

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El desarrollo de autoestima de los niños dentro de la sociedad.

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de  
Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Autora.

Marleni Vera Zavaleta

TUMBES– PERÚ

2018

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El desarrollo de autoestima de los niños dentro de la sociedad.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su  
contenido y forma.

Marleni Vera Zavaleta. (Autora)

Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

TUMBES– PERÚ

2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO

En Tumbes, a los catorce días de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E. Aplicación José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "El desarrollo de autoestima de los niños dentro de la sociedad", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora Marleni Vera Zavaleta

A las QUINCE horas VEINTÉ minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO

Por tanto, Marleni Vera Zavaleta, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las QUINCE horas con VEINTÉ minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.  
Presidente del Jurado

  
Dr. Raúl Sunción Ynfante.  
Secretario del Jurado

  
Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima  
Vocal del Jurado

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, MARLENI VERA ZAVALETA estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Inicial la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: EL DESARROLLO DE AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS DENTRO DE LA SOCIEDAD, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, \_\_\_\_\_ de 2018

Firma

MARLENI VERA ZAVALETA

## **DEDICATORIA**

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

**AMI FAMILIA**

Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

## ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN 1

### CAPÍTULO I

A. CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA EN EL SER HUMANO.

1.1. POR QUÉ NECESITAMOS AUTOESTIMA	4
1.2. OBJETIVOS	7
1.3. LA VIDA SIN AUTOESTIMA.	8
1.3.1. ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE BAJA AUTOESTIMA.	19
1.3.2. CREENCIAS SANADORAS.	20

### CAPÍTULO II

B. LA VIDA CON AUTOESTIMA EN EL SER HUMANO.

2.1. COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS DEL AUTOESTIMADO.	23
2.2. PRODUCTIVIDAD.	34
2.3. PERSEVERANCIA.	35
2.3.1. FLEXIBILIDAD	36
2.3.2. ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE ALTA AUTOESTIMA.	37
2.3.3. CREENCIAS LIMITADORAS.	38
2.3.4. AUTOESTIMA Y RELACIONES.	39
2.4. LA RELACIÓN FAMILIAR.	42
2.4.1 LA FAMILIA AUTOESTIMADA.	43
2.4.2. LA FAMILIA DESVALORIZADA:	44
2.4.3. RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS.	45
2.4.4. LA RELACIÓN DE PAREJA.	49
2.4.5. AUTOESTIMA Y TRABAJO.	52

CONCLUSIONES. 55

REFERENCIAS CITADAS

## **RESUMEN**

El presente trabajo académico se desarrolla dentro del campo de la educación y toca un tema fundamental para el proceso integral del educando, la autoestima; para una mejor comprensión de su significado, ya que es un tema del que tanto se dice y tan poco se comprende. Para ello se citara su concepto desde distintos tipos de vista, cómo se forma, la vida con y sin ella, porqué se necesita, algunos comportamientos dependiendo del nivel de Autoestima cómo incide sobre las relaciones sociales y sobre el trabajo y su relación con los niño(a) y nuestra sociedad. Cuando nos referimos a personas o situaciones de poco amor o respeto hacia nosotros mismos,

**Palabras Clave:** Sociedad, Autoestima, Infantes

## **INTRODUCCIÓN.**

Según Alice W. Pope (1996) como se citó en Word Press (2014)

“La autoestima es el resultado de la discrepancia entre la percepción de uno mismo (la visión objetiva) y el ideal de uno mismo (aquello que la persona valora, lo que le gustaría ser). Una gran discrepancia supone una baja autoestima, mientras que una escasa discrepancia es indicativo de una alta autoestima”. (párr.3)

“La autoestima es una vivencia y juicio de valor sobre sí mismo y sobre las relaciones y responsabilidades para consigo mismo, para con los otros y con el entorno, es decir, tener autoestima equivale a quererse a sí mismo aceptando nuestros propios logros y limitaciones”. (Word Press, 2014, párr.4)

“Un niño está construyendo al crecer el concepto de sí mismo: Va formándose una idea de quién es, si gusta o no, si es aceptado o no.

Irán creándose unas expectativas acerca de sus posibilidades.

Se encontrará bien consigo mismo o, por el contrario, a disgusto con lo que hace. Se creará una predisposición a disfrutar con los retos de la vida; o a padecer, a lamentarse, a ver lo negativo”. (Castillo, s.f., párr.5)

“Puede el niño disfrutar, contemplar la vida desde una perspectiva positiva, de trabajo, con curiosidad, con facilidad para la empatía, desde un punto de vista creativo, intentando superar los problemas o, por el contrario, angustiarse, ser incapaz de ver lo positivo, no enfrentarse a los problemas, no expresar emociones”. (Castillo, s.f., párr.9)

“La vida humana es el transcurrir de experiencias y eventos con los que entramos en contacto; un transcurrir en ritmos y fluctuaciones; un ir y venir de flujos y reflujos. En este devenir, podemos llegar a vivir momentos altos y momentos bajos. La relación social, generalmente signada por cambios rápidos y frecuentes, y por una elevada competitividad, nos obliga a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias, nuestro sentido de valor personal y de confianza en las propias capacidades puede verse afectados y hacernos creer que vivimos a merced de las contingencias”. (Doroteo, 2011, párr.1)



“Muchas personas afirman que tienen tantos problemas que no pueden salir adelante y lograr colocar sus vidas al nivel en el que desearían tenerla. Es cierto que no todos cuentan con las mismas oportunidades, el mismo nivel de Autoestima, la misma preparación intelectual ni la misma base económica. Sin embargo, es factible persuadir que se tiende a engrandecer las dificultades, a convertirlas en nuestros niños y a disminuir y subestimar nuestra capacidad para resolverlas y avanzar creativamente”. (Renny, s.f., párr.1)

“En esos momentos la confusión, la impotencia y la frustración producidas por el no logro, nos lleva a dudar de nuestro poder creador, de la capacidad natural de restablecernos, y es entonces cuando optamos por crear y a veces sostener conductas autodestructivas, lejanas al bienestar generado por la Autoestima, es decir, por la consciencia, el amor incondicional y la confianza en uno mismo. Que los niños sean únicos, somos "la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros medios de supervivencia”. (Renny, s.f., párr.47)

**Capítulo I: CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA EN EL NIÑO.**

**Capítulo II: LA VIDA CON AUTOESTIMA EN EL NIÑO.**

## **CAPÍTULO I**

### **CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS.**

“Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos, primero de manera energética y luego psicológica”. (Renny, s.f., párr.37)

“Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente consciencia como para comprender o rechazar lo que recibe a través de un lenguaje químico intraorgánico”. (Renny, s.f., párr.38)

“El hecho de que alguno de los progenitores, por ejemplo, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por éste emocionalmente, y su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá repercusiones más adelante, cuando reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá sus comportamientos futuros”. (Renny, s.f., párr.39)

“Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la Autoestima del niño, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos

trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal”. (Renny, s.f., párr.39)

“El ingreso al mundo laboral el niño complica el asunto de la formación y manifestación de la Autoestima, ya que en ese contexto se nos mide por lo que hacemos y no por lo que somos. Si produces, te quedas y si no te vas. Esa es la medida cuando de dinero se trata”. (Renny, s.f., párr.40)

- La autoestima marca el desarrollo del niño

Branden (1996) La autoestima es un elemento básico en la formación personal de los niños. De su grado de autoestima dependerá su desarrollo en el aprendizaje, en las buenas relaciones, en las actividades, y por qué no decirlo, en la construcción de la felicidad.

**“Cuando un niño adquiere una buena autoestima se siente competente, seguro, y valioso.** Entiende que es importante aprender, y no se siente disminuido cuando necesita de ayuda. Será responsable, se comunicará con fluidez, y se relacionará con los demás de una forma adecuada. Al contrario, el niño con una baja autoestima no confiará en sus propias posibilidades ni en las de los demás”. (Revista Latina, 2011, párr.3)

Se sentirá inferior frente a otras personas y, por lo tanto, se comportará de una forma más tímida, más crítica y con escasa creatividad, lo que en algunos casos le podrá llevar a desarrollar conductas agresivas, y a alejarse de sus compañeros y familiares (Branden, 1996).

