

CAPÍTULO II

2.- AUTOESTIMA EN LA MUJER

INTRODUCCIÓN

La autoestima es el grado en que una persona se siente amada, valiosa y competente. La persona con baja autoestima puede verse a sí misma como inútil, dependiente, abrumada, angustiada y con miedo. Estas sensaciones pueden llevarla a evadirse de la realidad o a manifestar síntomas depresivos desde ligeros hasta muy graves, con consecuencias familiares y sociales muy negativas (Bersing, 2000).

Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima, tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se valoran a sí mismos y no confían en su mente (Burns, 2002).

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es baja, disminuye la resistencia frente a las adversidades de la vida (Branden, 1997 a).

El que la mujer se considere valiosa la hace más creativa, más productiva, y le permite mantener relaciones más saludables y, en consecuencia, disfrutar más de la vida (Branden, 2001).

2. 01 ANTECEDENTES

Dentro del ámbito psicológico ha habido autores de gran prestigio que se ocuparon del tema de la autoestima, prácticamente desde el nacimiento de la psicología científica en el siglo XIX. Entre ellos puede mencionarse a William James, fundador de la escuela funcionalista, y a Alfred Adler, uno de los mayores exponentes de la escuela psicodinámica.

Por otra parte, Branden, (1997) interpreta que el propio Sigmund Freud, fundador de la escuela psicodinámica, consideraba a la autoestima como “el amor propio del hombre”.

Sin embargo el primero que intento definir a la autoestima como tal fue el funcionalista William James quien considero a esta como el resultado de lo que la persona hace para obtener el éxito, en aquellas metas que pretende alcanzar (Fensterheim, 1990). Por otro lado Alfred Adler, enfatizó el papel de la autoestima como uno de los elementos relevantes de la dinámica personal que caracterizan la vida humana. De acuerdo con Mosak y Dreikurs, especialistas en la teoría de Adler citados por Mézerville, 2004 consideraban que el hombre no es empujado desde atrás por causas tales como herencia o el ambiente, sino que más bien es jalado desde adelante por las metas que el mismo se propone realizar.

Por tanto, es posible apreciar que existe un alto grado de coincidencia entre el pensamiento de Alfred Adler y el de William James, al considerar ambos a la autoestima como el resultado de las metas propuestas. Esta posición compartida, además, establece que la autoestima se manifiesta no sólo como un proceso interno dentro del individuo sino que se relaciona externamente con el éxito o el fracaso que éste obtiene en el plano conductual, tras la búsqueda de sus metas (Mézerville, 2004).

Por otro lado (Maslow 1954; citado por Mézerville, 2004). uno de los representantes de la psicología humanista es quien más ha difundido el papel que la autoestima desempeña en la vida humana, al incluirla dentro de su conocida **Jerarquía de necesidades**. Para este autor existen dos tipos de necesidades de estima, a saber, la estima propia y aquella que proviene de los demás. Ambas las ubica jerárquicamente por encima de las necesidades fisiológicas, las de seguridad personal y las necesidades de pertenencia y afecto.

Mientras que Coopersmith, (1976) considera a la autoestima como una actitud de aprobación e indica en que medida el individuo se cree capaz, importante y con éxito.

2. 02 DEFINICIONES DE AUTOESTIMA

Branden, (1997 a) definió la autoestima como lo que siente la persona, con respecto a sí misma; y esto dependerá de lo que cada quien quiera ser y hacer. Por ello está determinada por la realidad y las potencialidades de cada individuo. Por tanto, la autoestima se define como: el aprecio de los propios méritos y el carácter para responder y actuar de forma responsable con los demás.

Por lo anterior, la autoestima es:

1. - La confianza en nuestra capacidad de pensar y de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. - La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Para este estudio se empleó la definición de Valdez (1994), quien menciona que hay una estructura mental de autoconcepto o yo real y un yo ideal, implícitos, que al compararse en cuanto a su distancia, da como resultado una evaluación o juicio de valor, que es producto de una estructura llamada **autoestima**. Es decir, que a mayor distancia entre el yo real y el yo ideal, menor autoestima, y a menor distancia entre ambas estructuras mayor autoestima.

La autoestima es un fenómeno psicológico y social; una actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo, conformada por un grupo de opiniones y sentimientos (Burns, 2002).

En resumen, la autoestima es un juicio de valor que se expresa en las actitudes positivas y negativas del individuo hacia sí mismo.

2. 03 FACTORES QUE DETERMINAN LA AUTOESTIMA

Desde el nacimiento se recogen diferentes sensaciones que van entrelazando los registros vivenciales y que contribuyen a la construcción de la autoestima Duque, (2002).

Por su parte Bersing (2000), considera que la autoestima está determinada por varios factores ambientales ya que desde antes de que el individuo nazca éstos van a influir en la formación de la misma.

