas están por debajo de sus aspiraciones se considerará una persona de poco valor.

La expectativa de éxito o de fracaso para alcanzar las aspiraciones depende principalmente de dos juicios: 1º las cualidades esenciales que se requieren para obtener éxito o fracaso en una área determinada, y 2º el grado en que cada persona siente que posee tales cualidades.

Las personas con un nivel alto de autoestima tienen algo que dar a los demás y a la sociedad en general, mientras que aquellas que tienen un bajo nivel de autoestima tienen muy poco que darles.

De acuerdo a N. Branden la autoestima sólo puede presentarse en cualquier individuo como autoestima verdadera o como pseudo-autoestima, que según lo que se ha manejado, la primera correspondería al alto nivel de autoestima y la segunda al nivel bajo de la misma. Branden diferencia la autoestima en cuanto niveles de seguridad y dignidad personal; donde la persona con autoestima posee

esos sentimientos de autoconfianza y autorrespeto mientras que la persona con seudo-autoestima no los tiene y trata de fingir que los posee para reducir la ansiedad que dicha falta le provoca.

## CAP. II

### TEORIA DE NATHANIEL BRANDEN SOBRE LA AUTOESTIMA

#### 2.1 LA NATURALEZA DE LA AUTOESTIMA

N. Branden (1987) psicólogo norteamericano ha profundizado en el estudio de la autoestima, fundó una Institución dedicada a la investigación de la misma. Sus escritos nos ofrecen una explicación muy amplia y completa de lo que es la autoestima: su origen, desarrollo y función dentro de la vida humana.

Branden parte de la idea de que el hombre es un ser consciente-racional, dicha consciencia le permite observar la realidad y conforme a ella, emitir juicios, es decir realizar valoraciones (sobre todo aquello de Si mismos) esto es conocer su autoestima, que es el juicio valorativo más importante para el ser humano, es una necesidad básica imperante de satisfacer. Por lo que la eficacia de sus operaciones mentales es fundamental para el desarrollo de la misma.

Lo peor que le puede suceder al hombre es que piense mal de Si mismo, ya que tal pensamiento anulará su posibilidad de ser feliz; éste pensamiento nos estará indicando que la ejecución de sus operaciones mentales no es lo adecuada que debiera.

Generalmente el concepto de autoestima se experimenta en forma de sensaciones, las cuales intervienen en las demás respuestas emocionales. Para que se experimente cualquier emoción es necesario hacer una evaluación de lo benéfico o dañino relacionado con el Si mismo "¿es esto para mí o contra mí?". Actúan de nuevo las operaciones mentales, es decir la consciencia y la razón.

Para entender psicológicamente al hombre se debe conocer la naturaleza y grado de su autoestima así como las normas con que se le juzga.

No se puede negar la necesidad de autoestima, todos los aspectos o experiencias de nuestra vida son influenciados por cómo nos sentimos hacia nosotros mismos, los problemas de la vida son el reflejo de la visión íntima de nosotros mismos, por lo tanto la autoestima es la clave del éxito o del fracaso, de la comprensión propia y de los demás.

Así, todos los problemas psicológicos son atribuibles a una autoestima baja, mejor dicho a una pseudo-autoestima.

Branden considera que es muy fácil alejarse del concepto positivo del Si mismo o no llegar a formarlo por lo que se convierte el manejo de la misma y sus

componentes en una cuestión de grado. Estos componentes son el sentido de eficacia personal y el sentido de valor personal mejor conocidos como la autoconfianza y el autorespeto los cuales se interrelacionan y otorgan al individuo la convicción de que se es competente y digno de vivir.

De acuerdo a esto, los niveles de autoestima pueden distinguirse entre:

- AUTOESTIMA: Sentimiento de ser apto y digno ante la vida.

-SEUDO-AUTOESTIMA: Sentimientos de ineptitud ante la vida, desacertado como persona.

Aunque la necesidad de autoestima es inherente a la naturaleza del hombre; el cómo satisfacerla y normas con que será graduada no lo son. Debe descubrirlo, es por esto que resulta tan difícil para la gran mayoría gozar de autoestima positiva, ya que rara vez se ha detenido a investigar cómo la puede obtener y bajo qué normas la debe medir.

El medio que permite conocer y comprender todo lo referente a la autoestima es la razón, permite la supervivencia humana. Sin ella somos incapaces de desenvolvernos en el mundo, no podríamos conceptualizar

nada y mucho menos tomar decisiones. Una condición de la razón es que es voluntaria, queda bajo nuestra responsabilidad las elecciones que realicemos, sin embargo, son muchos los seres humanos que no identifican el papel y la importancia de la razón en sus vidas, no están conscientes que su felicidad depende de la eficacia de sus operaciones mentales; aunque las hayan ejercitado desde la infancia y sea el medio básico de relación con la realidad. Estos procesos conforman la naturaleza de la autoestima, pero no se dan por sí solos adecuadamente, se requiere de un esfuerzo mental para discriminar entre un estado de agudeza mental y otro de confusión mental, así como el cambio de un estado a otro y así, mantener un nivel eficiente de consciencia.

#### 2.1.1 POSTULADOS BASICOS

Para Branden la autoestima se conforma de dos grandes vertientes como son el valor personal o autorespeto y la eficacia personal o autoconfianza, al respecto menciona:

"La autoestima es un concepto inherente a una sensación fundamental de eficacia y a un sentido fundamental de mérito, a la idoneidad y a la dignidad en principio." (7)

(7) N.Branden."El respeto hacia uno mismo". México, Paidós, 1990.p.20

La posesión de autoestima no provee al hombre de inmunidad automática a los errores de vida, que pueden causar consecuencias emocionales muy dolorosas; por lo que la racionalidad no es garantía infalible contra las mismas.

Pero una sana autoestima se convierte en un arma útil para que el hombre se pueda ocupar de los errores, ya que su propio aprecio y la eficacia de su mente no están en duda. No percibe a la realidad como enemigo y puede conducir libremente su fuerza intelectual y conocimientos a la identificación de hechos y de problemas, ya que cuenta con lo necesario para manejarlos.

Para comprender mejor la autoestima se deben observar detenidamente las dos vertientes mencionadas:

#### 2.1.1.1 Autoconfianza.

La autoconfianza la entiende como: "la conciencia que evalúa la eficacia de sus propias operaciones cuando está abocada a la tarea de comprender la realidad y desenvolverse en ella". (8)

Incluye el sentimiento de sentirse capaz ante la vida, es decir, estar habilitado para resolver diversas situaciones por difíciles que éstas sean; aunque sin dejar de lado la propia naturaleza de imperfección por lo que se

(8) N. Branden op. Cit. p 20

debe aceptar que en ocasiones no todo saldrá como esperamos, lo que no deberá reducir la propia seguridad.

Este es un proceso que se desarrolla con la propia evolución humana en la medida en que el hombre se enfrenta a las constantes alternativas que plantea la vida y así él deberá escoger sus metas y acciones a seguir, las que le reportarán dicha y felicidad de acuerdo a lo correcto que estos pensamientos y elecciones hayan sido realizados; por esto son tan fundamentales para la vida.

Un organismo falto de consciencia no se enfrenta a semejantes elaboraciones, no es capaz de cuestionar la validez de sus propias operaciones mentales, pero el hombre goza de todas las facultades necesarias para hacerlo, cuenta con una consciencia volitiva que lo compromete a ser responsable de sus pensamientos y comportamientos.

Esto es lo que se espera que el hombre realice lo cual sucede muy poco en la realidad, no hace falta más que observar alrededor de donde nos encontramos para constatar que la gente constantemente elude su responsabilidad lo que le provoca infelicidad.

"El hombre es la única especie viviente capaz de rechazar, sabotear y traicionar su propio medio de

supervivencia: su mente".

Es el único que debe competir consigo mismo para vivir, por el propio ejercicio de su facultad racional.

El alcance del hombre es delegado a su cognición. Es muy importante para la psicología del individuo el escoger su comportamiento de acuerdo a sus valores ya que así se acercará y apoyará a su esencia personal.

Pensar o no pensar, utilizar la mente al máximo o suspender la actividad de la misma, es el primer acto dirigido por la voluntad humana. Al grado en que evade su responsabilidad de razonar y su esfuerzo por pensar, el resultado será la ineficacia del pensamiento y por lo tanto de su vida en general.

El concepto de la voluntad de ser eficaz es una extensión de la voluntad de comprender; y es la negativa de una consciencia humana a aceptar la ineptitud como condición permanente e inalterable.

Branden menciona tres alternativas fundamentales como parte del funcionamiento cognitivo, éstas reflejan el status, la razón, el entendimiento y la verdad, que ocupa el pensamiento en el hombre.

1) El hombre puede usar y sustentar su agudeza mental, buscando inducir el entendimiento a un nivel óptimo de

precisi3n y claridad o por lo contrario mantener su mente en el nivel de aproximaciones confusas, en estado pasivo sin discriminar objetivos mentales.

2) El hombre puede diferenciar entre conocimientos y sentimientos, y así dirigir sus juicios por su intelecto y no por sus emociones o en su defecto suspender su intelecto debido a la fuerte presi3n de sus sentimientos dirigiendose por la invalidez de sus impulsos.

3) El hombre puede desempeñar una funci3n independiente de an3lisis pensando en lo falso o verdadero de cualquier demanda, o en lo bueno o lo malo de cualquier valor o por lo contrario, puede aceptar pasivamente una crítica negativa, las opiniones y afirmaciones de otros, y finalmente sustituir sus propios juicios por los de los dem3s.

Las experiencias y el sentido de control sobre la existencia humana, depender3n de la correcta selecci3n de dichas alternativas.

La autoconfianza es la seguridad sobre nuestra mente, es la convicci3n de que uno es competente para pensar, juzgar, saber o conocer, así como estar consciente de que se pueden cometer errores pero no quedarse ahí,

sino tratar de corregirlos en lo posible, sin perder el contacto con la realidad y ejecutar el grado más alto de la fuerza de voluntad.

Se entiende que la autoestima variará en función de que tan capaz se considere la persona internamente, acerca de la calidad de sus operaciones mentales. Si considera que cuenta con las habilidades necesarias para desempeñarse adecuadamente en su entorno su autoestima se mantendrá en un buen nivel y por lo contrario si siente que no posee ningún tipo de habilidad para desempeñarse eficazmente su autoestima se situará en un bajo nivel; se observan las diferencias de considerarse apto o no, para vivir.

#### 2.1.1.2 Autorespeto.

Dentro de lo que Branden postula, encontramos que no sólo importa si se tienen o no capacidades para desenvolverse en el mundo, es necesario considerar que tanto respeto se siente por uno mismo, es decir, el sentimiento de valor o dignidad personal, denominado como autorespeto. Menciona:

"Sentirse competente para vivir significa tener confianza en el funcionamiento de la propia mente. Sentirse merecedor de la vida quiere

decir tener una actitud afirmativa hacia el propio derecho de vivir y ser feliz." (9)

Generalmente admiramos a aquellas personas que son fieles a sus ideales aunque esto los aleje de los demás e incluso los ponga en su contra; esto nos habla de su seguridad fundamental en sí mismas. Cabe mencionar que la autoestima por su misma naturaleza no es competitiva ni comparativa, no se está en conflicto con el sí mismo ni con el prójimo.

El carácter del hombre, es la suma de principios y valores que guían sus acciones en relación a sus elecciones morales.

En el desarrollo temprano del ser humano, el niño llega a conocer la fuerza de la elección de sus acciones, va adquiriendo el sentido de ser persona, experimenta la necesidad de sentir que es bueno como persona, bueno en su manera característica de actuar. Pero no es consciente de que esto está en función de sus valores, simplemente reconoce las sensaciones de sufrimiento o felicidad.

La idea de que se debe ser feliz y temer a la amenaza de algún mal o dolor limita el pensamiento, por esto el hombre trata de evadir el cuestionarse qué clase

(9) N.Branden, Op. Cit. 21

de ser humano debería tratar de llegar a ser, o bajo qué principios morales debería guiar su vida, pero su esfuerzo es inútil, ya que no puede escapar a dichas preguntas. El hombre no puede exentarse su autoconcepto de la realidad de sus valores, ni de valorar sus juicios. Ya sea que los valores con que se juzgue a Sí Mismo sean concientes o inconcientes, racionales o irracionales, consistentes o contradictorios, que sean en beneficio de la vida o en su perjuicio. Todos los humanos se juzgan a Sí Mismos bajo algunas reglas o valores.

El hombre actúa para conseguir y realizar sus valores, necesita autorespeto y valorar los beneficios de sus acciones. En el orden de lo que se valora, el hombre debe considerar la dignidad de su Sí Mismo y el gusto por dichos valores. Si se busca la felicidad como un valor, él se debe considerar a Sí Mismo como digno de ser feliz.

Los dos componentes de la autoestima, la seguridad en Sí Mismo y el sentimiento de valía pueden separarse conceptualmente pero son inseparables en el funcionamiento psicológico humano. El hombre crea su Sí Mismo digno de vida por la formación de un Sí Mismo competente para vivir; otorgándole a su mente la tarea de discernir qué es lo verdadero y correcto para gobernar sus actos de acuerdo a esto.

Si un hombre falta a la responsabilidad de pensar y razonar, disminuye su capacidad de vivir y no conservaría su sentido de valía; y si traiciona sus convicciones morales tratará de evadir la realidad, traicionando sus propios juicios, perdiendo así su sentido de capacidad. Estos aspectos de la autoestima tratan de ayudarnos en el estudio del conocimiento de la psicología humana.

Debemos recordar que la autoestima es una apreciación moral del autoconcepto, que concierne moralmente sólo a la voluntad es decir, que está bajo nuestra responsabilidad elegir realizar lo mejor y que nos haga sentir más buenos y capaces como personas vivientes. La voluntad es el instrumento que permite los cambios humanos.

La determinación de ser racionales y de usar la mente al máximo grado junto con las habilidades que la acompañan para rechazar en cualquier momento y circunstancia la evasión del conocimiento o todo aquello que éste en contra del mismo; son el único criterio válido de virtud y la única base posible de auténtica autoestima.

## 2.2 PSEUDO-AUTOESTIMA

Una de las consecuencias de una autoestima dañada es la tendencia a impedir la eficiencia del proceso del pensamiento privándolo así, del poder y beneficio de su propia inteligencia. Al respecto Branden menciona:

"La seudo-autoestima, es una falsificación de la seguridad en Si mismo y el respeto por Si mismo, es un artilugio no racional, protector de la persona, para disminuir la ansiedad y cubrir la necesidad de un buen concepto de Si mismo." (10)

Debido a que la autoestima es una necesidad fundamental, al grado en que un hombre carece de autoestima, su consciencia es dominada por el miedo; miedo a la realidad acerca de Si Mismo ya que se siente inadecuado, por lo que se evade y reprime a su propio conocimiento.

El miedo es la antítesis del pensamiento; si un hombre cree que no puede entender lo más importante de su realidad, si se siente impotente para ello; no se atreve a hacerlo, por lo tanto dichos miedos actúan como saboteadores de su eficacia.

Hay muchos sentidos en que una deficiencia de autoestima en el hombre, puede afectar adversamente el proceso de su pensamiento. Un hombre quien enfrenta su

(10) N. Branden, Op. Cit. 104

sentido básico de vida con una actitud de "¿quién soy para saber?, ¿quién soy para juzgar?, ¿quién soy para decidir?; primeramente, se rebaja intelectualmente; ya que una mente no lucha por aquello que considera como imposible.

Si un hombre siente que su pensamiento es condenado al fracaso, deja de pensar o no lo hace muy persistentemente. Si se ve a Si mismo como incapaz e ineficaz, sus acciones tenderán a confirmar y reafirmar su autoestima negativa, funcionando así en un círculo vicioso. Igual sucede con una persona que se siente capaz de funcionar eficazmente, reafirma así su buen nivel de autoestima, y ésta, a su vez eleva su eficiencia. Por esto la autoestima tiene profundas consecuencias motivacionales en el hombre, ya sean éstas positivas o negativas. Sintiendo su mayor impacto inmediato en la calidad y ambición de su pensamiento.

Los sentimientos tienden a estimular o desalentar el pensamiento, y éste a su vez, se acerca a la realidad o se aleja de ella, se dirige a la eficacia o va contra ella.

Muchos hombres llegan a ser, en efecto, prisioneros de su propia autoimagen negativa; se definen a Si mismos como débiles o mediocres, poco masculinos o cobardes, se

sienten ineficaces, lo cual es muy grave ya que su posterior comportamiento se realizará de acuerdo a dicha autoimagen. El proceso por el que ocurre esto, se da en forma inconsciente ya que generalmente las consecuencias del tipo de autoconcepto no son identificadas conscientemente; y se puede reaccionar o actuar en forma contraria a la propia imagen del yo o mostrar actitudes de resignación ante tal autoestima. Rindiéndose a un sentido destructivo de determinismo acerca de Sí Mismos; al sentir que son débiles o mediocres, poco masculinos, etc., por "naturaleza" y no pueden hacer nada por cambiar esa condición. Este es un grave error en el que caen muchos hombres, los cuales pudieron haber llegado a desarrollar su más alto potencial, pero se negaron a ello atrofiando así sus capacidades. Si un hombre con problemas de autoestima, intenta identificar el motivo de su conducta en alguna área de su vida o situación, se verá afectada su introspección por un generalizado sentido de culpa o indignidad; por lo que no sólo se podrá juzgar ilógicamente, sino que su explicación tenderá a perjudicarlo colocándolo a la peor luz moral. Y si se le llega a confrontar con la injusta acusación de otros, él se sentirá desarmado y será incapaz de refutar los

reclamamos, aceptando como verdaderas las acusaciones a las que haya sido expuesto.

Al experimentar sentimientos de culpa, su mente se inclina menos a criticar, independientemente del tipo de juicio que se tenga; siendo más susceptible al adoctrinamiento y manipulación intelectual, así esta culpa sojuzga su auto-assertividad. Cuando un hombre sufre de baja autoestima y establece varias defensas irracionales para protegerse a Si Mismo del conocimiento de sus deficiencias, introduce necesariamente distorsiones en su pensamiento. Semejantes distorsiones son la base de la pseudo-autoestima.

Más adelante, su consciencia es llevada a un significativo y peligroso punto, donde sus deseos y sobre todo sus miedos son los encargados de dirigir su pensamiento y le impiden observar la realidad. De esta manera fortalece dicho proceso antirrational, autodestruyendo políticas que le causan principalmente pérdida de autoestima.

Estas personas tratan de percibirse a toda costa como buenas, intentan reflejar a los demás una imagen positiva de Si Mismos, cuando en realidad inconscientemente este esfuerzo inútil les debilita cada

vez más su ya pobre autoestima. Dedicán la mayor parte de sus vidas a un mundo subjetivo de su propia creación neurótica, asombrándose más tarde al sentir desamparo y ansiedad en el mundo real. No se mantiene la claridad del pensamiento, ni el poder de la inteligencia mientras se da prioridad a exigencias para sustentar una autoestima que esté fuera de la realidad. La miseria, la frustración y el terror que caracteriza el estado psicológico de muchos hombres, testifican dos realidades:

- La autoestima es una necesidad básica sin la cual el hombre no puede vivir apropiadamente su vida.
- Dicha autoestima: la convicción de que se es competente y digno para tratar con la realidad, puede ser alcanzada sólo por el constante ejercicio de una facultad que le permite al hombre percibir tal realidad: su razón.

En la medida en que una persona no desarrolla autoestima, tendrá como consecuencia sentimientos de ansiedad, inseguridad, incapacidad e inadecuación ante el contexto que lo rodea. Dichos aspectos, principalmente la ansiedad son un signo de alarma psicológico, un aviso de peligro para el organismo. Desafortunadamente y aunque variando en grados de intensidad, la experiencia de mencionada ansiedad es el destino de la mayoría de los

seres humanos, ya que rara vez identifican la importancia de la razón en sus vidas, no se juzgan a Sí Mismos y mucho menos están conscientes de la importancia de la autoestima para su vida.

Simplemente sienten la necesidad de tener seguridad y ser buenos, no son responsables de la utilización de su consciencia y razón para satisfacer su necesidad de autoestima lo que les provoca ansiedad y para disminuirla, utilizan el recurso de fingirla, evadiendo la carencia de la misma y tratando de protegerse de ese estado de miedo interno, detrás de la barrera de la pseudo-autoestima, que es un fingimiento irracional de autovalor. La pseudo-autoestima es mantenida esencialmente por dos medios la evasión y la represión.

Un hombre con auténtica autoestima no experimenta ningún choque psicológico entre el análisis de la realidad y su autovaloración, mientras que para aquel que posee una pseudo-autoestima la realidad la percibe como una amenaza, como un enemigo, ya que descubriría que la autoestima que manifiesta es falsa, por lo que prefiere evadir tal realidad.

Branden menciona también que la estima o pseudo-estima puede ser experimentada por áreas, es decir, una

persona puede ver la realidad de algún aspecto en el que se siente digno y capaz de desempeñarse adecuadamente en él y no le cause ningún choque psicológico; mientras que la misma persona puede evadir enfrentarse a otro aspecto de su vida en el que se siente incapaz e indigno recurriendo al fingimiento de su autovaloración.

### 2.3 CONDICIONES BASICAS DE LA AUTOESTIMA

Si el hombre alcanza y mantiene una verdadera autoestima, los primeros y fundamentales requerimientos, es que él preserve indomable su entendimiento y las operaciones mentales que lo acompañan.

Los deseos de claridad, de inteligencia y comprensión, los cuales pertenecen al rango de los conocimientos, son el guardián de la salud mental y el motor del desarrollo de la inteligencia y por ende de la autoestima.

El potencial del entendimiento humano depende del nivel de su inteligencia y capacidad de abstracción. Pero el principio de tal entendimiento descansa en los niveles de la inteligencia donde se realiza la identificación y la integración incorporando así los primeros conocimientos dentro del campo mental.

Entonces queda claro la idea de que un individuo con autoestima necesita forzosamente el empleo adecuado de sus operaciones mentales ya que de ello depende que pueda valorar el mundo y todo lo que hay en él de la mejor manera, reportándole así sentimientos de que su vida vale la pena vivirla ya que cuenta con lo necesario para hacerlo y sentirse satisfecho y feliz de ello.

Pero, ¿cómo se desarrolla todo esto?, ( ¿ si la mayoría de la gente sufre de pseudo-autoestima y éstos son los modelos con que cada ser humano inicia su crecimiento ? ).

### 2.3.1 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

Branden menciona que algunas veces la causa de la falta de voluntad por razonar, reside en que se ha actuado así desde la niñez, se ha permitido la inclinación del niño a satisfacer sus deseos o acciones que son irracionales en lugar de alentar su entendimiento, el cual permanece inactivo tomando así el niño una actitud irresponsable y dependiente.

Pero existen otras causas más complejas donde el niño encuentra que el mundo que lo rodea (sus padres principalmente y otros adultos) es incomprensible y amenazador. Y aunque hace intentos por entender las

acciones, ideas, emociones y expectativas de los adultos no logra hacerlo; le parecen absurdas, contradictorias y opresivas. Si la mayoría de los seres humanos poseen una pseudo-autoestima en lugar de autoestima, cuando se convierten en padres ofrecen al niño por consiguiente un mundo incomprendible, ya que su misma afección no les permite dar más y mucho menos la oportunidad al niño de ver las cosas como son. Después de que los niños realizan numerosos intentos infructuosos por comprenderlos, lo que obtiene es un sentimiento de desamparo y culpa por experimentar dicho sentimiento (incomprensión hacia sus padres y el mundo en el que se desenvuelven), es decir, considera su fracaso ya sea consciente o inconscientemente como una reflexión de sí mismo, culpándose injustamente por su falta de comprensión ya que nadie les explica que los que realmente están mal son los adultos y por esto se siente deficiente intelectual y moralmente. Ya que su condición de niño no le permite reconocer que sus mayores son irracionales y permanece vulnerable a ellos.

Siente que nunca entenderá a la gente y que no será capaz de realizar lo que ellos esperan de él, ni podrá distinguir lo correcto de lo incorrecto; sintiéndose muy infeliz por esto.

Gradualmente se da por vencido y su expectativa ante el mundo que lo rodea será la misma, renunciando a Si mismo, condenándose a vivir permanentemente incapacitado para la vida. No toma conciencia de que su angustia o aturdimiento mantienen su mente y deseos eficaces intactos.

Muchos niños creen que al llegar a ser adultos podrán entender y saber como es que se debe funcionar, lo cual no es mayor problema, lo que si es un gran problema es apoyarse en la creencia de que nunca sabrán como desenvolverse en el mundo.

Sin embargo, un niño quien persiste tenazmente en comprender el mundo puede sufrir enormemente en sus primeros años y aún más si se desenvuelve en medios no tan racionales, pero sobrevivirá a psicológicamente, continuará luchando por encontrar su camino en la vida racionalmente, sin sentir que es incompetente.

El utilizar la razón o ser irracional es lo que hace la diferencia de tener una buena autoestima o una pseudoautoestima. Esto provoca que no se vean las causas reales de cualquier problema y se convierta la persona en la única culpable de tales adversidades como parte de su "naturaleza de ser incapaz", y se considere a Si mismo como un ser incompetente en la vida.

Branden menciona que desde la infancia uno cuenta con las facultades necesarias para racionalizar y funcionar en el mundo, y de esta manera conformar la autoestima. Ya que uno atravesará por distintas adversidades durante todo el proceso del desarrollo humano y unicamente utilizando la razón saldrá airoso nuestro autoconcepto y podremos valorarlo como eficaz y digno. Aunque no deja de ver que la autoestima se desarrolla en contextos determinados como son la familia, la escuela, el trabajo, etc., otorga la mayor responsabilidad en la formación de la misma a cada uno de nosotros y de la importancia y manejo que le demos a nuestras operaciones mentales y a nuestra voluntad por comprender.

### 2.3.2 REFLEJOS DE LA AUTOESTIMA

Las dos fuentes de grandes potenciales de felicidad del hombre son el trabajo productivo y el amor romántico.