- El papel de los padres en la autoestima de los niños

“Algunos expertos afirman que una baja autoestima puede conducir a los niños hacia problemas de depresión, anorexia o consumo de drogas, mientras que una buena autoestima puede hacer que una persona tenga confianza en sus capacidades, no se deje manipular por los demás, sea más sensible a las necesidades del otro y, entre otras cosas, esté dispuesto a defender sus principios y valores. En este sentido, sería recomendable que los padres se preocupasen tanto por mantener una buena salud física en sus hijos, como por fomentar su estabilidad y salud emocional”. (Guía Infantil, 2016, párr.6)

“La autoestima es una pieza fundamental en la construcción de los pilares de la infancia y adolescencia. La autoestima no es una asignatura que se aprenda en el

colegio. Se construye diariamente en a través de las relaciones personales de aceptación y confianza. El lado emocional de los niños jamás debe ser ignorado por los padres y profesores. Hay que estar atentos a los cambios de humor de los niños y a sus altibajos emocionales. Desde el nacimiento a la adolescencia, por su vulnerabilidad y flexibilidad, los niños deben encontrar seguridad y afecto en las personas que les rodean y los padres pueden hacer mucho por mejorar la autoestima de su hijo”. (Guía Infantil, 2016, Párr.7)

“Todo lo que se consigue en este periodo de desarrollo y crecimiento físico, intelectual y emocional puede sellar su conducta y su postura hacia la vida en la edad adulta” (Guía Infantil, 2016, Párr.8).

“Finalmente en la pareja y el matrimonio se expresa mucho de lo aprendido en los años precedentes: grabaciones, condicionamientos, tradiciones; lo que fue vertido en el molde durante muchos años y que hemos llegado a creer que somos. En este tiempo, formamos parte de una sociedad uniformada en la que muchos han renunciado a expresar su originalidad y tienen ideas fijas de las cosas, que casi siempre siguen, aunque no les funcionen. La inconsciencia y falta de comprensión de lo que ocurre, induce a culpar, a resentir, a atacar, a agredir a los demás, a quienes se ve "como malos que no nos comprenden”. (González, s.f., párr.18)

“Para entonces, ya hemos construido una imagen de nosotros (autoimagen), puesto que habremos aprendido una forma de funcionar, y llevamos como marca en la piel de vaca, el sello de lo que creemos que podemos o no ser, hacer y tener”. (González, s.f., párr.19)

Incluyen todo lo vivido, experiencia do, lo aprendido, lo informado.

“Si nos preguntamos cuándo nuestro mapa mental es adecuado o positivo, podemos encontrar la respuesta en las palabras del famoso terapeuta Fritz Perls: "Un mapa adecuado es aquel que representa la realidad tan fielmente como sea posible en un momento determinado". En líneas generales, cada quien percibe la realidad (su realidad) de acuerdo con sus mapas personales”. (Díaz et al., 2014, párr.15)

Que es la autoestima.

“No existe un concepto único sobre Autoestima, más bien hay diferentes formas de entender lo que significa. Como todo, el significado de Autoestima puede entenderse a partir de varios niveles, el energético y el psicológico” (Renny, s.f., párr.4).

Desde el punto de vista energético, se entiende que:

“Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores”. (Renny, s.f., párr.5)

De aquí se desprende:

- \_ “Existe una fuerza primaria que nos impulsa hacia la vida.
- \_ Esa fuerza posibilita la realización de las funciones orgánicas armónicamente.
- \_ Esa fuerza nos permite desarrollarnos.
- \_ Esa fuerza nos permite tener una organización, una estructura.
- \_ Esa fuerza es responsable de nuestros procesos de funcionamiento, y tiene que ver con nuestros pensamientos, nuestros estados emocionales y nuestros actos”. (Renny, s.f., párr.6)

Desde el punto de vista psicológico, puede decirse que:

“Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar”. (Renny, s.f., párr.8)

“Para efectos de facilitar la comprensión de todo lo expresado anteriormente, asumiremos que la Autoestima es siempre cuestión de grados y puede ser aumentada, ya que, si lo vemos con cuidado, concluiremos que siempre es posible amarnos más, respetarnos más o estar más conscientes de nosotros y de la relación que tenemos con todo lo que nos rodea, sin llegar a caer en el narcisismo o egoísmo, que es cuando sólo podemos amarnos a nosotros mismos. Por eso utilizaremos expresiones como aumentar, elevar o desarrollar la Autoestima, para aludir al hecho de que alguien pueda mejorar en los aspectos citados”. (Renny, s.f., párr.10)

“De manera que sí es posible una potenciación de este recurso de conocimiento, aceptación y valoración de uno mismo” (Renny, s.f., párr.11).

### **1.1. Por qué necesitamos autoestima.**

“En estado de desequilibrio, el hombre opta por manejarse de formas diversas aunque nocivas y elige, generalmente, los siguientes caminos” (Renny, s.f., párr.25).

#### **a. Parálisis.**

“La frustración es interpretada de forma tal que incapacita para la acción creativa. La apatía es una forma de manifestación de esta reacción” (Renny, s.f., párr.26).

#### **b. Negación.**

“La impotencia induce un bloqueo perceptivo, un autoengaño severo basado en el miedo al dolor. El adicto que asegura no tener adicción, es una muestra de este mecanismo” (Renny, s.f., párr.27).

#### **c. Evasión.**

“Aquí la estrategia es hacer todo lo que nos impida ver la situación a la cara. Se conoce su presencia, pero se teme enfrentarla y se pospone. La diversión compulsiva es una forma de evasión bastante común” (Renny, s.f., párr.28).

#### **d. Enfermedad.**

“Aunque cualquiera de las manifestaciones anteriores conduce, si se prolongan, a estados de desequilibrio orgánico, en ocasiones se toma el camino corto y la reacción a la frustración es violenta, y se manifiesta en forma de enfermedad” (Renny, s.f., párr.29).

“Todos estos modos de reacción, de manejo inadecuado de la energía interior, reflejan ausencia de Autoestima, de conciencia de la capacidad para responder creativamente a las circunstancias. Es por eso, por la tendencia creciente que exhibe el humano de hoy a la autodestrucción, por lo que necesitamos un recurso protector que nos guíe hasta nuestro poder personal, hacia el restablecimiento del ritmo, del equilibrio, de la conciencia, de la integración. Ese recurso es la Autoestima, con él nacemos, pero debemos reencontrarlo”. (Renny, s.f., párr.30)

### **1.2. Objetivos.**

Objetivo general:

Conocer la importancia del desarrollo de la autoestima del niño en educación inicial

Objetivos específicos:

Conocer las implicancias prácticas de la vida con autoestima

Conocer el marco conceptual de la autoestima

### **1.3. La vida sin autoestima.**

“Es factible para el observador atento o entrenado, detectar los niveles de Autoestima o Desestima en las personas, ya que su manifestación se extiende a pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos y otras maneras de experiencias. La manera como vive un ser autoestimado es bastante diferente de la forma como funciona un desestimado”. (Renny, s.f., párr.31)

#### **a. Inconsciencia.**

“Ignora quien es y el potencial que posee; funciona automáticamente y depende de las circunstancias, eventualidades y contingencias; desconoce sus verdaderas necesidades y por eso toma la vida con indiferencia o se dedica a hacer mil cosas que no le satisfacen; ignora las motivaciones, creencias, criterios y valores que le hacen funcionar. Muchas áreas de su vida reflejan el caos que se desprende del hecho de no conocerse. Parte de ese caos, generalmente auto inducido, se observa en conductas autodestructivas de distinta índole. El desestimado vive desfasado en el universo temporal; tiene preferencia por el futuro o el pasado y le cuesta vivir la experiencia del hoy: se distrae con facilidad. Pensar y hablar de eventos pasados o soñar con el futuro, son conductas típicas del ser que vive en baja Autoestima”. (Renny, s.f., párr.33)

#### **b. Desconfianza.**

“El desestimado no confía en sí mismo, teme enfrentar las situaciones de la vida y se siente incapaz de abordar exitosamente los retos cotidianos; se percibe incompleto y vacío; carece de control sobre su vida y opta por inhibirse y esperar un mejor momento que casi nunca llega. Tiende a ocultar sus limitaciones tras una "careta", pues al no aceptarse, teme no ser aceptado. Eso lo lleva a desconfiar de todos y a usar su energía para defenderse de los demás, a quienes percibe como seres malos y

peligrosos; siempre necesita estar seguro y le es fácil encontrar excusas para no moverse. La vida, desde aquí, parece una lucha llena de injusticia”. (Renny, s.f., párr.34)