Lo anterior se puede observar desde las expectativas que la pareja tenga de su futuro hijo, que van desde si será hombre o mujer, a quién se parecerá, qué profesión tendrá, etc. Todo ello influirá en este constructo. Al nacer se inicia la relación madre-hijo y dependiendo de qué tan satisfactoria sea está, se irá conformando la autoestima; esto dependerá de las habilidades que el niño vaya adquiriendo y de cómo la madre vaya reforzando los aciertos de

determinados comportamientos, será como el niño se vaya percibiendo a sí mismo (Montt y Ullua, 1996).

Posteriormente, viene la interacción del niño con la escuela, y el rendimiento que éste logre en el ámbito escolar también intervendrá en la formación de la autoestima. A partir de estas experiencias, sin importar que sean positivas o negativas, todas tienen un peso que la van conformando; además de las creencias sobre nosotros mismos, esquemas de conducta, valores y nociones sobre lo que está bien y lo que está mal. Después, las diferentes interacciones con la pareja, amigos, compañeros de trabajo irán cambiando la propia valoración de cada individuo (Torres, 1999).

Por todo esto se puede suponer que las diferentes experiencias y roles que desempeñan los individuos pueden ocasionar cambios en su autoestima.

2. 04 NIVELES DE AUTOESTIMA

Autoestima alta

Una autoestima alta en el ser humano consiste en que éste se considere apto o suficientemente apto, digno de la estima de los demás, se respeta por lo que es, vive, comparte e incita a la integridad, honestidad, amor, siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia y tiene fe en sus propias decisiones. La autoestima alta no significa un estado de éxito total, consiste en reconocer sus propias limitaciones, capacidades, habilidades y confianza en la naturaleza interna (Branden, 1997 b).

La importancia de una autoestima elevada facilita el sentirse bien con uno mismo, saber enriquecer su vida, facilidad para encontrar amigos, además de sentirse bien consigo mismo, ser más abierto le ayudará a establecer relaciones más estrechas. Podrá aceptar los retos y no tener miedo a desarrollar habilidades para probar cosas nuevas (González Arratía, 2002).

Una persona con autoestima alta se siente importante. Por lo general, los individuos con autoestima positiva, según Rodríguez, Pellicer y Domínguez(1998), poseen las siguientes características:

- Hacen amigos fácilmente.
- Muestran entusiasmo por las nuevas actividades.
- Son cooperativos.
- Les gusta ser creativos y tener ideas propias.
- Demuestran estar contentos, llenos de energía y hablan con otros sin esfuerzo.
- Se sienten libres y sin que nadie los amenace.
- Dirigen su vida hacia donde creen conveniente, desarrollando las habilidades que hagan posible esto.
- Aceptan su sexo y lo relacionado con él.
- Ejecutan su trabajo con satisfacción, lo hacen y aprenden a mejorar.
- Se gustan a sí mismos y a los demás.
- Se aprecian y se respetan a sí mismos y a los demás.
- Aceptan sus limitaciones.
- Conocen, respetan y expresan sus sentimientos y permiten que lo hagan los demás.

González-Arratía (2002), hace referencia a que las personas con autoestima alta se criaron bajo condiciones de aceptación y definición clara de reglas y respeto; son afectivas, equilibradas y competentes, capaces de acciones creativas e independientes, son socialmente hábiles y capaces de tratar con situaciones y demandas externas de manera directa.

Autoestima baja

Las personas con autoestima baja ofrecen un cuadro desalentador, se sienten aisladas, indignas de amor, incapaces de expresarse o defenderse y demasiado débiles para afrontar sus deficiencias, pasivas, socialmente no participativas, constantemente preocupadas, susceptibles a las críticas, sienten que se ahogan en sus propios problemas, rehuyen a las interacciones sociales que podrían confirmarles las supuestas incompetencias. A este grupo de personas se les pueden presentar diversas enfermedades psicosomáticas. Tienen falta de confianza general en sus habilidades e ideas y se aferran a situaciones conocidas y seguras. Son pesimistas, se sienten controladas por los hechos externos, en lugar de sentir que controlan la situación (Branden, 1997 b).

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren estas personas los llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, manifestándose con actitud de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien, con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1998).

Las personas con baja autoestima piensan que no valen nada o valen muy poco; esperan ser pisoteadas, menospreciadas por los demás, tienen falta de confianza en sí mismas y se abstienen de expresar sus ideas, toman un papel pasivo en el grupo escuchando más que participando, son criadas bajo condiciones de rechazo, inseguridad y falta de respeto, llegan a creer que no tienen recursos, se sienten aisladas, sin amor, incapaces de expresarse y son completamente pasivas y complacientes con los demás, presentan una marcada preocupación por sus problemas, lo que conduce a disminuir las posibilidades de establecer relaciones amistosas de apoyo (Hay, 1995).