A través del uso productivo de su mente esto es, de la posesión de autoestima, el hombre gana control sobre su existencia y experiencias de placer y orgullo por su eficacia. Que mejor oportunidad para aplicar las capacidades y habilidades de tal forma que nos sintamos

eficacez que en el desempeño de algún trabajo. A fin de cuentas, todos estamos encaminados a ello a trabajar en alguna forma. Al respecto Branden menciona:

"Por trabajo productivo se refiero a cualquier actividad con un fin determinado, que implique la mente la fuerza y la capacidad de prestar servicio a los propósitos de la vida: desde cavar una zanja, conducir un tractor, diseñar un edificio y llevar adelante un negocio, hasta emprender una investigación científica." (11)

No es difícil entender lo dicho por Branden acerca del placer que proporciona el trabajo siempre y cuando se trate de alguna persona con verdadera autoestima y no pseudoautoestima. El trabajo se vuelve un escaparate en el cual se puede apreciar perfectamente estos dos tipos de estima. Ya que una persona con autoestima desempeñará sus labores de acuerdo a lo que se espera de ello y aún más, se sentirá alegre y orgulloso de lo que realiza, optimista y dispuesto a darse lo más posible tendiendo siempre a la mejora, disfrutando de esta forma enormemente de su trabajo por lo que no sólo será reconocido por los demás sino por él mismo. A diferencia de estas personas se puede ver con frecuencia a otras que van por la vida y en este caso en su trabajo como si fuera una carga pesada que soportar porque se tiene necesidad de ello, se observa un

(11) N. Branden. Op. Cit. p 114.

elevado grado de incapacidad para desarrollar su trabajo con eficacia, por lo mismo poca duraci3n en ellos si las pol3ticas del mismo exigen gente de otro tipo, esto aumenta se pseudo-autoestima y se incrementa el mal; de tal forma que el individuo trabaja por trabajar, no espera nada fuera de su remuneraci3n econ3mica y mucho menos es capaz de dar algo, sus d3as de trabajo que son la mayor3a transcurren grises, opacando la calidad de vida en general. El trabajo es importante ya que empleamos en 3l buena parte de la vida, tratase del trabajo que sea; pero no s3lo existe el trabajo como tal sino las relaciones humanas que se den en 3l que tambi3n nos estar3n reportando algo de la estima y salud de cada quien. Las relaciones amorosas, el amor rom3ntico como lo maneja Branden es la sal de la vida, le permite al hombre experimentar el m3s alto premio emocional por dicha eficacia. De acuerdo a Branden:

"El amor es nuestra respuesta emocional hacia aquello que estimamos mucho. Es la sensaci3n de alegr3a experimentada en la existencia del objeto amado: alegr3a en la proximidad y alegr3a en la interacci3n o compromiso. Amar es deleitarse en el ser que uno ama, sentir placer en presencia ese ser, sentir gratificaci3n o realizaci3n en contacto con ese ser. Percibimos a la persona amada como una fuente de realizaci3n de necesidades profundamente importantes." (12) N.Branden. Op. Cit. p.122

Pero ¿por qué es tan importante el amor?, Branden explica que la experiencia de amor responde a una profunda necesidad psicológica del ser humano; la necesidad de compañía. Tal necesidad puede ser explicada en parte por los hechos que vivió y relación con otros hombres en un contexto social como la mejor manera de supervivencia; superior al vivir solo. Pero dicha explicación no se queda ahí; se dice que el hombre siente conciencia de su ser al buscar afuera otras conciencias y valorarlas, y así valora su propia conciencia. Es decir, se reconoce como hombre al interactuar con otros hombres y verse a Sí Mismo con la percepción de los otros, necesita valorar y admirar a la otra persona para así poder amarla. El deseo de compañía no lo reduce Branden a una necesidad gregaria, sino que para él es algo que va más allá, es un vínculo entre vidas. Esto lo descubre básicamente con dos situaciones fundamentales de su vida, la primera se refiere a una parte de su existencia en la que se encontraba solo en su casa y experimentó placer y disfrute de la presencia de una planta que era otro ser vivo. Si semejante es el valor que una planta puede ofrecer al hombre y maravillarlo, cuanto más intensa será la experiencia con un ser humano.

Otra experiencia que le ha ayudado a comprender este aspecto del ser humano ha sido la vivencia con su perro "Muttnik" con el que se encontraba jugando una tarde y sentía una agradable sensación al hacerlo, surgió la pregunta en Branden de por qué se sentía tan bien, descubrió que se debía no solo a la convivencia sino que se estableció una verdadera interacción entre el perro y él, resultaba muy agradable el sentir que interactuaba y se comunicaba con una consciencia viviente. Esto es lo realmente importante a lo que Branden llama "el principio de Muttnik" que explica por que el ser humano busca afuera y valora otras entidades conscientes como medio de valorar su propia consciencia. El efecto de "Muttnik" le hizo sentir visto, psicológicamente visible.

Branden sostiene que el hombre es el conductor de sus propios actos, de la persona que ha creado, de su autoconcepto y su motivación. Cuando el hombre se pone ante un espejo, puede percibir su cara y busca placer al contemplar la entidad física que es su Sí Mismo físico, se mira y puede pensar "ese soy yo". Pero que hay de su Sí Mismo psicológico, de su alma; el espejo para percibir este Sí Mismo es otra consciencia es decir, otro ser humano que lo percibirá en función de lo que permita que

le conozcan de su personalidad, de la naturaleza de la otra persona y del grado de interacción que se llegue a dar, se debe establecer una mutua visibilidad. Esta es la raíz del deseo de amistad y amor.

Con esto llega Branden a su "Principio de Visibilidad" donde el hombre desea y necesita la experiencia de autoconsciencia que resulta de la percepción de su yo como un objeto existente, lo cual podrá lograr a través de la interacción con las consciencias de otros seres vivientes. En cualquier relación dada, el grado en que el hombre percibe esa experiencia depende de dos factores:

- 1o el grado de mutualidad de mente y de valores que existen entre Si mismo y las otras personas; y
- 2o el grado con que su autoimagen corresponde al hecho actual de su psicología y se comporta de acuerdo a ello, esto es, el grado con que el se conoce a Si Mismo y se juzga correctamente.

Lo que se busca en toda relación más que otra cosa es la comprensión, el ser comprendido requiere que el hombre se identifique con quien está interactuando lo cual variará de acuerdo a la estima que se esté presentando. En cuanto a la pareja amorosa el ingrediente que se agrega

es el sexual que incluye tanto el mutuo conocimiento físico como el entendimiento y la comprensión de todo aquello que necesita y disfruta la pareja, lo cual será posible conocer en la medida en que las personas disfruten de la verdadera autoestima y no se auto-engañen, engañándose por consiguiente también en el ámbito sexual como funcionan las personas con pseudo-autoestima.

3. Definición de Autorrealización

Al escuchar el nombre de Abraham Maslow la mayoría de las personas traen a su mente la famosa pirámide de las necesidades descritas precisamente por él. Maslow como aguerrido psicólogo, está interesado en el ser humano como un ser capaz de desarrollar infinidad de características de personalidad que le hagan ser más positivo en la vida; es decir ser mejor tanto para sí mismo como para los demás. Estudia la forma en cómo las personas pueden llegar a ello, qué los motiva y por qué la gran mayoría no se encuentra en el camino del constante disfrute y deleite de la vida. Es así como llega a la conclusión de que el hombre es motivado por necesidades, es decir dirige su vida buscando satisfacer sus carencias. De esto surgen las primeras necesidades descritas por Maslow llamadas necesidades básicas; esto es que cualquier ser humano las presenta y por lo tanto requiere satisfacerlas, (comer, dormir, seguridad) sentirse seguro, amado, etc. Se pueden diferenciar en dos grandes grupos: necesidades deficitarias y a las que les siguen necesidades de desarrollo, todas ellas se van satisfaciendo en orden de

importancia. Es decir que comienza desde las necesidades fisiológicas y termina en las necesidades de autorrealización, conforme se cubra la 1<sup>o</sup>, se podrá continuar con la 2<sup>o</sup>, después con la 3<sup>o</sup>, etc. Con todo esto se entiende que el máximo grado al que se puede aspirar es al de ser autorrealizado, aunque cabe mencionar que algunos autores incluyen la necesidad de trascendencia (interés por la comunidad) como una necesidad propuesta por Maslow considerándola como el último nivel en su jerarquía de necesidades, sin embargo Maslow no hace mención de ella como tal, por lo anterior y por la falta de utilidad dentro de este estudio, su participación se reduce a su mención únicamente aquí. Pero, porque Maslow maneja como el más alto grado la autorrealización; la respuesta radica en que para él el máximo nivel de satisfacción personal y de vida se encuentra en dicho estado que define como:

"Un episodio o un momento en el que las fuerzas de la persona se alían de modo particularmente eficiente y de intenso gozo, en el que se hace más integrada y menos dividida, más abierta a la experiencia, más idiosincrática, más perfectamente expresiva, más humorística, más trascendente del ego, más independiente de sus necesidades inferiores, etc. En estos episodios es más el mismo, al realizar con más perfección sus potencialidades; está más cerca del núcleo de su Ser; es más plenamente humano." (13) Maslow, 1988

De esta forma señala que el ser autorrealizado es una posibilidad característica del ser humano, la diferencia radica en el número de veces en que dicho estado se hace presente, también denominado por Maslow como Experiencias-Cumbre. Se puede decir que el hombre autorrealizado tiene experiencias-cumbre con gran frecuencia a diferencia de las personas llamadas motivadas por la deficiencia, las cuales viven tales estados muy esporádicamente.

El ser autorrealizado conlleva una mejor percepción de la realidad con lo cual el hombre no niega los problemas o dificultades de la vida sino que está consciente de ellos y mejor preparado para solucionarlos y no permitir que estos lo doblegen, incluso puede disfrutar de ellos. Con esto queda claro que la autorrealización no se refiere a un estado permanente de perfección y felicidad, sino que la persona ha desarrollado sus potencialidades para soportar y solucionar todo lo adverso que venga a su vida, basado en su propio conocimiento y aceptación, respeto y amor por el mismo, es decir por su autoestima.

### 3.2 POSTULADOS BASICOS

#### 3.2.1 NECESIDADES INFERIORES Y SUPERIORES

Al hacer mención de dos tipos de necesidades, nos referimos a todas aquellas que Maslow incluye dentro de su ya conocida pirámide de necesidades que él ha diferenciado de esta forma o como deficitarias a las inferiores y de desarrollo a las superiores. Dentro de las necesidades Superiores encontramos únicamente a la Autorrealización, quedando dentro de las necesidades Inferiores todas las demás que le anteceden como son: la necesidad de estima, la necesidad de amor y pertenencia, la necesidad de seguridad y como prioridad las necesidades fisiológicas. Todas éstas funcionan debido a la carencia de algo.

"Se trata generalmente de déficits del organismo, hoyos vacíos, por decirlo así, que hay que llenar en defensa de la salud y que deben ser llenados desde fuera por seres humanos distintos al sujeto." (14)

Esto es aplicable a las necesidades deficitarias pero no a las de desarrollo, que sólo son cubiertas por lo que el ser humano desea internamente y de acuerdo a sus propias ideas.

(14) Op. Cit. p. 53.

### 3.2.1.1 Jerarquía de necesidades

De manera breve diré que se ordenan en forma consecutiva, comienza por las necesidades inferiores y termina en las superiores:

1) Necesidades fisiológicas: Se trata de las necesidades de saciar la sed, el hambre, el sueño, la necesidad sexual y de aliviar el dolor. Se dice que son las más poderosas y que si no son satisfechas no se podrá alcanzar un nivel superior, sin embargo para los seres ya autorrealizados carecen de importancia.

2) Necesidades de seguridad: Estas se refieren al sentimiento de estar libres de peligro, seguros, protegidos, con un futuro predecible y ordenado. Generalmente esta enfocada a la etapa de la infancia, ya que es cuando el niño la requiere más para poder desarrollarse adecuadamente.

3) Necesidades de amor y de pertenecer: Maslow denota dentro de éstas a la necesidad de tener una familia, amigos, compañeros, identificación dentro de un grupo y sobre todo intimidad con una persona del sexo opuesto es decir, se necesita de una pareja. Como se alcanza a ver la naturaleza de estas necesidades parece de orden social.

4) Necesidades de estima: De acuerdo a Maslow se trata de la necesidad de autoestima o amor propio y del requerimiento de ser estimado por los demás. Ser respetado, admirado, aceptado, bien valuado y digno de confianza tanto por él mismo como por los demás. Su locus es interno y depende en gran parte de una posición cómoda ante la vida.

5) Necesidades de Autorrealización: Se trata de la satisfacción de la necesidad natural de cada individuo, sea cual sea esta, se debe sentir libre respecto a ello y en todo su derecho de ser realmente el mismo utilizando sus capacidades, aptitudes y potencialidades para desarrollarse en la forma que mejor le parezca.

Esto quiere decir que el hombre debe de responder a sus necesidades de desarrollar su potencial, de hacer aquello para lo que es más apto ejerciendo su libertad; desarrollando y ampliando su motivación por la búsqueda de la verdad, la justicia, la honestidad, etc.

Otra de las diferencias que se hayan entre las necesidades descritas es el impulso que las origina y la manera en que se reacciona después de satisfacerlas. Con esto Maslow se refiere a el hecho de que las necesidades deficitarias requieren imperantemente ser satisfechas, o

como se maneja anteriormente: llenar el espacio vacío, de tal forma que cuando esto se logre, termina la necesidad y cesa cualquier conducta encaminada a satisfacerla ya que se ha conseguido, desaparecer la tensión y el malestar que provocaban. Por lo que tienden a ser episódicas y graduales.

Un ejemplo común y claro es la satisfacción de la sed bebiendo agua, en el momento en que esto se ha dado no se requiere, ni se trata de ingerir más.

De manera contraria al hablar de necesidades de desarrollo la situación cambia ya que se trata principalmente de cumplir con un deseo consciente, el cual al cubrirse de alguna forma, estimula al mismo tiempo dicho deseo y las conductas que se puedan dar para alcanzarlo continúan, ya que producen gran placer y sensaciones de agrado, si bien pueden ser focos de tensión, esta resulta ser agradable. Se trata de una evolución continuada, hacia arriba o adelante.

"El desarrollo es en sí mismo un proceso gratificante y excitante; por ejemplo, la realización de anhelos y ambiciones, como la de ser un buen médico; la adquisición de habilidades admiradas, como tocar el violín o ser un buen carpintero; el constante incremento de la comprensión de los demás, del universo o de uno mismo; el aumento de la creatividad en cualquier campo o, lo más importante de todo, la simple ambición de ser un buen ser humano."  
(15) Maslow, 1988

Maslow menciona que todas las necesidades deben satisfacerse con la diferencia de que unas para evitar la enfermedad (N. Inferiores) y otras para producir la salud positiva (N. Superiores) ya que hay una gran diferencia entre rechazar un ataque y buscar un triunfo.

### 3.2.2 EL PAPEL DE LAS NECESIDADES

Maslow subraya la importancia de las necesidades es decir, de la satisfacción de las mismas ya que en caso contrario, ocasionarían al individuo diferentes males dependiendo del nivel de necesidad del que se trate. Sin embargo cualquier privación de ellas, impide al ser humano desenvolverse autorrealizadamente ( que para Maslow es el más alto logro al que puede aspirar cualquier hombre ya que significa para él, la mejor forma de vida.)

Partiendo del primer nivel descrito de necesidades se puede observar claramente que la no satisfacción de las mismas por un periodo prolongado de tiempo puede ocasionar al individuo severos daños fisiológicos e incluso conducirlo a la muerte. La falta de alimento y de líquido en el cuerpo puede ser fatal por lo que se debe procurar obtenerlo siempre, si este escasea el individuo se verá detenido en dicho nivel tratando de cubrir tal necesidad

derrochando vida y energías en tal afán porque no tiene otra opción. Sin embargo también sucede que aunque dichas necesidades se encuentren cubiertas algunas personas insisten en quedarse en tal nivel, por la sensación de felicidad que les representa, sin darse cuenta que están distorsionando su vida y excediéndose en tales necesidades provocándose ahora libremente un nuevo mal, ya que por ejemplo, el comer o el ingerir bebidas alcohólicas en exceso promueve graves enfermedades.

Después de hablar de las necesidades vitales, como lo son las fisiológicas en el sentido estricto, se encuentran las de seguridad que no dejan de ser sumamente importantes principalmente en la etapa primera del desarrollo humano donde el niño se encuentra indefenso y necesita urgentemente sentirse protegido y seguro, donde le den líneas de acción ya que él no cuenta con las habilidades suficientes para salir adelante ante un mundo desconocido al que teme; por lo tanto, si el niño se siente inseguro y no cubre dicha necesidad, estará casi condenado a crecer sintiéndose tan inseguro en la vida que no podrá dirigirse en ella con eficiencia, temiéndole a todo, siendo incapaz de aspirar a mejores niveles de vida ya que su miedo no se lo permite.

Como se ha visto y ya se ha dicho una necesidad conlleva a la otra y en este caso toca el turno a la enorme necesidad de amor y pertenencia que puede ser una de las necesidades imperativas de satisfacer para muchos. La necesidad de amor no tiene edad y la privación de esta puede ser la causa de grandes males psicológicos, que pueden variar desde los que se le presentan a un niño como los que sufre una ancianita; sean estos retardo en el desarrollo o sentimientos de soledad, que a decir verdad no les impiden seguir viviendo, pero sí vivir en constante agonía debido a la tristeza que esto les provoca. Los casos más graves de la ausencia de amor en el infante pueden desembocar en psicopatías y en menor grado en la formación de seres humanos antisociales, faltos de valores morales y éticos. Por lo tanto no son sólo incapaces de conducir su vida hacia la autorrealización sino que son una carga, un problema social para la humanidad. Quizá la falta de las necesidades mencionadas hasta el momento ocasione en el individuo sentimientos de poca valía, por lo que se avergüenze de sí mismo y se sienta incapaz de realizar nada bien y mucho menos aspirar a algo, ya sea a tener algo o a ser alguien; lo cual le provoca una gran depresión y le impide conducirse en el

ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA

mundo siguiendo sus propios ideales, negándose totalmente a desarrollo alguno.

### 3.3 AUTORREALIZACION, PLAN DE VIDA

#### 3.3.1 CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS AUTORREALIZADAS

Para poder hablar de autorrealización debe quedar claro en que se diferencia una persona que lo es de otra que no ha llegado a serlo. Lo cual se puede observar en distintos aspectos de la vida; podemos empezar con la relación entre el hombre y su medio ambiente, Maslow ha dicho que el ser autorrealizado es aquel que es independiente respecto a éste es decir, se autogobierna, no permite que los demás dirijan su vida, no busca la aprobación de ellos, es simplemente él mismo, sin miedo a ser rechazado, sabe que sólo él puede satisfacer sus requerimientos utilizando todas sus capacidades y potencialidades por lo que no espera que los demás le den lo que necesite, él sabe como buscarlo, inclusive muchas veces, no sólo no necesita de los demás sino que le llegan a estorbar para alcanzar sus propósitos.

Por lo mismo que no busca que la gente le dé algo para cubrir sus necesidades se comporta para con ellos sin

ningún tipo de hostilidad, no busca ser reconocido y mucho menos ser objeto de honores, aunque esto no quiere decir que le desagraden o los rechace totalmente, simplemente no es lo que los mueve a actuar ya que su interés personal es de tipo interno y no externo como para la mayoría que únicamente reaccionan al medio ambiente, movidos por sus necesidades deficitarias siendo así más "interesados", dependientes y necesitados de los demás, lo cual limita las relaciones interpersonales, esto es, el verdadero interés por el ser no por lo que pueda ofrecer para el provecho de aquellos. Es posible que se piense que las personas autorrealizadas son muy egocéntricas pero por el contrario son aquellas que no se limitan a la consciencia del yo sino que más bien se centran en el mundo, es decir, perciben, gozan y actúan de acuerdo al mundo que ven objetivamente y son un todo global fluctuante.

Pero esto no quiere decir que dejen de tener problemas personales, en absoluto, éstos existen y seguirán existiendo tanto para una persona autorrealizada como para una que no lo es, simplemente la primera los resuelve en su mayoría por sí misma, busca en su interior la causa del problema y una vez identificada pone en marcha su propia solución, lo cual es difícil de realizar

para los neuróticos es decir, toda persona motivada por las necesidades deficitarias. Las cuales antes de atacar algún problema necesitan que alguien los ayude y les dé opciones para resolverlo.

Uno de los aspectos que posiblemente haya facilitado esta conducta es el tipo de aprendizaje recibido, ya que encaminaba a la persona simplemente a adquirir ya sea conductas o conocimientos, pero no le permitía ser el mismo, crear, tener iniciativa, lo que limita el crecimiento y su capacidad de resolver situaciones que no le hayan sido enseñadas.

Volviendo a la percepción que se tiene de los demás se encuentra que la autorrealización conlleva una percepción global incapaz de hacer comparaciones: bueno/malo, alto/bajo, etc; sino que se integra a la persona dentro de todo, no se le busca alguna utilidad, no se le valora de una u otra forma, por lo que no se le juzga, ni se interfiere con ella, mucho menos se le condena. Todo lo contrario de lo que hace una persona no motivada por el desarrollo.

Esto es lo que sucede con el común de la gente; pero, ¿cómo se da el amor para el ser desarrollado o sano? A diferencia de los neuróticos que presentan hambre de

amor esto es, una gran necesidad de recibir amor para cubrir su carencia; el hombre desarrollado por su ausencia de carencia se encuentra bien recibiendo pequeñas porciones de amor a manera de mantenimiento, inclusive puede perfectamente no recibirlo por ciertos períodos de tiempo. Sin embargo es aquel que puede dar más amor aunque él requiera de un mínimo. Está en la búsqueda de placer para el otro, lo cual disfruta enormemente y va en crecimiento continuo, se admira a la pareja y se hace lo posible por ayudarla a continuar su propio desarrollo, se alegra de sus triunfos, lo alienta, son menos dependientes uno del otro, menos celosos y posesivos, más autónomos. Pueden captar con facilidad cualidades reales en el ser amado que otras gentes difícilmente podrían percibir, debido a la atención total que ponen en todos los aspectos del cual el amor no se podía escapar.

"El amor-del-Ser, en un sentido profundo, pero que puede comprobarse, crea al compañero. Le proporciona una imagen de sí mismo, una autoaceptación, un sentimiento de ser digno de amor, todo lo cual le permite desarrollarse."  
(16) Op. Cit. 15, p 78

Hasta ahora se ha tocado la relación con los demás pero ¿qué hay de la relación con uno mismo en otras palabras, del propio conocimiento?. Dicho conocimiento es

básico para poder desarrollarse plenamente, pero se requiere dejar a un lado el temor que esto implica, el cual actúa como protector de nuestra propia estima, del amor y del respeto por nosotros mismos. Dicho temor es muy legítimo ya que a cualquiera asusta la posibilidad de descubrir que se es inferior, inútil, débil, etc; y esto le provoque sentir autodesprecio. Pero las cosas no tienen por que ser así, por el contrario, pueden ser una autoafirmación positiva, por lo que se debe vencer el miedo y proceder a ser una persona "más sabia, rica, fuerte, más evolucionada, más madura. Representa la realización de una potencialidad humana." (17) Pero no sólo el temor mencionado es el que inhibe el autoconocimiento, el ser responsable de uno mismo, es una tarea que muchos prefieren evitar y al conocerse no lo podrían hacer. Al saberse de una o tal forma, capaz o incapaz, etc. tendrían que actuar de acuerdo a ello, ya sea siendo eso bueno que realmente son o luchando por superar sus debilidades. La persona autorrealizada es aquella que venció el miedo a conocer su yo y no sólo eso sino que siempre estará comprometida consigo misma a mantener continuo ese conocimiento y mejorar cada vez más

(17) Op. Cit. 15, p 103.

dentro de lo que son sus ambiciones de acción en el mundo. Se distingue de la gente que no supera su miedo. Cuando las personas se encuentran en las experiencias cumbre, que si recordamos se trata de momentos de extrema felicidad y plenitud, parecen perder la orientación en cuanto al tiempo y al espacio es decir, viven instantes en el que su mente se deja llevar por esa sensación tan hermosa, que se olvida del lugar donde en que está, donde no importa el tiempo ya que aunque son breves momentos por la intensidad de la dicha llegan a sentirse eternos; y esto al ser autorrealizado le ocurre con buena frecuencia a diferencia de las demás personas.

También mientras duran esos momentos la gente deja de sentir cualquier temor, ansiedad, inhibición, defensa y control. Maslow sostiene que en estos momentos la persona se siente más valiosa y capaz, responsable y dueña de su destino. Se comporta de manera más sencilla, honesta, y creativa, no como un medio sino como un fin en sí, que les reporta mucha dicha, se sienten felices, agraciadas y afortunadas. Es posible que las personas que se autorrealizan sean las únicas que pueden alcanzar la identidad total o a lo que llama Horney el yo real.

Retomando la creatividad mencionada como característica esencial del autorrealizado, Maslow menciona que se refiere tanto a dejar salir el interior que llevamos dentro así como elaborar cosas reales utilizando la riqueza de ese interior ya sean nuevas casas, aparatos, literaturas, o un sencillito sentido del humor, o un buen trabajo innovador dentro del hogar. Esto quiere decir que cualquiera puede ser creativo en el área que mejor le parezca y no como quizá muchos pensaban era cualidad de los pintores, poetas, artistas, etc.

### 3.3.2 FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL DESARROLLO

La autorrealización no es exclusiva de los mayores, ni siquiera hay margen de edad para serlo. Simplemente un niño que se desarrolla saludablemente es aquel que disfruta y vive plenamente, está viviendo y no preparándose para vivir. Esto no quiere decir que simplemente este existiendo sin desarrollarse verdaderamente como se podría pensar, es verdad que esto se da pero no en un niño sano, un niño que se dirige al desarrollo claro sin saberlo literalmente da pasos hacia delante, va en busca de algo que lo haga sentir mejor, algo que le agrade más, explora, manipula, experimenta,

escoge, goza, y disfruta cambia en la medida en que se sacia de lo que está haciendo. No se estanca en su seguridad. Y generalmente lo que hace es lo realmente bueno para él.

