TEMA:

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS COMITAN**

**AUTOESTIMA EN MADRES SOLTERAS, FRENTE A LA SEPARACIÓN DE SU CONYUGUE.**

**NOMBRE DE LA ALUMNA:**

**Hernández Aguilar Margarita del Rocio**

**MATERIA:**

**Taller de Elaboración de Tesis**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**Méndez López Alejandro de Jesús**

**9NO CUATRIMESTRE**

**GRUPO A**

**LIC PSICOLOGIA**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a junio de 2020**

**AUTOESTIMA EN MADRES SOLTERAS, FRENTE A LA SEPARACIÓN DE SU CONYUGUE.**

CAPITULO I PUNTOS DE PROTOCOLO DE INVESTIGACION

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La separación, o el no apoyo de la pareja producen un momento de crisis en la mujer, que traen repercusiones en diferentes niveles: a nivel personal la autoestima baja o la autovaloración negativa, confusión, culpabilidad, resentimiento, enojo, momento de frustración, desanimo, tristeza, soledad, y la dificultad para encontrase consigo misma como sujeto y a nivel social: la marginación en la familia y en la sociedad.

Las madres solteras en general es probable que sometan a los sentimientos de rechazo, no aprecio, y exclusión. Estas mismas, no llegan a una felicidad plena porque siguen deseando a sus parejas que no viven con ellas o no logran enamorarse de nuevo por causa de los hijos y la familia.

Habiendo narrado de manera muy generalizada la conceptualización, factores, razones y de limitantes que se involucran en el tema de estudio de la presente investigación; vamos ahora a señalar que esta misma se realizará de manera cuantitativa en el espacio que ocupa las instalaciones del área física de un club deportivo en Las Rosas Chiapas. La razón primordial de llevar a cabo esta investigación en este espacio es debido a que la afluencia de madres solteras es notoria; es por lo cual el interés de que sean estas los entes en estudio en la presente investigación.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Existe una baja autoestima en madres solteras?

¿Cómo de conceptualiza una madre soltera?

¿Cuál es el factor más común por que las madres solteras están en dicha situación?

¿Cómo afecta el potencial físico y emocional en las madres solteras?

¿Cómo afecta el desenvolvimiento de una madre soltera en su sociedad?

¿El ejercicio, es un medio para aumentar la autoestima?

OBJETIVOS

GENERAL

Analizar las razones y consecuencias que ocasionan la pérdida del valor de la autoestima en madres solteras.

ESPECIFICOS

Describir el auto concepto en las madres solteras del club deportivo en Las Rosas Chiapas.

Señalar los alcances de la pérdida del valor de la autoestima en el grupo de estudio.

Determinar los factores que se involucran en la pérdida del valor de la autoestima en el ente de estudio.

JUSTIFICACIÓN

El interés por la mujer y su autoestima como temas principales de la presente investigación surgió tiempo atrás como consecuencia de una experiencia en el club deportivo en Las Rosas Chiapas, a través de la escucha de muchas historias de vida de las mujeres, las cuales siempre han señalado la necesidad de abrirles un espacio que permite aumentar su autoconocimiento, autovalía, rescatar sus potencialidades, reencontrar y aprender mejores formas de vivir y relacionarse.

La separación, ser madre soltera, el matrimonio, estos factores pueden repercutir en la autoestima de las mujeres. La autoestima afecta todo su desarrollo, sus planes y sus metas.

Las mujeres con objetivos claros y definidos pueden realizar sus metas y pueden lograr a vivir más plenamente; está claro en la afirmación de Branden (1988), que la autoestima es un sentimiento de capacidad y de valor personal.

Todo lo que vive el individuo, contribuye a la formación de su autoestima, pero ciertas experiencias en especial la relación interpersonal tiene un papel fundamental. Es importante reconocer que hay momentos en la vida de las mujeres cuando pierde la confianza y la autoestima. La baja autoestima es causa de una relación disfuncional, que puede llevar a la depresión y puede crear en la mente un pensamiento negativo sobre su vida. Según Richards y Hagemeyer (1986), El divorcio es un tipo de muerte; la muerte de una relación, la muerte de los compromisos de años, muerte de planes, muerte de amor, muerte de las cosas compartidas. Es la muerte de una vida llena de amor y risas, también de dolor y heridas; y un rompimiento total de compromisos.

La mujer experimenta un alto grado de sentimientos de insatisfacción en lo que respecta a su vida. Mujeres de todas las edades y estados civiles piensan que cometen una serie de errores que terminan en fracasos y sufrimientos. El rompimiento de una relación amorosa, el “fracaso” de un matrimonio, etc., son factores que pueden afectar el nivel de su autoestima.

Por todas estas razones mencionadas es que brotó la motivación para profundizar sobre este tema, ya que se puede aportar claridad a la experiencia de las madres solteras.

Esta investigación destaca la necesidad que existe en la sociedad a dar atención a las necesidades de crecimiento y autovaloración de las mujeres, principalmente para aquellas que por alguna razón bloquearon su desarrollo personal y viven esta insatisfacción como una desilusión constante en su vida.

HIPOTESIS

La separación conyugal ocasiona pérdida del valor de la autoestima en madres solteras.

El ejercicio es un factor que contribuye a la mejora de la autoestima en madres solteras.

MARCO METODOLÓGICO

ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo; ya que define el objeto de estudio que mantiene vinculación en un grupo determinado, además se utilizara la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, todo esto para establecer pautas de comportamiento y probar teorías.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Transversal / longitudinal

La presente investigación es de carácter transversal ya que solo se le realizara a un grupo de estudio. Tomando en cuenta que esto no interfiere con las variables de interés en el estudio.