Las principales características que definen la autoestima baja son:

- Sentimientos de incompetencia e inadecuación.
- Apatía, aislamiento, poca capacidad de amar y pasividad.
- Sensibilidad ante las críticas de los demás.
- Aislamiento y desconfianza en las relaciones interpersonales.
- Tendencia a la ansiedad y destructividad.
- Dificultad para reconocer los acercamientos afectuosos o de aceptación de otras personas.

2. 05 AUTOESTIMA EN LA MUJER

Se han hecho estudios que han mostrado repetidamente patrones preocupantes en las mujeres, observándose falta de autoestima, incapacidad para controlar sus vidas, vulnerabilidad ante la depresión y tendencia a verse a sí mismas como menos capaces de lo que en realidad son, lo que da como resultado problemas de interacción y bajo rendimiento académico y laboral (Bersing, 2000).

Es posible que estos hallazgos se deban a nuestras sociedades patriarcales donde la autoestima de la mujer ha estado, históricamente y de manera general, por debajo de la autoestima masculina. Esta situación de subordinación con respecto al hombre, en la que nuestra cultura ha colocado tradicionalmente a las mujeres, en grupos con muy baja autoestima, haciéndolas sensibles a la depresión y al estrés (Branden, 2001).

Si nos sentimos queridos, protegidos y aceptados, el concepto que tenemos de nosotros mismos será más elevado y repercutirá en una adecuada autoestima, ya que existe una relación directa entre el afecto con que nos tratan nuestros padres, con la seguridad en nosotros mismos, la asertividad e imagen (Buri, Kirchner y Walsh, 1999).

Ahora bien, hay una relación entre el nivel de autoestima de los padres y el de los hijos. Por ejemplo, un padre con baja autoestima anticipa el fracaso, es débil y pasivo, y escatima el amor y la atención hacia sus hijos. Esto puede quitarle a éstos la oportunidad de enfrentarse a la vida, con seguridad en ellos mismos y con la fuerza de voluntad necesaria para salir adelante (González-Arratía,1996). De la misma manera, una madre con baja autoestima, en una relación de subordinación ante el marido, sin autoridad frente a los hijos, proyecta en ellos un modelo de ser humano femenino débil e inseguro (Torres, 1999).

En cambio, la percepción positiva de uno mismo produce un significado de fuerza de identidad y de elevado bienestar (MruK, 1999).

El valor asignado a uno mismo es determinante en la manera de ser de cada quien. Una autoestima positiva dará como resultado que la persona llegue a tener éxito en sus actividades por la seguridad que aquella genera. Por lo contrario, quien posee una autoestima baja o negativa puede no ser capaz de concluir cualquier labor o trabajo debido a su inseguridad o vacilación (Bersing,2000).

Más aún, en el mundo actual donde la mujer desempeña diferentes papeles dependiendo de su profesión y ocupación, y por ello experimenta diversas necesidades y deseos que le provocarán una percepción y valoración diferente de sí misma (Barnett, Marshall y Singer, 1992).

A este respecto Bedoya y Cacedo (1997) al realizar un estudio en Cali Colombia con mujeres de dos grupos con y sin trabajo remunerado, encontraron que no existe diferencia en su autoconcepto y autoestima entre estas mujeres, es decir que no hay diferencia en cuanto la percepción y aprecio que tienen de ellas mismas dependiendo de los papeles que desempeñan.

La mujer de hoy realiza diversas actividades como ama de casa, desempeña labores propias del hogar como la limpieza de la casa, el cuidado y educación de los hijos y además de actividades propias de su trabajo y/o profesión. Por lo que esta mujer-madre toma en ocasiones también las funciones del padre, para ser mujer-madre-padre que además de aportar económicamente al hogar, guía y educa a los hijos. Por todo esto la mujer se puso en la posición de cuestionar los valores tradicionales, revolucionó su conciencia y comenzó a vislumbrar otro mundo, lleno de alternativas y posibilidades. Además comenzó a pensar que era posible emanciparse, decidir por sí misma, fortaleciendo su individualidad, aunque muchas veces cargara tanto con los nuevos logros como con los roles tradicionales. Todo lo anterior deja entrever que la mujer de hoy no acepta limitaciones en el desarrollo de todas sus potencialidades, sean ellas sexuales, políticas, económicas, intelectuales o afectivas y que si ha sido concebida por la sociedad como esposa, madre y ser dependiente, no son los únicos papeles a jugar en su vida. Esto abre las puertas para que las mujeres del mañana sean diferentes y tengan mayor conciencia de su justo valor, sin traicionar algunos de los valores tradicionales, pero caminando y luchando por sus ideales al lado de los hombres, quienes también tendrán una nueva conciencia para construir un mundo diferente al que les tocó vivir a sus abuelas (Adelmann, 1994).

