

MANEJO DE LA AUTOESTIMA EN LOS CONFLICTOS DE PAREJA

ANNE ALIRYS AGUILAR RETAMOZO

**UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR
INSTITUTO DE EDUCACION CONTINUA
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL
DIPLOMADO DE FAMILIA
BARRANQUILLA**

1999



MANEJO DE LA AUTOESTIMA EN LOS CONFLICTOS DE PAREJA

ANNE ALIRYS AGUILAR RETAMOZO

**Ensayo para optar el título de
Trabajadora Social**

**UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR
INSTITUTO DE EDUCACION CONTINUA
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL
DIPLOMADO DE FAMILIA
BARRANQUILLA**

1999

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION	1
1. LA ESCALERA PARA LLEGAR A LA AUTOESTIMA	3
2. INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA FORMACION DE LA AUTOESTIMA	4
3. COMO PUEDE LA FAMILIA FOMENTAR LA AUTOESTIMA	5
4. PERFIL DEL INDIVIDUO CON BUEN NIVEL DE AUTOESTIMA	7
5. PERFIL DEL INDIVIDUO CON MAL NIVEL DE AUTOESTIMA	9
6. CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LA RELACION DE PAREJA	10
7. TERAPIA DE PAREJA.	11
CONCLUSION	13
BIBLIOGRAFIA	15

INTRODUCCION

La temática de este ensayo, Manejo de la Autoestima en los conflictos de pareja, pretende destacar la influencia y consecuencia que trae consigo la negativa transmisión de la autoestima por parte de los padres quienes están comprometidos en el proceso de formación personal del individuo.

Teniendo en cuenta que la mayoría de las parejas con tendencias a separarse lo hacen porque no tiene la suficiente capacidad de comunicarse, de respetarse, de valorarse, de tolerarse, de comprenderse, de amarse, es porque en ellos no han sembrado el valor de quererse, sino de querer.

Cuando en la pareja no funciona ninguno de los valores antes mencionados, es porque existe carencia de autoestima en una de las partes o en ambos. Llevando al deterioro la relación.

Esta es una buena razón para que el lector empiece a analizar el gran valor que tiene el concepto de autoestima, o autovaloración por sí mismo, el cual será estudiado posteriormente, así como se estudiará la influencia de la familia en la formación de la autoestima, de cómo puede la familia fomentar la autoestima, del perfil del individuo con un buen nivel y mal nivel de autoestima, las consecuencia que deja la baja autoestima en la

relación de pareja y la intervención del Trabajador Social en la terapia de pareja para crear una nueva visión acerca del valor de cada individuo.

1. LA ESCALERA DE AUTOESTIMA

Para poder conocer el desarrollo de la autoestima debe seguir los siguientes pasos:

AUTOCONOCIMIENTO: “Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones y habilidades, los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es, conocer porqué y cómo actúa y siente”.¹

AUTOCONCEPTO: “Es una serie de creencia acerca de sí mismo, que se manifiesta en la conducta. Si alguien se cree tonto, si se cree inteligente o apto, actuará como tal”.

AUTOEVALUACION: “Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buena si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender y considerarlas como mala si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer”.

AUTOACEPTACION: “Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un echo, como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

AUTORESPEYO: “Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de si mismo”.

AUTOESTIMA: “Es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escalera de valores y desarrolla sus capacidades y si se acepta y se respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima”.

2. INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA FORMACION DE LA AUTOESTIMA

Evidentemente el amor propio o el autovalor, es transmitido y aprendido en la familia y en el mismo núcleo. Así como también es cierto que el individuo lo adquiere en el mismo momento de la concepción.

Es aquí donde los padres tienen que empezar con el proceso de autovaloración ya que si el niño o el individuo asido concebido bajo circunstancias crueles como castigos, irrespeto, fuerza, desamor, etc., en el solo aflorara el sentimiento de rechazo y por consiguiente baja autoestima. Seguidamente de la relación familiar, hablando de los padres, la autoestima es reforzada por el grupo extenso de la familia y por la sociedad, en forma negativa o positiva.

Todo este proceso de autovalor es asimilado por el individuo siempre y cuando en el núcleo familiar se refleje el respeto, la admiración, la comunicación, la comprensión, la tolerancia y el amor.