Descriptivo / analítico

De igual manera esta investigación es de carácter descriptivo ya que solo se tomará un grupo de participantes, en este estudio solo se explicará la forma como se distribuyen las variables de interés en el grupo seleccionado.

Observacional / No observacional

Esta investigación es de carácter observacional ya que no se tendrá manipulación de ninguna variable independiente, lo cual nos permitirá obtener un resultado favorable a nuestra investigación.

Prospectivo / retrospectivo

Esta investigación es de carácter prospectivo porque a partir de los datos que se recolecten trataremos de determinar la posibilidad de que ocurra un efecto a partir de la causa.

Prolectivo / retrolectivo

Esta investigación es de carácter prolectivo ya que los datos se empezarán a recabar a partir de que empiece la investigación.

POR SU ALCANCE; MÉTODO DESCRIPTIVO

El proyecto tiene el propósito de identificar las características, propiedades, dimensiones y regularidades del fenómeno de estudio, en un solo grupo.

MÉTODO GENERAL DE INVESTIGACIÓN; DEDUCTIVO

El método general de estudio es deductivo ya que se producirá conocimiento a partir de conocimientos anteriores; además sigue la línea jerárquica de lo general a lo particular.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

TÉCNICA; Encuesta

Serie de preguntas que se hace a muchas personas para reunir datos o para detectar la opinión pública sobre un asunto determinado.

INSTRUMENTO Cuestionario

PROCEDIMIENTO

Se aplicará un cuestionario a cada ente de estudio de del club de entrenamiento funcional; ubicado en Las Rosas, Chiapas.

RECURSOS

Lap top, Impresora, Hojas blancas, Lapiceros

CAPITULO II ANTECEDENTES “ORIGEN Y EVOLUCION DEL TEMA”

ANTECENDENTES

La información del Censo de Población y Vivienda 2010 muestra que en el país, 43.9% de la población de 15 años y más está casada y 15.6% está en unión libre, en conjunto, seis de cada diez personas se encuentra unida. La población soltera representa 29.9% y sólo una de cada diez personas (10.4%) están separados, divorciados o viudos.

Por sexo las diferencias no son tan significativas, no obstante, las proporciones de hombres solteros, casados y en unión libre son ligeramente mayores al de las mujeres; en éstas, prevalece una mayor proporción de separadas, divorciadas o viudas, una de cada siete se encuentra en esta situación conyugal y dicho porcentaje es 2.5 veces mayor respecto al de los hombres.

En México, de acuerdo al INEGI, en 2009 se registraron 558 mil 913 matrimonios, al 2011 se registraron 570mil 954 matrimonios y en 2012 fueron 568 mil 632.

A partir de 2009, en el Distrito Federal se legalizaron los matrimonios entre parejas del mismo sexo, en 2010 se registraron 380 matrimonios en donde los contrayentes son hombres y 309 matrimonios entre mujeres; en 2011 los matrimonios fueron 457 y 345 respectivamente.

Con relación a los divorcios, en 2009 la cifra se ubicó en 84 mil 302, en 2010 fueron 86 mil 042 y en 2011 se registraron 91 mil 285.

En 1980 por cada 100 matrimonios había 4 divorcios; en 1990 y 2000 esta cifra se elevó a poco más de 7 divorcios, en 2005 el número de divorcios por cada 100 matrimonios fue de casi 12 y al 2011 fue de 16 divorcios.

Además del incremento de divorcios podemos observar que las parejas que inician este proceso no cuentan con recursos emocionales adecuados, ya que este fenómeno lleva una fuerte carga emocional y pocos se atienden con un psicoterapeuta para tener un mejor afrontamiento del proceso, haciendo que en algunos casos se maneje el proceso con violencia por las dos partes, involucrando a los hijos para afectarse mutuamente, por ello se realiza este proyecto con mujeres con hijos en específico, ya que dentro de un nivel socioeconómico C+ (Clase media alta), las mujeres no saben realmente como manejar el proceso y menos con una comunicación adecuada, ya que muchas de ellas nunca han trabajado, ni han tomado decisiones en la vida familiar y al enfrentarse al divorcio, se ven ante un cúmulo de emociones que pueden llevar a la persona a tomar decisiones inadecuadas para ellas o sus hijos.

Ayudar a las mujeres en específico facilita la situación en relación con sus hijos, ya que no sólo la pareja sufre la separación, los hijos también sufren y la causa central de trastornos en los niños es el estancamiento en alguna etapa del proceso de divorcio, que no permite construir y afianzar una nueva organización familiar viable. La ausencia de una estructura viable y estable post-divorcio hace a todos los miembros más vulnerables al estrés y al estancamiento en sus vidas individuales.

Por lo que es necesario que en la resolución de la crisis del divorcio en relación a los hijos, los padres tengan la capacidad para generar acuerdos; por ello enfoco este proyecto a que las mujeres tengan esas capacidades de afrontamiento adecuadas para bien de todos los involucrados.

¿POR QUÉ LLEGAR A UN DIVORCIO?

Cifuentes (2011), nos dice algunas razones del divorcio de manera general, como:

1.- Diferencias insalvables: Algunas parejas deciden divorciarse cuando el rencor en alguno de ellos sobrepasa su capacidad de manejo. Por ejemplo, hay quienes toman tal decisión luego de que su pareja les fue infiel, otras por incompatibilidad total de caracteres (jamás están de acuerdo en nada, se han dañado mutuamente y la comunicación no se reactiva, el amor murió).