**c. Irresponsabilidad.**

“Niega o evade sus dificultades, problemas o conflictos. Culpa a los demás por lo que sucede y opta por no ver, oír o entender todo aquello que le conduzca hacia su responsabilidad. Sus expresiones favoritas son: "Si yo tuviera", "Si me hubieran dado", "Ojalá algún día", y otras similares que utiliza como recurso para no aclarar su panorama y tomar decisiones de cambio”. (Renny, s.f., párr.35)

“En su irresponsabilidad, el desestimado acude fácilmente a la mentira. Se miente a sí mismo, se autoengaño y engaña a los demás. Esto lo hace para no asumir desde la consciencia adulta las consecuencias de sus actos, de su interacción con el mundo. Ninguna cantidad de nubes puede tapar por mucho tiempo el sol”. (Renny, s.f., párr.36)

**c. Incoherencia.**

“El desestimado dice una cosa y hace otra. Asegura querer cambiar, pero se aferra a sus tradiciones y creencias antiguas, aunque no le estén funcionando. Vive en el sueño de un futuro mejor, pero hace poco o nada para ayudar a su cristalización. Critica, pero no se autocrítica, habla de amor, pero no ama, quiere aprender, pero no estudia, se queja, pero no actúa en concordancia con lo que dice anhelar. Su espejo no lo refleja”. (Renny, s.f., párr.37)

**d. Inexpresividad.**

“Por lo general reprime sus sentimientos y éstos se revierten en forma de resentimientos y enfermedad. Carece de maneras y estilos expresivos acordes con el ambiente, porque no se lo enseñaron o porque se negó a aprenderlos. En cuanto a la expresión de su creatividad, la bloquea y se ciñe a la rutina y paga por ello el precio del aburrimiento”. (Renny, s.f., párr.38)

**f. Irrracionalidad.**

“Se niega a pensar. Vive de las creencias aprendidas y nunca las cuestiona. Generaliza y todo lo encierra en estereotipos, repetidos cíclica y sordamente. Pasa la mayor parte de su tiempo haciendo predicciones y pocas veces usa la razón. Asume



las cosas sin buscar otras versiones ni ver otros ángulos. Todo lo usa para tener razón, aunque se destruya y destruya a otros”. (Renny, s.f., párr.39)

**j. Inarmonía.**

“El desestimado tiende al conflicto y se acostumbra a éste fácilmente. Se torna agresivo e irracional ante la crítica, aunque con frecuencia critique y participe en coros de chismes. En sus relaciones necesita controlar a los demás para que le complazcan, por lo que aprende diversas formas de manipulación. Denigra del prójimo, agrede, acusa y se vale del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten atención. Cuando no tiene problemas se los inventa”. (Renny, s.f., párr.40)

“Porque necesita del conflicto. En estado de paz se siente extraño y requiere de estímulos fuertes generalmente negativos. En lo interno, esa inarmonía se evidencia en estados ansiosos, que desembocan en adicciones y otras enfermedades” (Renny, s.f., párr.41).

“Para el desestimado, la soledad es intolerable ya que no puede soportar el peso aturdidor de su consciencia” (Renny, s.f., párr.42).

**h. Dispersión.**

“Su vida no tiene rumbo; carece de un propósito definido” (Renny, s.f., párr.43).

“No planifica, vive al día esperando lo que venga, desde una fe inactiva o una actitud desalentada y apática. Se recuesta en excusas y clichés para respaldar su permanente improvisación” (Renny, s.f., párr.44).

**i. Inconstancia.**

“Desde el miedo, una de las emociones típicas del desestimado, las situaciones se perciben deformadas y el futuro puede parecer peligroso o incierto. La falta de confianza en las propias capacidades hace que aquello que se inicia no se concrete. Ya sea aferrándose a excusas o asumiendo su falta de vigor, el desestimado tiene dificultad para iniciar, para continuar y para terminar cualquier cosa. Puede que inicie y avance en ocasiones, pero frente a situaciones que retan su confianza, abandonará el camino y buscará otra senda menos atemorizante. La inconstancia, la falta de continuidad, señala poca tolerancia a la frustración”. (Renny, s.f., párr.45)

**j. Rigidez.**

“La persona desvalorizada lucha porque el mundo se comporte como ella quiere. Desea que donde hay calor haya frío, que la vejez no exista y que todo sea lindo. Le cuesta comprender que vivimos interactuando en varios contextos con gente diferente a nosotros en muchos aspectos, y que la verdad no está en mí o en ti, sino en un "nosotros" intermedio que requiere a veces "estirarse". Sufrir porque está lloviendo, negarnos a entender que una relación ha finalizado, empeñarnos en tener razón, aunque destruyamos vínculos importantes, demuestra incapacidad para abandonar posturas rígidas que nos guían por la senda del conflicto permanente. Eso es no quererse, eso es Desestima”. (Renny, s.f., párr.46)

“En general, el desvalorizado es un ser que no se conoce, que no se acepta y que no se valora; que se engaña y se auto sabotea porque ha perdido el contacto consigo mismo, con su interioridad, y se ha desbocado hacia el mundo con el afán de ganar placer, prestigio y poder, es decir, de obtener a cualquier precio la aprobación de los demás, como un niño que requiere el abrazo materno para sobrevivir. El desestimado no se percata fácilmente de que ha roto el equilibrio que necesita para vivir paz y disfrutar de la vida, que como un don especial le ha sido”. (Renny, s.f., párr.47)

### **1.3.1. ALGUNOS COMPORTAMIENTOS DE BAJA AUTOESTIMA.**

“Además de los mencionados anteriormente, existen otros comportamientos que reflejan desamor e irrespeto por nosotros, y como consecuencia de eso, por los demás” (Renny, s.f., párr.48).

Sin que deban ser tomados como algo inmutable y absoluto, algunos de los más frecuentes son:

“Mentir

Llegar tarde

Necesitar destacar

Irrespetar a las personas

Preocuparse por el futuro

Actuar con indiferencia

Creerse superior.

Descuidar el cuerpo

Negarse a ver otros puntos de vista

Negarse a la intimidad emocional  
Vivir aburrido, resentido o asustado  
Desconocer, negar o inhibir los talentos  
Vivir de manera ansiosa y desenfrenada  
Descuidar la imagen u obsesionarse con ella  
Desarrollar enfermedades psicosomáticas  
Negarse a aprender  
Idolatrar a otras personas  
Manipular a los demás  
Culparse por el pasado  
Actuar agresivamente”. (Renny, s.f., párr.49)  
“Discriminar y burlarse de los demás  
Sentirse atrapado y sin alternativas  
Preocuparse porque otro destaque(Envidia)  
Actuar tímidamente  
Dar compulsivamente para ganar aprobación  
Invadir el espacio de otros sin autorización  
Depender de otros pudiendo ser independientes  
Celar de manera desmedida a amigos o a la pareja  
Compulsión por obtener títulos académicos y dinero  
Irrespetar a las personas  
Incapacidad para expresar los sentimientos y emociones  
Maltratar a los hijos en vez de optar por comunicarnos  
Denigrar de uno mismo y de los demás de manera frecuente  
Sostener relaciones con personas conflictivas que te humillen y maltraten”. (Renny, s.f., párr.49)

### **1.3.2. CREENCIAS SANADORAS.**

“Las cosas van a salir bien  
Confío en mí mismo  
Siempre hay una forma de lograr lo que quiero  
Hoy es un día maravilloso

Soy una persona valiosa  
Merezco dar y recibir amor  
Me gusta mi vida  
Trabajar es algo agradable  
Soy inteligente  
La comida me cae bien  
Esta noche voy a dormir muy bien  
Todo lo que pasa tiene una razón de ser y siempre deja algo positivo  
No hay mal que por bien no venga  
La vida es maravillosa  
No existen problemas sino oportunidades de aprender  
Cada quien tiene derecho a su propia  
Soy un ser espiritual, y trasciendo mis limitaciones físicas  
Tengo el poder de sentirme bien  
Puedo hacer que mi cuerpo me obedezca  
Mi fe es firme y crece cada día más  
La gente es buena, aunque a veces actúe desde la rabia o el miedo  
Puedo encontrar una pareja adecuada para mí  
El pasado no dirige ni mi presente ni mi futuro”. (Renny, s.f., párr.50)  
“Preocuparme no me ayuda. Lo adecuado es actuar creativamente  
Sé que puedo desarrollar cualquier cualidad si lo decido  
Detrás de cada aparente pérdida viene una ganancia  
Perdonar es importante y liberador  
Mi tiempo es valioso y sé administrarlo  
Tengo atractivo  
Voy a ganar dinero suficiente. Le agrado a la gente”. (Renny, s.f., párr.50)

### **Claves para fomentar la autoestima en niños de 3 a 5 años**

#### **1. Favorece su autoconocimiento:**

“Ayudar a los niños a conocerse es una parte fundamental del desarrollo de la autoestima. Es importante facilitarles actividades que refuercen sus cualidades, para

que vayan percibiendo y valorando sus propias capacidades” (El Mundo de Mozart, s.f., párr.6).