¹ Cit. Ob. RODRIGUEZ ESTRADA, Mauro Autoestima Pág. 10

Cuando el individuo crece en un ambiente como el que se mencionó anteriormente se sentirá seguro de lo que es y lo que quiere, desarrollándose en él, el sentido de valoración personal e interpersonal.

Los padres que fomentan la autoestima en el individuo es porque han sido levantado bajo los mismos parámetros de amor que ellos pretenden utilizar con sus hijos.

Contradictorio a esto serian los padres que toman una actitud negativa frente a la educación de sus hijos, de echo es porque han sido levantado en un ambiente lleno de problemas limitándolos así en su formación.

Así pues, la imagen que la persona tiene de sí misma no es heredado, sino trasmitida y/o adquirida.

3. COMO PUEDE LA FAMILIA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Existen diversas formas en que la familia puede trabajar positivamente para una buena autoestima del individuo.

- Dialogando con el individuo acerca de lo que a él le gusta hacer.
- Respetando las decisiones que el individuo tome, siempre y cuando estas no vayan a ser riesgosas.

- Asignarles tareas que él pueda cumplir para que no se sienta fracasado en caso de no lograrlo.
- Interesarse por las cosas que el individuo haga, sin importar cual pequeña sea.
- Enseñarle la importancia de su cuidado personal.
- Hacerle sentir con caricias, besos y abrazos que el sentimiento de amor hacia él mismo está por encima de todo.
- ✨ Transmitirle pensamientos positivo, permitiéndole confiar en sí mismo.
- Hacerle sentir que lo que ellos digan y hagan tiene mucho valor, si no lo hacen con la intención de lastimar al prójimo. Solo debe ser para su propio bienestar.
- Evitar criticar al individuo. Debe sugerírsele con respecto a lo que desea hacer.
- Elogiarlo diciéndoles frases que afloren sentimientos de amor y respeto. Frases como, (eres un niño muy inteligente, seguramente la próxima vez lo harás mejor) o (eres cariñoso por eso te admiro).
- Estimularlo para que se sienta seguro de lo que pretende realizar.
- Enseñarlo a jugar en forma respetuosa y creativa con su reflejo frente a un espejo. Esto le ayudará tener una buena imagen de sí mismo.
- Enseñarlo a conocer cada parte de su cuerpo, diciéndole la importancia que tiene cada uno de ello en su desarrollo personal. Esto crea en él el gusto por su cuerpo.

Puede resumirse “ que lo que piensas y sientes acerca de ti mismo es aprendido y almacenado en forma de teoría llamada autoesquemas ósea tu o yo. Hay autoesquemas

positivos y negativos. Los primeros te llevarán a autoestimarte. El segundo a odiarte”.²

Porque bien es cierto que cuando el individuo se le enseña a ser negativo, va formándose en él una imagen oscura de todo lo que haga y diga está mal, todo a causa de esas falsas creencias que los padres fueron transmitiendo a lo largo del proceso de formación personal.

Según Walter Riso estos esquemas son tan poderosos que mantendrán al yo bien edificado y seguro.

Cuando el ³ “Autoconcepto (que piensas de ti mismo), la Autoestima (que tanto te quieres), la Autoimagen (que tanto te gustas), la Autoconfianza, (que tanta confianza tienes en ti mismo)”, si esto falla será suficiente para que ese esquema que ha creado de sí mismo se desequilibre o se estabilice.

Aún cuando es sabido que los pensamientos negativos hacen débiles al individuo y son destructivos, mas se empeñan en consolidarlos y nutrirlos diciéndose así mismo que a pesar de haber hecho tal cosa bien, solo fue cuestión de suerte o no fue nada, es decir se niega el reconocimiento como respeto que se debe a sí mismo.

4. PERFIL DEL INDIVIDUO CON UN BUEN NIVEL DE AUTOESTIMA

Solo podrá tener una vida sencillamente feliz, el individuo que mantenga los siguientes síntomas de valoración:

- ☉ Se acepta a sí mismo. Con defectos y cualidades.

² Op Cit RISO, Walter. Aprendiendo a quererse a sí mismo. Pág. 18.

³ Ibid. Pág. 20.