2.- Maltrato físico y psicológico: Si alguna de las partes fue dañada físicamente por su pareja el respeto se perdió por completo. Perdonar, comprenderlo, son caminos que requieren de decisión y valentía, pero no necesariamente asumirlos significa que no volverá a pasar. Muchas mujeres y varones decidieron separarse tras perdonar muchas veces, tras ir desgastándose día a día, cuando no queda un ápice de admiración hacia quien se pensó compartiría su vida contigo hasta que existiera vida en ambos.

Por maltrato psicológico se entiende a todo tipo de humillaciones, abuso, desconfianzas y egoísmo, así como turbia comunicación que van dañando la relación hasta volverla insostenible.

3.- Cuando el nivel de valores y cultura es abismal y produce todo lo anterior: Cuando una de las partes tiene principios sólidos y es más segura de sí misma (o) porque su preparación, así como su nivel emocional es más estable y equilibrado y los de la pareja son endebles se dan los conflictos. Por ejemplo, si uno de los dos ha tenido o tiene mayores logros profesionales, si la otra parte no tiene buena autoestima o le brotan deseos de competitividad awebsurda, la comunicación decae, el egoísmo se impone y la solidaridad se esfuma por la ventana.

Quien te ama debe ser tu primer apoyo, quien te aliente, pero puede ocurrir que tu pareja no sepa crecer, se sienta inferior y eso lo lleve a herirte consecutivamente de muchas maneras como: estando ausente en tus momentos importantes, hablando solo de lo que a él (ella) le atañe, incomodándose por el círculo de amistades que tienes sin conocerlos o simplemente alejándose de ti para charlar, evadiéndote en la compañía con pretextos que en el fondo son un rencor absurdo que solo indican falta de bondad, egoísmo y madurez. Hay parejas que pueden estar juntas apenas hablándose, sin mirarse, soportándose, el amor murió entre ellos hace mucho, pero ninguno quiere o tiene fuerzas para ser mejor o cambiar de rumbos.

4- Enfermedades de salud mental incorregibles o donde la pareja no pone de su parte: Nadie está libre de tener una pareja enferma a nivel salud mental, pero si la persona que padece el problema no asume con humildad su situación y no pone voluntad para el tratamiento mucho menos podrá tener un matrimonio saludable.

Los conflictos internos de la persona que se casó con alguien así vendrán por la lucha entre la compasión y la culpa, culpa que al final no debe existir si se hizo todo cuanto se pudo por apoyar a la pareja.

No es posible juzgar, pero si aceptar y comprender con humildad que la pareja no está preparada para un hogar sano, por lo tanto puede ir dañándote día a día hasta sentir que te falta el aire si vives en la misma casa porque puedes ser no escuchado, no valorado y sobre todo tener que soportar los intentos de manipulación de quien padece la enfermedad.

Una cosa es tener una pareja que enfermó por un accidente y otra es que cambie de temperamento de un momento a otro y pese a los esfuerzos de la otra persona no logra mejorar la relación, no se tiene porque llevar una vida que no quiere tratarse médicamente y lo único que ocasiona es deteriorar la relación de pareja.

**CAUSAS DE DIVORCIO EN MÉXICO; CHIAPAS**

García (2007) nos dice que en México; Chiapas los factores de divorcio más sobresalientes son la violencia, la falta de comunicación, la irresponsabilidad, la infidelidad, el abuso del alcohol, el mal acoplamiento, adversidad económica y los celos. Asimismo, las implicaciones pueden ser de índole económica, social, personal y jurídica, para efectos de este trabajo sólo analizaré 4 de estos factores, ya que de acuerdo a los grupos focales que realicé son los factores más comunes de las mujeres encuestadas y los cuales son:

Falta de comunicación: En mi opinión es la imposibilidad de expresarse mutuamente lo que sienten o piensan dos o más personas, la comunicación es un proceso que cumple dos funciones principales, en primer lugar, la autorregulación de la relación en cuanto a su papel en la solución de problemas, permitiendo estructurar el manejo de situaciones buscando alternativas, implementándolas y evaluando el resultado, la segunda es la motivacional, que hace referencia a la satisfacción de necesidades emocionales y afectivas (García Padilla, Ballesteros, Novoa, 2003). El papel de la comunicación en las relaciones íntimas ha sido abordado por la investigación psicológica y social desde hace más de 30 años, dentro de este campo, se ha prestado especial atención a los patrones y estilos de comunicación presentes durante el intercambio simbólico llevado a cabo por las parejas (Sánchez, Díaz-Living, 2003), sin embargo, los problemas de comunicación dentro de la pareja suelen definirse como uno de los principales factores de conflicto; algunos estudios han encontrado que son las mujeres las que se quejan más que los hombres en relación a problemas de comunicación (Wolcott 1999); algunos otros también han reportado acuerdo entre los géneros para esta dimensión, tales diferencias pueden estar relacionadas en cómo los factores son expresados e interpretados dentro de códigos específicos; la comunicación de la pareja se ve afectada por la depresión y por las señales de socorro dentro del matrimonio.

La presencia del estrés en uno de sus miembros tiende a una comunicación conflictiva disfuncional a mantener una conducta negativa respecto a la solución de sus problemas haciendo de la comunicación aún más negativa y corrompida (Garza, 2006).

Infidelidad: es la relación fuera del lazo conyugal que uno de los miembros establece con otra persona, y con quien obtiene no solamente una relación sexual, sino también una relación de tipo amorosa; esta puede ser a corto o a largo plazo.