Pero esto no es así de simple, ya que si lo fuera la mayoría de los seres humanos seríamos autorrealizados cosa que realmente no sucede, pero entonces qué es lo que acontece; pues bien, Maslow menciona que el hombre se ve dividido entre dos fuerzas, si bien una es la del desarrollo otra es la de la seguridad. Con esto quiere decir que la persona se encuentra en una constante lucha e indecisión entre dirigirse hacia el desarrollo o hacia la seguridad es decir, tomar un riesgo o quedarse donde se está que aunque no sea lo mejor ya se conoce que por lo que se ha visto resulta más fácil inclinarse por ésta última. Una forma que le ayudaría a dirigirse hacia el desarrollo sería:

- minimizar los peligros del desarrollo y maximizar sus atractivos, esto se refiere a hacer ver que el desarrollo en sí mismo es atractivo ya que eleva el nivel de satisfacción en la vida así como demostrar que el tomar el riesgo de actuar y fallar en el intento no va más allá de ese simple hecho, ya que se puede reintentar, etc; al mismo tiempo que;

- maximizar los peligros de la seguridad y minimizar sus atractivos, demostrando que a la larga el individuo que no trata de hacer algo por salir de ese estado aparente de seguridad no podrá disfrutar realmente su vida sino que la estará desperdiciando lo que le acarreará sentimientos de infelicidad, etc.

De manera que el individuo opte con mayor frecuencia por su autodesarrollo.

Aunque también se cree que una persona que no está demasiado enferma o temerosa, puede elegir libremente dirigirse hacia el desarrollo.

No se trata de desaparecer el sentimiento de seguridad o la necesidad de seguridad, ya que es un sentimiento básico que va de la mano con el desarrollo y es indispensable para el niño, como ya lo mencionamos anteriormente; primeramente se debe sentir seguro para poder después autorrealizarse, pero esto es únicamente una etapa del desarrollo que se debe cubrir y no convertirlo en un estado permanente de vida y estancarse en ella; estamos hablando de distintas seguridades. Esto apoya la función e importancia de la pirámide de necesidades.

### 3.3.3 PLAN DE VIDA

Al hablar de plan de vida, Maslow se refiere al encausamiento que se le debe dar a la misma, que él lo entiende como dirigirse a ser plenamente humano, esto es, ser todo lo que se pueda llegar a ser. Pero para poder desarrollar todas las potencialidades humanas o autorrealizarse se debe saber que se poseen, lo que en la práctica se encuentra muy difícilmente. El común de la gente está confundida y cree que al encontrar algo que en verdad necesita mucho habrá solucionado toda su vida, no sabe que al satisfacer un aspecto, surge una nueva necesidad superior.

"Por lo que a ella respecta, el valor absoluto, único, sinnimo de la vida misma, es aquella necesidad dentro de la jerarquía de necesidades, por la que se siente dominado durante un periodo en particular sea la necesidad que sea." (18)

Es así como dicha necesidad puede ser vista como un fin en sí misma o como parte de un camino para alcanzar una totalidad o un objetivo final único. Las dos opciones son reales, ya que existe tanto una meta de vida final, como un sistema jerárquico y evolutivo de necesidades. Pero esto no debe dar la idea de que por más que hagamos nunca llegaremos a la meta, todo lo contrario, al alcanzar (18) Op. Cit. p. 20

varias y diversas metas, es decir, cubrir necesidades, estaríamos extasiados y disfrutando de maravillosas experiencias-cumbre en cada una de ellas, que justifica plenamente el camino, la vida. Acercándonos a la meta final más y más sintiendo verdadera felicidad llegando a Ser aunque sea por breves momentos. Esto no significa que el "Ser" y el "llegar a ser" sean contradictorios, ni se excluyan mutuamente. Es tan gratificador el camino hacia la meta como llegar a ella. De acuerdo a todos sus estudios, Maslow sostiene que el hombre busca su crecimiento, y que éste mismo se rige por valores como la bondad, la amabilidad, el amor, la honestidad, el altruismo, la serenidad y la valentía, en el afán de ser cada vez más plenos.

Pero en su práctica psicoterapéutica ha visto que el hombre desafortunadamente se traiciona, se fija y regresa a etapas anteriores de su desarrollo, lo que le provoca sentimientos de aburrimiento, desesperanza, ansiedad, falta de identidad, incapacidad de ser feliz, etc. Pero la cuestión no es tan mala como suena ya que de todo esto ha visto que la mayoría de sus pacientes desean autorrealizarse y están dispuestos y capaces a dar los pasos necesarios para acercarse a ello. Este es el

verdadero plan de vida, ser autorrealizado, ir cubriendo el camino. Ya sea que se empiece desde la niñez, o en la edad madura, o en cualquier etapa de la vida, se trata de que se busque, de que se haga. Si se dan todas las condiciones necesarias para que un niño pueda ser autorrealizado como ya mencionamos que mejor pero si no, cuando la persona pueda valerse por sí misma que tome el reto y comience el camino hacia su autorrealización aunque las experiencias anteriores no le hayan ayudado, él debe saber por que se siente mal y que hay un verdadero camino hacia la plenitud, desarrollando todas las potencialidades de acuerdo a los valores humanos. Para lo cual es previo haber cubierto las necesidades que le anteceden de acuerdo a la pirámide descrita.

#### 4.1 POSTULADOS BASICOS

Rogers ha sido otro importante psicólogo interesado en la motivación humana. Postula que el ser humano posee una fuerza interior de crecimiento que le permite ser mejor, vivir mejor y realizarse así de la mejor manera posible.

A esto le llama la tendencia a la actualización que la define como: "tendencia inherente del organismo para desarrollar todas sus capacidades en formas que sirven para mantener o hacer atractivo al organismo" (19)

La autoactualización que plantea Rogers, lo que se tiene que hacer y lo que se puede lograr es semejante a la autorrealización que maneja Maslow.

##### 4.1.1 LA TENDENCIA ACTUALIZANTE

La motivación humana, el como se relaciona e interactúa el hombre en el mundo ha sido de gran preocupación para Rogers y mediante varios años de estudios basados en su experiencia personal y la de sus pacientes llega a la conclusión de que el ser humano posee

(19) Rogers, C. "A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework". New York, McGraw-Hill, 1959. p. 196

una condicibn natural que le impulsa a actuar y desarrollarse en el mundo, lo que Rogers considera como la motivacibn b1sica es decir, la tendencia actualizante del organismo. Con esto establece que cualquier organismo viviente es activo y se conduce de tal forma que pueda permanecer, perfeccionarse y reproducirse, sin importar las adversidades que encuentre a su paso ni si la fuerza motivacionaldireccional proviene de su interior o del exterior; dicho proceso nos da la posibilidad de diferenciar la "vida" o "muerte" de cualquier ser.

Cada individuo viene al mundo con la tendencia actualizante mencionada, su tarea es mejorarse a si mismo y lograr que su decendencia sea mejor y continúe asi en ascenso personal desligándose cada vez más de los influjos externos convirtiéndose él mismo en su propio regidor, de tal forma que tenga y ejerza libre eleccibn sobre sus actos y lo que quiera hacer en la vida, no obstante de lo difícil que esto sea, siempre debe de permanecer en pie de lucha por esto. No existe ser realizado que se conforme con su desenvolvimiento más simple, por el contrario, siempre está en lucha y en búsqueda de nuevos retos y oportunidades para así poder desarrollar al máximo todas sus potencialidades.

Rogers menciona que en circunstancias difíciles el organismo en contraposición a lo que se pensaría no se rinde ante ellas sino que desarrolla con mayor fuerza sus potencialidades permitiéndole así sobresalir ante dichas circunstancias.

Cabe mencionar que la tendencia actualizante toma direcciones constructivas, es decir no se ocupa del desarrollo de potenciales humanos que le son desagradables o dañinos como el querer experimentar dolor o frustración y perfeccionarse en ello, esto sólo ocurriría en circunstancias muy especiales o perversas. Por lo tanto dicha tendencia es selectiva y opera de manera constructiva.

Rogers hace mención de que el hombre se dirige hacia su propio crecimiento y realización de distintas formas y en relación a diferentes necesidades lo cual carece de importancia siempre y cuando conserven y no dañen la autoestima:

"Esta tendencia puede expresarse en el más amplio rango de conductas y como respuesta a una inmensa variedad de necesidades. Algunas necesidades básicas deben de ser al menos parcialmente satisfechas antes de que otras necesidades se hagan urgentes. En consecuencia, la tendencia del organismo a actualizarse puede llevarlo en un momento dado, a buscar comida o la satisfacción sexual, y sin embargo, a

menos que estas necesidades sean excesivamente grandes, aun estas satisfacciones serán buscadas de manera que se promueva y no que se disminuya su autoestima." (20)

De esta forma se entiende que el hombre se desarrolla en un medio ambiente el cual le ofrece un gran campo motivacional y que de él depende el tipo de fuerza que lo impulse a emitir cualquier conducta en busca de su realización personal así como del mantenimiento y mejoramiento de su autoestima.

Se trata de una persona constantemente motivada a hacer algo que está siempre en búsqueda; posee una energía que la guía hacia su crecimiento y se puede confiar a ella, como una buena forma de desenvolverse en todas las áreas de la vida, aprendiendo de los errores, corrigiéndolos y enriqueciendo así su vida.

El individuo que logra tener un proceso valorativo adecuado por consiguiente será capaz de elegir, promover y sostener la vida y el bienestar de la misma sin embargo, Rogers ha encontrado que la generalidad difícilmente goza de tan apreciada capacidad, ya que abundan los seres desajustados que sufren enormemente y no tienen la menor idea de lo que realmente son y mucho menos del gran

(20) Rogers, C. "El poder de la persona". Manual Moderno. México, 1980. p.168

potencial dormido que no se permiten despertar. Mientras que una persona funcional utiliza su consciencia reflexivamente es decir, está consciente y atento a todo lo que es y lo que le sucede tratando de entender las causas de todo aquello por duro que sea, conociéndose así cada vez más pudiendo ser de esta manera más libre y realizado. Rogers cree que la cultura o el medio ambiente influyen fuertemente en la falta de realización dentro del ser humano, menciona:

"Los individuos son culturalmente condicionados, recompensados y reforzados por conductas que son de hecho perversiones de las direcciones naturales de la tendencia actualizante que es unificada". (21)

Con esto se entiende que el hombre a pesar de su propia naturaleza sigue las prescripciones sociales en el afán de ser aceptado y sentirse parte de la misma, sin embargo dicha actitud le causa grandes problemas ya que actúa en contra de sí mismo convirtiéndose en un ser infeliz, desconfiado de sus propias direcciones internas.

(21) Rogers, C. Op. Cit. p 171

#### 4.1.2 CONGRUENCIA E INCONGRUENCIA

Rogers diferencia al hombre en dos partes; una, sería el Sí Mismo o el agente perceptor y el otro, el organismo como tal. El primero percibe los hechos es decir, todo lo que le ocurre al hombre ya sea interna o externamente mientras que el organismo es realmente el que lo experimenta; lo que Rogers denomina específicamente como la realidad subjetiva y la realidad externa. Con esto quiere decir que un individuo crea en su interior una imagen de todo aquello que percibe le sucede a su organismo. Entiende como congruencia a la adecuada percepción de lo que está ocurriendo en el exterior e incongruencia, a una distorsión entre lo que el organismo está experimentando y la idea perceptual que se crea respecto a ella.

Otra dimensión planteada por Rogers de observar la congruencia e incongruencia en el individuo es con respecto a lo que como ser humano es y lo que desearía ser es decir, que tanto coincide su yo real con su yo ideal, cuando coinciden ambos, se estaría dando la congruencia y en caso contrario se presentaría la incongruencia.

Uno de los aspectos que ha repercutido en la creación de las mencionadas diferencias ha sido la introyección de valores sociales.

#### 4.1.2.1 Introyeccibn.

No se puede excluir en cualquier explicacibn del comportamiento humano la funcibn de la sociedad dentro de la misma, donde la incorporacibn de ideas, normas, y valores del medio circundante son ineludibles, siendo esto a lo que Rogers se refiere con introyeccibn.

El problema de la introyeccibn consiste en que generalmente se convierte en un obstáculo para la creacibn del verdadero yo, ya que el organismo crea su estructura en funcibn de lo que le ofrecen los demás aunque vaya en contra de su naturaleza y no es sino hasta mucho tiempo después que se siente mal con lo que cree que es o debe ser y necesita de ayuda para salir adelante.

La idea de normalidad reside en que la persona pueda crear su propia estructura; su yo o autoconcepto en concordancia con su verdadero yo o naturaleza propia.

Desgraciadamente el individuo adquiere de aquellos que tienen autoridad sobre él, las ideas y conductas que deberá manifestar durante su vida como si realmente fueran propias ocasionándole incongruencia entre sus verdaderas necesidades. Siendo para él difícil escaparse del modelo dado debido al rechazo o desaprobacibn al que sería objeto si lo hace.

"El crecimiento y el funcionamiento de la personalidad están entonces muy limitados, ya que la gente no puede funcionar totalmente cuando su concepción del yo o del conocimiento propio es una mala aproximación de lo que realmente son". (22)

La introyección que menciona Rogers incluye los sentimientos de valía que se dan en función de lo que los otros consideran como valioso y tal hombre debe poseer para poder ser considerado por ellos de esa forma, sin importar el sacrificio que esto pueda ser para dicha persona. Por lo que el ser uno mismo es frecuentemente una lucha difícil y dolorosa pero que a la larga nos redituará enormes beneficios personales y vitales, en cuanto a calidad de vida. Tanto el sentirse valioso como respetado tiene que ver con el trato que le otorgan al individuo los demás principalmente sus padres desde la etapa infantil. Para Rogers es muy dañino que los padres condicionen el respeto, el amor y los sentimientos de valía del niño es decir, la aceptación: "eres aceptable únicamente si te comportas en ciertas formas prescritas" ya que lo encaminarán directamente a la elaboración de su Sí Mismo en discordancia con su propia naturaleza.

(22) Dicaprio, N.S. "Teorías de la personalidad" 2ª edición, México. Interamericana, 1987, p. 329

## 4.2 PERSONALIDAD IDEAL Y LA VIDA

### 4.2.1 IMPORTANCIA DEL CONOCIMIENTO

En los apartados anteriores se ha tratado la problemática de la disonancia entre el yo que se está representando y el verdadero yo que permanece oculto y que le impide al ser humano disfrutar de su vida ya que no se está ocupando de ella puesto que todo lo que realiza pareciera estar en función de otra persona diferente a ella. En esto radica la importancia del conocimiento de todo lo que nos rodea pero fundamentalmente del propio yo es decir, del sí mismo. Rogers hace hincapié de que tal conocimiento se lleva a cabo por medio de la experiencia. Se entiende que es un proceso vital que se da sobre la marcha, en el que se requieren tener cualquier tipo de experiencias, para en base a éstas, poder reflexionar si van de acuerdo a lo que se es y si se siente felicidad por ello o por el contrario se experimentan sentimientos de que lo que está ocurriendo se aleja de los verdaderos anhelos y necesidades.

Queda clara la gran importancia del conocimiento de sí se es uno mismo o se está actuando en función de lo que los demás requieren que sea.

Pero no se debe quedar ahí ya que de tal forma no se obtuvo ningún provecho ni progreso, la gente que quiere llegar a ser plenamente funcional debe luchar por ello, debe de tener fortaleza para imponerse a Si Mismo su propia naturaleza y no dejarse llevar por los requerimientos impuestos culturalmente en el afán de ser queridos y aceptados por los demás. Con esto Rogers no trata de decir que los preceptos sociales son malos o negativos para la persona sino que simplemente se deben de seguir los que realmente van de acuerdo con el propio yo lo cual indica que pueden ser tan variables como la diversidad de seres humanos que existan, así como la gran gama de expectativas sociales que el mundo ofrece y que son suficientes para que el hombre escoga lo que mejor le convenga.

Desafortunadamente esto no es tan fácil de realizar como hacer su elección aquí, ya que la presión cultural es muy fuerte y le otorga demasiada importancia a las apariencias; no obstante debe llegar un momento en que la persona inteligente opte por darse gusto a Si Mismo y no a los demás si esto va en su perjuicio. "Muchas personas se quejan de que sus vidas están reglamentadas desde el exterior en vez desde el interior. Son esclavos de

ciertas cosas como el dinero, el prestigio o el poder."  
(23)

El llegar a ser uno mismo exige responsabilidad, decisión, valentía y fortaleza; ya que el individuo debe tomar las riendas de su vida y luchar contra todas las adversidades que el proceso involucra, es una lucha difícil pero no existe mayor satisfacción que alcanzar la meta fijada por doloroso que sea el camino. La dicha de dirigir la propia vida no tiene precio.

#### 4.2.2. PROCESO DE VIDA

Una vez adquirida la consciencia de lo que se es, y elegir el ser uno mismo o continuar siéndolo tomando las riendas de la propia vida, equivale a ser una persona plenamente funcional es decir, un ser en proceso por su propia elección, capaz de cambiar constantemente según lo requiera la vida, tomando riesgos creativamente y en forma espontánea con la flexibilidad necesaria para evolucionar dentro de dicho proceso. Rogers aclara que para él la buena vida no es algo a lo que se deba llegar y quedarse ahí sino por el contrario, es un continuo proceso de crecimiento de acuerdo a la dirección que ha elegido el propio interior del individuo.

(23) Dicaprio. Op. Cit. p.337

No se puede aspirar a vivir plenamente si no se está abierto a reconocer y aceptar como tal, tanto lo proveniente del exterior como lo del interior de cada ser humano. Para lo cual se requiere de la introspección esto es, escucharse a uno mismo de tal forma que se reconozcan los sentimientos experimentados por determinada situación ya sea personal o cultural, no importando que sean positivos o negativos, siempre y cuando el individuo entienda perfectamente de donde provienen y porque los experimenta. Todo esto requiere de una continua evaluación de lo que se está realizando con la finalidad de detectar los errores o todo aquello que afecte la vida funcional para ponerle un remedio a esa situación.

Para tal efecto Rogers enfatiza la confianza que se debe tener en el propio organismo sobre lo que se quiere hacer aunque se tengan muchas opiniones en contra; esto carecerá de importancia siempre y cuando el individuo esté plenamente convencido de que lo que hace o lo que quiere hacer es realmente valioso o importante para él; ya que esto irá de acuerdo con la congruencia mencionada anteriormente.

Aunado al conocimiento del Si Mismo con la perspicacia o la intuición se puede dar el desarrollo satisfactorio de la persona con mayor facilidad que si se deja de lado uno de los aspectos, cualquiera que este sea. La propia vida conlleva implícitamente un sentido de libertad esto es, el poder elegir libremente lo que se quiere ser y hacer en función de las potencialidades individuales. Se puede escoger permanecer bajo los lineamientos culturales impuestos o los adoptados por uno mismo como propios, se puede tomar una actitud positiva ante la vida o una negativa ante la misma, etc.

La persona funcional eligió dirigir su propia vida, ser responsable de su propia dicha y desenvolverse como su naturaleza se lo dicta. Aunque no se escapa de la influencia cultural y a las guías de vida que la misma le aporta como valores, normas morales, etc. La diferencia radica en que está consciente de tales influencias a las que ha sido objeto ya sea por sus padres o amigos, entre otros significativos para él, los examina y toma para sí lo que realmente le convence como apropiado y lo incorpora a su yo real, e incluso posee la facultad de cambiarlos si por medio de su experiencia se da cuenta de que realmente no significan lo que él pensaba ni le reportan lo que él esperaba.

Rogers comparte la idea de que el hombre es un ser racional, que se rige por su pensamiento, de esta forma es capaz de comportarse apropiadamente por lo que no se le debe temer, ya que no será antisocial ni autodestructivo.

"La buena vida incluye el valor de ser, de extenderse y desarrollar las propias potencialidades. Significa el tolerar incertidumbre, la ambigüedad y aun el dolor, pero también significa la libertad de ser nosotros mismos, vivir el momento y disfrutar libremente de las ricas experiencias." (24)

#### 4.3 CONCEPTO DEL SI MISMO

Como se ha podido observar el concepto del Si Mismo es uno de los constructos esenciales en la teoría de Rogers, mencionado continuamente en esta exposición.

Rogers propone el concepto del Si Mismo desde 1947 como factor primordial en la determinación conductual, que puede reorganizarse y que consiste en ser la imagen fenoménica de uno mismo. Pero no es sino hasta 1950 que se da una definición operativa del mismo. Debido a la gran cantidad de material experimental obtenido en la práctica profesional con sus clientes, donde Rogers puede observar el cambio de personalidad de los mismos es decir, un

(24) Dicaprio N.S. Op. Cit. p, 344

cambio de actitud hacia su Sí Mismo debido a un cambio en su percepción y por consiguiente en su conducta lo cual llevó a Rogers a formular el constructo teórico del "Sí Mismo":

"La "estructura del sí mismo" es una configuración organizada de las percepciones del sí mismo que son admisibles a la consciencia. Se compone de elementos tales como las percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos de sí mismo en relación con los demás y con el medio; las cualidades de valor que se perciben como asociadas con las experiencias y con los objetos; y las metas e ideales que se perciben como poseyendo valor positivo o negativo. Es, por tanto, la pintura organizada existente en la consciencia, bien como figura, bien como fondo, del sí mismo y del sí mismo en relación, juntamente con los valores positivo o negativos asociados a estas cualidades y relaciones, percibidos como existentes en el pasado, presente y futuro." (25)

En dicha definición se encuentran dos componentes principales de la misma. La primera se refiere a que Rogers toma únicamente el aspecto consciente de la persona excluyendo de esta manera cualquier aspecto inconsciente, conservando así su operatividad de concepto; el que se trate de una configuración organizada conforma

(25) "Significance of the Self-regarding attitudes and perception", M.L. Reymert. (Ed) Feelings and Emotions, New York. Mc Graw Hill, p. 379.

el segundo aspecto, y se rige en base a las leyes de los campos perceptuales de la Gestalt, lo cual permite explicar los cambios de sentimientos o actitudes hacia Si Mismos.

De la manera en que se da la organizaci3n de dichas percepciones depender3 la estabilidad o falta de ella en el Si Mismo. Para ejemplificar esto, Rogers utiliza el famoso dibujo en que de una forma se puede observar a una viejecilla de muy mal aspecto y desde otra perspectiva se puede ver a una hermosa joven, Rogers sostiene que el hombre actúa de la misma forma en cuanto a la percepci3n de su Si Mismo. Con esto se entiende que para Rogers el hombre reacciona no precisamente a lo que realmente le ocurre, sino a la percepci3n que tiene de ello.

Rogers menciona que la formaci3n del Si Mismo comienza en la infancia y es precisamente en ella donde se dan las bases de la posterior incongruencia o difcilmente congruencia ya tratadas. Para él, el desarrollo del Si Mismo inicia con una representaci3n mental en el niño:

"Esta representaci3n en la consciencia de ser y de funcionar, se va complicando, y por la interacci3n con el medio, especialmente con el medio compuesto por las otras personas significativas socialmente, se convierte en un ((concepto del si mismo)), u objeto perceptual en su campo experiencial." (26)

Dentro de tal campo experiencial lo padres van a tener gran influencia en el niño que aunque por un tiempo pudo desarrollarse de acuerdo a sus requerimientos naturales y lo que para el fuera bueno, pronto, en su interacción diaria se verá coartada su tendencia natural y deberá actuar como sus padres le dicen que debe hacerlo y poco a poco él creará que eso es lo bueno aunque muy en su interior este en contra de su propio yo. Esto tiene mucho que ver con la necesidad de consideración positiva, ya que para el niño es fundamental el sentir que sus padres lo ven como bueno pues necesita enormemente de su amor y respeto, "esta es una necesidad, universal, insistente y pervasiva pero no innata". Dicha necesidad con el desarrollo propio va en aumento en función de los otros significativos para el niño y puede ser tan imperante para él satisfacerla que sacrifique su verdadera naturaleza en aras de ésta.

Sin embargo, no existe otra manera de poder vivir funcionalmente y desarrollar todas las potencialidades más que con la congruencia mencionada es decir, pensar y comportarse de acuerdo con lo que realmente se anhela y no siguiendo lineamientos que van en contra del verdadero "Si Mismo".

5.1 VIDA IDEAL

Al pensar en la naturaleza humana los estudiosos del tema generalmente se inclinan en el estudio de la enfermedad mental o de todo aquello que se observa como dañino para el hombre; sin embargo Erich Fromm reconocido psicólogo y psicoanalista alemán del siglo XX, es de los pocos investigadores que se interesan en la salud del individuo más que en su enfermedad. Ha realizado su trabajo tanto en Europa como en los Estados Unidos inclusive en México; pasó aquí sus últimos años como profesor universitario y director del Instituto Psicoanalítico Mexicano, murió en Suiza a la edad de 80 años en 1980 precisamente. Llega a distinguir dos maneras de comportarse en el mundo con distintas orientaciones, que pueden ser positivas o negativas para el hombre. La ética ejerce gran influencia en él; a partir de ella, Fromm realiza sus principales ideas acerca de la vida ideal o de la adecuada existencia del ser humano.

### 5.1.1. DEFINICION

Al hablar de una definicibn sobre la vida ideal, Fromm no puede dejar de lado a la ética y menciona que "la existencia humana ideal es una existencia saludable: las dos son una misma." (27)

De acuerdo a esto, se entiende que lo que será bueno para la gente es todo aquello que está comprobado objetivamente como correcto. Tratando de encontrar qué es lo que se puede hacer o se debe hacer para llegar a la plenitud humana.

### 5.2. POSTULADOS BASICOS

Fromm al preguntarse el por qué del comportamiento humano, se basa en los atributos que lo distinguen de tal forma que llega a elaborar una clasificacibn de necesidades básicas que toda persona presenta y por lo tanto requiere satisfacer como medio para poder desarrollarse y funcionar óptimamente; determinando así su calidad de vida. De modo que la no satisfaccibn de las

27) Dicaprio. Teorías de la personalidad. Interamericana, 1987. p 399

misma obstruye el camino de la plenitud humana creándole grandes males al individuo que experimenta esto, impidiéndole disfrutar de lo más importante y valioso para cualquier ser: su propia vida, lo cual puede desembocar en enfermedades psíquicas o incluso llegar a la muerte.

El hombre no se rige simplemente por sus impulsos como los demás animales, sino que se compone de su herencia cultural, de sus costumbres, valores, etc. es decir, de la influencia externa de los que le antecedieron y, de sus capacidades intelectuales y de sus habilidades emocionales para comportarse en el mundo de acuerdo a ello esto quiere decir, que el ser humano se maneja así mismo de manera que pueda entender su mundo y se permita expresar sus emociones: el amor principalmente; debe querer a sí mismo primero, para después querer a los demás, a toda la gente que le rodee; lo cual es la mejor forma de luchar contra los problemas humanos. Todo esto conforma las necesidades de las que habla Fromm, que maneja como las cinco necesidades básicas.