Sin embargo, la mujer actual todavía está expuesta a contradicciones e injusticias donde aún existe la discriminación y el acoso sexual en los empleos, el abuso dentro y fuera de ellos, y la violencia doméstica, hechos donde la mujer resulta ser más vulnerable, pero también por lo que pueden generar un cambio y ocupar posiciones diferentes, dependiendo de las diversas capacidades e intereses. Esto ya se puede observar al ver a algunas mujeres ocupando posiciones de liderazgo, en los negocios, los deportes, la política, la educación, en la pequeña y mediana industria (Bersing,2000).

En una investigación realizada por García (1998), en el Estado de México se observó que no obstante la abrogación jurídica, la discriminación femenina en

nuestro país aún persiste debido a falsos valores que deforman la imagen femenina y que en función de su género limitan su desenvolvimiento como ser humano, aunque existan organizaciones que defienden los intereses de la mujer que trabaja, sobre todo la obrera, algunas disposiciones legales que tienden a protegerlas, antes que conseguirlo, en ocasiones llegan a empeorar su situación. Tal es el caso de que de acuerdo con la ley cuando hay un determinado número de trabajadoras, es obligatorio establecer una guardería, la respuesta patronal ha sido mantener la demanda de ellas por debajo del tope establecido. Y que al prohibir al género femenino ciertas ocupaciones en razón de su salud y excluirse del trabajo nocturno por encima de las 22 horas, ello ha derivado en que aquellas que tienen necesidad de empleos en tales condiciones han sido objeto de mayor explotación, pues aceptan remuneraciones irrisorias con tal de ser aceptadas. También se observó que a menores salarios el porcentaje de mujeres aumenta y a salarios mayores el porcentaje de mujeres disminuye. La población que gana más de 5 y hasta 10 salarios mínimos es de 1,752,519 de los cuales 25% son mujeres y 75% son hombres, en tanto que en la población que gana más de 10 salarios mínimos, formada por 673,438 solo el 13.4 % son mujeres y 86.6% son hombres. Esto significa que la mujer percibe salarios más bajos.

Las mujeres son más sustituibles que los hombres, debido que ellas tienden a tener menor capacidad de negociación y aceptan más fácilmente realizar el mismo trabajo en un puesto de menor rango (como asistente en vez de jefe), bajo condiciones contractuales menos estables. Esto se puede deber a que un porcentaje elevado de mujeres que son cabeza del hogar no tienen pareja, o sea, que asumen toda la responsabilidad por sí solas. Lo anterior significa una presión enorme para seguir trabajando, bajo cualquier circunstancia (Alvira, 1994).

Así mismo se menciona que en México la tasa de analfabetismo es más alta en el género femenino constituida por el 79% de mujeres. De acuerdo con el INEGI,

en 1990, de 630,621 profesionistas ocupados 163,578 son mujeres, lo que representa 25%. En puestos directivos de 569,561, sólo hay 110,311 mujeres, 19%. Todas estas circunstancias pueden generar en la mujer un sentimiento de desvalorización por lo que se requiere hacer estudios con mujeres con diferentes estilos de vida para conocer como es su nivel de autoestima (Vélez Bautista, 2001).

Entre hombres y mujeres con ingresos más altos hay una diferencia del 30% a favor de ellos, mientras que las mujeres, con salarios más bajos, perciben hasta 22 % menos que los hombres (García, 1998).

Incluso en puestos iguales, las mujeres siguen en desventaja. Esto hace preguntar: ¿Qué pasa en el tránsito de la vida escolar a la laboral?, ¿Será resultado de una menor autoestima y autovaloración de las mujeres, de una discriminación o una falta de práctica para asumir posiciones de poder o de competencia?.

Un grupo considerado vulnerable son las mujeres que trabajan como docentes, quienes reciben un salario bajo, lo que origina que vivan en condiciones modestas y con mayores cargas de trabajo doméstico y tal vez cargas más intensas de trabajo remunerado (Aguirre-Lora, 1991).

Otros problemas que pueden tener las docentes son:

Por lo regular están a cargo de 1º y 2º grado de primaria donde se requiere más esfuerzo y desgaste emocional.

Son trabajos que vienen a ser una extensión de la casa, ya que desempeñan tareas de cuidar y educar niños.

Algunas son víctimas de acoso sexual por sus superiores a cambio de otorgarles ascensos.

Por otro lado, si ella no cumple con sus responsabilidades familiares, está sujeta al maltrato emocional, físico y psicológico por parte del marido o compañero. Existe un porcentaje elevado de madres solteras o con un estado civil no formal, es decir, viven en unión libre con un compañero.

Por lo regular en el magisterio las mujeres no tienen puestos directivos, es más frecuente que los puestos de mayor jerarquía estén ocupados por hombres.