Socialmente, se piensa que la infidelidad es el resultado de las crisis de la pareja, y esta no es solo sexual, pues el cónyuge infiel busca aspectos que su pareja no le brinda y estos pueden ser intelectuales, físicos y/o emocionales. Cuando existe infidelidad en la pareja, la víctima presenta una serie de sentimientos negativos hacia su persona. Al descubrirse la infidelidad, es natural que se llegue a sentir dolor, pérdida de autoestima, angustia y rabia. Al estar experimentando estos sentimientos lo más lógico es que la persona quiera ponerle fin a la relación, sin importar las consecuencias a terceras personas (Garza, 2006).

La infidelidad a menudo connota un deterioro en la esfera del matrimonio asociado con la perdida de amor, confianza, indiferencia y separación (Wolcott, 1999).

Dentro de la sociedad mexicana existe el mito de que el hombre debe ser fuerte, racional, mujeriego y con éxitos sociales más públicos que privados, lo cual de cierto modo justifica la infidelidad (Garza, 2006). Sin embargo, el impacto de la infidelidad como motivo de divorcio puede depender de la importancia que individuo le dé (Wolcott, 1999).

Violencia familiar: definida por el Diccionario Larousse ilustrado como “el acto de abusar de la fuerza o autoridad para dañar, perturbar o agredir, ya sea física o verbalmente a la pareja o a cualquier miembro de la familia”. Entre los factores de divorcio, encontramos las conductas de violencia familiar cometidas por uno de los cónyuges contra el otro, o hacia los hijos de ambos o de algunos de ellos. Asimismo, el incumplimiento injustificado de las determinaciones de las autoridades administrativas o jurídicas que se hayan ordenado tendientes a corregir los actos de violencia familiar hacia el otro cónyuge o los hijos, por el cónyuge obligado a ello. Este factor de divorcio conlleva dos aspectos, por un lado el desacato a una orden de autoridad que amerita una sanción y, por el otro, proteger la integridad física y psíquica de los miembros de la familia (Instituto Aguascaltense de las Mujeres, 2007).

La violencia en la pareja es una práctica universal, porque no distingue edad, estrato socio económico o cultural, nacionalidad, religión, raza, orientación sexual o antecedentes personales, tampoco años de convivencia ni número de hijos. La violencia puede clasificarse en maltrato físico o daño corporal. El psicólogo considera que ante la causa de una herida en los sentimientos del individuo, la consecuencia es el miedo, la humillación y el maltrato sexual que obliga a la víctima a realizar actos no deseados, abandono, cuando no se cumplen las obligaciones de cuidado y atención y financiera, la cual se refiere a apropiarse o destruir el patrimonio de la pareja (Garza, 2006).

Problemas económicos: es la falta o carencia de recursos económicos dentro del matrimonio y como resultado se presentan serios problemas financieros que afectan la relación de pareja, así como se también se pueden presentar conflictos en relación al gasto y administración del dinero.

Respecto a los problemas económicos, se ve que el divorcio y la separación ocurren en todos los grupos sociales, sin embargo en la actualidad, el nivel educativo de la mujer y su incorporación al mercado laboral tienen una relación positiva con la probabilidad de disolución. Las mujeres con mayores niveles educativos y las que trabajaron antes y durante la unión, tienen mayor riesgo de terminar de manera voluntaria su unión.

El número de hijos también ha sido relacionado de manera inversa o negativa con la disolución de las uniones, aseguran que las parejas con mayor número de hijos tienen menor probabilidad de disolución. (Ojeda y González, 2008). Por otro lado, los problemas económicos pueden aumentar el aislamiento, el estrés emocional, la depresión y la baja estima de sí mismo, que, a su vez, pueden generar o afectar las tensiones matrimoniales. Agencias de asesoramiento matrimonial y apoyo familiar han sugerido que las tensiones financieras tienen un impacto negativo y las relaciones y la vida de familia. La manera en la que las finanzas son manejadas en el matrimonio puede representar problemas de fondo de poder y autoridad en una relación que puede contribuir a una insatisfacción en general (Wolcott, 1999).

Estudios recientes hablan sobre la ruptura conyugal y confirman hallazgos clásicos o conjeturas clínica relativas al carácter multifactorial del conflicto conyugal y a sus efectos dañinos sobre el individuo, su familia y la sociedad; por ejemplo,

el alcoholismo es más frecuente entre los separados, los miembros de parejas desintegradas son más propensos al suicidio, la depresión se asocia con el conflicto y la ruptura conyugales, los desórdenes de ansiedad son más comunes entre los miembros de parejas en conflicto, la productividad laboral se deteriora en la personas con malas relaciones de pareja, y en general, la calidad de vida es significativamente mayor en los integrantes de parejas funcionales (Sánchez Sosa, 1997).

La maternidad es un acontecimiento en la vida de hombres y mujeres cargada de significados culturales, que se construye desde la toma de decisión, hasta la crianza de los hijos en un determinado contexto social y cultural. Cada sociedad proporciona las representaciones que lo ordenan, dan sentido y le confieren el carácter social de seguridad y control. Se nace en una época y en un determinado contexto, y en ellos se articulan las representaciones y prácticas que ayudan a entenderlo (Montes: 2007).

* Construcción social e histórica

Al plantearnos la pregunta: ¿cómo se han conformado las representaciones en torno a la figura social de las madres solteras en México?, nos ubicamos de inicio principalmente en la Época Colonial, pues se caracteriza por el origen de un alto número de mujeres en esta situación. El predominio de las madres solteras en México surge de relaciones de sumisión y dominio colonial, que dan paso a la ilegitimidad: comienzo de la raza mestiza, somos un pueblo que representa mayormente un origen ilegítimo.