- ☉ Toma sus propias decisiones. No espera a que otra persona le diga lo que está bien o mal.
- ☉ Acepta los retos.
- ☉ Tiene confianza en sus capacidades y aptitudes o talentos.
- ☉ Se siente orgulloso de sus logros.
- ☉ Cree en sí mismo y en los demás.
- ☉ Se respeta y respeta a los demás.
- ☉ Asume las dificultades con valor.
- ☉ Rompe esquemas o paradigmas.
- ☉ Se siente amado y respetado.
- ☉ Es capaz de recibir y brindar amor.
- ☉ Es alegre y solidario.
- ☉ Establece metas y lucha por alcanzarlas.
- ☉ Reconoce los errores y se esmera por corregirlos.
- ☉ Todos los pensamientos son positivos.
- ☉ Su autoevaluación es asertiva y constructiva.
- ☉ Es creativo.

Como ven la autoestima es la forma como se siente el individuo con respeto a sí mismo o se refleja en todos los aspectos de la vida desde la manera como funciona en la escuela, en el trabajo, en la relación de pareja y con otras personas, hasta la forma como se enfrenta a los problemas, las decisiones que toman y las metas que se plantean para el futuro.

De ahí que la Autoestima constituye el Amor, la Valoración y el Respeto por sí mismo. De igual forma incluye la aceptación de errores, limitaciones e imperfecciones sin que se vea disminuido al afecto o Autoprecio.

5. PERFIL DEL INDIVIDUO CON UN NIVEL BAJO DE AUTOESTIMA

Una persona con baja autoestima tiene tendencia a:

- Depender de los demás.
- Se percibe incapaz.
- Siente que no lo quieren.
- Siente que no vale nada.
- Siente miedo cuando tiene que asumir responsabilidades.
- Se deja presionar fácilmente.
- Frecuentemente está malgeniado.
- Detesta su cuerpo.
- Se irrita cuando los demás triunfan.
- Es envidioso.
- Se siente rechazado.
- No obtiene logros.
- Se le dificulta cumplir con sus responsabilidades.
- Se queja de la vida. Acepta las derrotas con facilidad.
- Es manipulado constantemente por su medio externo.
- Es pesimista.

- ⊗ Se limita ante cualquier posibilidad de progreso.
- ⊗ Al momento de autoevaluarse es destructivo.
- ⊗ Es pobre de espíritu y pensamiento.
- ⊗ No cree en Dios.
- ⊗ Si algo de repente le sale bien dice que fue cuestión de suerte.
- ⊗ Es reactivo, explosivo.

Cuando el individuo tiene este concepto negativo es porque se autocritica excesivamente, además de que cuando fueron niños sus padres lo maltrataban y cualquiera frase dirigida a él era en forma destructiva y de menosprecio. Así que los criterios que tiene el individuo para autoevaluarse siempre tendrán la sensación de insatisfacción e insuficiencia. Por mucho que la persona se esfuerce en lograr alguna meta que se ha propuesto aun cuando tenga todo a su favor no lo logrará porque ya tiene en mente la pregunta paralizadora y ¿si no lo logro? O ¿seré capaz?. El solo hecho de no poder controlar, cada situación lo hace sentir pésimo, de lo peor, causándole estrés y ansiedad alejándose cada vez de las metas. Estas personas siempre tienden al fracaso, y terminan autocastigandose.

6. CONSECUENCIAS DE LA BAJA AUTOESTIMA EN LA RELACION DE PAREJA

Es importante mencionar los aspectos que no funcionan en una relación de pareja y que llevan al deterioro de la misma. Entre ellas tenemos:

☐☐ Rabia.

☞ Angustia.

☞ Depresión.

☞ Rencor.

☞ Insatisfacción.

☞ Rechazo.

☞ Ansiedad.

☞ Estrés.

☞ Frustración.

☞ Infidelidad.

☞ Acusaciones sin razón.

☞ Ofensas y la última y fatal consecuencia de la relación es la separación o por el contrario, convencerse de que lo más importante es mantener la relación pese a las dificultades, terminando por irrespetarse y negándose el valor que se debe así misma (o).

Evidentemente, cuando a un individuo no se le ha enseñado a comunicarse, a respetarse, a comportarse, a ser asertivo, a amarse y valorarse, vivirá sometido a las necesidades del otro. Funcionará la relación si ella cumple con las normas del compañero y fracasará si las incumple o por el contrario mejorará si llegan a acuerdos como beneficio para la relación.

7. TERAPIA DE PAREJA

En el mismo momento en que una pareja acude a ayuda profesional, es porque ha sido consciente de las dificultades por las que atraviesa la relación.