**2. Fomenta su responsabilidad:**

“El tener responsabilidades les hará entender que la vida tiene también obligaciones. Cumplir con ellas y hacerlas bien, nos hace sentirnos satisfechos porque somos útiles. Si son capaces de responsabilizarse de ciertas tareas, se sentirán “mayores”, y esto aumentará su autoestima”. (El Mundo de Mozart, s.f., párr.7)

**3. Valora con ellos sus cualidades:**

“Deja que expresen qué actividades son aquellas en las que se sienten más cómodos y de las que se sienten más orgullosos. Habla con ellos acerca de cómo se sienten haciéndolas y recapitular juntos cuáles son esas capacidades y fortalezas personales que más se reflejan en estas habilidades”. (El Mundo de Mozart, s.f., párr.8)

**4. Destaca el esfuerzo y no los resultados:**

“Es importante reconocer su esfuerzo y el trabajo, en vez del resultado. Los niños necesitan demostrar que son competentes y que su aportación es valiosa. Una buena práctica para esto es dejarles que ayuden en las tareas domésticas [Enlazar con el post “Aprender a convivir: tareas domésticas para niños]”. (El Mundo de Mozart, s.f., párr.9)

**5. Evita comparaciones:**

“Cada niño tiene sus capacidades y hay que aceptarlos tal y como son. No hay que compararlos con otros niños, sino realzar las características que los hacen únicos” (El Mundo de Mozart, s.f., párr.10).

**6. Enfócate en lo positivo:**

“La actitud positiva crea un ambiente más sano y tranquilo para los niños, les aporta mayor seguridad para que en las situaciones difíciles aprendan a ver el lado positivo” (El Mundo de Mozart, s.f., párr.11).

**7. Dadle la importancia justa a la imagen física:**

“Son muchos los niños que tienen una autoestima baja por problemas de auto aceptación de su imagen corporal. Es muy importante desde pequeños proporcionarles una alimentación saludable y fomentar la práctica de ejercicio físico, y no transmitirles una excesiva preocupación por el físico, con metas irreales de talla, peso y apariencia”. (El Mundo de Mozart, s.f., párr.12)

**8. Demuéstrales tu cariño y afecto:**

“Los niños necesitan sentirse queridos y apreciados. Es fundamental demostrarles afecto, esto les hará sentirse especiales y apoyados por su mamá y su papá, además de generarles mayor sensación de confianza” (El Mundo de Mozart, s.f., párr.13).

“Los primeros años de vida son una etapa fundamental para que el auto concepto y la autoestima de los niños se consoliden como motores de motivación, cambio y seguridad en uno mismo. En el Mundo de Mozart nos centramos en educar y estimular a nuestros pequeños alumnos a través de las emociones positivas, para que desarrollen una autoestima sana y adecuada para su vida”. (El Mundo de Mozart, s.f., párr.14)

## CAPITULO II

### LA VIDA CON AUTOESTIMA EN EL SER HUMANO.

“Cuando la vida se vive desde la Autoestima todo es diferente. Las cosas cambian de color , sabor y signo, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde una perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva”. (Bastida, 2015, párr.10)

#### 2.1. Comportamientos característicos del autoestimado.

La caracterología que ofrece una persona con una Autoestima desarrollada, es más o menos la siguiente:

##### **1 .Consciencia.**

“El autoestimado es la persona que todos podemos ser. Alguien que se ocupa de conocerse y saber cuál es su papel en el mundo. Su característica esencial es la consciencia que tiene de sí, de sus capacidades y potencialidades, así como de sus limitaciones, las cuales tiende a aceptar sin negarlas, aunque o se concentra en ellas, salvo para buscar salidas más favorables. Como se conoce y se valora, trabaja en el cuidado de su cuerpo y vigila sus hábitos para evitar que aquellos que le perjudican puedan perpetuarse. Filtra sus pensamientos enfatizando los positivos, procura estar emocionalmente arriba, en la alegría y el entusiasmo, y cuando las situaciones le llevan a sentirse rabioso o triste expresa esos estados de la mejor manera posible sin esconderlos neuróticamente”. (Renny, s.f., párr.48)

“En el autoestimado el énfasis está puesto en darse cuenta de lo que piensa, siente, dice o hace, para adecuar sus manifestaciones a una forma de vivir que le beneficie y le beneficie a quienes le rodean, en vez de repetir como robot lo que aprendió en su ayer cuando era niño o adolescente. Esa consciencia de la autoestima, hace que el

individuo se cuide, se preserve y no actúe hacia la autodestrucción física, mental, moral o de cualquier tipo. La gratitud es norma en la vida de quien se aprecia y se sabe bendito por los dones naturales que posee”. (Renny, s.f., párr.49)

## **2. Confianza.**

“Autoestima es también confianza en uno mismo en las fuerzas positivas con las que se cuenta para abordar el día a día. Esta confianza es la guía para el riesgo, para probar nuevos caminos y posibilidades; para ver alternativas en las circunstancias en que la mayoría no ve salida alguna; para usar la inteligencia y seguir adelante aunque no se tengan todas las respuestas. Estas es la características que hace que el ser se exprese en terrenos desconocidos con fe y disposición de éxito. Cuando se confía en lo que se es, no se necesitan justificaciones ni explicaciones para poder ser aceptado. Cuando surgen las diferencias de opinión, confiar en uno hace que las críticas se acepten y se les utilice para el crecimiento”. (Renny, s.f., párr.50)

## **3. Responsabilidad.**

“El que vive desde una Autoestima fortalecida asume responsabilidad por su vida, sus actos y las consecuencias que éstos pueden generar. No busca culpables sino soluciones. Los problemas los convierte en un "cómo", y en vez de compadecerse por no lograr lo que quiere, el autoestimado se planteará las posibles formas de obtenerlos. Responsabilidad es responder ante alguien, y ese alguien es, él mismo o Dios en caso de que su visión de la vida sea espiritual. Toma como regalo el poder influir en su destino y trabaja en ello. Quien vive en este estado no deja las cosas al azar, sino que promueve los resultados deseados y acepta de la mejor forma posible lo que suceda”. (Renny, s.f., párr.51)

## **4. Coherencia.**

“La Autoestima nos hace vivir de manera coherente y nos impulsa a realizar e esfuerzo necesario para que nuestras palabras y actos tengan un mismo sentido. Aunque el autoestimado guste de hablar, sus actos hablarán por él tanto o más que sus palabras. No quiere traicionarse y se esmera en combatir y vencer sus contradicciones internas”. (Renny, s.f., párr.52)

## **5. Expresividad.**

“Los que viven confiado en su poder, aman la vida y lo demuestran en cada acto. No temen liberar su poder, aunque puedan valorar la prudencia y respetar las reglas de



cada contexto. Mostrar afecto, decir "te quiero", halagar y tocar físicamente, son comportamientos naturales en quienes se estiman, ya que disfrutan de sí mismos y de su relación con las personas. La forma de vincularse es bastante libre y sin la típica cadena de prejuicios que atan culturalmente al desvalorizado. En esa expresividad, es seguro observar límites, ya que para expresarse no hay que invadir ni anular a nadie. La expresividad del autoestimado es consciente y natural, no inconsciente ni prefabricada". (Renny, s.f., párr.53)