En México la legislación española vigente durante la colonia estipula dos clasificaciones sobre los nacimientos, por un lado los hijos legítimos, nacidos dentro del matrimonio, y los ilegítimos, los cuales se clasifican como: …naturales cuando son de mujer soltera “a quien el hombre tiene como amiga” (barragana), adulterinos, incestuosos, sacrílegos (de religiosas), mánzeres (de prostitutas), espurios (de barragana infiel) y notos (de mujer casada adúltera) (Montero, 1983)

Las madres solteras son pieza de vinculación social de los españoles con los indígenas y negros, entre los españoles y los criollos, así como entre los mismos españoles; por ello, la presencia de madres solteras es un fenómeno de género, ya que se presenta en todos los estratos sociales. No obstante, experimentan distintas formas de valoración social: estas mujeres, a pesar de vivir de manera generalizada una maternidad desprestigiada socialmente, también acceden a cierta apertura sobre el valor que culturalmente se les asigna, lo cual depende de la clase y la raza a las cuales pertenecen. Las madres solteras que deben cuidar de un prestigio social, transitan socialmente ocultas, en tanto la figura de la madre soltera es más abierta y por lo tanto reconocida en las capas sociales inferiores. En consecuencia, éstas son asociadas desde su origen a la pobreza, así pues, se podría suponer que en este último estrato las cuestiones de honor son menos consideradas. Sin embargo, Gutiérrez (1984) explica que el honor es importante en ambas clases, solo que la vigilancia sobre el comportamiento sexual de las mujeres de clases altas es más rígida y, por otro lado, dicho control es más difícil que suceda en las clases bajas, debido a que sus miembros dedican gran parte de su tiempo a las actividades productivas. Twinam (2009) indica que en la élite hispanoamericana la maternidad en las mujeres solteras no se asume públicamente, ya que esto pone en peligro el poder y la economía de la joven y su parentela. Su honor es protegido mediante la no develación de su identidad, por esta razón las madres solteras de los estratos sociales altos generalmente figuran en lo oculto e innombrable, esta restricción social del reconocimiento y ejercicio de la maternidad, marca la desigualdad de género, debido a que los hombres pueden reconocer a sus hijos y criarlos, sin dañar su prestigio social. Aún es distante el ideal de la madre abnegada, constructo social de épocas posteriores; el amor maternal que en la modernidad es determinado como incondicional, en la Colonia está fuertemente condicionado a dinámicas sociales de evitación del riesgo de la devaluación social y del poder económico y político del apellido que representan estas mujeres. En contraparte, Twinam (2009) también señala la presencia de reglas no tan rígidas para las mujeres de la élite, pues pueden acceder a la crianza de sus hijos como madres solteras, siempre y cuando su situación se mantenga en la vida privada, y exista un compromiso matrimonial. Se establece cierta tolerancia sobre el reconocimiento social de esta maternidad, al parecer se considera una circunstancia transitoria al matrimonio; esto se convierte en una forma de regulación social sobre la presencia de las madres solteras en el contexto Colonial. Las mujeres de esta época son madres solteras de forma multicausal, esto marca una diversidad de identidades, indicando que en México, desde sus primeros antecedentes, no existe homogeneidad en las características de las mujeres como madres solteras. Quienes pertenecen a los estratos sociales altos y pueden ejercer esta maternidad, construyen primordialmente identidades de forma privada, bajo el ocultamiento de esta situación, y condicionadas a un previo compromiso matrimonial, el cual, de no cumplirse, las mantiene como madres solteras. Las que nunca ejercen esta maternidad, llevan identidades secretas que en la mayoría de los casos jamás son develadas. Por tanto, podemos vislumbrar otras dos estrategias de las primeras madres solteras en México: el ocultamiento, y la creación de una red de apoyo social para este objetivo. Si bien en la élite el ocultamiento es una estrategia más marcada, no deja de presentarse en las clases menos favorecidas.

Las mujeres que ingresan a la maternidad siendo solteras, y cuentan con una prolongada promesa de matrimonio, se ubican en una situación provisional de madres solteras, este acuerdo es hasta cierto punto una forma en que ellas ejercen agencia, siempre y cuando se cumpla dicha promesa. Si no fuese así, la prolongación de esta promesa representa para muchas un tiempo de protección y sustento para ellas y sus descendientes, por parte del padre de sus hijos. Pero no olvidemos que esto sólo se presenta con las mujeres blancas de clase alta, y aquí se marca un contraste en la subordinación de las mujeres, que va diferenciado por la clase, si pertenecen, al igual que sus parejas, al nivel socioeconómico alto, pueden ejercer mayor poder para crear acuerdos de convivencia. Por tanto, desde sus inicios las madres solteras se matizan no sólo con la variedad de orígenes y representaciones sociales, sino además con una diversidad de agencias marcadas por la clase y la raza.

Sin embargo, tanto para ricas como para pobres, la ilegitimidad de su maternidad conlleva una fractura en la confirmación que como mujeres y madres tienen ante la sociedad. Representan una maternidad devaluada, sin el estatus que tiene la maternidad efectuada dentro del matrimonio. Aunque al parecer los hijos ilegítimos -y por tanto las madres solteras- son parte cotidiana de la dinámica social en la colonia, Twinam (2009) indica que a finales del siglo XVIII, más de la mitad de las personas que realizan solicitudes de legitimación lo hacen debido a que viven conductas de discriminación por parte de las élites.