### 5.2.1 LAS NECESIDADES HUMANAS

1) **Necesidad de Relación:** Fromm sostiene que el hombre desde su nacimiento experimenta sentimientos de estar sólo y aislado por lo que inicia una búsqueda de relación con el fin de superar dichos sentimientos, es decir, trata de relacionarse con los otros, llamense padres, hermanos, amigos, etc. Estas relaciones marcharán bien y ayudarán al desarrollo en la medida en que se ame en forma productiva a cada una de las gentes con que se establece tal lazo, evitando que se convierta en una relación de dominio o de sumisión, ya que éstas dos formas de relación lo único que producen es un daño a los que la mantienen. Mientras que el amor es la única forma de superar esta necesidad común, llámese amor maternal, paternal, fraternal, erótico o a sí mismo.

2) **Necesidad de Trascendencia:** Al tratar la trascendencia como necesidad, Fromm se refiere al hecho de crear el propio mundo y dirigirse en él de la mejor forma de acuerdo al criterio individual que cada persona debe utilizar mediante su capacidad de raciocinio. Lo cual lo habilitará a tomar sus propias elecciones, decisiones, etc. controlando de esta forma su vida y creando su destino, de acuerdo al mundo que eligió y resolviendo los problemas que se le presenten.

3) **Necesidad de Raíces:** En la necesidad anterior se toca el punto de crear el propio mundo, pero esto no debe darse en forma aislada sino que debe partir de bases comunes a otras gentes de donde surge la persona y se siente parte de ello. Es decir, el individuo tiene un pasado mediato e inmediato al cual necesita sentirse unido, establecer lazos afectivos, este pasado lo proveerá de tradiciones y costumbres que lo deben encajinar a sentirse parte de su comunidad, de su trabajo o de su escuela, por nombrar algunos.

4) **Necesidad de Sentido de Identidad:** Este sentido de identidad que maneja Fromm se compara con la necesidad de estima que plantea Maslow. Se refiere al hecho de que todo individuo se debe de conocer a sí mismo, saber quien es y que lugar ocupa en el mundo así como lo que debe desempeñar en él y de esta forma darse a conocer a los demás; para lo que es necesario como primer paso autopercebirse verdaderamente para después dar lugar a la percepción de la gente que está alrededor.

5) **Necesidad de Estructura:** Siendo ésta la última necesidad que plantea Fromm, de alguna forma engloba a todas las demás, es decir, se trata de la organización mental de todo aquello que involucra al individuo desde su

interior hasta el exterior, debe de tener un esquema de quien es él, como es su mundo, para de esta manera poder darle un sentido a su vida, el sentido que él verdaderamente quiera. Es preferible tener una idea errónea de quien se es y en que mundo se vive a no tener una idea de todo esto y transcurrir por la vida sin sentido alguno.

Uno de los aspectos que dan forma a la vida tienen que ver con aquello en lo que cree el individuo, es decir sus ideas acerca de lo bueno y lo malo tanto para él mismo como para los demás.

#### 5.2.2 VALORES

Es sabido que el hombre se desenvuelve en el mundo de acuerdo a determinadas ideas que guían su vida, la diferencia entre una vida y otra, reside en los valores, es decir todo aquello que la persona juzga como importante y relevante para su vida creyendo que con ello va a obtener lo que quiere.

Fromm mantiene que las opiniones sobre los valores (alcance de la significación o importancia de una cosa, acción, palabra o frase) son la base de nuestras acciones y que en estas acciones, a su vez, tienen mucho que ver con nuestra salud mental.

La mayoría de nuestras expectativas básicas y elecciones significativas tienen su origen en los valores. Sea que elijamos contraer matrimonio o permanecer solteros es una opinión de valores.

Si bien es cierto que los valores fomentan la vida eficaz y productiva, existen otro tipo de valores que la impiden; en esto también influye el que se sigan los propios valores o se sometan a los que otra gente les ofrece.

Fromm cree que existen valores universales que se basan en la naturaleza misma del hombre y que en la medida en que se sigan estos, se estará hablando de salud mental o no. Con esto se trata de explicar que la gente que vive en mejor forma y en plenitud es aquella que toma como propios los valores universales de vida y no los otros en contra de la misma. Es decir guiarse por el bien en lugar del mal; "Ser" en lugar de "Tener".

Estos pueden ser los valores más importantes y que engloban a los demás dictando así la conducta del individuo. Cuando la persona guía su vida por el "Tener", lo único que hace es valorarse por lo que tiene, es decir, se siente como una persona importante en la medida en que tenga posesiones, las cuales pueden ser de cualquier tipo, generalmente son materiales, pero a estas

personas comunmente lo que les interesa es poseer lo que  
quieran inclusive y con mayor motivación tratan de poseer  
personas. Desgraciadamente este modo de vivir se ve  
favorecido por el sistema social en que se vive:

"Nuestros juicios se encuentran muy deformados  
porque vivimos en una sociedad que tiene como  
pilares de su existencia la propiedad privada,  
el lucro y el poder."(28)

En este modo de vivir lo único que se desea es  
adquirir propiedades, conservarlas y aumentarlas siendo  
respetado y admirado por esto. Pero la gente que vive de  
tal forma se encuentra en constante temor de perder lo  
poco o mucho que tenga, porque a sus ojos no sería nada si  
no tuviera nada y esto le crea gran preocupación por lo  
que siempre lucha por tener más.

Se observa que la relación con las personas es excluyente,  
transformándolo todo en algo muerto y sometido al poder  
del otro. Creen tenerlo todo pero en realidad no tienen  
nada puesto que el poseer, dominar y tener algo es  
únicamente un momento eventual en el proceso vital. La  
persona que se comporta de este modo, se equipara a las  
cosas, se vuelve como ellas mismas ya que eso es lo único  
que lo caracteriza.

(28) Fromm, E. ¿Tener o Ser?. Fondo de Cultura  
Económica. 1991.p. 77.

"En el modo de tener, no hay una relación viva entre mi yo y lo que tengo. Las cosas y yo nos convertimos en objetos, y yo las tengo porque tengo poder para hacerlas mías; pero también existe la relación inversa: las cosas me tienen, debido a que mi sentimiento de identidad, o sea, de cordura, se apoya en que yo tengo cosas. Su relación es de muerte, no de vida." (29)

Pero de todo esto sufre el individuo porque así lo formaron desde niño y no se ha dado cuenta de ello; no percibe que ha sido condicionado y manipulado para actuar de tal modo, creyendo que hace lo que quiere hacer, cuando realmente obedece a lo que le encausaron subjetivamente.

Viviendo de esta forma las personas dependen de su superioridad ante los demás, del poder y de su capacidad para poder conquistar, robar y matar; si es que buscan la felicidad. Mientras que las personas que viven "siendo", encuentran su felicidad, amando, dando y compartiendo. "Tener" se refiere a las cosas y "Ser" a la experiencia.

Para poder vivir de acuerdo al estilo de "Ser" se necesita de libertad, de independencia y del uso de las actividades mentales al máximo; se caracteriza especialmente por estar activo interiormente, es decir, no

(29) Op. Cit. 28 p. 84.

se trata de realizar cosas y cosas, de estar haciendo siempre algo objetivo o productivo como la mayoría lo entiende; por el contrario se trata de un trabajo interno en el que se conduzca siempre al desarrollo personal: renovarse, crecer, fluir, amar, dar, etc.

La persona activa de la forma aquí descrita generalmente es vista por la sociedad como un ser desadaptado y enfermo porque no actúa de la forma en que la mayoría lo hace; sin embargo se trata de una de las pocas personas sanas en el mundo. Los dos modos de vida son inherentes a la naturaleza humana lo que sucede es que hay mayor inclinación por la forma de vida "teniendo"; lo cual no anula la otra posibilidad presente en el hombre de vivir "Siendo", es decir, se trata de hombres que sienten fuertes necesidades de dar, compartir y hacer sacrificios por otros y lo hacen; aman genuinamente.

Aunque se les cataloga como desadaptados, en el fondo son admirados ya que se trata de aquellas personas que aportan algo nuevo a la sociedad, que avanzan, que se atreven a hacer ya que no temen perder lo que "tienen" se arriesgan e incursionan en nuevos proyectos; porque simplemente no tienen, "son".

De manera inversa, a las personas que se rigen por el "tener", les resulta muy difícil atreverse a realizar algo nuevo, a inventar o arriesgarse ya que podrían perderlo todo. Se trata de personas muy inseguras, desconfiadas, duras, suspicaces y solitarias, que se esfuerzan por tener más como forma de protección.

Mientras que "Tener" se basa en algo que se consume con el uso, "Ser" aumenta con la práctica:

"Los poderes de la razón, del amor, de la creación artística e intelectual, todos los poderes esencia les aumentan mediante el proceso de expresarlos. La única amenaza a mi seguridad de ser está en mí mismo: en mi falta de fe en la vida y en mis poderes productivos, en mis tendencias regresivas; en mi pereza interior y en la disposición a que otros se apoderen de mi vida; pero estos peligros no son inherentes al ser, como el peligro de perder las cosas es inherente al tener." (30)

Todas las personas podemos disfrutar de cosas o de personas, la diferencia entre estos dos modos de vivir el de "tener" o el de "ser", radica en que el primero codicia aquello que le agrada o admira y el otro simplemente lo goza sin desear tenerlo, puesto que no lo necesita, lo que le permite compartir el gozo y de esta manera experimenta una de las mejores formas de felicidad humana: el gozo compartido, el cual constituye la mejor unión entre los seres y no sólo eso sino que elimina la lucha por tener.

(30) Op. Cit. 28 p. 111

### 5.3 LA IMPORTANCIA DE LA CONSCIENCIA

El conocerse a uno mismo resulta imprescindible para poder Ser, es decir, desarrollarse plenamente para que de este modo, una vez sabiendo cómo se es y qué es lo que se quiere, se encamine uno hacia ello y vaya recorriendo la vida disfrutando de su forma de ser.

"La consciencia es un medio regulador de la personalidad, un atributo de conocimiento de sí mismo que hace posible que la persona observe, reflexione y evalúe su propia conducta." (31)

Desafortunadamente dicho autoconocimiento no se da tan fácilmente ya que en él influyen dos factores, esto es: si la persona se observa y después se juzga y evalúa de acuerdo a sus propios parámetros de lo que debe ser, según sus ideas y valores o se ha dejado llevar por lo que le impone el medio ambiente como bueno o malo. A estas dos formas de autoevaluarse se les conoce como Consciencia Humanista a la primera y Consciencia Autoritaria a la segunda.

Para que un hombre fomente su desarrollo y libertad, su espontaneidad y la satisfacción de sus verdaderas potencialidades, se debe autoanalizar bajo la consciencia humanista utilizando sus capacidades racionales y de amor.

31 Op. Cit. 27 p. 407

Mientras tanto el autoconocimiento mediante la consciencia autoritaria obstruye el desarrollo y el funcionamiento óptimo; guía hacia el conformismo, disminuye la espontaneidad y anula el verdadero yo, ya que se mueve por el miedo a desobedecer lo que dicta el exterior.

El dirigirse por alguno de estos dos tipos de consciencia marca la diferencia entre una vida productiva y otra no productiva. El uso de la consciencia humanista es la única forma de poder determinar si se está viviendo de manera productiva o no, de acuerdo a los sentimientos que reporte sobre nuestra vida. Si éstos son positivos y hacen sentir bien a la persona se puede hablar de que se está viviendo productivamente y todo lo contrario sucede si se está viviendo de modo improductivo: la persona experimenta sentimientos de tristeza, culpa, temor, etc. Evaluarse bajo sus propios lineamientos es la única opción de mejorar, de convertir su vida improductiva en productiva.

Lo cual no puede hacer la consciencia autoritaria ya que aunque se juzgen de acuerdo a ella y se obtengan resultados positivos, lo único que nos reportaría es que la persona se está conduciendo bien de acuerdo a lo que le dictan los demás pero no nos podrá hablar si eso realmente

la satisfacen y le permite vivir productivamente o no. El guiarse por la consciencia autoritaria constituye un grave problema ya que la gente no se conoce realmente y se niega al deber de escucharse a sí mismos para poder dirigirse hacia el éxito. La gente debe escucharse a sí misma si anhela ser feliz; debe vencer el temor de que lo que descubra no le guste.

Por otra parte, Fromm no habla de que todas las ideas externas (autoritarias) sean malas, piensa que la mayoría de los preceptos éticos y religiosos son buenos, pero esa no es la cuestión. El problema reside en que el hombre se deje llevar por algo que va en contra de la propia naturaleza humana y que desgraciadamente es de lo que está cundida la consciencia autoritaria que generalmente se rige por el modo de tener mencionado anteriormente.

El vivir de manera productiva ejerciendo la consciencia humanitaria, nos ofrece la felicidad tan anhelada, que para Fromm no sólo es un estado subjetivo, sino que es una respuesta orgánica a una serie de emociones, que se reflejan en el rostro y en el cuerpo en general como un bienestar físico, se observa mayor vitalidad y desarrollo de potenciales.

#### 5.4 ORIENTACIONES DE VIDA

El dirigirse por la vida de una manera positiva o negativa para el pleno funcionamiento del ser humano, es a lo que se refiere Fromm con orientaciones de vida. Las cuales se dan de acuerdo a la personalidad que se tenga. Esto es, según el carácter, el comportamiento y las diferentes características que conforman al individuo. De acuerdo al tipo de carácter y a las características del mismo se va a dar el tipo de pensamiento, de sentimiento, de percepción y de acción de una persona.

El carácter defectuoso de un individuo es el que lo lleva a establecer una vida improductiva y por el contrario un carácter saludable conduce a la vida productiva.

Fromm plantea que el hombre desde que nace se enfrenta a una serie de dicotomías existenciales, por ejemplo el de la vida y la muerte: aunque el hombre desea ser inmortal sabe de antemano que su vida tiene un límite y que morirá inminentemente; por otro lado, también se desea tener control sobre las cosas cuando esto no es posible ya que existen innumerables aspectos en los que carecemos de control alguno, etc. Dichas dicotomías se deben resolver adecuadamente para poder continuar con el

desarrollo de potencialidades y en el rumbo de la vida productiva, de lo contrario nos estancamos en la vida no productiva.

#### **ORIENTACION RECEPTIVA**

Dentro del desarrollo normal el hombre debe recibir de los demás y aprender a dar, así como saberse valer por sí mismo, defender sus derechos, siguiendo a la autoridad. Sin embargo las personas generalmente se quedan en la dependencia, esperando recibir únicamente, convirtiendo su vida en improductiva.

#### **ORIENTACION DE EXPLOTACION**

Dicha orientación comienza cuando el infante se da cuenta de que necesita de los demás para satisfacer sus requerimientos y cuando no recibe lo que necesita él mismo va en busca de ello, lo cual es positivo siempre y cuando no se violen los derechos de los demás, siendo así la persona es activa, con iniciativa, segura de sí misma, etc. El aspecto negativo de esta orientación se establece cuando el hombre únicamente busca su propio provecho sin importarle pasar por encima de los demás los cuales adquieren valor en la medida en que le sirvan para obtener sus fines; perciben la vida como una lucha constante por dominar a manera de no ser dominados.

#### **ORIENTACION DE ATESORAMIENTO**

Se refiere a la búsqueda de seguridad y orden por lo que las personas se encaminan a la conservación y al ahorro. Generalmente se desconfía de los demás, en su aspecto positivo encontramos a personas prácticas, metódicas, pacientes, tenaces, ordenadas, económicas, entre otras; y en el aspecto negativo se encuentran aquellas personas que son avaras, obsesivas, suspicaces, posesivas, frías, tercas, etc.

#### **ORIENTACION DE MERCADEO**

Tal orientación está íntimamente relacionada con la influencia medio ambiental, que en la mayoría de los casos se trata de aquella que se rige por el Tener. Las personas dentro de esta orientación se presentan como mercancías esto es, tratan de dar la imagen de lo que se está requiriendo con tal de venderse aunque realmente no corresponda dicha imagen a lo que son. Se pueden dar esto en el aspecto laboral, familiar, de pareja, etc. La persona simplemente finge ser lo que no es, aunque sus características reales sean valiosas pero que no tienen demanda en el mercado (sociedad) en que se está desenvolviendo; por lo que la persona se somete a lo que demande de ella el medio externo.

## ORIENTACIONES DE FUSIONES ARMONIOSAS

Fromm parte de la idea de que no existen totalidades, no se encuentran personas, totalmente productivas ni improductivas, así como tampoco se siguen las orientaciones en sus aspectos negativos por un lado y positivos por el otro que los caracterizan. Sino que todos estos aspectos se fusionan y lo que se debe hacer es tratar de buscar una fusión armoniosa entre todos ellos. Por ejemplo, la pasividad se puede convertir en adaptabilidad. "Todas las orientaciones improductivas pueden ser elevadas al fin positivo del continuum si las tendencias constructivas en la personalidad son lo suficientemente fuertes." (32)

(32) Op. Cit. 27, p. 416

Para llevar a cabo cualquier tipo de investigación científica es necesario realizar una planeación de acuerdo al estudio propuesto por lo que el primer paso a dar consiste en plantearse el problema, del cual se desprenderá todo lo demás: hipótesis, variables de las mismas, el tipo de muestra, diseño de estudio, etc., llegando así al final analizando los resultados y estableciendo las conclusiones.

#### 6.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿El nivel de autoestima determina la autorrealización del adulto metropolitano?

#### 6.2 HIPOTESIS

Tratando de responder al cuestionamiento se procedió al establecimiento de las hipótesis que se componen de dos variables únicamente:

##### 6.2.1. Hipótesis alterna ( H1 )

El nivel de Autoestima determina el nivel de Autorrealización del adulto del Área Metropolitana.

### 6.2.2. Hipótesis nula o alterna ( H1 )

El nivel de Autoestima no determina la Autorrealización del adulto del Área Metropolitana.

### 6.3 VARIABLES

De las hipótesis planteadas se desprenden únicamente dos variables como ya se había mencionado, donde la variable independiente es la autoestima y la variable dependiente la autorrealización.

#### 6.3.1 Variable Independiente

La autoestima se entiende como el amor a sí mismo que se tiene cada persona es decir, la confianza y seguridad en sus capacidades y habilidades para desenvolverse en el mundo, y que tan digno de vivir en él se considera.

#### 6.3.2 Variable Dependiente

La autorrealización del hombre se refiere a que tanto el ser humano puede sentirse satisfecho ante su vida, ante el desarrollo y crecimiento de sus potencialidades individuales ejercidas bajo los valores morales que le reportarán un gran sentimiento de alegría, paz y felicidad.

#### 6.4 MUESTRA SELECTA

Se utilizó el diseño de una sola muestra probabilística y estratificada. La cual necesitó como requisito, no estar atravesando por una crisis emocional en el momento de la aplicación de los instrumentos. El tamaño de la muestra fue de un grupo de 50 sujetos, los cuales se ajustaron a las características de edad, nivel socioeconómico, estado civil, sexo al que pertenecen, escolaridad y ocupación. Todo esto con la finalidad de que la muestra sea más homogénea y representativa.

En cuanto al sexo, se dividió la muestra a la mitad, de tal manera que el 50% de la misma pertenezca al sexo femenino y el 50% restante al sexo masculino, abarcando así una población general y no únicamente a un solo sexo.

Debido a la naturaleza del estudio, una condición necesaria del mismo es que se trabajara con personas adultas, considerándose como adulto a toda aquella persona que contara con cualquier edad, entre los 30 y 60 años. Dichas edades se dividieron en tres bloques donde se ubicarían el mismo número de personas aproximadamente; tomando en cuenta al 100% de la muestra; es decir todo

esto se repartirá igual tanto para la proporción de mujeres como para la de hombres:

1o bloque, 9 mujeres y 9 hombres entre 30 - 40 años

2o bloque, 8 mujeres y 8 hombres entre 40 - 50 años

3o bloque, 8 mujeres y 8 hombres entre 50 - 60 años

---

Total = 50 personas entre 30 - 60 años

Las demás características deberán encontrarse en forma proporcional en cada uno de los bloques mencionados. El nivel socioeconómico se ubicó en tres esferas, de acuerdo al nivel en que se clasificara cada una de las personas al anotarlas en su hoja de respuestas:

- nivel bajo y medio bajo
- nivel medio - medio
- nivel alto y medio alto

En cuanto al estado civil se consideraron 3 grupos de la siguiente manera:

- solteros y viudos
- casados y unión libre
- divorciados

De igual forma se especificó la escolaridad, ya sea trunca o concluida:

- personas sin estudios o con primaria
- estudios de secundaria, preparatoria o comercio
- estudios de licenciatura o maestría

Al pensar en la ocupación se diferenciaron entre personas:

- desempleadas
- empleadas
- dueñas de algún negocio (pequeño, mediano o grande)

Todo este proceso a pesar de ser un tanto complejo, tanto para su ejecución como para su análisis estadístico, se consideró como óptimo ya que se ajustó a las limitaciones personales, al mismo tiempo que reportaría mejores datos para poder traspolarlos a los adultos en general.

Una vez establecida la muestra podemos dedicarnos a la descripción de los instrumentos utilizados, así como de su elaboración.

## 6.5 INSTRUMENTOS

### 6.5.1 Preselección

Para descartar a las personas que se encontrarán en crisis emocional, se utilizó la Escala de T.H. Holmes y R.H. Rahe de Readaptación social la cual consta de 43 sucesos externos con un valor significativo cada uno entre

los 11 y 100 puntos; donde se considera que se está atravesando por crisis si se alcanzan los 350 puntos o más de dicha escala; para lo cual es necesario que el sujeto haya atravesado por varios de estos sucesos de doce meses a la fecha en que se le aplique la misma. ( Anexo 1 )

Dicha escala fue modificada en cuanto a su semántica en 9 de los sucesos que maneja, de tal forma que resultara más coloquial el lenguaje empleado, pero sin perder su significado original.

Por otro lado, se suprimió uno de los sucesos por considerarlo que venía incluido en otros rangos, quedando finalmente la escala con 42 rangos. ( Anexo 2 )

Para que la aplicación de mencionado instrumento no cansara al sujeto y se resolviera de forma ágil, se elaboraron 42 tarjetas con cada uno de los sucesos; donde el sujeto simplemente contestaría si lo que aparece en ellas le ha sucedido o no de doce meses a la fecha, actividad en la que no se invierte más allá de 5'. (Anexo 3)

#### 6.5.2 Elaboración de cuestionarios

Para la elaboración de los instrumentos con la que se realizó la investigación, se tomó como guía el procedimiento que plantea Lickert para crear escalas de actitudes:

1o se construyeron una serie de items relevantes a la autoestima y otros a la autorrealización.

2o dichos items se pusieron a prueba al administrarseles a una muestra de sujetos que actuaron como jueces.

3o una vez realizado ésto, se asignaron puntajes a los items según la dirección positiva o negativa de los mismos.

4o se procedió a calificar los items, asignando los puntajes totales a los sujetos de acuerdo al tipo de respuesta en cada item.

5o después se analizaron los items, rescatando a los que reportaron datos y descartando a los que resultaron obsoletos.

6o y por último se construyó el cuestionario final con los items seleccionados. Cada item tiene su contraparte con la finalidad de que se obtenga mayor confiabilidad validez.

Para su calificación se elaboró una hoja de respuestas muy sencilla donde el sujeto únicamente marcaría con una paloma o un tache su opción escogida; que podría ser desde:

1=nunca    2=pocas veces    3=frecuentemente    4=siempre

( Anexo 4 )

Los cuestionarios se conformaron de 52 reactivos cada uno, los cuales se presentarón en forma separada con una hoja de respuestas cada uno. La contestaci6n de los mismos se calcula que se podr6 realizar entre 20 y 30 minutos.

( Anexo 5 )

#### 6.5.2.1 Fase de Piloteo

Con la intenci6n de probar y validar los cuestionarios en el sentido de su compresi6n, tanto de las preguntas como de su forma de calificarse se procedi6 a realizar una aplicaci6n previa con una pequeña muestra representativa de 12 personas, las cuales cubrieron las caracteristicas propuestas de la muestra general y no se tomarian en cuenta para la investigaci6n final.

Despu6s del piloteo se observ6 que el proceso de dos cuestionarios de 52 preguntas cada uno, m6s aparte sus dos hojas de respuesta correspondientes; result6 visualmente repetitivo para el sujeto dando la sensaci6n de mayor complejidad, por lo que se suprimieron dos preguntas de cada cuestionario y se integraron en un solo formato los dos cuestionarios donde del reactivo 1 al 50 se trat6 la autoestima y del 51 al 100 la autorrealizaci6n.

( Anexo 6 )

La hoja de respuestas se modificó igualmente en cuanto a su estructura, quedando en una sola hoja la posibilidad de responder a las 100 preguntas, con el mismo procedimiento de selección de opciones y con las mismas opciones ya tratadas. ( Anexo 7 )

Los reactivos suprimidos fueron los marcados en el cuestionario primario, (ver anexo 5) y se escogieron debido a que lo que nos reportarían lo podíamos obtener de otros reactivos.

Aparte se observó que la redacción de algunas preguntas no resultó muy clara para los sujetos por lo que se modificaron en cuanto a su estructura. ( Anexo 8 )  
Es así como el cuestionario quedó finalmente de 100 reactivos.

#### 6.6 TIPO DE ESTUDIO

Antes de comenzar la investigación aplicando los instrumentos es decir, el cuestionario integrado, se le presentó al sujeto las tarjetas con la escala de T.H. Holmes y R.H. Rahe de Readaptación Social, con la finalidad antes mencionada. El diseño de investigación y tipo de estudio se estableció de acuerdo al problema mencionado, por lo que se escogió realizar un estudio de

campo-descriptivo y transversal; ya que el estudio que nos aqueja no necesita de un escenario especial, por lo que se realiz la investigacin en el espacio natural donde se desenvuelve la persona perteneciente a la muestra ya sea que se encuentre en su casa o en su trabajo, etc; por lo que se llama de campo, as como tambin simplemente se observar y analizar los datos que reporten los instrumentos, que no ejercen ningn tipo de manipulacin en los sujetos; por lo que es puramente descriptivo. Tambin el estudio es transversal debido a que se realiz unicamente en un momento determinado.