### **6. Racionalidad.**

"En el terreno de la Autoestima se acepta lo espontáneo, aunque el capricho es indeseable. La vida es vista como una oportunidad lo bastante especial como para no dejarla en manos de la suerte. De esta visión se deriva un respeto por la razón, el conocimiento y la certeza. Quien anda de manos del amor propio, no juega consigo y por eso valora el tiempo como recurso no renovable que es. Quien se respeta busca, sin compulsiones, alcanzar un mínimo control de su existencia y para eso usa su inteligencia y capacidad de discernimiento, confiando en lograr sus objetivos al menor costo. He allí la consciencia de efectividad de la Autoestima". (Renny, s.f., párr.54)

### **7. Armonía.**

"Autoestima es sí misma armonía, equilibrio, balance, ritmo y fluidez. Cuando existe valoración personal, también se valora a los demás, lo que favorece relaciones sanas y plenas medidas por las honestidad, la ausencia de conflicto y la aceptación de las diferencias individuales. Por ser la paz interna la máxima conquista de la Autoestima, quienes están por ese camino hacen lo posible por armonizar y aminorar cualquier indicador de conflicto. Esta armonía interior ahuyenta la ansiedad y hace tolerable la soledad, vista a partir de un estado armónico de vida como un espacio de crecimiento interior, encuentro con uno mismo y regocijo". (Renny, s.f., párr.55)

### **8. Rumbo.**

"El respeto hacia nosotros y hacia la oportunidad de vivir engendra una intención de expresar el ser, de trascender, de lograr y de ser útil. Eso se hace más factible al definir un rumbo, un propósito, una línea de objetivos y metas, un plan para ofrendarlo a la existencia y decir "esto es lo que soy y esto es lo que ofrezco". La vida es un don que se expresa a través de una misión y una vocación; descubrirlo es

tarea de cada quien, y es únicamente en ese camino donde hallaremos la plenitud y la alegría de vivir. No hacerlo, equivale a nadar en tierra o arar en mar. El rumbo es indispensable, aunque podamos modificarlo, si se llegara a considerar necesario”. (Renny, s.f., párr.56)

### **9. Autonomía.**

“La autonomía tiene que ver con la independencia para pensar, decidir y actuar; con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias, criterios convicciones, en vez de como seguimiento del ritmo de quienes nos rodean. No se puede vivir para complacer expectativas de amigos, parientes o ideologías prestadas, mientras algo dentro de nosotros grita su desacuerdo y pide un cambio de dirección. El autoestimado busca y logra escucharse, conocerse, dirigirse y pelear sus propias batallas confiado en que tarde o temprano las ganará. No se recuesta en la aprobación, sino que mira hacia el interior donde laten sus auténticas necesidades, sin desdeñar lo que el mundo puede ofrecerle”. (Renny, s.f., párr.57)

### **10. Verdad.**

“El autoestimado siente respeto reverencial por la verdad, no la niega, sino que la enfrenta y asume con sus consecuencias. Los hechos son los hechos, negarlos es un acto irresponsable que nos quita control sobre nuestra vida. Cuando se evade la verdad, comienza uno a creerse sus propias mentiras. No recuerdo quien fue la persona que dijo "no le temas tanto la verdad como para negarte a conocerla”. (Renny, s.f., párr.58)

### **2.2. Productividad.**

“La productividad es un resultado lógico de la Autoestima. Me refiero a una productividad equilibrada en las distintas áreas de la vida humana. No a la productividad meramente económica que suele ser causas de enormes distorsiones en las relaciones y en la salud. Esta productividad equilibrada es consecuencia de reconocer y utilizar los dones y talentos de manera efectiva. Iniciativa, creatividad, perseverancia, capacidad de relacionarse y otros factores asociados con una sana Autoestima posibilitan, al entrar en funcionamiento, la obtención de aquello que deseamos, o l menos de algo bastante cercano”. (Renny, s.f., párr.59)

### **2.3. Perseverancia.**

“Cuando alguien tiene confianza en sí mismo, es capaz de definir objetivos trazar un rumbo, iniciar acciones para lograr esos objetivos y, además desarrollar la capacidad para el esfuerzo sostenido, la convicción de que tarde o temprano verá el sueño realizado. La perseverancia es por eso característica clara de la persona autoestimada, para quien los eventos frustrantes son pruebas superables desde sus conciencia creativa”. (Renny, s.f., párr.60)

#### **2.3.1. Flexibilidad.**

“Es característica de la persona autoestimada aceptar las cosas como son y no como se le hubiese gustado que fueran. Ante la novedad, para no sufrir, es necesario flexibilizar nuestras creencias y adecuar nuestros deseos sin caer, claro está, en la resignación o la inacción. Flexibilidad implica abrirse a lo nuevo, aceptar las diferencias y lograr convivir con ellas; tomarse algunas cosas menos en serio, darse otras oportunidades y aprender a adaptarse. Todas estas son manifestaciones de inteligencia, consciencia y respeto por el bienestar”. (Renny, s.f., párr.61)

“De forma sencilla y resumida, (Luir Ribeiro) al referirse a los atributos de la persona autoestimada nos dice que ésta es "ambiciosa sin ser codiciosa, poderosa sin ser opresora, auto afirmativa sin ser agresiva, e inteligente sin ser pedante”. (Renny, s.f., párr.62)

#### **2.3.2. Algunos comportamientos de alta autoestima.**

Algunos comportamientos que revelan Autoestima, sin que deban ser tomados como algo absoluto, son los siguientes:

Aprender

Agradecer

Reflexionar

Planificar

Procurarse salud

Producir dinero

Cuidar el cuerpo

Vivir el presente

Valorar el tiempo

Respetar a los demás  
Disfrutar la soledad  
Abrirse a lo nuevo  
Actuar honestamente  
Cumplir los acuerdos  
Perdonarse y perdonar  
Respetar a los demás  
Vivir con moderación  
Actuar con originalidad  
Aceptarnos como somos  
Aceptar los éxitos ajenos  
Halagar y aceptar Halagos  
Disfrutar del trabajo diario  
Actuar para lograr objetivos  
Respetar el espacio físico y psicológico de los demás  
Vivir con alegría y entusiasmo  
Cuidar la imagen personal  
Dar ejemplos positivos a los hijos  
Confiar en las capacidades propias  
Reconocer y expresar los talentos  
Expresar los sentimientos y emociones  
Abrirse a la intimidad económica y física  
Respetar las diferencias de ideas y actitudes  
Pensar y hablar bien de uno y de los demás  
Relacionarse con personas positivas y armónicas  
Disfrutar de las relaciones con las demás personas  
Desarrollar independencia en todos los órdenes posibles. (Renny, s.f)

### **2.3.3. Creencias limitadoras.**

Las cosas van a salir mal  
No creo que pueda lograrlo  
Hoy va ser un día terrible

No sirvo para nada  
No le agrado a la gente  
Es difícil producir dinero  
Trabajar es aburrido y cansón  
Detesto mi vida  
Soy bruto, soy tonto, soy torpe  
Todo me sale mal  
Tengo mala suerte  
Nunca me alcanza el tiempo  
No soporto que me critiquen  
Es lógico que siempre me sienta mal  
La gente es mala y hay que cuidarse de todos  
No existen hombres (o mujeres) que valgan la pena  
Yo soy así y no puedo cambiar. (Renny, s.f.)

Estoy preocupado(a)  
Para qué habré nacido. La vida es terrible  
Tengo muchos defectos.  
Los problemas me persiguen  
Lo bueno dura poco  
Yo olvido, pero no perdono  
Me odio, no me soporto  
Me las van a pagar  
No merezco que nadie me ame  
Mi familia no me gusta  
Seguro que voy a enfermarme  
No quiero vivir (Renny, s.f.).

#### **2.3.4. Autoestima y relaciones.**

“En la vida social, todo lo que logramos tiene que ver con personas. Vivimos en un permanente estado de interdependencia en el cual todos nos necesitamos

mutuamente, y lo que uno hace afecta a los demás de distintas maneras” (Renny, s.f., párr.64).