De este modo, los(as) hijos(as) ilegítimos(as), y con ellos(as), las madres solteras, comienzan a vivir cuestionamientos y segregación social de forma más marcada, por tanto, estigmatizada. De acuerdo con Pilar Gonzalbo (1998), a partir de la segunda mitad del siglo XVIII se establece un mayor control civil y religioso en torno a las familias, pues la ilegitimidad entorpece la ideología de la modernidad, la cual pretende el orden social, generando una menor tolerancia hacia la ilegitimidad, así pues: “A partir de 1775 se inició en las parroquias el sistema de utilizar libros separados para los nacimientos ilegítimos” (Gonzalbo, 1998:22). Mientras que las madres solteras figuran como “piezas” importantes por sus funciones reproductivas para el establecimiento y desarrollo demográfico y cultural de la Colonia, en el momento en que esta sociedad alcanza su consolidación, son rechazadas y catalogadas de manera más abierta como personas inferiores en la escala social.

Construcción jurídica

A fines del siglo XVIII los Borbones generan reformas para ejercer mayor control sobre las familias y los nacimientos ilegítimos, constituyendo un primer antecedente indirecto de la categorización de las madres solteras como grupo, básicamente para lograr un mayor control en la estratificación social y económica de la población. Con la Colonia se establecen las categorías de legitimidad e ilegitimidad, y ante la mayor visibilidad de esta última, comienza a bosquejarse la categoría institucional de las madres solteras.

Elizabeth Dore (2000) plantea que a lo largo del siglo XIX en América Latina se promulgan leyes que derivan en mayores inequidades de género que las vividas durante el último periodo de la Colonia. Señala que en México se “institucionalizó la familia patriarcal”, la secularización del matrimonio trae el reforzamiento de la subordinación de las esposas a la autoridad patriarcal, de manera que se configura un mayor control sobre las familias, sus hijos y su dinero, como consecuencia del incremento de la propiedad privada. Las madres solteras y sus hijos son relegados socialmente porque amenazan la institucionalización de la familia, símbolo y medio de consolidación social, económica y de estatus de una nación.

En el siglo XIX la maternidad después del matrimonio se implementa con más fuerza como un modelo hegemónico, de esta manera, la categoría de madre soltera como tal, surge a partir del establecimiento de un orden social dentro del cual la existencia de madres solteras significa inconvenientes para la sociedad y se determina hacia ellas una fuerte carga de censura, matizada con valores de orden político, moral y religioso.

Todo ello genera dinámicas sociales distintas en las madres solteras, especialmente en el siglo XIX, cuando el desarrollo industrial del país tiene un alto porcentaje de migración de mujeres solas hacia las urbes, identificándose como otro momento histórico del incremento de esta figura social. Ana Lidia García (2004) señala que en México, en el siglo XIX, estas mujeres conforman todo un sector dentro de las clases populares de la capital. Identifica que ellas al buscar la protección legal de la que carecen, construyen ante las leyes un estereotipo de debilidad, establecen su maternidad como el resultado de haber sido seducidas por los padres de sus hijos(as). Se convierten en madres solteras bajo relaciones consensuadas con fines económicos, además de aprovechar sus embarazos como una forma de solicitar un respaldo económico por vía legal. La misma autora señala que posteriormente, las Leyes de Reforma de 1857 prohíben la investigación de la paternidad, lo que deja en mayor desprotección a las madres solteras, y estas cambian su discurso de seducción por uno que implica su dificultad para manejar sus pasiones, un argumento menos moral. Si el hombre niega la paternidad, la mujer pierde el juicio legal, pero ellas acuden a otras estrategias; como muchos de los hombres a los que demandan son casados, estas mujeres crean convenios económicos a cambio de su silencio.

Lo anterior indica varias cosas: en esa época no todas las mujeres se identifican con el modelo de la maternidad dentro de la familia nuclear, de abnegación y renuncia absoluta, incluso la clase puede representar un elemento fundamental en la forma en que se impone y se asume esa maternidad hegemónica. Además de maneras precursoras a través de las cuales las mujeres aprovechan las ambigüedades legales respecto a ellas, para obtener un beneficio por ser madres solteras.

Otro caso representativo de una amplia presencia de madres solteras se presenta a principios del siglo XX con las soldaderas de la revolución mexicana quienes acompañan a los hombres como proveedoras de alimentos y cuidado de los hijos, la mayoría de estos nacidos fuera del matrimonio. Se podría considerar que en la historia de México, son las primeras madres solteras que de manera generalizada se desempeñan en el espacio público de forma grupal, sin ocultar su maternidad ni vivenciarla de manera aislada, sino en conjunto con otras mujeres que comparten las mismas condiciones de vida. La revolución posiblemente se convierte en un hito en cuanto al ejercicio de la sexualidad de las mexicanas, ejercida en gran medida por mujeres que son madres solteras. Después, con la consolidación del Estado pos-revolucionario, se busca regular el comportamiento sexual de las mujeres al mantener una moral rigurosa, para disminuir en número este tipo de maternidad.