Se mantienen en sus puestos porque son “humildes”, el puesto para ellas significa seguridad económica (ganan poco sueldo pero es seguro).

Por todo esto, la mujer que desempeña el puesto de docente no se aprecia, por lo que en ocasiones su autoestima es baja y se vuelve conformista ante los retos sociales.

Aneshensel (1996), ha observado que la mayoría de las “amas de casa profesionistas” experimentan placeres sexuales disminuidos. Esto ocurre porque su crecimiento personal es limitado, debido a que su potencial intelectual y productivo puede permanecer sin retos como amas de casa de tiempo completo. Para sentirse más valorada se recomienda ser independiente tanto material como emocionalmente.

Una actividad como la de ama de casa es generalmente muy falta de retos para proveer la autoestima, independencia y crecimiento necesarios para experimentar la gama completa de felicidad que la vida ofrece. Sin embargo, existen excepciones en las cuales ser ama de casa es una ocupación administrativa que brinda plena autoestima, felicidad y amor (Vélez Bautista, 2001).

Como se mencionó anteriormente, hoy la mujer tiene la libertad y oportunidad de elegir su propio desempeño y desarrollar sus propios valores, así como sus capacidades intelectuales. Sin embargo, otro aspecto que se ha visto en relación con el estado marital es que los hombres divorciados y los viudos son por lo general más deseados y procurados por el sexo opuesto que las mujeres divorciadas y las viudas, debido a que los varones por lo común son más productivos en sus trabajos y tienen más recursos materiales que ofrecer (Branden, 1998).

Como se puede observar, la baja autoestima en las mujeres tiene causas diversas como: problemas de inadaptación en la infancia o adolescencia, crisis matrimoniales, fracasos laborales que pueden desembocar en procesos depresivos de ligeros a severos. Dicho comportamiento está muy relacionado con la pérdida de la autoestima. El comportamiento depresivo en la mujer provoca que no se quiera a sí misma, aplica una memoria selectiva que recuerda sólo lo negativo de su vida, esto se puede observar en algunos síntomas como el no comer o no dormir, que dañan su propia salud (Bersing, 2000).

Quienes sufren problemas de autoestima no se aceptan como son, se rechazan a sí mismos y difícilmente amarán a los demás. La baja autoestima provoca conflictos en el ambiente familiar, laboral y social (Torres, 1999).

González Arratía(1996) menciona que entre los 20 y 60 años la autoestima de la mujer puede variar debido al grado de éxito o fracaso en el trabajo, la adaptación al matrimonio, la maternidad, el grado de éxito o de fracaso en el matrimonio, el divorcio, la evolución de las capacidades físicas, el estatus socioeconómico, la cultura, los papeles desempeñados en la sociedad.

Esta misma autora con relación a esto, encontró que a medida que la edad aumenta, la autoestima tiende a descender; a mayor edad, menor autoestima,

atribuyéndose este hallazgo a la disminución de las capacidades en las diferentes áreas: social, familiar sexual y laboral.

Se ha encontrado que la disminución de la autoestima afecta a personas de diversas edades, pero los sectores más afectados son las mujeres y los adolescentes. Desde el punto de vista psíquico, la etapa crítica de la mujer es la comprendida entre los 40 y 50 años, al llegar la menopausia, ya que la mujer hace un balance de su vida y con frecuencia no está satisfecha (Smith, Gerard, Gibbons, 1997).

Sin embargo, a pesar que por las causas mencionadas anteriormente se puede originar la depresión y caída de la autoestima al llegar a determinada edad, se debe buscar valor en uno mismo, en el propio interior. Reconocer que con los años llegan otras oportunidades de las que se puede disfrutar; los hijos crecen, se independizan, viven su vida, se casan; ocasión para ocuparse de uno misma, es el momento propicio de iniciar aquellas actividades con las que siempre se soñó y nunca se concretaron por falta de tiempo y exceso de obligaciones (Bersing, 2000).

También en una investigación realizada por Cacique, (2000) en Centroamérica se encontró que las amas de casa presentan una baja autoestima, tal vez debido al escaso brillo social de los trabajos domésticos, a la rutina, a la falta de aprecio por parte de los demás miembros de la familia y a la desigualdad del reparto de las tareas domésticas.

Las amas de casa no se sienten queridas ni apoyadas por su familia y el reparto de las tareas domésticas lo consideran injusto ocasionando en ellas desvalorización y estrés debido a la monotonía de la jornada continua de día tras día, aunado al hecho de que el ama de casa no tiene independencia económica. En el mundo laboral, en ocasiones, se recomienda que para evitar el estrés se cambie de puesto o hasta de lugar de trabajo; extrapolando esta idea a las amas

de casa, al sentirse estresadas se les recomendaría cambiar de familia, lo que es una solución demasiado radical y no real (Barberá y Moltó, 1994).