“En virtud de que no es posible vivir y realizarse sino a través de la relación social, es fácil intuir que necesitamos aprender a relacionarnos para obtener y brindar más y mejores beneficios para todos. Ese es el destino del "animal político", del que habla Platón al referirse al hombre”. (Renny, s.f., párr.65)

“Sin embargo, no todo es tan sencillo, ya que cada quien se relaciona con los demás desde su nivel de conciencia, desde su equilibrio o su desorden interior, desde su manera particular de experimentar la vida e interpretarla; desde lo que aprendió y reforzó con el tiempo; es decir desde su Desvalorización o desde su Autoestima”. (Renny, s.f., párr.66)

“Cuando estamos centrados, satisfechos con lo que somos y confiados de nuestra capacidad para lograr objetivos, la manera como nos relacionamos con las personas suele ser transparente y honesta; nos acercamos a ellos para compartir y los valoramos por el simple hecho de ser humanos, de haber nacido. Esto es lo que se conoce como "relación primaria", vínculos que se basan en compartir lo que somos”. (Renny, s.f., párr.67)

“Por el contrario, cuando nuestros Mapas, los aprendizajes que traemos archivados en la memoria, nos dicen que no somos capaces, cuando nuestra Autoestima está debilitada, tendemos a establecer vínculos desde el interés material, desde utilitarismo. Es entonces cuando deja de importarnos la persona y pasamos a prestar atención al beneficio que nos pueda deparar. Pasamos a preguntarnos lo que nos aporta, lo que podemos obtener de ellas. Este es el tipo de relación que se conoce como "relación secundaria". (Renny, s.f., párr.68)

“Desde la Desvalorización somos tímidos o agresivos. El equilibrio, la firmeza, la honestidad, es decir, la Asertividad es únicamente posible en la persona Autoestimada” (Renny, s.f., párr.69).

#### **a). Timidez**

“Es una estrategia de vinculación basada en el miedo, asumida por las personas cuando intentan evitar ser desaprobadas y proteger la imagen que tienen de sí mismas (autoimagen). La Timidez puede ser muy nociva cuando” (Renny, s.f., párr.70).

Impide la expresión libre de ideas y sentimientos.

Bloquea el disfrute de las relaciones.

Resta oportunidades sociales.

Genera ansiedad, depresión, adicciones.

Impide la defensa de nuestros derechos legítimos (Renny, s.f.).

“La persona que actúa con timidez, desarrolla una serie de mecanismos de defensa que lo protejan de los encuentros e interacciones que cree que serán tensos. Esos mecanismos los podemos englobar bajo la denominación de "Zona de Seguridad": un espacio de protección física y psicológica que nos sirve para evitar que se nos conozca a fondo. Todo esto es una respuesta a un miedo irracional y aprendido. No somos tímidos, aprendemos a actuar tímidamente”. (Renny, s.f., párr.72)

Algunas formas como manifestamos nuestra Zona de Seguridad, son:

Marcar distancia física (alejarse, no tocarse, interponer objetos)

Evadir miradas

Hacer creer que no escuchamos lo que nos dicen

Hacer creer que no entendemos lo que nos dicen

Actuar con indiferencia

Hacerse el indiferente

Actuar irónicamente o agresivamente

Evitar abordar temas personales

Actuar con falsedad, fingir (ponerse una "careta") (Renny, s.f.).

#### **b). Agresividad.**

“Es una forma inadecuada de canalizar la frustración, que facilita el desbordamiento emocional con consecuentes daños en las relaciones. Generalmente surge como una reacción defensiva al miedo y/o culpa que la persona siente, pero se niega a reconocer. Se relaciona con la imposición, la intolerancia, el autoritarismo y el abuso”. (Renny, s.f., párr.74)

Algunas desventajas de la Agresividad, son:

Demuestra debilidad psicológica

Hace que la gente se aleje por autoprotección

Impide evaluar los hechos adecuadamente

Induce a reacciones destructivas

Al prolongarse, genera enfermedades psicosomáticas (Renny, s.f., párr.48).

### **c). Asertividad.**

“La tercera forma de vinculación, la única que responde a una Autoestima desarrollada, es la Comunicación Asertiva. Se entiende por ésta al estilo honesto, directo y equilibrado de comunicación, caracterizado por diálogo respetuoso y frontal, para expresar y defender nuestros derechos a través de comportamientos adecuados con voz firme, contacto visual, postura recta y frontal y uso de expresiones verbales que reflejan autorrespeto, como por ejemplo”. (Renny, s.f., párr.75)

Me sentiría mejor contigo, si...

Algo que sucede y que me está afectando, es...

No me siento bien, cuando...

Cuando haces... yo me siento... por favor no lo hagas de nuevo....

Vale decir que las razones por las que no somos asertivos, y optamos por relacionarnos a través de formas auto saboteadoras, son:

Aprendizaje por modelaje de patrones familiares

Inconsciencia de los beneficios de una comunicación asertiva

Miedo a la desaprobación y al rechazo

Carencia de entrenamiento en conductas asertivas (Renny, s.f.).

## **2.4. La relación familiar.**

“La primera relación trascendente en la vida del individuo es la relación familiar, ya que la familia es el inicial y más importante contexto que permite al ser humano desarrollar su Autoestima. La familia es el espejo en el que nos miramos para saber quiénes somos, mientras vamos construyendo nuestro propio espejo; el eco que nos dice cómo actuar con los demás para evitar que nos lastimen”. (Renny, s.f., párr.77)

“Dependiendo de cómo sea la familia, así será la persona, la cual resultará modelada por las reglas, los roles, forma de comunicación, valores, costumbres, objetivos y



estrategias de vinculación con el resto del mundo que impere a su alrededor”. (Renny, s.f., párr.78)

#### **3.4.1. La familia autoestimada.**

“En las familias que se forman y desarrollan con una Autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares. En este contexto grupal, las reglas están claras, sus miembros las adoptan como faro de mar para transitar con certeza por las aguas de la vida, aunque se muestran dispuestos a revisarlas e incluso a modificarlas si acaso éstas llegan a quedar desactualizadas y dejan de guiarlos a puerto seguro. No se siguen parámetros automáticamente, sólo por el hecho de que los abuelos o los tíos así lo hayan hecho. Hay disposición a buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes”. (Renny, s.f., párr.79)

“La comunicación es abierta, por lo que está permitido expresar los sentimientos directamente, sin el temor de parecer ridículos, cursis o de recibir una cruda represalia. La interacción se basa en el amor más que en el poder, por lo que emociones como la rabia, la tristeza o el miedo, tienen cabida y son respetadas siempre que se expresen adecuadamente con la intención de encontrar soluciones, y no de manera irresponsable y anárquica, como simple catarsis. En la familia Autoestimada quienes dirigen se afanan en comprender en vez de escapar por las puertas oscuras de la crítica, la queja estéril y la acusación ciega”. (Renny, s.f., párr.80)

“Desde esta óptica, los padres comprenden que sus hijos no se "portan mal" por ser malos, sino porque algo los desequilibra y afecta temporalmente” (Renny, s.f., párr.81).

“Existen objetivos familiares que permiten que todos sus miembros crezcan sin que tengan que renunciar a su vocación fundamental para complacer a padres u otros familiares. Cada quien debe elegir, en algún momento, el sabor del agua que desea beber, lo cual es síntoma inicial de verdadera madurez. Cuando los objetivos son comunicados adecuadamente, satisfacen las necesidades reales del grupo y logran ser comprendidos, todos se sienten motivados para involucrarse sin traumas; se

benefician, aprenden y crecen a través del apoyo mutuo. La forma de proceder de la familia Autoestimada es nutritiva porque se orienta a partir del deseo de ganar y no del miedo a perder”. (Renny, s.f., párr.82 )

### **3.4.2. La familia desvalorizada:**

“Las familias que carecen de Autoestima se caracterizan por la ausencia de reglas, las cuales cuando existen son difusas, contradictorias o basadas en la tradición y en estereotipos que nada tienen que ver con las verdaderas necesidades del grupo. Hacen lo que se ha hecho siempre, lo aceptado, lo tradicional, sin considerar su verdadera utilidad y adecuación”. (Renny, s.f., párr.83)

“Hay obligaciones para todos y por todas partes, aunque nadie sepa en qué se basan, quién las establece y con qué criterio. Creer en Dios, ser Comunista, ponerse el pijama antes de dormir, no caminar descalzo o ser vegetarianos, pueden ser mandatos arbitrarios, caprichosos u hormonales, cuando nadie explica las razones, por qué debemos hacerlo”. (Renny, s.f., párr.83)