Más adelante, a mediados del siglo XX, dentro el crecimiento urbano debido a la industrialización en el país, se observa la presencia de madres solteras como un fenómeno en aumento, especialmente en las clases menos favorecidas. Oscar Lewis (1978) lo atribuye a la cultura machista, donde las mujeres van configurando una posición pasiva, y donde el maltrato de sus familiares, especialmente al contar con menor poder frente a sus padres y hermanos, las acostumbra al control de otros, de este modo, no logran ejercer frente a sus parejas un poder de decisión sobre su sexualidad; lo que tiene como consecuencia la proliferación de madres solteras. Ante el advenimiento en los años 70 de la píldora anticonceptiva -que genera una revolución sexual en las y los jóvenes- se incrementa el embarazo adolescente; de donde devienen muchas madres solteras, debido a la falta de sistematización en el uso de métodos anticonceptivos por parte de muchas mujeres (por la fuerte influencia de preceptos culturales y morales), aunque también se debe considerar que, ante la postura de mayor libertad sexual de las mujeres, existen quienes acceden a convertirse en madres solteras por elección.

El patrón de las madres solteras asociadas fuertemente a la pobreza, ha sido constante desde el origen social de estas mujeres, así mismo, podemos observar que en los momentos en los cuales se han presentado profundas modificaciones sobre las dinámicas sociales, políticas y económicas en México, se ha incrementado el número de madres solteras, indicador de su histórica vulnerabilidad social.

Desde la Colonia y hasta principios de siglo XX, tanto por la Iglesia como por el Estado, la maternidad se reconoce como una condición estrictamente biológica y afectiva, más no del orden legal. Con las Leyes de Reforma de 1857 las mujeres no adquieren ningún derecho sobre sus hijos, la patria potestad sólo la tiene el padre y la madre la obtiene en casos excepcionales.

Es hasta 1917, con la Ley sobre Relaciones Familiares expedida por Venustiano Carranza, que las mujeres tienen acceso a la patria potestad, y el hijo(a) nacido(a) fuera del matrimonio es reconocido como natural (Ley sobre Relaciones Familiares 1917). Podemos identificar en este momento cuando las madres solteras adquieren personalidad jurídica, no obstante de forma limitada, pues si se encuentran casadas, no pueden reconocer a sus hijos naturales nacidos antes del matrimonio, sino es con el consentimiento del marido, derecho que sí pueden ejercer los hombres. Así mismo, si las mujeres contraen segundas nupcias, pierden la patria potestad de sus hijos(as).

El diccionario de la Lengua Española (2017) define “soltero(a)” como: que no se ha casado, suelto o libre. Si asociamos el adjetivo de libre a la maternidad, en el concepto de madre soltera, esto podría indicar la capacidad para adquirir autonomía, por ello contradice al sistema patriarcal, donde las relaciones de género marcan el significado de esta maternidad, no como una posición de autogobierno de las mujeres, sino como una condición determinada por las decisiones de abandono de los hombres, ante una inminente paternidad. Por tanto, en el imaginario social la madre soltera, más que relacionarla con aspectos de autonomía, se asocia con la soledad, ausencia, incompletud; identidades definidas como carentes de un hombre que les otorgue respaldo, así como, una confirmación e integración social y legal.

Si abordamos el término madre soltera desde el ámbito jurídico, se define como aquella mujer que no tiene un vínculo conyugal reconocido legalmente al momento de registrar a sus hijos ante el Estado. El término hace referencia a que se encuentra “sola”, la soledad entendida como la falta de una figura masculina que reconoce y mantiene a los hijos, ideología patriarcal que permea aún el imaginario de la maternidad ideal, la cual se da bajo la protección de una figura masculina. Lo anterior se confronta con la realidad, pues esto no siempre coincide con la vida cotidiana de muchas madres solteras, debido a que no necesariamente se encuentran solas. Pueden vivir en pareja con hombre(s) y/o mujer(es), de manera permanente u ocasional, vivir dentro de la familia extensa, y cohabitar en el mismo hogar con otros parientes, o de manera independiente, en sociedades de convivencia o en alguna institución pública. Depender económicamente de manera total o parcial, o bien, compartir gastos con sus padres y/o familiares, institución u otra(s) red(es) de apoyo. Por tanto, actualmente son vigentes una serie de combinaciones referentes a las organizaciones y acuerdos familiares, no circunscritas a la definición jurídica de la madre soltera, debido a lo cual las leyes mexicanas están basadas en representaciones culturales que no se ajustan a las diversas realidades actualmente vividas por estas mujeres, en especial las jóvenes madres solteras.

Las madres solteras han sido interpretadas en la sociedad mexicana de diversas maneras, las cuales han sido en su origen y evolución de enorme influencia extranjera, es decir, es una concepción que adoptamos de sistemas sociales impuestos por la Colonia, y posteriormente por una relación de influencia ideológica con el mundo occidental, “desarrollado”, donde es instituido el sistema patriarcal como forma primordial de organización social. Al limitar el término a una significación jurídica de un estado civil, se restringe el conocimiento de la experiencia de vida de estas personas y se naturaliza su significado: ¿qué se puede estudiar sobre el concepto de madres solteras? Ya existe una definición, la cual se caracteriza por su origen vertical, como expresión del poder que busca dar certeza sobre la clasificación de la población, así como para normar una maternidad hegemónica.

Por tanto, el concepto de madre soltera tiene un origen socio-político, ya que el Estado reconoce categorías civiles, las cuales socialmente son aceptadas o rechazadas, de este modo, las personas son legitimadas socialmente a través de relaciones de poder. Una forma de manifestarlo es al mantener en las actas de nacimiento la clasificación de “ilegítimo” a las y los hijos que nacen fuera del matrimonio. Con el ingreso de los Derechos Humanos, en 1978, deja de aparecer esta categoría en las actas de nacimiento, y visibiliza a las solteras y sus hijos como personas con derechos civiles igualitarios, y el Estado reconoce en ellos el mismo poder civil al que acceden los demás ciudadanos.