Por otro lado, las mujeres que tienen puestos ejecutivos con frecuencia quieren hacer todo por ellas mismas, y esto les genera estrés, por lo que se recomienda delegar tareas. Lo mismo sucede con algunas amas de casa, quienes quieren tener la casa tan perfecta que se angustian porque desean que las cosas se hagan de determinada manera y esto impide a menudo que el resto de la familia colabore, pero es más rentable que sean más flexibles. Aún hoy muchas mujeres piensan que “cuanto más cenicientas sean”, mejor será el príncipe, y eso es asumir algo que no es cierto. Porque finalmente al trabajo de la casa no se le da ese reconocimiento (Tschirhart y Donovan 1991).

Barnett, Marshall y Singer, (1992) hallaron que cuando la mujer es la única que trabaja, tiene mejor salario, mejores prestaciones y renombre o éxito laboral. A veces, el hombre acepta de buena gana su lugar, admira a su mujer, la aprecia y la apoya haciéndola sentirse bien, e incluso, él mismo se siente bien. Él se queda en casa atendiendo las necesidades del hogar para que la mujer pueda salir a trabajar sin preocupaciones y está conforme con esa situación.

Se preocupa por proteger la casa y espera a que ella traiga lo necesario para cubrir las necesidades de ésta y de la familia que la habita (Duque, 2002).

Así mismo, hay otros hombres que se sienten relegados, fracasados y hasta humillados, razón por la cual envían mensajes a la mujer de rechazo, coraje, resentimiento y despotismo, a través de diversas actitudes. No la admiran, sino por lo contrario, le exigen que los atienda sin un mínimo de amabilidad.

Se dice que de las personas económicamente activas, 90% de las mujeres desempeñan labores domésticas, mientras que sólo 62% de los hombres lo hace, pero las primeras dedican 28 horas cada semana y los segundos sólo 12.

Esta diferencia hace sentir frustrada a la mujer e influye en su propia valoración; por lo que se debe reforzar la colaboración del hombre en la familia en el ámbito doméstico para que exista una justa distribución de responsabilidades en el hogar (Corredor y Gómez Ortiz, 1999).

Hay que romper con los estereotipos sobre los valores femeninos tradicionales, por lo general lo primero que se aprecia en una mujer es su belleza, es importante hacerlo pero también hay que reconocer otras cualidades como su inteligencia y su gran energía para realizar doble jornada, en la casa y en el ámbito profesional. Es sustancial señalar que las personas deben sentirse satisfechas con el trabajo que están realizando, ya que si no es así se produce un descenso en la autoestima que conduce a querer abandonar cualquier tipo de trabajo (Bersing, 2000).

Alvira, (1994) encontró que tener hijos antes de conseguir la independencia financiera reduce el potencial para el triunfo profesional, disminuyendo por ello el aprecio personal de algunas mujeres. Si éstas no sienten que han ejercido bien su rol como madres pueden transmitirles esta inseguridad a sus hijos y a su vez pueden tener baja autoestima ambos.

Debido a lo anterior, las parejas actuales llamadas "Neo Tech" evitan tener hijos hasta que estén en una mejor posición financiera y de madurez, en la cual los hijos ya no se consideran una carga, aceptan su rol de padres y no se sienten mártires, comparten tareas, tienen mayor capacidad de amar, plantean objetivos para el futuro, por lo que se sienten más seguras económica y emocionalmente y con una autoestima más alta (Branden, 1998).

La desigualdad puede deberse a un fenómeno interno que se proyecta al exterior, es una ilusión que debe combatirse desde el interior y las consecuencias de estas proyecciones son reales y se manifiestan en todas las

injusticias de las que es objeto la mujer; pero el combate está dentro, desde la concepción que tenemos de nosotras mismas, de la autoestima, por lo que se necesitan detectar algunos de los factores que influyen en ella para ayudar a aquellos grupos de mujeres más vulnerables a fortalecer su autoestima (Bersing, 2000).

No hay que olvidar que los factores culturales propios de la tradición modelan la percepción que tenemos de nosotras mismas y sólo cambiarán si nosotras las cambiamos y, para esto se debe trabajar con diferentes grupos de mujeres para conocer su nivel de autoestima (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1998).

La autoestima de la mujer es el resultado de su historia familiar, así como de las experiencias vividas por otras mujeres que la antecedieron como la abuela, las tías. Por lo que la autoestima es parte de los estereotipos generacionales que han influido su comportamiento y los roles desempeñados como madre, esposa, amante e hija etc. Así como qué tan satisfecha se ha sentido con el desempeño de cada uno de estos roles (Branden, 1997 a).

Desde el enfoque cognitivo, somos lo que pensamos. Todo cuanto somos proviene de nuestros pensamientos.