7.1 Fórmulas y Procedimiento

Para obtener los datos estadísticos que permitieran interpretar los resultados, se realizó el análisis de frecuencias por intervalos en cada uno de nuestros apartados es decir, de la muestra general primeramente, para después analizarlo por bloques: sexo, edad, escolaridad, ocupación, nivel socioeconómico y estado civil; tanto en los puntajes de autoestima como de autorrealización.

I	=	21	f	x	fx	fx <sup>2</sup>
50	-	70				
71	-	91				
92	-	112				
113	-	133				
134	-	154				
155	-	175				
176	-	196				

Como el análisis de frecuencias por intervalos en este caso lo requiere se obtuvo la media:  $\bar{x} = \frac{fx}{N}$  y la desviación estándar de la misma:  $s = \sqrt{\frac{fx^2}{N} - \bar{x}^2}$  para determinar donde se deben de encontrar las personas que poseen una autoestima y autorrealización dentro de la norma.

En base a estos resultados se procedió a establecer la correlación correspondiente entre las variables manejadas: autoestima y autorrealización así como de las características de la muestra; para determinar si la hipótesis de trabajo se acepta o se rechaza. Para tal efecto se utilizó la fórmula de correlación de Spearman:

$$S_p = 1 - 6 D / n ( n - 1 )$$

## 7.2 Análisis de Resultados

Después del desarrollo estadístico los resultados en cuanto a la autoestima determinaron que la media de la muestra general se encontró en  $\bar{x} = 153.24$  y su desviación estándar fue de  $s = 4.2$ , por lo que las personas que obtuvieron puntajes dentro de 149.04 y 157.44 entraron dentro de la norma es decir, contarían con autoestima estable, dichas personas fueron 36 de 50.

( Anexo 8 )

En cuanto a la autorrealización general se observó una media de  $\bar{x} = 148.2$  y una desviación estándar de  $s = 21.4$  por lo que las personas que obtuvieron puntajes

dentro de 126.7 y 169.6 igualmente presentan una autorrealización estable, dicha población se conformó de 44 personas. ( Ver anexo 8 )

Con tales puntajes se procedió a obtener la correlación y ésta fue de  $S_p = .96$  lo que quiere decir que existe una alta correlación directa entre ambas medidas.

Lo que nos indica que la Hipótesis de trabajo fue confirmada; por lo tanto se puede afirmar que el nivel de autoestima determina el nivel de autorrealización del adulto metropolitano.

#### 7.2.1 Análisis y Discusión de Resultados

Al confirmarse la hipótesis, queda probado en este estudio lo que sustenta la teoría; por lo tanto para que un hombre en las condiciones en que se encontraron los sujetos de investigación pueda desarrollar sus potencialidades y sentirse autorrealizado en la vida debe sentir como condición previa amor a sí mismo es decir, autoestimarse y en la medida en que crezca su autoestima estarán creciendo sus posibilidades de desarrollo y felicidad máxima; y viceversa.

#### 7.2.1.1 Diferencias entre el Sexo femenino y masculino

Los resultados en cuanto al sexo femenino y masculino al que pertenecía la muestra, se encontraron dentro de la media obteniendo puntajes de  $x = 150.7$  y  $x = 155.7$  en autoestima y;  $x = 149.0$  y  $x = 147.1$  en autorrealización respectivamente. ( Anexo 9 )

Como se puede observar la población de hombres obtuvo en puntaje una diferencia de 5 puntos arriba sobre las mujeres aunque ambos se encontraron dentro de la media; pero sus resultados en cuanto autorrealización aunque igualmente entraron dentro de la media fueron más bajos que su autoestima para los hombres y casi igual para las mujeres lo cual puede deberse al tipo de desarrollo que se le permite al hombre en la mayoría de las situaciones vitales lo cual le puede hacer sentir que vale mucho y que es muy capaz en diversas áreas a diferencia de la mujer que apenas empieza a desenvolverse en forma más amplia en otros ámbitos fuera del hogar y esto se observa como positivo tanto para ella como para los demás, de tal forma que se siente igualmente autorrealizada, a diferencia de los hombres que aunque se saben valiosos quizá por su misma formación sus expectativas de vida en todos los aspectos son más amplias y se consideran que no han

llegado a realizarlas como ellos hubieran deseado hasta el momento. De cualquier forma los resultados de la correlación fueron altos y de manera directa  $r = .91$  en las mujeres y  $r = .84$  en los hombres, lo que indica nuevamente que el nivel de su autoestima determina su autorrealización. ( Anexo 10 )

#### 7.2.1.2 Diferencias referentes a la Escolaridad

Por otro lado analizando el aspecto de escolaridad, los resultados en cuanto a las mujeres reportaron que no existe correlación entre el nivel de escolaridad y las variables manejadas. ( Anexo 11 )

En cambio se observa en los hombres una correlación entre las personas con estudios tanto básicos como medios y las variables de autoestima y autorrealización siendo su correlación de  $r = .81$  y  $r = .87$  respectivamente; sin embargo no se encontró correlación en cuanto al nivel de escolaridad superior y las variables manejadas. (Anexo 12)

Los hombres con escolaridad básica se encontraron dentro de la media tendiendo a una mayor autoestima  $x = 154.5$  sin embargo su resultado en cuanto a la autorrealización se encontró igualmente dentro de la media aunque tendiendo a la baja  $x = 144$ . Esto quiere decir

que el hombre aunque se sienta valioso y capaz sus capacidades en cuanto al alcance de conocimientos no le permiten desarrollarse en un grado aceptable o lo que el puede considerar deseable; o en su defecto se puede tratar de personas que manejan una seudoautoestima. (Ver anexo 12)

Los hombres con escolaridad media reportaron datos donde su autoestima se encuentra superior a la norma  $x = 159.7$  siendo ligeramente mayor a su autorrealización que también se encuentra superior a la media  $x = 157$  lo cual se puede deber a que el esfuerzo realizado por obtener un nivel medio de escolaridad a provocado que su autoestima aumente y les permita desarrollar sus potenciales y ampliar sus horizontes a un nivel que quizá nunca hubieran creído alcanzar, lo que le hace sentir aún más valioso como ser humano. ( Ver anexo 12 )

#### 7.2.1.3 Diferencias en cuanto a la Ocupación

Tratando el punto de ocupación los datos estadísticos obtenidos reflejan que existe una correlación entre el nivel de autoestima y autorrealización en las mujeres desempleadas o amas de casa y en aquellas que son empleadas de alguna empresa  $S_p = .87$  ; sin embargo las amas de casa presentan una autoestima menor  $x = 138.7$  con

respecto a su autorrealización de  $x = 144$  ( Anexo 13 ) ; esto puede ser debido a que el rol de ama de casa quizás no resulte muy valorado por los demás y esto las haga sentirse menos como personas o devaluadas, aunque el desempeño del mismo sea realmente gratificante para ellas y sientan que están realizando su vida como han querido, puedan creer por retroalimentación de su medio ambiente que se satisfacen con muy poca cosa por lo tanto valen menos. En las mujeres que trabajan como empleadas la situación se invierte ya que presentan una autoestima ligeramente mayor  $x = 156.25$  en comparación a su autorrealización  $x = 152.75$  ; y mucho mayor que las mujeres amas de casa, por lo que se infiere que el desempeño de un trabajo fuera del hogar por el que se recibe una remuneración económica reporta a las mujeres un sentimiento de mayor valía y capacidad como ser humano, ya que se demuestra a sí misma y a los demás que puede realizar diversas actividades positivamente aumentando así su seguridad permitiéndole de esta forma desenvolverse más y mejor en el mundo que las rodea, aumentando así su autorrealización. ( Ver anexo 13 )

En cuanto a los hombres y su ocupación se encontró correlación únicamente en aquellos que se

desempeñan como empleados de alguna empresa  $S_p = .89$  ; resultando ser su autoestima  $x = 157$  mayor a su autorrealización  $x = 151$ . ( Anexo 14 ) Esta diferencia se puede deber a que tales hombres por el simple hecho de tener un empleo y poder desenvolverse en él se consideren valiosos, aunque su situación de empleados quizá no les permita desarrollarse más allá de lo que el puesto señala o estén sujetos a horarios que les limitan en el desarrollo de otras actividades o el simple puesto les dificulte poder aspirar a otros niveles de desempeño sin olvidar que el monto de su remuneración económica tal vez no sea el adecuado y en ese sentido sientan que su ingreso económico no les permite hacer lo que quisieran.

#### 7.2.1.4 Resultados referentes al estado Civil

Las diferencias en cuanto a estado civil se hicieron patentes tanto en los hombres como en las mujeres.

Se encontró una correlación muy alta de  $S_p = .97$  en las mujeres casadas, sin embargo el nivel de su autoestima resultó estar por debajo de la norma  $x = 139.3$  , mientras que su autorrealización cayó dentro de la media  $x = 144$  , ( Anexo 15 ); de esta forma podemos suponer que

en realidad se trata de personas con una pseudo autoestima que se engañan así mismas y quieren reflejar una mejor imagen de la que realmente se tienen tratando de mostrarse muy felices en su rol de amas de casa cuando realmente éste en sí mismo no las satisface plenamente pero se ven limitadas en cuanto a la posibilidad de desarrollar otras funciones fuera del hogar y esto quizá se deba a otro típico donde la mujer aún se encuentra reprimida por los demás ya sea su esposo si es casada o su propia familia, la verdad es que no se quieren a sí mismas ni se sienten seres valiosos y capaces de desenvolverse en el mundo, por lo que se esfuerzan en disfrazarlo, tratando de verse autorrealizadas en alguna medida.

Se encontró una correlación perfecta  $S_p = 1$  en las mujeres solteras con un nivel de autoestima y autorrealización de  $x = 165$  sin embargo tal dato se encuentra para la autoestima en un nivel superior a la norma y para la autorrealización se encontró dentro de la norma acercándose al límite superior. ( Ver anexo 15 )  
Tales resultados se pueden deber a que una mujer soltera se encuentra libre de muchas presiones y responsabilidades que conyeva el mantener una relación marital y mucho más si existen hijos dentro de ellos, únicamente se debe

preocupar por ella, por lo que le gusta ser y hacer de tal forma que se quiere y valora en un mayor grado y se realiza igualmente, esto siempre y cuando la eleccibn se permanecer soltera sea por su entera voluntad. Por otro lado tal situacibn se refleja igualmente para los hombres que permanecen solteros, los cuales reportaron una correlacibn casi perfecta de  $S_p = .99$  , siendo su autoestima de  $x = 175.5$  muy superior a la norma y su autorrealizacibn  $x=170.25$  superior a la norma, (Anexo 16); la explicacibn de dichos resultados es semejante al caso de las mujeres solteras y mucho mäs si el hombre es productivo y sus ganancias econbmicas las puede enfocar a desarrollarse o realizar lo que mäs le guste sin preocuparse por llevar un gasto a la esposa y mantener a sus niños, esto sin incluir la carga de amor que implica tiempo, y les debe proporcionar; tambiën no sufre de las presiones de permanecer en un empleo con tal de llevar el sustento a su casa o conformarse con trabajar en algo que no le agrade por miedo a quedarse sin empleo y desprotejer así a su familia. En fin las presiones y preocupaciones son menores y el tiempo para dedicarlo a si mismo son mayores pudiendo encontrar la satisfaccibn que implica el tener una pareja sin mayores complicaciones, aunque tal

vez este aspecto sea la causa de que baje un poquito su autorrealización en comparación a su autoestima.

También se encontró una alta correlación en los hombres divorciados  $Sp = .94$  ; aunque en este caso la autoestima apareció por debajo de la norma  $x = 144.1$  y la autorrealización dentro de la norma pero acercándose al límite inferior  $x = 138.8$ , ( Ver anexo 16 ) esto se puede entender fácilmente, ya que un divorcio siempre implica una baja en la autoestima que después de un tiempo razonable puede ser superado pero por otro lado si esto no se logra se puede ir por la vida pensando que se es incapaz de mantener un amor o lo que es peor de conseguirlo, por lo que su autoestima en este importante aspecto vital disminuye considerablemente, reflejándose automáticamente en su autorrealización la cual se ve igualmente afectada coartando su efectividad en el campo sentimental.

#### 7.1.2.5 Resultados referentes a la Edad

En cuanto a la diferencia de edades se observó que las mujeres presentaron correlación entre los 40 y 50 años de  $Sp = .87$  ; y entre los 50 y 60 años de  $Sp = .97$  únicamente. ( Anexo 17 )

En ambos casos la autoestima fue mayor que la autorrealización, sin embargo no dejaron de encontrarse todos dentro de la norma. Las mujeres con edad entre 40 y 50 años obtuvieron una autoestima de  $x = 153$  y una autorrealización de  $x = 151$ , ( Ver anexo 17 ) tales resultados se pueden entender debido a que en esa etapa de la vida la mujer generalmente ya ha cumplido con la mayoría de sus funciones como debe de ser, se encuentra en uno de los momentos más plenos ya que se espera que pueda gozar tanto de estabilidad emocional, ocupacional y económica lo que logrará que se sienta realmente valiosa y agusto con sí misma considerando su autorrealización en el mismo nivel.

En el caso de las mujeres que cursan entre los 50 y 60 años sucede que su autoestima es de  $x = 150$  y su autorrealización de  $x = 144$ ; ( Ver anexo 17 ) de tal forma se puede decir que aunque la mujer se considere digna y valiosa como ser humano su desarrollo se vea afectado por el declive natural correspondiente a la edad es decir, quizá aunque ella sepa que es capaz de realizar y de inspirar muchas cosas positivas su rendimiento en ello no sea tan bueno como era, lo que le provoque una baja en su autorrealización más no en igual forma en su autoestima.

Con respecto a la diferencia de edades en los hombres unicamente se encontró correlación en aquellos que cursan entre los 40 y 50 años siendo ésta de  $S_p = .91$  con una autoestima de  $x = 165$  superior a la norma y una autorrealización de  $x = 158$  acercándose al límite superior, ( Anexo 18 ). La misma explicación que se dió en las mujeres se puede dar en los hombres ya que de igual forma se trata de una edad en que se se logra una mayor estabilidad en todos los aspectos lo que forzosamente reafirma la autoestima que ya se poseía; y se observa la pequeña baja en autorrealización, debido a que aunque exista estabilidad está no quiere decir que se haya logrado todo lo que se tenía planeado y pueden estar convencidos de que nunca lo lograrán pero no porque no sean capaces ni dignos sino porque el rol de vida natural no lo persite.

#### 7.2.1.6 Diferencias en cuanto al Nivel Socioeconómico

Pasando al nivel socioeconómico los resultados reportaron para las mujeres correlación en cada uno de los segmentos manejados. Lo que quiere decir que el nivel de ingresos económicos influye fuertemente en el nivel tanto de autoestima como de autorrealización.

Las mujeres de nivel socioeconómico bajo presentaron una correlación de  $S_p = .80$ ; sin embargo su autoestima  $x = 144$  se encontró por debajo de la norma siendo ésta ligeramente menor a su autorrealización  $x = 147.5$  que cayó dentro de la norma; ( Anexo 19 ) por lo que se puede decir que dichas mujeres en realidad poseen una pseudo-autoestima, ya que están tratando de reflejar que se autorrealizan cuando esto no puede ser posible ya que debido a sus bajos ingresos tienen que luchar día a día por conseguir la comida del día siguiente, situación que no les permite dedicarse un poco a sí mismas ya que si no poseen lo fundamental mucho menos podrán dedicarse a desarrollar sus potenciales careciendo por lo tanto, también de autorrealización aunque quieran ocultarlo ya que les cuesta trabajo aceptarlo. Las mujeres que se encuentran dentro de un nivel socioeconómico medio presentaron una correlación de  $S_p = .93$  donde su autoestima cayó dentro de la norma aunque cerca del límite inferior  $x = 149.25$  y su autorrealización fue de  $x = 144$  entrando así en la norma. (Ver anexo 19 ). Tales resultados reflejan la realidad donde una mujer con ingresos medios se sabe capaz pero quizá no le sea suficiente para valorarse como debiera es decir, tal vez piense que si ella realmente lo

valiera podría hacer algo para mejorar sus ingresos y nivel de vida ya sea tener un mejor empleo si es que trabaja o un mejor marido hablando económicamente, aunque esto no deja de lado que pueda disfrutar de ciertos privilegios y comodidades que le permitan desarrollar en algún grado sus potencialidades. La correlación en las mujeres con un nivel socioeconómico alto fue perfecta  $S_p=1$  donde la autoestima  $x = 159$  apareció superior a la norma y la autorrealización cayó dentro de la media acercándose al límite superior  $x = 156$  ; tales resultados se entienden fácilmente ya que el poder disfrutar de una vida fuera de las preocupaciones económicas, ya sea por el esfuerzo propio que aumentaría en mayor grado su autoestima, o por las personas que afortunadamente están a su alrededor y recibiendo por lo menos sentimientos de seguridad ya sea por ella misma o por los demás, le permite desarrollar en buena medida sus potencialidades sin mayor preocupación.

En cuanto a los hombres solo se encontró correlación en el nivel socioeconómico bajo, siendo ésta de  $S_p = .97$  ; cayendo tanto su autoestima como su correlación dentro de la norma  $x = 151$  y  $x = 146$  respectivamente. ( Anexo 20 )

Tales resultados se pueden deber a que generalmente cuando se nace en un ambiente donde la economía es escasa es muy difícil salirse de ese esquema, por lo que las personas que se encuentran en semejante situación optan por adaptarse a ellas y buscarle el lado positivo a la misma, se saben capaces y valiosos aunque al mismo tiempo están sumamente conscientes de sus limitaciones por lo que se desarrollan hasta donde se les es permitido y ven la vida alegremente ya que desde pequeños se hicieron a la idea de cuales eran sus posibilidades y las están desarrollando. Cabe resaltar que el puntaje más alto tanto de autoestima como de autorrealización cayó en los solteros esto es en ambos casos es decir, tanto en hombres como en mujeres. La causa de ello no creo que sea el estado de no tener pareja, ya que ésta se puede tener aunque no sea de manera formal, sino más bien se trate como ya mencione antes de la carga de responsabilidades y de presiones que es menor y que en el momento actual en el que vivimos éstas son muy fuertes dificultando seriamente la posibilidad de desarrollar las propias potencialidades. Tal situación se confirma en el nivel socioeconómico ya que las personas con mayores ingresos resultaron con mayor autoestima y autorrealización.

## CONCLUSIONES.

Después de la realización del presente estudio, los resultados que de él se obtuvieron reflejan lo que teóricamente sustenta esta tesis, por lo que se establece que no se puede llegar a ser autorrealizado, si antes no se posee autoestima; por lo tanto, no se puede aspirar a alcanzar el máximo nivel de vida, si no se crea y fomenta la autoestima, en otras palabras, para que un hombre pueda sentirse feliz y realizado consigo mismo y con la vida que ha llevado necesita como requisito previo amarse a sí mismo, sentirse valioso como ser humano, capaz de desarrollar lo que se le enseña y digno ante la vida que posee y las oportunidades que se le ofrecen; para que de tal forma se permita desarrollar sus potencialidades en todos aspectos brindándole ello grandes satisfacciones y sentimientos de bienestar.

Un hecho que no se puede negar es que cualquier ser humano desea sentirse contento consigo mismo y con su vida, algunos inconscientemente otros con plena consciencia pero su vida por naturaleza propia está enfocada a la búsqueda tanto del bienestar como del continuo crecimiento; pero que es lo que está pasando

cuando se observa que es muy poca la gente que realmente alcanza estos niveles de vida y no solo no llega a ellos sino que se encuentra en un uno muy bajo lo que se refleja en la neurosis que se observa cada día con mayor frecuencia y a un mayor grado. Tal situación no se da aisladamente; se ha establecido que la autoestima es un proceso de formación que comienza en la infancia donde el papel que desempeñen los padres como tales es preponderante, de ellos dependerá en gran medida que su hijo posea una verdadera autoestima o en caso contrario se deje llevar por la pseudoautoestima, desaprovechando su vida. Pero para que un padre pueda actuar adecuadamente al respecto debe de poseer autoestima, por lo que se convierte en una condición previa que el padre tenga autoestima para que el hijo igualmente la pueda tener, sin embargo como se mencionó anteriormente no es mucha la gente que realmente posee autoestima por lo que se deduce que sus padres igualmente carecían de ella, lo que nos habla de que nos estamos desenvolviendo en un círculo vicioso que es necesario romper.

Por lo anterior, se convierte en una necesidad preponderante hacer algo para que el padre que carece de verdadera autoestima pueda lograr que su hijo la forme verdaderamente.

Para tal propósito creo conveniente que se implante a nivel nacional un programa en el que se dé a conocer la importancia de la autoestima y los métodos para su óptimo desarrollo a cualquier nivel, esto quiere decir que se pueda utilizar en la formación del infante a manera de prevención y también en la adultez y vejez como método de mejoramiento de vida. Con ello no se quiere decir que todos los problemas al respecto serán resueltos pero seguramente sí se aminorarán en un buen grado.

La situación actual de vida exige una mayor preparación para poder desenvolverse en ella de una manera satisfactoria, pero tal preparación no se debe quedar únicamente en conocimientos o habilidades operativas, sino en conocimientos de uno mismo y de habilidades mentales, de sentimientos de seguridad y de valía.

Es sabido que se tienen otras necesidades anteriores insatisfechas para la mayoría, pero que si se tiene un buen soporte aunque cueste un gran esfuerzo se puede conseguir lo que se desee. Se puede pensar que por el bajo nivel económico en el que se encuentran la mayoría de los mexicanos nunca llegarán a la autoestima y más adelante a la autorrealización pero no necesariamente es una regla, ya que siempre y cuando no se carezca de lo fundamental,

se puede desarrollar una autoestima envidiable en el nivel socioeconómico en que se encuentre.

Por supuesto que tal situación es difícil de sustentarse pero no imposible como ya se dijo, por lo que dando más soportes es más factible que aumente el número de personas satisfechas consigo mismas y con su vida.

Si el hombre no se quiere no podrá dar su mejor rendimiento en un trabajo, no se podrá realizar en él, siempre habrá alguien que lo supere en el puesto y permanecerá estancado si es que lo conserva; por otro lado este trabajo seguramente no será de acuerdo a lo que él realmente desea desempeñar, y todo esto se dará igualmente en el ámbito laboral, como sentimental, como familiar, etc. provocándole grandes sentimientos de insatisfacción.

Es fundamental crear conciencia sobre el papel de la autoestima en nuestras vidas. Primero que se fomente nuestra autoestima vía los padres y formadores que intervienen en ello y después luchar por mantenernos en un permanente autoconocimiento para en base a ello saber quién somos realmente y hacia donde nos queremos dirigir alimentando así nuestra autoestima; evaluar el camino que hemos llevado y si es el equivocado tomar en ese momento el rumbo que verdaderamente queramos, pero si no nos damos

ese espacio no podremos decidir fomentar el camino que llevamos o realizar algún cambio. Esto es un proceso que no tiene fin, debería de llevarse a cabo tan frecuentemente como el comer y el dormir, preguntarse lo más seguido posible quiénes somos y hacia donde vamos, analizando el cómo nos sentimos.

El mejoramiento individual de autoestima estará contribuyendo a un mejor nivel de vida en forma general, ya que cuando un ser humano realmente posee autoestima, no sólo busca su bienestar sino el de los demás y su esfuerzo y compromiso es el mismo ser mejor y ayudar a los demás a serlo en la medida de sus posibilidades, lo cual fomentaría al mismo tiempo su autorrealización.

## BIBLIOGRAFIA

Adler, G.

Dinamics of the Self

Converture. Londres 1979

Allport E, G.W.

La estructura del ego

Siglo XX, Buenos Aires, 1975

Bee, Helen, Mitchell S.

El desarrollo de la persona

Harla, México, 1987

Branden, Nathaniel.

Cómo mejorar su autoestima

México, Paidós, 1988.

Branden Nathaniel.

El respeto hacia uno mismo

México, Paidós, 1990.

Branden Nathaniel.

The psychology of self-esteem

New York, Ed. Bantam Books, 1971, 109 p.p.

Coopersmith.

The antecedents of self esteem

Freeman, W.H. San Francisco, 1967.

Craig, Grace.

Desarrollo psicológico

México. Prentice-Hall, Hispanoamericana, 1988. 460.

Craig, J.R., Metzger L.P.

Métodos de la investigación psicológica

México. Interamericana, 1987.

Deutsch M., Krauss R.

Teorías en psicología social

Barcelona. Paidós, 1980.

Dicarprio N.S.

Teorías de la personalidad. Segunda edición.

México. Ed. Trillas, 1987.

Erikson, E.H.

Infancia y sociedad

Barcelona. Ed. Paidós, 1976, 243.

Fromm, E.

El arte de amar

México, Ed. Paidós, 1990.

Grinberg, Lebn.

Teoría de la identificación

Buenos Aires, A. Ed. Paidós, 1978.

Hollander, Edwin.

Principios y métodos de psicología social

Buenos Aires, A. Ed. Amorrortu, 1978.

James W.

The principles of psychology.

Holt, New York.

Martinez, C. y Montané, J.

Estudio comparativo entre factores básicos de la personalidad de Cattell y la escala de autoestima de Coopersmith.

Reunión Internacional de Psicología científica. Alicante, Febrero, 1981.

Mead, G.H.

Espritu, persona y sociedad

Buenos Aires, A. Ed. Paidós, 1972.

Musitu, G.

Niveles de disciplina familiar, autoestima y variables escolares.

Universidad de Valencia, Valencia, 1984

Oñate, Ma. Pilar del.

El autoconcepto: Formación, medida e implicaciones en la personalidad.

Madrid, Ed. Narcea, 1989.

Pardua, Jorge.

Técnicas de investigación aplicadas a las ciencias sociales

México, Fondo de cultura económica, 1979.

Pardinas, F.

Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales

México. Ed. Siglo XXI, 1968.

Pick de Weiss, Susan.

Como investigar en ciencias sociales

México. Ed. Trillas, 1979.

Rogers, Carl R.

La psicoterapia

Bilbao. Desclée de Brouwer; 1978. 103, 142-146, 151.