“Impera la anarquía porque no existen roles definidos y cada quien actúa dependiendo de cómo se siente. Lo que uno arma el otro lo desarma; uno hace, el otro interfiere. Los hermanos mayores juegan a ser papas de los menores: les pegan, los castigan y resienten la responsabilidad que padres insensatos les han endilgado; las madres actúan como niñas y obligan a sus hijos a velar por ellas; los padres son duros hoy y blandos mañana. Nadie sabe qué calle tomar”. (Renny, s.f., párr.84)

“La comunicación es caótica y las relaciones de sus miembros se establecen desde el poder, lo cual origina vínculos perversos en los que cada uno presiona como puede para asegurarse atención y estímulos. Crean entre todos una red confusa e intrincada, en la que a pesar de la buena intención terminan atrapados, dolidos y desanimados”. (Renny, s.f., párr.85)

“Los hijos trataran de evitar de hacer todo aquello que puede desagradar a sus padres o lo harán a escondidas abrazando la mentira, a la que terminaran viendo como algo normal. Para cuando los miembros de la familia desestimada puedan percatarse de lo que han estado haciendo, deberán conformarse con sentirse culpables, quejarse, rumiar su pena e infligirse enfermedades psicosomáticas”. (Renny, s.f., párr.86)

“No existen objetivos familiares. En los hogares Desvalorizados, se vive en permanente ensayo y error, sin una meta común por la cual luchar unidos; no hay un proyecto de vida definido, sujeto a valores y criterios coherentes” (Renny, s.f., párr.87).

### **3.4.3. Relación entre padres e hijos.**

“Si aceptamos que los padres tienen una influencia dramática en los hijos, expresada durante la crianza, debemos admitir que la Autoestima de los primeros, será el modelo a seguir de los segundos. Podemos destacar algunos vicios de trato que los padres suelen tener con los hijos en la relación comunicacional cotidiana, así como las estrategias más afectivas para optimizar los vínculos, he aquí algunas de las más nefastas, y unas cuantas alternativas favorables y efectivas”. (Ayuda Familia, 2010, párr.11)

Estrategias Inefectivas:

Dar ordenes

Amenazar

Moralizar

Negar percepciones

Distraer

Criticar y ofender

Ridiculizar

Comparar

Elogiar

Confundir

Estrategias Efectivas:

“Aunque no existen recetas mágicas para la crianza, la actitud amorosa y consciente es la que parece brindar los mejores resultados. Algunas alternativas que pueden funcionar mejor que las fórmulas antes expuestas” (Ayuda Familia, 2010, párr.13), son:

Sintonía

Honestidad

Responsabilizar

Delimitar

Negociar

Anticipar

Reforzar

b. “En la adolescencia, las fricciones entre padres e hijos suelen acentuarse durante esta etapa, ya que los jóvenes necesitan ser ellos mismos, sin perder el cariño y el apoyo de sus padres, quienes a su vez temen que sus hijos sufran daños a causa de la inexperiencia. Además, el miedo de muchos adultos a perder el control que durante tantos años han mantenido, genere no pocos inconvenientes”. (Ayuda Familia, 2010, párr.15)

“Aunque la influencia del medio ambiente, especialmente la de otros jóvenes, es poderosa y ejerce peso sobre los adolescentes, podría decirse que la responsabilidad fundamental en la relación recae sobre los padres, por ser ellos quienes tomaron la decisión de tener hijos, porque cuentan con la mayor experiencia y porque tienen la posibilidad de predicar con el ejemplo. Cuando los hijos llegan a la adolescencia, la Autoestima de los padres es puesta a prueba, ya que es entonces cuando parecen perder el control y el sentido común”. (Ayuda Familia, 2010, párr.16).

Entonces:

Se tornan sobreprotectores y exageradamente controladores.

Comparan a sus hijos con otros ("mira como lo hace tu hermano"), o con ellos (los padres) cuando eran jóvenes ("cuando yo tenía tu edad...").

Los critican y culpabilizan para que obedezcan.

Les invaden el espacio personal

Ocultan sus debilidades y errores para parecer padres perfectos

Les invaden el espacio personal

Administran el tiempo y dinero de los hijos ignorando sus propias prioridades

Exageran y dramatizan situaciones sencillas y normales

Les condicionan el apoyo como chantaje

Deciden por ellos, imponiendo sus criterios

Los asustan haciéndoles creer que el mundo es peligroso y que nadie como ellos (sus padres) podrán cuidarlos debidamente

Los espían descaradamente.

“Comportamientos de este tipo revelan una gran carga de inconsciencia, desconfianza e inmadurez, que pocos padres serían capaces de aceptar, por la absurda creencia de que eso les haría perder respeto y autoridad frente a sus hijos” (Ayuda Familia, 2010, párr.19).

#### **3.4.4. La relación de pareja.**

“Al igual que en cualquier contexto formado por personas, el funcionamiento de la pareja depende de la Autoestima de sus miembros. La formación de pareja es una necesidad del ser humano en la búsqueda de ensanchar su horizonte personal y de compartir lo que es, a través de distintas maneras de expresión. En la relación de dos, se abre un mar de posibilidades de proximidad que reduce la sensación de soledad y vacío a través de la búsqueda y encuentro de intimidad física y psicológica”. (Ayuda Familia, 2010, párr.20).

La pareja Autoestimada:

“Visto de manera esquemática y sencilla, la pareja autoestimada se caracteriza por comportamientos positivos que tienden al bienestar y al logro. Algunos de esos comportamientos efectivos que reflejen conciencia, confianza, valoración y respeto” (Ayuda Familia, 2010, párr.21).

Dialoga frecuentemente y no evade los conflictos

Expresa sus sentimientos abiertamente

Acepta las diferencias individuales de sus miembros

Se apoya mutuamente sin crear dependencia

Se dedica a crecer

Se comunica desde cualidades y coincidencias, y no desde defectos y diferencias

Se desarrolla en torno a proyectos en común

Respeto la individualidad del otro miembro de la pareja

Se esfuerza por conocerse

No depende de la aprobación externa. Es autónoma

Vive con acuerdos, reglas y valores definidos

Se compromete

Se tiene lealtad y confianza mutua

Evita depender y controlar

Enfrenta las rupturas y separaciones con madurez (Ayuda Familia, 2010).

La pareja Desvalorizada:

“Por su parte, la pareja desestimada funciona de manera diferente, con un nivel reducido de consciencia de sus capacidades y necesidades, poca confianza de sus miembros, indignidad y mínima valoración de sí misma” (Ayuda Familia, 2010, párr.22). Sus características resaltantes suelen ser (Vicente, G, 2013):

Tiende a la incomunicación y evade la realidad para no enfrentarla

Bloquea la expresión de sus sentimientos; los ignora, evade o se avergüenza de ellos.

Es conflictiva e inarmónica

Carece de reglas, acuerdos y valores claros y definidos

No acepta las diferencias de sus miembros. Vive del "debe ser"

Crea dependencia psicológica, económica, sexual.

No se plantea el crecimiento como objetivo

Carece de proyectos comunes; cada quien funciona por su lado

El apoyo se brinda condicionado

Invade el espacio personal del otro

Ignora el uno lo que desea o necesita el otro

Vive del "qué dirán"; es guiada desde el exterior

Se relaciona circunstancialmente, sin compromisos verdaderos y honestos

Desconfía del otro

Enfrenta las rupturas y separaciones con inmadurez (Ayuda Familia, 2010, párr.17).

### **3.4.5. Autoestima y trabajo.**

“La Autoestima tiene una poderosa influencia en el logro de objetivos relacionados con la ocupación, el oficio, la profesión. La relación que existe entre las variables Autoestima – trabajo es, desde todo punto de vista, insoluble” (AUTOESTIMA, 2016, párr.1)

“Aceptando esto como cierto, podemos decir que la persona que trabaje desde su Autoestima, se desempeña de una manera diferente a aquella que lo hace desde su Desvalorización. En el plano de las creencias, el Desvalorizado suele estar anclado, envuelto en una serie de creencias negativas con relación al trabajo”. (AUTOESTIMA, 2016, párr.2)

**a). El trabajador Desvalorizado:**

Algunas de sus características más resaltantes, en relación con el marco laboral, son:

“Trabaja sin tener claridad de rumbo, ignora su verdadera vocación” (AUTOESTIMA, 2016, párr.4).