Si somos lo que pensamos es conveniente preguntarnos ¿De dónde vienen estos pensamientos? Y ¿Cómo esto tiene que ver con la autoestima?; ¿Está una realmente programada, como una computadora, y es imposible modificar la información que está en el disco duro? Y ¿Cómo tiene esto que ver con los estados de ánimo? ¿Cómo se reacciona ante los estados depresivos? ¿Cómo se establece comunicación con otros? ¿Cuáles son los puntos fuertes y débiles? Estas preguntas constituyen la base de otro conocimiento más allá del saber intelectual (Bersing, 2000).

Conocerse a sí mismo implica el trabajo que diariamente realiza la persona consigo mismo. Es estar alerta y “despierta” a lo que ocurre en su interior, tener una actitud de cuestionamiento constante hacia sí mismo y hacia la vida. Este autocuestionamiento es confundido muchas veces con una autocrítica negativa, pero no debe ser así, es un constante preguntarse qué quiero y hacia dónde voy. Y de este conocimiento se desprende el concepto de autoestima que es la valía que tiene uno de sí mismo. Este concepto tiene tres dimensiones, una intelectual (lo que pienso de mí), incluye todas aquellas cosas valoradas por mí y mi experiencia personal como positivas (virtudes, recursos, aspectos que me agradan) y aquellas cosas o aspectos que me desagradan (y que regularmente son vividos como limitaciones o defectos); otra afectiva que incluye los sentimientos hacia los otros y hacia mi propio autoconcepto (cómo me siento al respecto); una tercera dimensión es la subjetiva donde se tiene una conciencia de uno mismo; estas tres dimensiones dan lugar a los pilares de la autoestima (Bersing, 2000).

Estas dimensiones de la autoestima son el concepto de autodesempeño en términos de capacidades y limitaciones, la emocionalidad en el sentido de conexión, reconocimiento y expresión, lo ético formado por valores y normas y el aspecto espiritual en cuanto a crecimiento y trascendencia del yo (Branden, 1997 a).

De todos los juicios que hacemos en nuestra vida, ninguno es tan importante como juzgarnos a nosotros mismos, por lo que una autoestima positiva actúa, en efecto, como el sistema inmunológico del espíritu, proporcionándonos resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando el nivel de autoestima es bajo se reduce nuestra resistencia ante los problemas con los que nos tenemos que enfrentar en la vida, tales como eventos que nos pueden estresar o llevar a la depresión (Hay, 1995).

Tener una buena autoestima es indispensable tanto para las mujeres que sólo se dedican a labores del hogar, como para aquellas que están abandonando los roles sexuales tradicionales, las que luchan por la autonomía emocional e intelectual, las que trabajan para progresar en su trabajo, creando nuevas empresas, invaden ámbitos tradicionalmente masculinos y desafían prejuicios milenarios. La autoestima nos fortalece, nos da energía y nos motiva. Nos anima a tener éxito y nos permite disfrutar y estar orgullosas de nuestros logros (Barberá y Moltó, 1994).

Cuanto más sólida sea nuestra autoestima, mejor equipadas estaremos para enfrentarnos a los problemas que surgen en el trabajo o en la vida personal, con más rapidez podremos recuperarnos de una caída y más energía tendremos para empezar de nuevo. La mujer necesita aprender a ser eficaz como agente de cambio en sus relaciones afectivas y sociales (Bersing, 2000).

En investigaciones realizadas por Smith, Gerard y Gibbons (1997) con mujeres se ha encontrado que cuando éstas tienen una baja autoestima son más propensas a problemas de salud; en cambio, en aquellas que poseen alta autoestima disminuye su vulnerabilidad ante este tipo de problemas, debido a que son capaces de desarrollar estrategias cognitivas que les permiten percibir situaciones de riesgo, como las consecuencias de no utilizar anticonceptivos, el cómo se puede prevenir la transmisión de una enfermedad sexual, embarazos no deseados, etc.

En un trabajo con un grupo de mujeres adolescentes que se observó existe una relación significativa entre una alta autoestima y una buena salud mental en estas jóvenes; sin embargo, esto no es así en adolescentes con autoestima baja, ya que se detectaron trastornos psicológicos en ellas (Montt y Ulloa, 1995).

Cuando el ser humano no tiene confianza en sí mismo recurre a emociones negativas y no piensa de manera racional, la depresión se caracteriza por la

desesperanza, la pasividad, la sensación que todo acto y esfuerzo son inútiles, que no vale la pena hacer nada, y por sentimientos de rechazo y condena hacia uno mismo (Branden, 2001).

Según Piechowski (1992), en las diferentes elecciones que se hacen durante el transcurso de la vida como puede ser: elegir una carrera, casarse o no, ser ama de casa o trabajar fuera de la casa; se requiere de la autoestima y cuanto más satisfacción cause determinada selección, más bien nos sentiremos con nosotros mismos.