## A N E X O S

## ANEXO 1

RANCO	SUCESO EN LA VIDA	VALOR SIGNIFICATIVO
1.	MUERTE DEL CONYUGE	100
2.	DIVORCIO	73
3.	SEPARACION MARITAL	65
4.	TERMINO DE COMPAÑA	63
5.	MUERTE DE UN FAMILIAR CERCAÑO	63
6.	LESIONES PERSONALES O ENFERMEDAD	53
7.	MATRIMONIO	50
8.	INCENDIO EN EL TRABAJO	47
9.	RECONCILIACION MATRIMONIAL	45
10.	JUBILACION	45
11.	CAMBIO EN LA SALUD DE UN FAMILIAR	44
12.	EMBARAZO	40
13.	TRASFORMOS SEXUALES	39
14.	GANAR UN NUEVO MIEMBRO EN LA FAMILIA	37
15.	READAPTACION DEL NEGOCIO	37
16.	CAMBIO EN EL ESTADO FINANCIERO	38
17.	MUERTE DE UN AMIGO CERCAÑO	37
18.	CAMBIO DE PROFESION	26
19.	CAMBIO EN EL NUMERO DE ARGUMENTOS CON EL CONYUGE	25
20.	HIPOTECA O PRESTAMO PARA UNA COMPRA MAYOR (CASA)	31
21.	JUICIO HIPOTECARIO O PRESTAMO	30
22.	CAMBIO DE RESPONSABILIDADES EN EL TRABAJO	29

CUADRO DE LOS 22 PRIMEROS RANGOS DE LA ESCALA DE READAPTACION SOCIAL

DE T.H. HOLMES Y P.H. REHE

## ANEXO 1

RANGO	SUCESO EN LA VIDA	VALOR SIGNIFICATIVO
23	HIJO O HIJA ABANDONADO EN EL HOGAR	29
24	PROBLEMAS CON PARIENTES POLITICOS	29
25	LOGROS PERSONALES SOBRESALIENTES	29
26	ESPOSA INICIA O TERMINA DE TRABAJAR	26
27	INICIO O TERMINO DE LA ESCUELA	26
28	CAMBIO EN LAS CONDICIONES DE VIDA	25
29	REVISION DE HABITOS PERSONALES	24
30	PROBLEMAS CON EL JEFE	23
31	CAMBIOS EN LAS CONDICIONES Y HORARIOS DE TRABAJO	28
32	CAMBIO DE RESIDENCIA	28
33	CAMBIO DE ESCUELA	28
34	CAMBIO DE PASATIEMPO	19
35	CAMBIO EN LAS ACTIVIDADES DE LA IGLESIA	19
36	CAMBIO EN LAS ACTIVIDADES SOCIALES	18
37	HIPOTECA O PRESTAMO PARA UNA COMPRA MENOR (CABRO, TV)	17
38	CAMBIO EN LOS HABITOS DEL SUENO	16
39	CAMBIO EN EL NUMERO DE FAMILIARES JUNTOS	15
40	CAMBIO EN HABITOS ALIMENTICIOS	15
41	VACACIONES	13
42	NAVIDAD	12
43	VIOLACIONES MENORES A LA LEY	11

CUADRO DE LOS RANGOS RESTANTES DE LA ESCALA DE READAPTACION SOCIAL

DE T.H. HOLMES Y R.W. KEHE

## ANEXO 2

RANGO	SUCESO EN LA VIDA	VALOR SIGNIFICATIVO
* 1	MUERTE DEL ESPOSO	100
2	DIVORCIO	73
* 3	SEPARACION MATRIMONIAL	65
* 4	FINALIZACION DE ENCARCELAMIENTO	63
5	MUERTE DE UN FAMILIAR CERCAÑO	63
6	LESIONES PERSONALES O ENFERMEDAD	53
7	MATRIMONIO	50
8	INCENDIO EN EL TRABAJO	47
9	RECONCILIACION MATRIMONIAL	45
10	JUBILACION	45
11	CAMBIO EN LA SALUD DE UN FAMILIAR	44
12	EMBARAZO	40
* 13	PROBLEMAS SEXUALES	39
* 14	INTEGRACION DE UN NUEVO MIEMBRO A LA FAMILIA	37
15	READAPTACION DEL NEGOCIO	39
16	CAMBIO EN EL ESTADO FINANCIERO	38
17	MUERTE DE UN AMIGO CERCAÑO	37
* 18	CAMBIO DE TRABAJO O DE PROFESION	36
* 19	CAMBIO EN LA FORMA DE PELEAR CON MI ESPOSO	35
20	HIPOTECA O PRESTAMO PARA UNA CONTRA MANO DE OBRAS	31
21	JUICIO HIPOTECARIO O PRESTAMO	29
22	CAMBIO DE RESPONSABILIDADES EN EL TRABAJO	29

ORDEN DE LOS 20 PRIMEROS AMIGOS DE LA ESCALA DE READAPTACION SOCIAL

DE T. A. HELMES Y P. H. PERE CON 7 RANGOS MODIFICADOS EN SU SEMANTICA (4)

ANEXO 2

RANGO	SUCESO EN LA VIDA	VALOR SIGNIFICATIVO
* 23	FALTA DE ATENCION A LOS HIJOS EN LA CASA	29
24	PROBLEMAS CON PARIENTES POLITICOS	29
25	LOGROS PERSONALES SOBRESALIENTES	23
26	ESPOSA INICIA O TERMINA DE TRABAJAR	26
27	INICIO O TERMINO DE LA ESCUELA	26
* 28	CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA	23
30	PROBLEMAS CON EL JEFE	23
31	CAMBIOS EN LAS CONDICIONES Y HORARIOS DE TRABAJO	20
32	CAMBIO DE RESIDENCIA	20
33	CAMBIO DE ESCUELA	20
34	CAMBIO DE PASATIEMPO	19
35	CAMBIO EN LAS ACTIVIDADES DE LA IGLESIA	19
36	CAMBIO EN LAS ACTIVIDADES SOCIALES	19
37	HIPOTECA O PRESTAMO PARA UNA COMPRA MENOR (CARRO, TV)	17
39	CAMBIO EN LOS HABITOS DEL SUENO	16
39	CAMBIO EN EL NUMERO DE FAMILIARES JUNTOS	15
40	CAMBIO EN HABITOS ALIMENTICIOS	15
41	VACACIONES	13
42	NAVIDAD	12
43	VIOLACIONES MENORES A LA LEY	11

CUADRO DE LOS RANGOS RESTANTES DE LA ESCALA DE READAPTACION SOCIAL DE T.H. HOLMES Y R.H. REHE CON 2 RANGOS MODIFICADOS EN SU SEMANTICA (\*) Y LA ELIMINACION DE UNO DE ELLOS (29)

## HOJA DE RESPUESTAS

OCCUPACION: \_\_\_\_\_

ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_

SEXO: \_\_\_\_\_

ECC. CIVIL: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

NIVEL SOCIOECONOMICO: \_\_\_\_\_

NUM.	ESC.				
		1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

NUM.	ESC.				
		1	2	3	4
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					

1 = NUNCA

2 = POCAS VECES

3 = FRECUENTEMENTE

4 = SIEMPRE

## ANEXO 5

A CONTINUACION SE LE PRESENTARAN UNA SERIE DE FRASES QUE SE REFEREN A SITUACIONES EN LAS QUE USTED POSIBLEMENTE SE HAYA ENCONTRADO ALGUNA O VARIAS VECES, DE TAL FORMA QUE LE RUEGO LAS CALIFIQUE EN LA ESCALA DE RESPUESTAS ANEXAS, ESCOGIENDO CUALQUIER NUMERO DEL 1 AL 4 DE ACUERDO A LA FRECUENCIA CON QUE LE HAYAN SUCCEDIDO:

1 = NUNCA

2 = POCAS VECES

3 = FRECUENTEMENTE

4 = SIEMPRE

NOTA: Le suplico conteste con la mayor veracidad posible ya que son datos confidenciales con fines de investigacion.

### GRACIAS POR SU INVALUABLE COLABORACION

- 1.- Me siento mal cuando cometo algun error por simple que esto sea.
- 2.- Mi apariencia fisica tal vez no sea mala pero no me gusta.
- 3.- Soy capaz de valerme por mi mismo.
- 4.- Pudo aceptarme cuando cometo errores.
- 5.- Me siento ignorado y criticado.
- 6.- Una de las caracteristicas mas importantes de mi personalidad es tomar mis propias decisiones.
- 7.- Busco que los demas me valoren.
- 8.- Pienso que no se que hacer con mi vida.
- 9.- Cuando las cosas marchan mal, alguna fuerza interna me impulsa a salir adelante.
- 10.- Mi apariencia fisica tal vez no sea perfecta, pero me gusta mucho.
- 11.- Cada vez que comienzo a hacer algo interiormente, dudo de su exito.
- 12.- Hablo abiertamente sobre las cosas que amo, siento y disfruto.
- 13.- Me resulta dificil ser sincero conmigo mismo.
- 14.- Tengo que fingir lo que no soy para llevarme con los demas.
- 15.- Creo que asi soy y no puedo cambiar.
- 16.- Empeñado los sucesos como reales, los acepto y actuo.
- 17.- Siento que puedo hacer de mi vida lo que yo quiero.
- 18.- Me llevan bien con los demas siendo tal como soy.
- 19.- Estoy dispuesto a actuar y perseverar de acuerdo a mis propias convicciones.
- 20.- Creo que nadie me quiere realmente.
- 21.- Siento que no tengo arraigo familiar.
- 22.- Cuando conozco a una persona encuentro una forma de agradarle a como de lugar.
- 23.- La mayor parte del tiempo me siento triste y abogado.
- 24.- Cuando conozco gente me es indiferente ser de su agrado o no.
- 25.- Creo que hay gente que realmente me quiere.
- 26.- Creo tener las habilidades suficientes para triunfar en la vida.
- 27.- Me gusta conocer y tratar a diferente tipo de gente.

## ANEXO 5

- 28.- Me niego a querer ver la realidad y a actuar.
- 29.- Me experimentado momentos de tristeza.
- 30.- Sinceramente me gusta como soy.
- 31.- Me molesta tener que interactuar con gente diferente.
- 32.- Resulta difícil vivir de acuerdo a mis convicciones.
- 33.- Siento que valgo muy poco como ser humano.
- 34.- Dudo de tener las habilidades suficientes para triunfar en la vida.
- 35.- Creo que la gente se valora por lo que es.
- 36.- Me siento incapaz de valerme por mí mismo.
- 37.- Yo me valoro por lo que soy.
- 38.- Me siento querido y aceptado.
- 39.- Busco espacio para estar conmigo mismo.
- 40.- En mi vida me he sentido feliz.
- 41.- Evado el poder pensar en mí mismo.
- 42.- Me siento muy identificado con mis raíces.
- 43.- Cuando las cosas no van bien me siento un ser indefenso.
- 44.- La valoración que los demás me tengan no es mejor que la mía.
- 45.- Me siento alegre y lleno de vida.
- 46.- Creo ser una persona humanamente valiosa.
- 47.- Yo me valoro por lo que tengo.
- 48.- Cada vez que emprendo una nueva tarea interiormente, se que a pesar de todo tendre éxito.
- 49.- Un rasgo de mi forma de ser es evadir tomar decisiones por mí mismo.
- 50.- Teno ser sincero al expresar mis sentimientos.
- 51.- Lo bueno de no aceptarme podria ser la oportunidad de mejorar.
- 52.- Creo que la gente se valora por lo que tiene.

## ANEXO 5

A CONTINUACION SE LE PRESENTARAN UNA SERIE DE FRASES QUE SE REFIEREN A SITUACIONES EN LAS QUE USTED POSIBLEMENTE SE HAYA ENCONTRADO ALGUNA O VARIAS VECES, DE TAL FORMA QUE LE RIGOD LAS CALIFIQUE EN LA HOJA DE RESPUESTAS ANEXA, ESCOGIENDO CUALQUIER NUMERO DEL 1 AL 4 DE ACUERDO A LA FRECUENCIA CON QUE LE HAYAN SUCEDIDO:

1 = NUNCA

2 = POCAS VECES

3 = FRECUENTEMENTE

4 = SIEMPRE

NOTA: Le suplica conteste con la mayor veracidad posible ya que son datos confidenciales con fines de investigacion.

### GRACIAS POR SU INVALUABLE COLABORACION

- 1.- Trato de inhibir mis emociones.
- 2.- No puedo decir nada si no lo he pensado antes con tiempo.
- 3.- Pienso que mi vida tiene sentido, y es el que he querido.
- 4.- Expreso mis emociones libremente.
- 5.- Cuando hago algo busco ser recompensado o elogiado.
- 6.- Experimento momentos de intensa felicidad.
- 7.- No puedo evitar el pensar que mi vida carece de sentido.
- 8.- Estoy inconforme con mi apariencia fisica.
- 9.- Me es muy dificil solucionar mis problemas.
- 10.- Expreso mis ideas sin preparacion previa.
- 11.- Cuando tengo problemas es debido a que mal interpreto las situaciones.
- 12.- Lo que me gusta de relacionarme con la gente es la posibilidad de darles algo de mi.
- 13.- Es necesaria la opinion de otra gente antes de tomar una decision.
- 14.- Me resulta facil relacionarme con los demas.
- 15.- Hago las cosas aunque no este seguro de su exito.
- 16.- Requero de la ayuda de los demas para poder vivir.
- 17.- He aprendido a aceptar mi apariencia fisica tal como es.
- 18.- Me cuesta trabajo llevarme con la gente.
- 19.- Siento que no formo parte ni de mi familia ni de ningun grupo de amigos.
- 20.- Cada etapa y aspecto de mi vida tiene su encanto.
- 21.- Una persona que vale es aquella que tiene mas posesiones materiales.
- 22.- Aunque todos somos diferentes siempre encuentro algo que me agrada de los demas.
- 23.- No logro tener una idea firme de como soy verdaderamente.
- 24.- Me cuesta trabajo aceptar a la gente que no es como yo.
- 25.- La vida es dificil y rutinaria.
- 26.- Disfruto mucho los momentos de soledad.
- 27.- Se lo que quiero en la vida y lucho por ello.

## ANEXO 5

- 28.- Puedo vivir solo perfectamente.
- 29.- Guío mi vida bajo la idea de tener posesiones.
- 30.- Acostumbro tomar mis propias decisiones sin consultar a nadie.
- 31.- Estoy confundido y no sé lo que quiero.
- 32.- Dentro de mi familia me siento uno más de ellos.
- 33.- Estoy en busca de desarrollarme tanto en lo que me sale bien como en lo que me sale mal.
- 34.- Me siento muy mal cuando estoy solo.
- 35.- Confío en mis impulsos.
- 36.- Siento que puedo hacer de mi vida lo que yo quiero.
- 37.- Siento que la gente me da muy poco afecto.
- 38.- Los reconocimientos o alabanzas en lo que hago están por demás.
- 39.- Trato de lograr lo que quiero pero sin dañar a los demás.
- 40.- Guío mi vida bajo los valores de la verdad, la bondad, la paz y la supervivencia.
- 41.- No me importa lo que tenga que hacer con tal de lograr lo que quiero.
- 42.- Pienso que las posesiones materiales no hacen más o menos valiosas a las personas.
- 43.- Pese a los problemas salgo adelante.
- 44.- Siento que no sé qué hacer con mi vida.
- 45.- Sé que he llegado al límite de lo que puedo hacer y que de ahí no pasare.
- 46.- Pienso que realmente me conozco.
- 47.- Me gusta dar amor a los que me rodean.
- 48.- Los problemas que llevo a tener obedecen a causas reales.
- 49.- Siento que la mayor parte de mi vida es sufriendo.
- 50.- Dudo de seguir mis impulsos.
- 51.- No hago nada si no conozco de antemano los resultados.
- 52.- Al relacionarme con alguien es porque puedo obtener algo de esa persona.

## ANEXO 6

A CONTINUACION SE LE PRESENTARAN UNA SERIE DE FRASES QUE SE REFIEREN A SITUACIONES EN LAS QUE USTED POSIBLEMENTE SE HAYA ENCONTRADO ALGUNA O VARIAS VECES, DE TAL FORMA QUE LE RUEGO LAS CALIFIQUE EN LA HOJA DE RESPUESTAS ANEXA, ESCOGIENDO CUALQUIER NUMERO DEL 1 AL 4 DE ACUERDO A LA FRECUENCIA CON QUE LE HAYAN SUCEDIDO:

1 = NUNCA

2 = POCAS VECES

3 = FRECUENTEMENTE

4 = SIEMPRE

NOTA: Le suplico contesta con la mayor veracidad posible ya que son datos confidenciales, con fines de investigacion.

GRACIAS POR SU INVALUABLE COLABORACION

- 1.- Me siento mal cuando cometo algun error por simple que este sea.
- 2.- Mi apariencia fisica aunque no es fea, no me gusta.
- 3.- Soy capaz de valerme por mi mismo.
- 4.- Puedo aceptarme cuando cometo errores.
- 5.- Me siento ignorado y criticado.
- 6.- Una de las caracteristicas mas importantes de mi personalidad es tomar mis propias decisiones.
- 7.- Busco que los demas me valoren.
- 8.- Pienso que no se que hacer con mi vida.
- 9.- Cuando las cosas marchan mal, alguna fuerza interna me impulsa a salir adelante.
- 10.- Me gusta mi apariencia fisica tal y como es.
- 11.- Cada vez que comienzo a hacer algo interiormente, dudo de su exito.
- 12.- Hablo abiertamente sobre las cosas que amo, siento y disfruto.
- 13.- Me resulta dificil ser sincero conmigo mismo.
- 14.- Tengo que fingir lo que no soy para llevarme con los demas.
- 15.- Creo que asi soy y no puedo cambiar.
- 16.- Comprendo los sucesos como reales, los acepto y actuo.
- 17.- Siento que puedo hacer de mi vida lo que yo quiero.
- 18.- Me llevo bien con los demas siendo tal como soy.
- 19.- Estoy dispuesto a actuar y perseverar de acuerdo a mis propias convicciones.
- 20.- Creo que nadie me quiere realmente.
- 21.- Siento que no tengo arraigo familiar.
- 22.- Cuando conozco a una persona encuentro una forma de agradarle a como de lugar.
- 23.- La mayor parte del tiempo me siento triste y apagado.
- 24.- Cuando conozco gente, me es indiferente ser de su agrado o no.
- 25.- Creo que hay gente que realmente me quiere.

## ANEXO 6

- 26.- Creo tener las habilidades suficientes para triunfar en la vida.
- 27.- Me niego a querer ver la realidad y a actuar.
- 28.- He experimentado momentos de tristeza.
- 29.- Sinceramente me gusta como soy.
- 30.- Resulta difícil vivir de acuerdo a mis convicciones.
- 31.- Siento que valgo muy poco como ser humano.
- 32.- Dudo de tener las habilidades suficientes para triunfar en la vida.
- 33.- Creo que la gente vale por lo que es.
- 34.- Me siento incapaz de valerme por mí mismo.
- 35.- Yo me valoro por lo que soy.
- 36.- Me siento querido y aceptado.
- 37.- Busco espacio para estar conmigo mismo.
- 38.- En mi vida me he sentido feliz.
- 39.- Evado el poder pensar en mí mismo.
- 40.- Me siento muy identificado con mis raíces.
- 41.- Cuando las cosas no van bien me siento un ser indefenso.
- 42.- La valoración que los demás me tengan no es mejor que la mía.
- 43.- Me siento alegre y lleno de vida.
- 44.- Creo ser una persona humanamente valiosa.
- 45.- Yo me valoro por lo que tengo.
- 46.- Cada vez que emprendo una nueva tarea interiormente, se que a pesar de todo tendré éxito.
- 47.- Un rasgo de mi forma de ser es evadir tomar decisiones por mí mismo.
- 48.- Temo ser sincero al expresar mis sentimientos.
- 49.- Lo bueno de aceptar que tengo errores podría ser la oportunidad de mejorar.
- 50.- Creo que la gente solo vale por lo que tiene.
- 51.- Trato de inhibir mis emociones.
- 52.- Puedo expresar mi opinión solo si lo he pensado antes con tiempo.
- 53.- Pienso que mi vida tiene sentido, y es el que he querido.
- 54.- Expreso mis emociones libremente.
- 55.- Cuando hago algo busco ser recompensado o elogiado.
- 56.- Experimento momentos de intensa felicidad.
- 57.- Pienso que mi vida carece de sentido.
- 58.- Estoy inconforme con mi aspecto físico.
- 59.- Me es muy difícil solucionar mis problemas.
- 60.- Expreso mis ideas sin preparación previa.
- 61.- Cuando tengo problemas es debido a que mal interpreto las situaciones.
- 62.- Lo que me gusta de relacionarme con la gente es la posibilidad de darles algo de mí.
- 63.- Es necesaria la opinión de otra gente antes de tomar una decisión.
- 64.- Me cuesta trabajo aceptar a la gente que no es como yo.
- 65.- Hago las cosas aunque no este seguro de su éxito.

## ANEXO 5

- 66.- Requiere de la ayuda de los demás para poder sobrevivir.
- 67.- He aprendido a aceptar mi aspecto físico tal y como es.
- 68.- Siento que no formo parte ni de mi familia ni de ningún grupo de amigos.
- 69.- Cada etapa y aspecto de mi vida tiene su encanto.
- 70.- Una persona que vale es aquella que tiene más posesiones materiales.
- 71.- Aunque todos somos diferentes siempre encuentro algo que me agrada de los demás.
- 72.- Creo que no tengo una idea firme de cómo soy verdaderamente.
- 73.- La vida es difícil y rutinaria.
- 74.- Disfruto mucho los momentos de soledad.
- 75.- Se lo que quiero en la vida y luchó por ello.
- 76.- Puedo sobrevivir solo perfectamente.
- 77.- Guío mi vida bajo la idea de tener posesiones.
- 78.- Acostumbro tomar mis propias decisiones sin consultar a nadie.
- 79.- Estoy confundido y no sé lo que quiero.
- 80.- Dentro de mi familia me siento una parte más de ellos.
- 81.- Estoy en busca de desarrollarme en lo que más me gusta o soy más apto.
- 82.- Me siento muy mal cuando estoy solo.
- 83.- Confío en mis impulsos.
- 84.- Me resulta fácil relacionarme con los demás.
- 85.- Siento que la gente me da muy poco afecto.
- 86.- Los reconocimientos o alabanzas en lo que hago están por demás.
- 87.- Trato de lograr lo que quiero pero sin dañar a los demás.
- 88.- Guío mi vida bajo los valores de la verdad, la bondad, la paz y la supervivencia.
- 89.- Antes de hacer algo, necesito conocer los resultados.
- 90.- Pienso que las posesiones materiales no hacen más o menos valiosos a las personas.
- 91.- Pese a los problemas sigo adelante.
- 92.- Me cuesta trabajo llevarme con la gente.
- 93.- Pienso que he llegado al límite de lo que puedo hacer y que de ahí no pasare.
- 94.- Pienso que realmente me conozco.
- 95.- Me gusta dar amor a los que me rodean.
- 96.- Los problemas que llego a tener obedecen a causas reales.
- 97.- Siento que la mayor parte de mi vida es sufrimiento.
- 98.- Dudo de seguir mis impulsos.
- 99.- Puedo hacer cualquier cosa con tal de lograr lo que quiero.
- 100.- Al relacionarme con alguien es porque puedo obtener algo de esa persona.