Cuando el causante del deterioro de la relación es la baja autoestima, el terapeuta interviene de tal manera que el individuo mismo, reflexiona, dándose cuenta que el problema no ha sido causado por un culpable, sino por hechos relacionados con su niñez. Causas como las que se han venido destacando a lo largo del ensayo, es lo que hace que el individuo tenga y lleve un alto grado de madurez el cual piensa o ha venido compartiendo con otra persona.

Durante el proceso de terapia ocurren en algunos casos en que una de las partes trata de buscar un culpable para evitar decir lo que siente, estas son muestra de que la persona ha sido educado o programado para evaluar los defectos y /o errores de los demás, pero nunca mirarse a si mismo por el temor a enfrentarse a los recuerdos de los cuales no querrá desprenderse.

Si la pareja logra comprender las razones que cada uno ha tenido para comportarse de tal forma, entonces tienen toda la disposición para buscar alternativas asertivas cada vez que se presente una irregularidad en las decisiones que tomen para beneficio de ambos. Tendrán que evitar, las críticas y acusaciones con el fin de no ofender, gritar, exaltarse, ni maltratar físicamente al otro. Por el contrario deberá escuchar y entender las razones que el otro tuvo para tomar determinada decisión, de esta forma, ninguno de los dos se sentirá mal y comprenderá que esas razones que tuvo fueron la más acertadas para prevenir cualquier irregularidad. De no ser así, y al analizarlo encuentra que está siendo demasiado paranoico, deberá éste, sugerirle otra alternativa que justifique verdaderamente sus razones para acordar qué es lo más conveniente para ambos.

CONCLUSION

Finalmente puede decirse que la Autoestima es aprendida y de cualquier forma que se manifieste puede ser modificada en el caso de la baja autoestima y reforzada en el caso de la alta Autoestima. Así pues, aquella persona y/o pareja que pretenda modificar su autovalor tendrá que desraizar las malas experiencias del pasado vivida durante su niñez, ya que éstas en la forma como las carguen, influenciará en su comportamiento constructiva o destructivamente. De hecho la persona no podrá cambiar el pasado, pero si, después de la terapia estará en la capacidad de verse a sí mismo bajo otra óptica cambiando lo que siente con respecto de ello ahora, ayudándolos a experimentar y construir nuevas formas para vivir.

El trabajador Social debe hacer énfasis en los establecimientos educativos en las diferentes áreas como forma de prevención para que despierte en el individuo la autovaloración por sí mismo y lleve una vida enriquecedora y recompensante en el aspecto personal y por consiguiente de la pareja y su entorno.

De ahí la importancia que el profesional avance y continúe en su proceso de desarrollo intelectual para encontrarles respuestas y resultados al problema por el que atraviesa la familia ya que ella no ha salido y ha podido reconstruir.

De modo que, en la medida que el individuo se valore y respete, se salvará una familia, y por consiguiente se logrará la transformación del mundo.

De ahí la importancia de que el profesional avance y continúe en su proceso de desarrollo intelectual para encontrarles respuestas y resultados óptimos al problema por el que atraviesa la familia ya que ella no ha sabido y no ha podido reconstruirla.

De modo que, en la medida que el individuo se valore y respete, se salvara una familia, y por consiguiente se logrará la transformación del mundo.

BIBLIOGRAFIA

BROTHERS Joyce. Como alcanzar sus objetivos con éxitos. Santa fé de Bogotá: Grijalbo Magistra 1994. p. 198 - 199

S. ABLES Billie. No grite a su pareja. Detecte a tiempo los conflictos que arruinan una relación. Santa fé de Bogotá: Intermedio editores 1993. p. 11 – 299

RISO Walter. Aprendiendo a quererse a sí mismo. Medellín. Gráficas Ltda. Ediciones 1990. p. 13 a 152

L. HAY Louise. El mundo té esta esperando. Urano S.A. Ediciones 1997. p. 27 – 67.

BONILLA Nelssy. Identidad. Proyecto nacional de educación sexual. Santiago de Cali. Norma S.A. Editorial Noviembre 1996. p. 25, 27, 33 – 39.

RODRIGUEZ ESTRADA, Mauro; PELLICER De FLORES, Georgina y DOMIGUEZ Eyzautier, Magdalena. Autoestima. México 1998. El manual moderno Editorial. p. 3-80.