Hoy en día vivimos en un período en el que nos enfrentamos a un extraordinario número de elecciones relativas a nuestros valores, nuestras orientaciones religiosas o filosóficas y nuestro estilo de vida en general. Cuanto mayor es el número de elecciones y decisiones que tenemos que tomar a nivel consciente, más urgente es nuestra necesidad de autoestima. Es importante considerar no sólo la cultura en general sino el mundo del trabajo: los retos a la adaptación económica tanto para las personas como para las organizaciones (Branden, 1997b).

Se sabe que en las últimas décadas se han registrado importantes cambios en la economía nacional y mundial. Estos cambios han contribuido a que la necesidad de la autoestima sea más urgente para todos aquellos que participan en el proceso productivo, desde el directivo de la empresa hasta el personal de nivel básico (Rodríguez y Ramírez, 2003). Entre estos cambios pueden citarse los siguientes:

- 1.- La decreciente necesidad de trabajadores manuales debido a la alta tecnología y la creciente demanda de trabajadores intelectuales con aptitudes verbales matemáticas y sociales avanzadas.

- 2.- La necesidad de nuevas tecnologías, productos y servicios de calidad.

3.- La demanda de personas con las siguientes características: autonomía, responsabilidad, autogestión y compromiso para la innovación.

A través del trabajo se muestra el nivel de seguridad y el sentido del valor personal que se tiene. Cuanto más alto sea el nivel de nuestra autoestima más probabilidades se tendrá de encontrar una actividad a través de la cual pueda expresar de manera satisfactoria y enriquecedora, para sentirse mejor en el ámbito laboral se requieren de los siguientes aspectos: un trabajo productivo, lo que significa 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, diseñar un edificio y sacar adelante un negocio, hasta emprender una obra artística o una investigación científica. Hoy en día se necesita de una eficacia particularizada, es decir, efectividad en áreas específicas de esfuerzo, proveniente de conocimientos y habilidades que se hayan adquirido. Eficacia fundamental que corresponde a la capacidad básica de aprender lo que sea necesario. Una de las características de la autoestima es el entusiasmo por lo nuevo y desafiante, por aquello que permite al individuo usar el máximo de sus capacidades (Vélez-Bautista, 2001).

Tschirhart, y Donovan (1991), en una investigación encontraron que el autoconcepto y el autoestima de las personas tienen estrecha relación con el trato anterior recibido por parte de sus padres, lo que influye directamente en su seguridad y afecto; por lo que una persona con un autoconcepto y autoestima bajos puede verse a sí misma como inútil, dependiente, abrumada, angustiada y con miedo.

Redil (1981) mostró que las mujeres con una baja autoestima tienen poco control sobre sus vidas y son vulnerables a la depresión y tienden a verse a sí mismas como menos capaces de lo que en realidad son. Por lo que cuando existe depresión, las mujeres experimentan pensamientos negativos y se

perciben de una manera negativa devaluándose a sí mismas, ya que creen que todo lo que han hecho no tiene valor y pierden interés por cualquier tipo de trabajo.

Casi todas las reacciones emocionales negativas dan como consecuencia una baja autoestima. La gran mayoría de las mujeres deprimidas carecen de autoestima adecuada y no sienten aprecio ni amor por sí mismas, en el fondo, su falta de autoestima determina cómo se sienten (Burns, 2002).

Por otro lado, se ha encontrado relación entre alta autoestima y trabajo productivo, es decir, se ha observado mayor eficiencia en personas que se sienten mejor con ellas mismas, y cuanto más alto sea el grado de autoestima de una persona, más altas serán las metas que se fije y más exigentes los desafíos que tienda a buscar (Branden, 2001).

En un estudio realizado por Corredor y Gómez Ortiz (1999) con mujeres que desempeñan múltiples roles se detectó que la autoestima es una variable que modera los efectos de las interacciones maternas negativas sobre los síntomas depresivos, observándose que cuando estas mujeres poseen una alta autoestima y tienen interacciones negativas con sus hijos, experimentan niveles más bajos de depresión; en cambio, las mujeres con baja autoestima ante interacciones negativas con sus hijos, presentan más altos niveles de depresión, por lo que se concluye que una alta autoestima ayuda a manejar las situaciones aversivas, es decir, que a mayor autoestima mayores recursos de afrontamiento.

Una vez que se analizaron los factores que pueden repercutir en la valorización de la mujer, vemos la necesidad de realizar estudios con mujeres que ejercen distintos roles, para detectar sus niveles de autoestima y así poder detectar los grupos más vulnerables.

En resumen, la autoestima es considerada una variable mediadora que puede contribuir en el comportamiento de la mujer. Se deja ver que la autoestima puede variar entre mujeres que desempeñan diferentes roles como ser ama de casa o trabajar fuera del hogar, provocando en ella diferencias en sus estados de ánimo.