## HOJA DE RESPUESTAS

OCCUPACION: \_\_\_\_\_ ESODIARIO: \_\_\_\_\_

SEXO: \_\_\_\_\_ EDO. CIVIL: \_\_\_\_\_ EDO: \_\_\_\_\_

NIVEL SOCIOECONOMICO: \_\_\_\_\_

c. n.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1																										
2																										
3																										
4																										

c. n.	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1																										
2																										
3																										
4																										

c. n.	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
1																										
2																										
3																										
4																										

c. n.	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	0			
1																									
2																									
3																									
4																									

1 = NUNCA

2 = POCAS VECES

3 = FRECUENTEMENTE

4 = SIEMPRE

1) AUTOESTIMA

I = 21	f	fx	fx <sup>2</sup>
50 - 70	2	12	2
71 - 91	2	18	2
92 - 112	2	24	4
113 - 133	7	105	105
134 - 154	1	147	147
155 - 175	21	525	525
176 - 196	1	196	196
N = 50		756	11584

AUTOREALIZACION

I = 21	f	fx	fx <sup>2</sup>
50 - 70	2	24	2
71 - 91	2	36	2
92 - 112	2	48	4
113 - 133	7	161	161
134 - 154	1	171	171
155 - 175	21	578	578
176 - 196	1	196	196
N = 50		1100	1304

$$(1) \bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{756}{50} = 15.12$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1100}{50} = 22.0$$

$$(2) S = \frac{\sum fx^2}{N} - \bar{X}^2 = \frac{11584}{50} - 2342.49$$

$$S = \frac{\sum fx^2}{N} - \bar{X}^2 = \frac{1304}{50} - 2342.49$$

$$S = 2350.80 - 2342.49 = 8.31 = 2.88$$

$$S = 26.08 - 2342.49 = 21.61$$

2) CORRELACION

F1	F2	D	D <sup>2</sup>
1,5	1	0,5	0,25
1,5	2	-0,5	0,25
0	1	-1	1
5	5	0	0
6	1	5	25
7	1	6	36
4	1	3	9

$$E_1 = 1 - 2 \cdot 0,5 = 1,0$$

$$E_2 = 1 - 5 \cdot (2,5) = 7$$

$$E_3 = 1 - 15 = 14$$

$$E_4 = 1 - 0 = 1$$

$$E_5 = 0,36 \quad \text{CORRELACION INVERSA POSITIVA}$$

CUADRO 1 : RESULTADOS DE AUTOESTIMA Y AUTOREALIZACION DE LA PUEBLACION GENERAL, ASI COMO SUS MEDIDAS

CUADRO 2 : RESULTADOS DE LA CORRELACION ENTRE AMBAS MEDIDAS

## AUTOESTIMA

$I = 21$	$f$	$f_{K1}$	$f_{K2}$
50 - 70	0	60	0
71 - 91	2	91	0
92 - 112	0	102	0
113 - 133	4	123	492
134 - 154	7	144	1296
155 - 175	12	165	1980
176 - 196	0	186	0

25 3768

$$\bar{X} = \frac{3768}{25} = \underline{\underline{150,72}}$$

## AUTOREALIZACION

$I = 21$	$f$	$f_{K1}$	$f_{K2}$
50 - 70	0	50	0
71 - 91	2	91	0
92 - 112	1	102	102
113 - 133	2	123	246
134 - 154	11	144	1728
155 - 175	18	165	1650
176 - 196	2	186	0

25 3726

$$\bar{X} = \frac{3726}{25} = \underline{\underline{149,04}}$$

## AUTOESTIMA

$I = 21$	$f$	$f_{K1}$	$f_{K2}$
50 - 70	0	60	0
71 - 91	0	81	0
92 - 112	0	102	0
113 - 133	1	123	192
134 - 154	8	144	1296
155 - 175	11	165	1980
176 - 196	2	186	0

25 3294

$$\bar{X} = \frac{3294}{25} = \underline{\underline{131,76}}$$

(B)

## AUTOREALIZACION

$I = 21$	$f$	$f_{K1}$	$f_{K2}$
50 - 70	0	50	0
71 - 91	0	81	0
92 - 112	1	102	102
113 - 133	2	123	246
134 - 154	12	144	1728
155 - 175	13	165	1755
176 - 196	2	186	0

25 3679

$$\bar{X} = \frac{3679}{25} = \underline{\underline{147,16}}$$

CUADRO DE RESULTADOS DE AUTOESTIMA Y AUTOREALIZACION: A) MUJERES B) HOMBRES

ANEXO 10

A) MUJERES

I = 21	f <sub>1</sub>	f <sub>2</sub>	f <sub>1</sub> f <sub>2</sub>	f <sub>1</sub> <sup>2</sup>	f <sub>2</sub> <sup>2</sup>	D	D <sub>1</sub>
50 - 70	0	0	2.5	2	.5	.25	
71 - 91	0	0	2.5	2	.5	.25	
92 - 112	0	1	2.5	4	1.5	0.25	
113 - 133	4	2	5	5	0	0	
134 - 154	9	12	5	7	1	1	
155 - 175	12	10	5	5	1	1	
176 - 196	0	0	2.5	2	.5	.25	
	25	25					5

$$S_p = 1 - 5 \cdot \frac{5^2}{n(n^2-1)}$$

$$S_p = 1 - 5(5) / 7(7^2-1)$$

$$S_p = 1 - 30 / 336$$

$$S_p = 1 - .09$$

$$S_p = .91$$

f<sub>1</sub> = frecuencia de autoestima

f<sub>2</sub> = frecuencia de autorrealización

B) HOMBRES

I = 21	f <sub>1</sub>	f <sub>2</sub>	f <sub>1</sub> f <sub>2</sub>	f <sub>1</sub> <sup>2</sup>	f <sub>2</sub> <sup>2</sup>	D	D <sub>1</sub>
50 - 70	2	0	1.5	1	.5	.25	
71 - 91	0	1	1.5	0	1.5	.25	
92 - 112	2	2	5	4	4	.25	
113 - 133	2	2	5	4	4	.25	
134 - 154	4	7	5	4	1		
155 - 175	11	18	5	3	8		
176 - 196	5	2	4	5.5	1.5	0.25	
	25	21					9

$$S_p = 1 - 5 \cdot \frac{5^2}{n(n^2-1)}$$

$$S_p = 1 - 5(5) / 7(7^2-1)$$

$$S_p = 1 - 30 / 336$$

$$S_p = 1 - .09$$

$$S_p = .91$$

CUADRO A : RESULTADOS DE LA CORRELACION ENTRE AUTOESTIMA Y AUTORREALIZACION EN MUJERES

CUADRO B : RESULTADOS DE LA CORRELACION ENTRE AUTOESTIMA Y AUTORREALIZACION EN HOMBRES

A) DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y DISTRIBUCIÓN

i = 21	f	f <sub>k</sub>	f1	f2	f	f <sub>k</sub>
50 - 70	0	50	0	0	0	50
71 - 91	0	81	0	0	0	81
92 - 112	0	102	0	0	0	102
113 - 133	1	123	123	6,5	3,5	12,25
134 - 154	0	144	0	0	0	144
155 - 175	1	165	165	6,5	6,5	0
176 - 196	0	186	0	0	0	186
	2	288		14,5	2	186

$$X = \frac{f_k}{N} = \frac{144}{2} = 72$$

$$S_p = 1 - 6 \cdot D^2 / n(n^2 - 1)$$

$$S_p = 1 - 6(24,5) / 336$$

$$S_p = 1 - 147 / 336$$

$$S_p = 1 - 4375 = \frac{56}{336}$$

$$C = \frac{f_k}{N} = \frac{389}{3} = 129,6$$

B)

i = 21	f	f <sub>k</sub>	f1	f2	f	f <sub>k</sub>
50 - 70	0	50	0	0	0	50
71 - 91	0	81	0	0	0	81
92 - 112	0	102	0	0	0	102
113 - 133	1	123	123	5	3,5	1,5
134 - 154	7	144	1428	7	7	0
155 - 175	4	165	660	6	3,5	2,5
176 - 196	0	186	0	0	0	186
	12	1791		12,5	12	1728

$$X = \frac{f_k}{N} = \frac{1791}{12} = 149,25$$

$$S_p = 1 - 6 \cdot D^2 / n(n^2 - 1)$$

$$S_p = 1 - 6(12,5) / 336$$

$$S_p = 1 - 75 / 336$$

$$S_p = 1 - 228 = \frac{776}{336}$$

$$C = \frac{f_k}{f} = \frac{1728}{12} = 144$$

C)

i = 21	f	f <sub>k</sub>	f1	f2	f	f <sub>k</sub>
50 - 70	0	50	0	0	0	50
71 - 91	3	81	0	0	0	81
92 - 112	0	102	0	0	0	102
113 - 133	2	123	246	5,1	4	1,5
134 - 154	2	144	388	5,5	2,5	9
155 - 175	7	165	1155	7	7	0
176 - 196	0	186	0	0	0	186
	11	561		15,5	11	561

$$X = \frac{f_k}{N} = \frac{1320}{11} = 120$$

$$S_p = 1 - 6 \cdot D^2 / n(n^2 - 1)$$

$$S_p = 1 - 6(15,5) / 336$$

$$S_p = 1 - 117 / 336$$

$$S_p = 1 - 1176 = \frac{172}{336}$$

$$C = \frac{f_k}{f} = \frac{561}{11} = 51,6$$

CUADRO DE RESULTADOS EN EL EJERCICIO RESPECTO A SU ESPECIALIDAD DE GRADUADO EN CIENCIAS DE LA INGENIERÍA

A. 2) ANTESIMA DISTRIBUICAO DE FREQUENCIA

i = 21	f	fx	f1	f2	D	D <sup>2</sup>	f	fx
50 - 70	0	0	3	2,5	-0,5	,25	0	0
71 - 91	0	0	3	2,5	-0,5	,25	0	0
92 - 112	0	0	3	2,5	-0,5	,25	0	0
113 - 133	0	0	3	2,5	-0,5	,25	0	0
134 - 154	1	144	6,5	7	-0,5	,25	2	144
155 - 175	1	165	6,5	3,5	3	9	0	165
176 - 196	0	0	3	2,5	-0,5	,25	0	0
	2	309		10,5	2	20	2	298

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{309}{2} = 154,5$$

$$S_p = 1 - 6 \frac{D^2}{n(n^2-1)}$$

$$S_p = 1 - 6(10,5) / 336$$

$$S_p = 1 - 62 / 336$$

$$S_p = 1 - 0,1875 = 0,81$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{288}{2} = 144$$

B.)

i = 21	f	fx	f1	f2	D	D <sup>2</sup>	f	fx
50 - 70	0	0	3	2,5	-0,5	,25	0	0
71 - 91	0	0	3	2,5	-0,5	,25	0	0
92 - 112	0	0	3	2,5	-0,5	,25	0	0
113 - 123	1	123	6	5,5	-0,5	,25	1	123
134 - 154	0	0	3	2,5	-2,5	6,25	1	144
155 - 175	7	1155	7	7	0	0	5	165
176 - 196	0	0	3	2,5	-0,5	,25	0	0
	8	1278		21,0	3	12,75	6	1257

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1278}{8} = 159,75$$

$$S_p = 1 - 6 \frac{D^2}{n(n^2-1)}$$

$$S_p = 1 - 6(7,5) / 336$$

$$S_p = 1 - 15 / 336$$

$$S_p = 1 - 0,045 = 0,955$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1257}{8} = 157,125$$

C.)

i = 21	f	fx	f1	f2	D	D <sup>2</sup>	f	fx
50 - 70	0	0	3	1,5	-0,5	,25	0	0
71 - 91	0	0	3	1,5	-0,5	,25	0	0
92 - 112	1	102	4	2,5	-0,5	,25	1	102
113 - 123	1	123	3	1,5	-1,5	2,25	2	123
134 - 154	2	144	5	5	-1	1	4	144
155 - 175	4	165	6	7	-1	1	6	165
176 - 196	5	196	7	4,5	2,5	6,25	2	196
	11	2536		12	16	21,75	12	2167

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{2536}{11} = 230,545$$

$$S_p = 1 - 6 \frac{D^2}{n(n^2-1)}$$

$$S_p = 1 - 6(12) / 336$$

$$S_p = 1 - 222 / 336$$

$$S_p = 1 - 0,6607 = 0,3393$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{2367}{16} = 147,9375$$

QUADRO DE RESULTADOS EM HOMENS RELATIVO A SU ESCOLARIDADE A BASICA 1) MEDIDA DE DEPENDENCIA

ANEXO 10

A) DISTORSION 100% (REPLICACION)

$i = 21$	$f$	$f_k$	$f1$	$f2$	$z$	$z^2$	$f$	$f_k$
50 - 70	0	60	0	3	2,5	.5	.25	0
71 - 91	0	81	0	3	2,5	.5	.25	0
92 - 112	0	102	0	3	2,5	.5	.25	0
113 - 133	2	122	246	6	2,5	.5	.25	1
134 - 154	6	144	264	1	7	0	0	6
155 - 175	0	165	0	3	5,5	-2,5	6,25	1
176 - 196	0	186	0	3	2,5	.5	.25	0
		1110					1,25	7

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1110}{8} = 138,75$$

$$S^2 = \frac{1}{N} \sum z^2 f - (\bar{x})^2 = 13$$

$$S = \sqrt{13} = 3,605551275$$

$$S = 3,61$$

$$S = 1 - 133 = 3,67$$

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1110}{8} = 138,75$$

B)

$i = 21$	$f$	$f_k$	$f1$	$f2$	$z$	$z^2$	$f$	$f_k$
50 - 70	0	12	0	2,5	3	.5	.25	0
71 - 91	0	27	0	2,5	3	.5	.25	0
92 - 112	2	102	2	2,5	3	.5	.25	0
113 - 133	1	123	123	5	3	2	4	1
134 - 154	3	144	432	5	3	-1	1	3
155 - 175	3	165	1320	7	6	1	1	5
176 - 196	0	186	0	2,5	3	.5	.25	0
		570					7	12

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1375}{12} = 114,58$$

$$S^2 = \frac{1}{N} \sum z^2 f - (\bar{x})^2 = 13$$

$$S = \sqrt{13} = 3,605551275$$

$$S = 3,61$$

$$S = 1 - 123 = 3,67$$

$$S = 1 - 125 = 3,75$$

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1375}{12} = 114,58$$

C)

$i = 21$	$f$	$f_k$	$f1$	$f2$	$z$	$z^2$	$f$	$f_k$
50 - 70	0	60	0	3	2,5	.5	.25	0
71 - 91	0	81	0	3	2,5	.5	.25	0
92 - 112	2	102	0	3	2,5	.5	.25	0
113 - 133	1	123	123	6	3,5	1,5	2,25	1
134 - 154	0	144	0	3	5,5	-2,5	6,25	1
155 - 175	4	165	360	7	7	0	0	3
176 - 196	0	186	0	3	2,5	.5	.25	0
		570					25,5	5

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{762}{5} = 152,4$$

$$S^2 = \frac{1}{N} \sum z^2 f - (\bar{x})^2 = 13$$

$$S = \sqrt{13} = 3,605551275$$

$$S = 3,61$$

$$S = 1 - 123 = 3,67$$

$$S = 1 - 125 = 3,75$$

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{762}{5} = 152,4$$

CUADRO DE RESUMEN DE RESULTADOS EN NUESTRO PROYECTO DE INVESTIGACION DE EMPLEADOS DE EMPRESAS DE SECTORES DE SERVICIOS



ANEXO II

A) APLICACION FORMULACION CORRELACION

I = 21	f	f <sub>c</sub>	f <sub>1</sub> - f <sub>2</sub>	D	D <sup>2</sup>	f	f <sub>c</sub>			
50 - 70	0	52	0	2,1	2	.5	.25	0	50	0
71 - 91	0	81	0	2,5	2	.5	.25	0	81	0
92 - 112	0	102	0	2,9	2	.5	.25	0	102	0
113 - 133	3	123	107	3,3	3	.5	.25	1	123	127
134 - 154	5	144	126	3,7	3	0	0	7	144	162
155 - 175	1	165	165	4,1	3	.5	.25	1	165	165
176 - 196	0	186	0	4,5	2	.5	.25	0	186	0
	9	1254			11,5	9			1254	

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{204}{9} = 229.3$$

$$S_p = 1 - 6 \cdot \frac{D^2}{n(n^2-1)}$$

$$S_p = 1 - 5(11,5) / 324$$

$$S_p = 1 - 9 / 324$$

$$S_p = 1 - .026 = .97$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1296}{9} = 144$$

B)

I = 21	f	f <sub>c</sub>	f <sub>1</sub> - f <sub>2</sub>	D	D <sup>2</sup>	f	f <sub>c</sub>			
50 - 70	0	60	0	3,5	3,3	0	0	0	60	0
71 - 91	0	81	0	3,5	3,5	0	0	0	81	0
92 - 112	0	102	0	3,5	3,5	0	0	0	102	0
113 - 133	0	123	0	3,5	3,5	0	0	0	123	0
134 - 154	0	144	0	3,5	3,5	0	0	0	144	0
155 - 175	3	165	0	3,5	3,5	0	0	0	165	0
176 - 196	0	186	186	3,5	3,5	0	0	3	186	186
	3	1020			0	3			1020	

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1320}{9} = 145$$

$$S_p = 1 - 6 \cdot \frac{D^2}{n(n^2-1)}$$

$$S_p = 1 - 3(0) / 316$$

$$S_p = 1 - 0 / 316$$

$$S_p = 1 - 0 = 1$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1320}{9} = 145$$

C)

I = 21	f	f <sub>c</sub>	f <sub>1</sub> - f <sub>2</sub>	D	D <sup>2</sup>	f	f <sub>c</sub>			
50 - 70	0	52	0	2,5	2,5	0	0	0	53	0
71 - 91	2	51	0	2,5	2,5	0	0	2	51	0
92 - 112	0	102	0	2,5	2,5	0	0	0	102	0
113 - 133	1	123	123	2,5	2,5	0	0	0	123	0
134 - 154	4	144	126	2,5	2,5	0	0	4	144	128
155 - 175	0	165	165	2,5	2,5	0	0	0	165	165
176 - 196	0	186	0	2,5	2,5	0	0	0	186	0
	7	1020			12,5	7			1020	

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1192}{9} = 132.2$$

$$S_p = 1 - 6 \cdot \frac{D^2}{n(n^2-1)}$$

$$S_p = 1 - 6(12,5) / 324$$

$$S_p = 1 - .23 = .77$$

$$S_p = 1 - .23 = .77$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1162}{9} = 129.1$$

A) ...

$i = 21$	$f$	$f_k$	$f_1$	$f_2$	$f_3$	$f_4$	$f_k$
50 - 70	0	60	2	1,5	2	-0,5	0,25
71 - 91	1	91	91	1,5	3	-2,5	6,25
92 - 112	1	102	122	4	2	2	4
113 - 133	1	123	123	4	5,5	-1,5	2,25
134 - 154	4	144	668	4	5,5	-1,5	2,25
155 - 175	2	162	372	7	1	0	0
176 - 196	2	196	6	6	2	4	16
	9		1275		27		1275

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{1275}{9} = 141,6$$

$$s_p = 1 - 6 \cdot 0^2 / n(n^2 - 1)$$

$$s_p = 1 - 6 \cdot 0^2 / 336$$

$$s_p = 1 - 0 / 336$$

$$s_p = 1 - 0 = 1$$

$$s = \frac{fx}{n} = \frac{1275}{9} = 141,6$$

B)

$i = 21$	$f$	$f_k$	$f_1$	$f_2$	$f_3$	$f_4$	$f_k$
50 - 70	0	81	0	3	3	0	0
71 - 91	3	81	0	3	3	0	0
92 - 112	0	122	0	3	3	0	0
113 - 133	0	122	0	3	3	0	0
134 - 154	4	144	668	3	3	0	0
155 - 175	4	145	744	6,5	7	-0,5	0,25
176 - 196	0	186	2	6,5	6	0,5	0,25
	8		1401		27		1312

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{1404}{9} = 155$$

$$s_p = 1 - 6 \cdot 0^2 / n(n^2 - 1)$$

$$s_p = 1 - 6 \cdot 0^2 / 336$$

$$s_p = 1 - 0 / 336$$

$$s_p = 1 - 0 = 1$$

$$s = \frac{\sum fx}{n} = \frac{1362}{8} = 170$$

C)

$i = 21$	$f$	$f_k$	$f_1$	$f_2$	$f_3$	$f_4$	$f_k$
50 - 70	3	60	2	2	2	0	0
71 - 91	2	71	0	2	2	2	3
92 - 112	1	102	102	1	5	-1,5	2,25
113 - 133	1	123	123	4	5	-1,5	2,25
134 - 154	2	144	423	6,5	7	-0,5	0,25
155 - 175	3	165	455	6,5	5	1,5	2,25
176 - 196	0	196	0	0	2	2	0
	7		1120		27		1111

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{1153}{7} = 164,7$$

$$s_p = 1 - 6 \cdot 0^2 / n(n^2 - 1)$$

$$s_p = 1 - 6 \cdot 0^2 / 336$$

$$s_p = 1 - 0 / 336$$

$$s_p = 1 - 0 = 1$$

$$s = \frac{\sum fx}{n} = \frac{1171}{7} = 167,3$$

A &gt; FIDUCIARIA - DISTRIBUCION - DISTRIBUCION

i = 21	f	f <sub>k</sub>	f <sub>1</sub>	f <sub>2</sub>	D	D <sup>2</sup>	f	f <sub>k</sub>		
50 - 70	0	62	0	2,5	2,5	0	0	0	60	0
71 - 91	0	31	0	2,5	2,5	0	0	0	81	0
92 - 112	0	102	2	2,5	5	-2,5	6,25	1	122	122
113 - 133	2	123	245	5	2,5	2,5	6,25	0	123	0
134 - 154	3	144	432	5	2	0	0	3	144	432
155 - 175	4	165	650	7	7	0	0	5	165	625
176 - 196	0	195	0	2,7	2,5	0	0	0	196	0
	9		1329			12,5		9		1329

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1329}{9} = 147,6$$

$$S_p = 1 - 5 \cdot D^2 / \sum f_k \cdot D^2$$

$$S_p = 1 - 6(12,5) / 1329$$

$$S_p = 1 - 75 / 1329$$

$$S_p = 1 - 0,0564 = 0,9436$$

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1359}{9} = 151$$

B &gt;

i = 21	f	f <sub>k</sub>	f <sub>1</sub>	f <sub>2</sub>	D	D <sup>2</sup>	f	f <sub>k</sub>		
50 - 70	0	60	0	2,5	3	-0,5	0,25	0	60	0
71 - 91	2	81	2	2,5	3	-0,5	0,25	2	81	2
92 - 112	3	102	2	2,5	3	-0,5	0,25	3	102	0
113 - 133	1	123	123	5	3	2	4	0	123	0
134 - 154	3	144	432	5	7	-2	4	6	144	364
155 - 175	5	165	825	7	7	0	0	3	165	35
176 - 196	2	186	0	2,5	7	-0,5	0,25	0	186	0
	9		1359			1		9		1359

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1360}{9} = 151$$

$$S_p = 1 - 6 \cdot D^2 / \sum f_k \cdot D^2$$

$$S_p = 1 - 6(1) / 1360$$

$$S_p = 1 - 6 / 1360$$

$$S_p = 1 - 0,0044 = 0,9956$$

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1359}{9} = 151$$

C &gt;

i = 21	f	f <sub>k</sub>	f <sub>1</sub>	f <sub>2</sub>	D	D <sup>2</sup>	f	f <sub>k</sub>		
50 - 70	2	50	0	2,5	2,5	0	0	0	50	0
71 - 91	1	71	1	2,5	2,5	0	0	0	71	0
92 - 112	3	112	1	2,5	3,7	0	0	2	112	0
113 - 133	1	133	133	7	2,5	-0,5	0,25	1	133	133
134 - 154	1	154	432	2,7	7	-0,5	0,25	3	154	152
155 - 175	3	175	495	6,5	6,2	0,3	0,09	3	175	495
176 - 196	2	196	0	2,5	2,5	0	0	0	196	0
	7		1362			0,34		7		1362

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1353}{9} = 150$$

$$S_p = 1 - 6 \cdot D^2 / \sum f_k \cdot D^2$$

$$S_p = 1 - 6(0,34) / 1353$$

$$S_p = 1 - 2,04 / 1353$$

$$S_p = 1 - 0,0015 = 0,9985$$

$$\bar{x} = \frac{f_k}{N} = \frac{1009}{7} = 144$$

ANEXO 19

A > ADEQUADA 1396,51% ANÁLISIS ESTADÍSTICO

i = 21	f	fk	(1) f2	0	D <sup>2</sup>	f	fk
50 - 70	0	0	1,5	1,5	2	0	0
71 - 91	0	0	1,5	4	-2,5	6,25	0
92 - 112	1	102	4	1,5	2,5	6,25	0
113 - 133	1	123	4	4,5	0	0	1
134 - 154	1	144	4	5,5	-1,5	2,25	0
155 - 175	4	165	7	5,5	1,5	2,25	3
176 - 196	2	186	3	5	0	0	1
	9	1061		21			5

$$\bar{X} = \frac{f \cdot X}{N} = \frac{1301}{9} = 155,6$$

$$S_p = 1 - \frac{D^2}{n(n^2-1)}$$

$$S_p = 1 - \frac{64}{21 \cdot 336}$$

$$S_p = 1 - \frac{126}{336}$$

$$S_p = 1 - \frac{375}{336} = .62$$

$$S = \frac{f_k}{N} = \frac{1317}{9} = 146$$

B >

i = 21	f	fk	(1) f2	0	D <sup>2</sup>	f	fk
50 - 70	0	0	2	2	2	0	0
71 - 91	0	0	2	2	2	0	0
92 - 112	0	0	2	2	2	0	0
113 - 133	1	123	4,5	4,5	2	0	1
134 - 154	1	144	4,5	6	-1,5	2,25	2
155 - 175	4	165	7	7	0	0	5
176 - 196	2	186	5	4,5	1,5	2,25	1
	9	1065		6,5			9

$$\bar{X} = \frac{f_k}{N} = \frac{1485}{9} = 155$$

$$S_p = 1 - \frac{6}{21 \cdot 336}$$

$$S_p = 1 - \frac{6}{7056}$$

$$S_p = 1 - \frac{27}{336}$$

$$S_p = 1 - \frac{878}{336} = .91$$

$$S = \frac{f_k}{N} = \frac{1422}{9} = 158$$

C >

i = 21	f	fk	(1) f2	0	D <sup>2</sup>	f	fk
50 - 70	2	0	2	2	0	2	0
71 - 91	2	0	2	2	2	0	0
92 - 112	2	22	4	4,5	0	0	2
113 - 133	0	0	2	1,5	1,5	6,25	1
134 - 154	2	144	5	5	0	0	2
155 - 175	4	165	7	7	0	0	4
176 - 196	1	186	4,5	2	2,5	6,25	0
	11	1735		12,5			9

$$\bar{X} = \frac{f_k}{N} = \frac{1236}{9} = 155$$

$$S_p = 1 - \frac{6}{21 \cdot 336}$$

$$S_p = 1 - \frac{6}{7056}$$

$$S_p = 1 - \frac{27}{336}$$

$$S_p = 1 - \frac{223}{336} = .77$$

$$S = \frac{f_k}{N} = \frac{1173}{9} = 146$$

PHYSICS

PHYSICS

PHYSICS

PHYSICS

1 - 21	f	f <sub>k</sub>	f <sub>1</sub>	f <sub>2</sub>	f <sub>3</sub>	f <sub>4</sub>	f <sub>k</sub>
50 - 70	0	50	0	2.5	2	-0.25	0
70 - 81	0	81	0	2.7	2	-0.25	0
82 - 112	0	102	0	2.7	3	-0.25	0
112 - 123	2	123	21	5	3	0	0
124 - 154	2	144	219	6	7	-1	5
155 - 175	2	165	330	6	6	0	0
176 - 196	0	181	0	2.5	3	0.25	0
	5		348				325

$$Y = \frac{f_k}{N} = \frac{325}{6} = 54.17$$

D)

1 - 21	f	f <sub>k</sub>	f <sub>1</sub>	f <sub>2</sub>	f <sub>3</sub>	f <sub>4</sub>	f <sub>k</sub>
50 - 70	0	50	0	2.5	2	-0.25	0
70 - 81	0	81	0	2.7	2	-0.25	0
82 - 112	0	92	0	2.7	3	-0.25	0
112 - 123	2	123	216	5	3	0	2
124 - 154	2	144	330	6	7	-1	5
155 - 175	2	165	330	6	6	0	4
176 - 196	0	181	0	2.5	3	0.25	0
	5		348				325

$$Y = \frac{f_k}{N} = \frac{325}{6} = 54.17$$

E)