“No respeta el tiempo propio ni el ajeno” (AUTOESTIMA, 2016, párr.1).

“No confía en sus capacidades puesto que por lo general las desconoce” (AUTOESTIMA, 2016, párr.5).

“Vive frustrado y presionado por el trabajo” (AUTOESTIMA, 2016, párr.6).

“Tiende a la dependencia y pone su carga sobre cuanto hombro vea dispuesto Su estilo es la rutina” (AUTOESTIMA, 2016, párr.7).

“Vive en la fantasía, en el "debe ser" (AUTOESTIMA, 2016, párr.8).

“Su actitud es apática y desinteresada, actúa como si nada le importara realmente” (AUTOESTIMA, 2016, párr.9).

“No persevera, abandona lo poco que logra iniciar” (AUTOESTIMA, 2016, párr.10).

“Depende de otros, de sus decisiones y aprobación, lo cual le resta autonomía y le hace sentirse indigno, culpable y manejable” (AUTOESTIMA, 2016, párr.11).

“No asume responsabilidades, evade el esfuerzo y responde con un típico: "eso no me toca a mí" o un "yo no se nada de eso" (AUTOESTIMA, 2016, párr.12).

“Establece relaciones conflictivas basadas en el interés y el utilitarismo” (AUTOESTIMA, 2016, párr.13).

“Carece de control sobre su trabajo; su estado más frecuente es la confusión y tiene mal relación consigo mismo, con las máquinas, los procesos y las personas” (AUTOESTIMA, 2016, párr.14).

**b). El trabajador Autoestimado:**

Podríamos decir que el trabajador Autoestimado:

“Trabaja desde su vocación, tiene un propósito claro y posee objetivos y metas definidos” (AUTOESTIMA, 2016, párr.15).

“Valora su tiempo y su energía, por lo que elige con agudeza a qué dedicar su atención y su intención” (AUTOESTIMA, 2016, párr.16).

“Confía en sus potencialidades porque las conoce, e intenta cultivarlas a través del discernimiento, el estudio y la práctica. Usa lógica y también la intuición” (AUTOESTIMA, 2016, párr.17).

“Disfruta lo que hace ya que es consciente de que actúa, no por obligación, sino por elección personal, lo cual lo lleva alejarse de lo que no le produce auténtica satisfacción” (AUTOESTIMA, 2016, párr.18).

“Busca ser independiente, dentro de la normal interdependencia del mundo actual” (AUTOESTIMA, 2016, párr.19).

“Crea sus circunstancias a través de la acción inteligente, de la iniciativa y la creatividad” (AUTOESTIMA, 2016, párr.20).

“Respeto la realidad y no niega los hechos; tiende a buscar las lecciones que se ocultan detrás de lo que parece estar en contra” (AUTOESTIMA, 2016, párr.21).

“Su actitud es entusiasta y resulta” (AUTOESTIMA, 2016, párr.22).

“Es perseverante en sus intenciones” (AUTOESTIMA, 2016, párr.23).

“Respeto el tiempo propio y el ajeno porque lo sabe valioso e irrecuperable” (AUTOESTIMA, 2016, párr.24).

“Es relativamente autónomo en sus decisiones sin perder la apertura a las opiniones foráneas” (AUTOESTIMA, 2016, párr.25).

“Asume responsabilidades porque se cree capaz de manejarlas” (AUTOESTIMA, 2016, párr.26).

“Se vincula honestamente con los demás, respeta sus ideas, estados emocionales y decisiones” (AUTOESTIMA, 2016, párr.27).

Controla su trabajo y mantiene armonía consigo mismo, con las máquinas, con las personas y con los procesos” (AUTOESTIMA, 2016, párr.28).



## CONCLUSIONES.

### **PRIMERO:**

La Autoestima es una condición psicológica que se forma desde la gestación,, durante la niñez quien aprenderá, de acuerdo con lo que perciba en su entorno, si es apto para lograr objetivos y ser feliz, o si debe resignarse a ser común; uno más. La Autoestima es un recurso psicológico que permite que las personas se orienten hacia el bienestar y no hacia la autodestrucción. Sin embargo, de manera automática y poco consciente, acostumbramos desarrollar comportamientos que afectan y reducen de manera significativa nuestra calidad de vida

### **SEGUNDO:**

Envidiar, criticar, maltratar, celar, quejarse, negarse a aceptar las cosas como son, evitar los cambios necesarios, trabajar compulsivamente, fumar o beber en exceso y actuar tímidamente o con apatía, entre otras conductas frecuentes, revelan desamor por uno mismo o baja autoestima

### REFERENCIAS CITADAS:

- AUTOESTIMA. (2016). *Autoestima y trabajo*. Obtenido de <http://elautoestimaenadolescentes.blogspot.com/2016/06/autoestima-y-trabajo.html>
- Ayuda Familia. (2010). *El autoestima en la familia*. Obtenido de <https://ayudafamilia.wordpress.com/2010/07/26/el-autoestima-en-la-familia/>
- Bastida, J. (2015). *La persona y su formacion del autoestima y sentido de la vida*. Obtenido de <http://jarethbastida.blogspot.com/2015/11/la-persona-y-su-formacion-del.html>
- Branden, B. (1996). *El autoestima o auto ayuda*. California Los Angeles: s/f.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. España: Paidós.
- Castillo, Y. (s.f.). *La autoestima infantil*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos108/autoestima-infantil-por-ruth-rodriguez-herrera/autoestima-infantil-por-ruth-rodriguez-herrera.shtml>
- Centro de Tegucigalpa. (2013). *Conferencia "Autoestima: Clave del Bienestar"*. Obtenido de <https://www.telefonodelaesperanza.org/actividades/view/6710/conferencia--autoestima:-clave-del-bienestar-/tegucigalpa?page=>
- Centro de Terapia Familiar. (2012). *Favorecer la autoestima desde edades tempranas*. Obtenido de <http://www.centroterapiafamiliar.com/2012/03/favorecer-la-autoestima-desde-edades-tempranas/>
- Díaz, L et al. (2014). *Autoestima*. Obtenido de <http://perfectbooksreviews.blogspot.com/>
- Doroteo, M. (2011). *¿Por qué necesitamos autoestima?* Obtenido de <http://dhautoestima.blogspot.com/2011/10/por-que-necesitamos-autoestima.html>
- El Mundo de Mozart. (s.f.). *Autoestima en niños de 3 a 5 años*. Obtenido de <http://elmundodemozart.com/autoestima-en-ninos-de-3-5-anos/>

- González, J. (s.f.). *Autoestima*. Obtenido de <https://jessi2908.tumblr.com/post/36865488812/autoestimarevista/amp>
- Guía Infantil. (2016). *La autoestima y los niños*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/salud/autoestima/index.htm>
- Renny, Y. (s.f.). *Autoestima*. Obtenido de Monografías: <https://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml>
- Revista Latina. (2011). *Problemas de autoestima en los niños?* Obtenido de [http://www.latin-a.com/%C2%BFproblemas+de+++autoestima+en+los+ni%C3%B1os%3F/?print=1&print\\_id=1325251507](http://www.latin-a.com/%C2%BFproblemas+de+++autoestima+en+los+ni%C3%B1os%3F/?print=1&print_id=1325251507)
- Word Press. (2014). *La autoestima infantil I*. Obtenido de <https://ontinyentpsicologo.wordpress.com/2014/05/01/la-autoestima-infantil-i/>

ANEXO: 1



Ps. Lisbeth Marianella Carlos Mora

## El desarrollo de autoestima de los niños dentro de la sociedad.

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>laautoestima.com.es</b> Fuente de Internet	<b>12%</b>
<b>2</b>	<b>www.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>ar.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.upp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>www.guiainfantil.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.superaciontotal.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>

9	<a href="http://williamtorresp.blogspot.com">williamtorresp.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1%
10	<a href="http://repositorio.uncp.edu.pe">repositorio.uncp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
11	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	<1%
12	<a href="http://repositorio.unh.edu.pe">repositorio.unh.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
13	<a href="http://profitgroup.com.ar">profitgroup.com.ar</a> Fuente de Internet	<1%

---

Excluir citas    Activo    Excluir coincidencias    < 15 words  
Excluir bibliografía    Activo