1 - 21	f	f <sub>k</sub>	f <sub>1</sub>	f <sub>2</sub>	f <sub>3</sub>	f <sub>4</sub>	f <sub>k</sub>
50 - 70	0	50	0	2.5	2	-0.25	0
70 - 81	0	81	0	2.7	2	-0.25	0
82 - 112	0	92	0	2.7	3	-0.25	0
112 - 123	2	123	216	5	3	0	2
124 - 154	2	144	330	6	7	-1	5
155 - 175	2	165	330	6	6	0	4
176 - 196	0	181	0	2.5	3	0.25	0
	5		348				325

$$Y = \frac{f_k}{N} = \frac{325}{6} = 54.17$$

ANEXO 20

A >

AGROESTRUA

1971 - 1972

AGROESTRUA: 1971-1972

i = 21	f	fx	f1	f2	z	z <sup>2</sup>	f	fx
50 - 70	0	60	0	2	2	0	0	60
71 - 91	0	81	0	2	2	0	0	81
92 - 112	1	102	102	5	4,5	.5	.25	102
113 - 133	1	123	123	5	4,5	.5	.25	123
134 - 154	1	144	144	5	6	-1	1	144
155 - 175	5	165	709	7	7	0	0	660
176 - 196	0	176	0	3	2	0	0	186
	9	1059				1,5		1317

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1059}{9} = 117,67$$

$$S_p = 1 - 5 \cdot 0^2 / n(n^2 - 1)$$

$$S_p = 1 - 6(1,5) / 336$$

$$S_p = 1 - 9 / 336$$

$$S_p = 1 - .026 = .97$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1317}{9} = 146,33$$

B >

i = 21	f	fx	f1	f2	z	z <sup>2</sup>	f	fx
50 - 70	0	60	0	2,5	2,5	0	0	60
71 - 91	0	81	0	2,5	2,5	0	0	81
92 - 112	0	102	0	2,5	2,5	0	0	102
113 - 133	0	123	0	2,5	5	-2,5	6,25	123
134 - 154	2	144	288	5	5	-1	1	288
155 - 175	5	165	325	7	7	0	0	660
176 - 196	2	186	550	3	2,5	3,5	12,25	372
	10	1071				12,5		1171

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1071}{10} = 107,1$$

$$S_p = 1 - 5 \cdot 0^2 / n(n^2 - 1)$$

$$S_p = 1 - 6(10,5) / 336$$

$$S_p = 1 - 111 / 336$$

$$S_p = 1 - .327 = .673$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1045}{10} = 104,5$$

C >

i = 21	f	fx	f1	f2	z	z <sup>2</sup>	f	fx
50 - 70	0	60	0	1,5	1,5	0	0	60
71 - 91	0	81	0	1,5	1,5	0	0	81
92 - 112	1	102	102	1,5	1,5	0	0	102
113 - 133	1	123	123	1,5	1,5	0	0	123
134 - 154	1	144	144	1,5	1,5	0	0	144
155 - 175	1	160	160	1,5	1,5	0	0	160
176 - 196	2	186	372	7	6,5	0	0	702
	7	1032				17,5		1032

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1032}{7} = 147,43$$

$$S_p = 1 - 5 \cdot 0^2 / n(n^2 - 1)$$

$$S_p = 1 - 6(17,5) / 336$$

$$S_p = 1 - 105 / 336$$

$$S_p = 1 - .312 = .688$$

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N} = \frac{1000}{7} = 142,86$$

CUADRO DE RESULTADOS EN HOMRES RESPECTO A SU NIVEL SOCIOECONOMICO: A) FICHO B) MEDIO C) ALTO

## G L O S A R I O

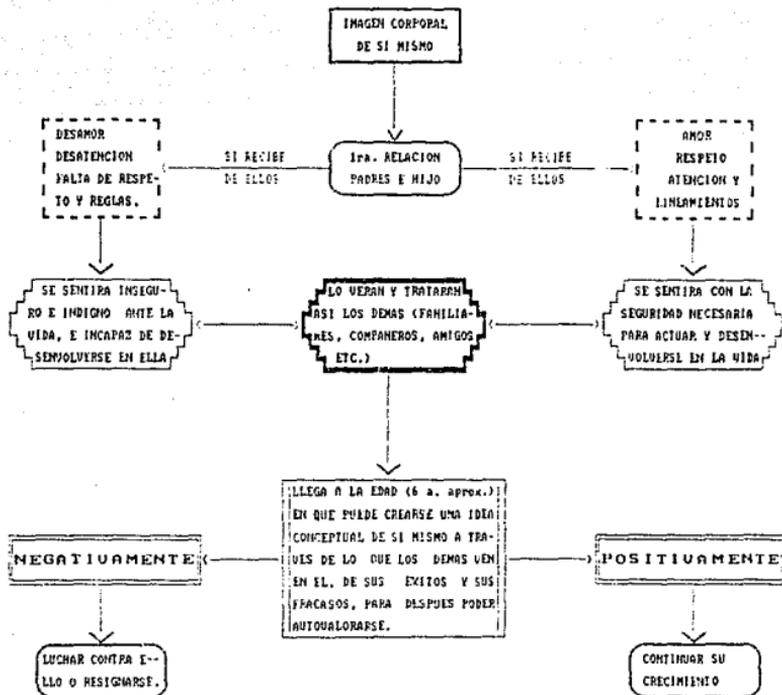
**ANTECEDENTES DE LA AUTOESTIMA**

FECHA	AUTORES	PRIMERAS IDEAS SOBRE LO QUE RIGE AL HOMBRE
Siglo III A.C.	PLATON - ARISTOTELES	CONCEPCION DEL ALMA COMO REGIDOR DEL PENSAMIENTO.
Siglo XVII D.C.	DESCARTES LUCKE	"PIENSO LUEGO EXISTO" EL YO QUEDA REDUCIDO A LA RAZON. UNIFICA LA RAZON, LAS SENSACIONES, LAS PERCEPCIONES E IMAGENES EN "LAS IDEAS".
	HANT	SIN LA MENTE SERIA IMPOSIBLE PERCIBIR EL MUNDO Y DESENVOLVERSE EN EL.
Siglo XIX	W. JAMES	"EN CUALQUIER COSA QUE ESTE PENSANDO, YO ESTOY TENIENDO CONCIENCIA DE MI "SIEMO".

FECHA	AUTORES	PRIMERAS CONCEPCIONES DEL SELF
	W. JAMES	- YO SOCIAL - YO MATERIAL - YO ESPEJO
	COOLEY Y READ	SELF ESPEJO SE VE AL SI MISMO POR MEDIO DE LO QUE LOS DEMAS VEN SOBRE LA PERSONA.
	FELLY - SHARBIN	LAS FUNCIONES DE LA PERSONA SON ORGANIZADAS, MODIFICADAS E INTERGRADAS POR EL SELF.
1970	SURVEY	EL SUJEETO ACTUA EN FUNCION DE SUS IDEAS ACERCA DE SI MISMO.

FECHA	AUTORES	PRIMERAS DEFINICIONES
1950	NEALSON	<b>Autoconcepto:</b> PERCEPCION DEL SI MISMO QUE CADA INDIVIDUO SUCEDE DENTRO DEL MARCO CONTEXTUAL EN QUE SE DESENVUELVEN.
1961	BYLIE	<b>Autoestima:</b> SENTIMIENTO DE ESTIMA QUE SOBRE NUESTROS PROPOSITOS Y PLANTEAMIENTOS ENTRE EL BIENESTAR Y EL MAL-ESTAR QUE NOS PRODUCEAN.
1962	COOPERSMITH	<b>Autoestima:</b> ACTITUD YA SEA POSITIVA O NEGATIVA QUE EL SUJEETO TIENE HACIA SI MISMO.
1971	LINDBERG	<b>Autoestima:</b> PERCEPCION ACERCA DE LO QUE LOS DEMAS PIENSA QUE UNO VALE O ES, ESBOZADO INFERIENDO CON LA PROPIA IMAGEN DEL YO.
1983	HASTINGS Y MONTAGNE	<b>Autoestima:</b> "LA SATISFACCION PERSONAL DEL INDIVIDUO CONSIRO MISMO, LA EFICACIA DE SU PROPIO PUNTO DE VISTA Y SU EVALUACION ACERCA DE SU APROXIMACION QUE EL SIEMPRE HACIA SI MISMO.
1987	N. STANFEN	<b>Autoestima:</b> "EL VALOR MAS IMPORTANTE QUE PUEDE TENER EL SUJEETO EN SU VIDA, QUE LE DA SENTIDO Y SIGNIFICADO EN SU VIDA."

FORMACION DE LA AUTOESTIMA



## LA NATURALEZA DE LA AUTOESTIMA DE H. BRANDEN

PARA QUE UN HOMBRE LLEGUE A AUTOESTIMARSE NECESITA VER LA REALIDAD UTILIZANDO DE LA MEJOR FORMA SUS OPERACIONES MENTALES...

### DEFINICION:

LA AUTOESTIMA ES UN CONCEPTO INHERENTE A UNA TENDENCIA FUNDAMENTAL DE EFICACIA Y A UN SENTIDO FUNDAMENTAL DE MERITO. A LA INTEGRIDAD Y A LA DIGNIDAD EN SU CONCEPTO.

PARA BRANDEN, LA AUTOESTIMA SE COMPONE DE DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS INSEPARABLES:

#### 1) LA AUTOCONFIANZA

CONCIENCIA QUE EVALUA LA EFICACIA DE SUS PROPIAS OPERACIONES CUANDO ESTA ABORDA A LA TAREA DE CONFERIR LA REALIDAD Y DESARROLLARSE EN ELLA.

#### 2) EL AUTORESPETO

SENTIRSE MERECEDEDOR DE LA VIDA QUIERE DECIR TENER UNA ACTITUD ASERTIVA HACIA EL EFECTIVO DESEMPEÑO DE SI MISMO Y DE SER FELIZ, GUIADO POR SUS ELECCIONES MORALES.

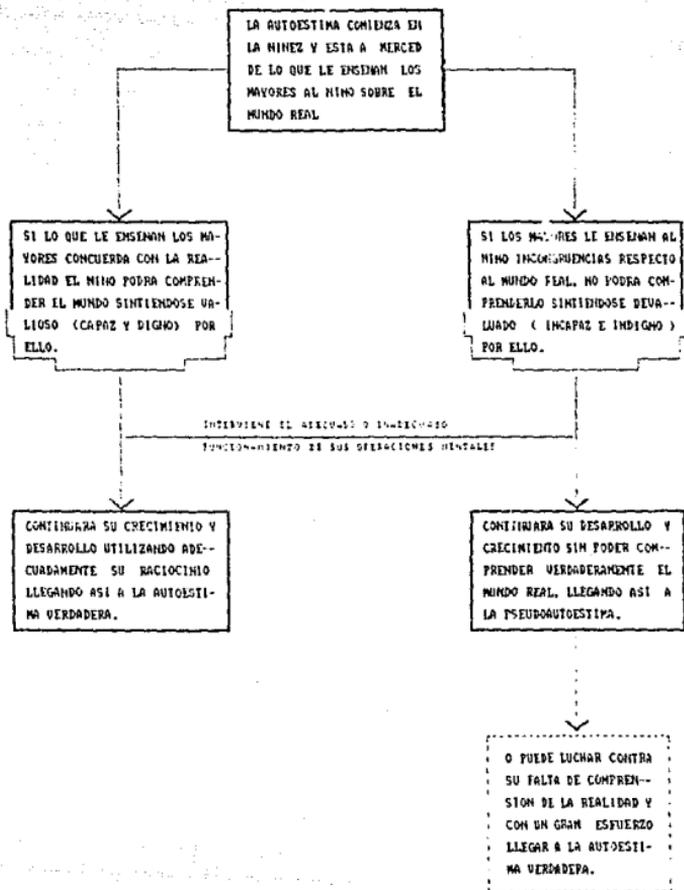
PERO NO TODOS LOS HOMBRES LLEGAN A TENER AUTOESTIMA...

### PSUDOAUTOESTIMA

LA PSEUDO AUTOESTIMA ES UNA FALSIFICACION DE LA SEGURIDAD EN SI MISMO Y EL RESPETO POR SI MISMO. ES UN ARTIFICIO NO RACIONAL PROTECTOR DE LA PERSONA, PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD Y CUBRIR LA NECESIDAD DE UN BUEN CONCEPTO DE SI MISMO.

SI UNA PERSONA POSEE AUTOESTIMA PODRA GOZAR DEL TRABAJO Y DEL AMOR DE MANERA PRODUCTIVA; SIENDO ESTAS DOS FORMAS, LAS MAYORES Y MEJORES EXPRESIONES DE VIDA.

## FORMACION DE LA AUTOESTIMA & SEUDOESTIMA



## LA AUTORREALIZACION DE H. MASLOW

EL MAXIMO NIVEL DE SATISFACCION PERSONAL Y DE VIDA SE ENCUENTRA EN LA AUTORREALIZACION...

### DEFINICION

EPISODIO O MOMENTO EN LA CUE LAs FUERZAS DE LA PERSONA SE UNEN DE MODO PARTICULARMENTE EFICIENTE Y EL INTERES MODO, EN EL QUE SE HACE MAS INTERESA Y MENOS DISTINGA. MAS ABERTURA A LA EXPERIENCIA, MAS LICIASIMPLICIDAD, MAS PERFECTAMENTE EXPRESION, MAS HONORIFICIA, MAS TRANSCENDENTE DEL EGO, MAS INDEPENDIENTE DE SUS NECESIDADES INFERIORES, ETC. EN ESTOS EPISODIOS ES MAS EL BIEN, AL SENTIRSE CON MAS PERFECCION SUS POTENCIALIDADES; ESTA MAS CERCA DEL NIVEL DE SU SER; ES MAS FLENAMENTE MUYANO.

### CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS AUTORREALIZADAS :

1. UNA PERCEPCION MAS EFICAZ DE LA REALIDAD Y UNA RELACION MAS COMODA CON ELLA
2. ACEPTACION DE SI MISMO, DE OTROS Y DE LA NATURALEZA
3. ESPONTANEIDAD, SENCILLIZ, NATURALIDAD
4. CENTRADO EN PROBLEMAS
5. CALIDAD DE DESPREOCUPACION, NECESIDAD DE INTIMIDAD
6. LOGOS INTERNO DE TOMA DE DECISIONES
7. AUTONOMIA
8. UNA CONTINUA ApreciACION NUEVA
9. EXPERIENCIAS RICO
10. UN SENTIDO DE PERMANENCIA
11. RELACIONES INTERPERSONALES
12. ESTRUCTURA DEMOCRATICA DE CARACTER
13. DISCRIMINACION ENTRE MEDIOS Y FINES
14. SENTIDO DEL HUNDA FILOSOFICO, NO HOSTIL
15. CREATIVIDAD

## JERARQUIA DE NECESIDADES DE MASLOW



### 5. NECESIDADES DE AUTORREALIZACION

NECESIDADES DE : [ SATISFACER NUESTRAS PROPIAS CAPACIDADES PERSONALES  
DESARROLLAR NUESTRO POTENCIAL  
HACER AQUELLO PARA LO CUAL SE ESTA EN MEJOR OPTIMO  
DESARROLLARSE Y ADELANZAR LOS VALORES

### 4. NECESIDADES DE ESTIMA

NECESIDADES DE : [ RESPETO  
CONFIANZA BASADA EN LA BUENA OPINION DE OTROS  
ADMIRACION  
CONFIANZA EN SI MISMO  
AUTORALIA  
AUTORRECEPTACION

### 3. NECESIDADES DE AMOR Y PERTENENCIA

NECESIDADES DE : [ AMIGOS  
COMPAÑEROS  
UNA FAMILIA  
IDENTIFICACION CON UN GRUPO  
IDENTIFICACION CON UN MIEMBRO DEL SEXO OPUESTO

### 2. NECESIDADES DE SEGURIDAD

NECESIDADES DE : [ ESTABILIDAD  
PROTECCION  
SEGUNDA OPORTUNIDAD DE VIDA  
OPCION  
UN ENTORNO PROTECTIVO

### 1. NECESIDADES FISIOLOGICAS

NECESIDADES DE : [ OBTENCION DE RES. ALIMENTICIAS  
SUEÑO  
RES. FISICAS  
OBTENCION DEL TIEMPO DE RECREACION FISIOLOGICA

## AUTOACTUALIZACION

EL HOMBRE SE DIRIGE HACIA SU PROPIO CRECIMIENTO Y REALIZACION DE DISTINTOS FORMOS Y EN RELACION A DIFERENTES NECESIDADES, PERO SIN DEJAR LA AUTOESTIMA...

### DEFINICION

LA TENDENCIA A LA AUTOACTUALIZACION ES UNA TENDENCIA INHIBENTE AL ORGANISMO PARA DESARROLLAR TODAS SUS CAPACIDADES EN FORMA QUE SIEMPRE PUEDE MANTENER O HACER ATRACTIVO AL ORGANISMO.

EL HOMBRE PUEDE VIVIR CONSIENTEMENTE PERCIBIENDO LA REALIDAD EXTERIOR TAL COMO ES O PUEDE VIVIR INCONSIENTEMENTE, SIENDO LA REALIDAD DISTORSIONADA LO QUE LO LLEVA A DIRIGIR SU DESARROLLO Y CRECIMIENTO ADECUADAMENTE O NO, SEGUN SEA EL CASO.

EL MEDIO AMBIENTE QUE RODEA AL INDIVIDUO TIENE UNA GRAN INFLUENCIA EN EL...

EL CAMINO A LA AUTOACTUALIZACION CONLLEVA UNA GRAN VAriedAD DE RELACIONES Y SITUACIONES VITALES QUE RODEAN AL INDIVIDUO, QUE EL INDIVIDUO ESTA EN, LO QUE TIENE COMO SUYO DE LO QUE LE BRINDA EL MEDIO AMBIENTE: IDEAS, NORMAS, VALORES, ETC. DE AQUI LA GRAN IMPORTANCIA DE QUE LO QUE BRINDA EL MEDIO SEA FAVORABLE A LA AUTOACTUALIZACION.

ANTES DE PODER LLEGAR A LA AUTOACTUALIZACION SE DEBE DE PASAR POR UN PASO IMPORTANTE...

EL CONOCERSE A SI MISMO ES UN REQUISITO PARA PODER LLEGAR A LA AUTOACTUALIZACION EN BASE A ELLO EL HOMBRE PUEDE TOMAR SU CAMINO DE VIDA VERDADERO, SIN DEJARSE LLEVAR UNICAMENTE POR LO QUE DICTA EL MEDIO IGNORANDO SI ESO ES REALMENTE LO QUE QUIERE.

### CONCEPTO DE SI MISMO

LA ESTRUCTURA DEL SI MISMO ES UNA CONFIGURACION ORGANIZADA DE LAS PERCEPCIONES DEL SI MISMO (CARACTERISTICAS, CAPACIDADES, PRECEPTOS Y VALORES EN RELACION CON LOS DEMAS Y EL MEDIO CIRCUNDANTE, ETC.) QUE SON ADMISIBLES A LA CONSCIENCIA.

EL HOMBRE QUE LLEGA A SER AUTORREALIZADO INCLUYE NECESARIAMENTE EN EL PROCESO EL AUTODIRIGIR SU PROPIA VIDA Y POR CONSECUENTE SER RESPONSABLE DE LA MISMA...



LA BUENA VIDA INCLUYE  
EL VALOR DE SER, DE  
ESTENDERSE Y DESARRO-  
LLAR LAS PROPIAS PO-  
TENCIALIDADES. SIGNI-  
FICA EL TOLERAR INCER-  
TIDUMBRE, LA AMBIGUE-  
DAD Y AUN EL DOLOR,  
PERO TAMBIEN SIGNIFI-  
CA LA LIBERTAD DE SER  
MOSOTROS MISMOS, UI-  
TILIZAR EL MOMENTO Y DIS-  
FRUTAR LIBREMENTE DE  
LAS RICAS EXPERIENCIAS.

## VIDA PRODUCTIVA. FROMM

### DEFINICION

AL HABLAR DE UNA DEFINICION SABRE LA VIDA IDEAL. FROMM NO PUEDE DEJAR DE LADO A LA ETICA Y MENCIONA QUE LA EXISTENCIA HUMANA IDEAL ES UNA EXISTENCIA SALUDABLE Y LAS DOS SON UNA MISMA.

EL COMPORTAMIENTO HUMANO PARA FROMM, RESPONDE A CINCO NECESIDADES BASICAS QUE LAS DESCRIBE COMO :

#### 1) NECESIDAD DE RELACION

EL HOMBRE DESDE SU NACIMIENTO EXPERIMENTA SENTIMIENTOS DE ESTAR SOLO Y AISLADO POR LO QUE INICIA UNA BÚSQUEDA DE RELACION, CON EL FIN DE SUPERAR DICHS SENTIMIENTOS. ESTAS RELACIONES PUEDEN RESULTAR BENEFICAS O DANINAS PARA EL INDIVIDUO.

#### 2) NECESIDAD DE TRASCENDENCIA

SE REFIERE AL HECHO DE CREAR EL PROPIO MUNDO Y AUTODIRIGIRSE EN EL DE LA MEJOR FORMA DE ACUERDO AL CRITERIO INDIVIDUAL QUE CADA PERSONA DEBE UTILIZAR MEDIANTE SU CAPACIDAD DE RACIONAMIENTO.

#### 3) NECESIDAD DE RAICES

LA PERSONA TIENE UN PASADO MEDIATO E INMEDIATO AL CUAL NECESITA SENTIRSE UNIDO, ESTABLECER LAZOS AFECTIVOS CON ESE PASADO QUE LO PROVEEPA DE TRADICIONES Y COSTUMBRES.

#### 4) NECESIDAD DE SENTIDO DE IDENTIDAD

TODO INDIVIDUO SE DEBE CONOCER A SI MISMO, SABER QUIEN ES Y QUE LUGAR OCUPA EN EL MUNDO ASI COMO LO QUE DEBE DESEMPEÑAR EN EL Y DE ESTA FORMA DARSE A CONOCER A LOS DEMAS.

#### 5) NECESIDAD DE ESTRUCTURA

SE TRATA DE LA OPTIMIZACION MENTAL DE TODO AQUELLO QUE INVOLUCRA AL INDIVIDUO DESDE SU INTERIOR HASTA EL EXTERIOR, DEBE DE TENER UN ESQUEMA DE QUIEN ES EL Y COMO ES SU MUNDO, PARA ASI PODER DARLE EL SENTIDO QUE EL QUIERNA.

EL HOMBRE SE DESARROLLA EN EL MUNDO DE ACUERDO A DETERMINADAS IDEAS QUE CUYAN SU VIDA, LOS VALORES...

FROMM MANTIENE QUE LAS OPINIONES SOBRE LOS VALORES (ALCANCE DE LA SIGNIFICACION O IMPORTANCIA DE UNA COSA, ACCION, PALABRA O FRASE) SON LA BASE DE NUESTRAS Y QUE EN ESTAS ACCIONES, A SU VEZ, TIENEN MUCHO QUE VER CON NUESTRA SALUD MENTAL.

PARA FROMM, EXISTEN VALORES UNIVERSALES QUE SE BASAN EN LA NATURALEZA MISMA DEL HOMBRE, EL CUAL PUEDE ENCAMINAR SU EXISTENCIA A VIVIR DEL MODO DE "SER" O DEL "TENER"...

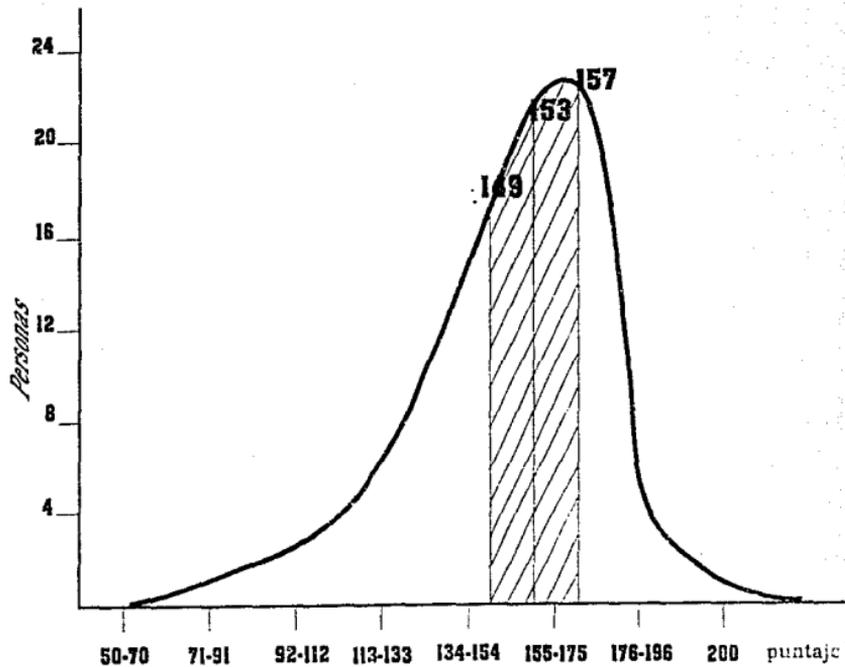
EN EL MODO DE "TENER" NO HAY UNA RELACION MUY ENTRE MI YO Y LO QUE TENGO. LAS COSAS Y YO NOS CONVERTIMOS EN OBJETOS, Y YO LAS TENGO PORQUE TENGO PODER PARA HACERLAS MIAS; PERO TAMBIEN EXISTE LA PELACION IMPERSA: LAS COSAS ME TIENEN, DEBIDO A QUE MI SENTIMIENTO DE IDENTIDAD, O SEA, DE CORPORA, SE APOYA EN QUE YO TENGO COSAS. SU RELACION ES DE MUERTE, NO DE VIDA.

PARA PODER VIVIR DE ACUERDO AL MODO DE "SER" SE NECESITA DE LIBERTAD, DE INDEPENDENCIA Y DEL USO DE LAS ACTIVIDADES MENTALES AL MAXIMO; SE CARACTERIZA ESPECIALMENTE POR ESTAR ACTIVO INTERAMENTE, SE TRATA DE UN TRABAJO INTERNO EN EL QUE EL HOMBRE SE DEBE CONDICION SIEMPRE AL DESARROLLO PERSONAL: FENOMARSE, CRECER, FLUIR, AMAR, IMP. ETC. LA UNICA AMENAZA A MI SEGURIDAD DE SER ESTA EN MI MISMO.

EL USO DE LA CONSCIENCIA ES IMPORTANTE PARA CONOCERSE A SI MISMO...

LA CONSCIENCIA ES UN MEDIO REGULADOR DE LA PERSONALIDAD, UN ATRIBUTO DE CONOCIMIENTO DE SI MISMO QUE HACE POSIBLE QUE LA PERSONA OBSERVE, PERCELVIONE Y EVALUE SU PROPIA CONDUCTA.

# AUTOESTIMA



# AUTORREALIZACION