Joan Scott (2008) determina que la diferencia sexual no es la causa de la discriminación hacia la mujer, sino la consecuencia, de esta manera, la política establece características físicas y psíquicas como naturales con relación al lugar que deben ocupar las mujeres en la sociedad. Al diferenciar la maternidad entre aquélla que se legitima legal y socialmente, y la que no entra en esos parámetros, las madres solteras son representadas por el Estado, la Iglesia y la sociedad en general, como una categoría moralmente inaceptable. Esto permite regular el comportamiento sexual de la época y limitar la proliferación de acuerdos de pareja que crean variaciones a la norma establecida matrimonio-reproducción. Las madres solteras representan una amenaza para la sociedad, pues son un modelo contrario a la función de procreación dentro del matrimonio, y en consecuencia refleja el deseo sexual de las mujeres, elemento que trastoca las normas sociales imperantes.

En términos legales, hasta el año de 1974, en la reforma al artículo 4º constitucional (Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos), se reconoce la igualdad jurídica del hombre y la mujer, así como el derecho de ambos de decidir sobre el número de hijos y el momento de tenerlos. Antes de esta reforma las mexicanas no tenían acceso a métodos anticonceptivos a menos que estuvieran casadas y contaran con el permiso de sus esposos. Por esta razón, las relaciones sexuales fuera del matrimonio, en muchos casos están determinadas a un irremediable embarazo, pues tampoco cuentan con la opción del aborto -al menos de manera legal-. En este sentido, la categoría de madre soltera es creada social y jurídicamente; al entrar en ésta no sólo mantienen una posición legal en desigualdad frente a otros y otras, además se suma el que son mujeres “descarriadas”, “promiscuas” o en el mejor de los casos “ingenuas”. Así se reconoce que las mujeres no acceden de manera igualitaria a los hombres a información sobre sexualidad, así se atribuye el término “seducción”, cuando el hombre “induce” a una joven a llevar a cabo relaciones sexuales pre-maritales. La falta de educación sexual y la falta de derechos reproductivos para las mujeres, destina a muchas -que de no acceder de manera clandestina a la realización de un aborto, y ser doblemente transgresoras al romper con normas religiosas y sociales al respecto-, a vivir como madres solteras cumpliendo con la maternidad, independientemente de la forma en que se presente, como destino insoslayable.

En este marco socio-histórico y jurídico se conforma el concepto de madres solteras, y deja su impronta en las representaciones actuales. Si bien las circunstancias culturales e históricas han sido distintas para estas mujeres en México, las representaciones sociales sobre ellas las han posicionado fuera de lo socialmente esperado, por ende son minimizadas en importancia y excluidas al perder valor social e incluso moral. Es representativo que conforme se va consolidando el país como nación, estas madres son más visibilizadas como categoría jurídica y adquieren derechos sobre sus hijos, pero a la vez son estrictamente censuradas moral y socialmente.

Ante el fortalecimiento del patriarcado a través de la ideología del Estado y la Iglesia que se centra con más fuerza en la misión de la mujer-madre mexicana, después de la revolución mexicana se va conformando la maternidad dentro del matrimonio como el imaginario social de las madres, esto configura una representación de la madre soltera, cuya soledad es producto del abandono del hombre que no responde a sus obligaciones como padre, y las ubica como un anti-modelo para las otras jóvenes que aún no son madres, pero además, son sujetas de lástima y compasión social si su situación se justifica como resultado de ingenuidad, ignorancia, incluso romanticismo. De esta manera, se tiene mayor tolerancia hacia ellas, condicionada por mantener una crianza adecuada hacia sus hijos y recato sexual. Por otro lado, si son aceptadas por otro hombre, su valor social es casi restaurado al ejercer la crianza dentro del modelo de la familia nuclear, situación que les otorga el estatus perdido como madres, pero además como mujeres.

Al no formar parte de las expectativas sociales, las madres solteras han permanecido como figuras marginales que ocupan un acceso limitado en materia de leyes, posicionamiento cultural que denota cierta naturalidad de su existencia, por consiguiente ha generado en ellas formas particulares de ser y estar, ante la indiferencia de la sociedad y sus normas jurídicas.

Los actuales cambios sociales respecto al género, exigen un análisis centrado en las redefiniciones de la identidad materna, pues los significados no son unilineales. Joan Scott (2000) establece que el género le da significado al poder; y el poder le da un significado al género, es decir, el género es un espacio en el cual se organiza y se simboliza al poder, y es a través de la distribución del poder, que se legitiman las diferencias sexuales y las formas en que son significadas y representadas las relaciones entre las personas. El acercarnos a la construcción del concepto de madre soltera desde la perspectiva de género nos permite comprender las transformaciones y/o reproducciones sociales entretejidas en torno a las jóvenes madres solteras. (Ver Glosario).

A lo largo de la historia de México las instituciones han desarrollado diversas estrategias para regular y minimizar la presencia de las madres solteras en la sociedad, conviertiéndolas en figuras toleradas, pero no ideales, posicionadas desde su origen en las condiciones de mayor marginación, social, política y teórico-conceptual. Por eso, el concepto de madre soltera como constructo social ha sufrido aparentemente pocas modificaciones en el devenir histórico, a pesar de que se diversificaron las formas en que se definen y convierten las mujeres en madres solteras.

El concepto de madre soltera tiene un origen socio-político y después asume un espacio en el entorno legal, aunado a la ausencia de estadísticas en detalle sobre esta población, las políticas públicas han mantenido su escaso reconocimiento. El término madre soltera se gesta históricamente en relaciones sociales que significan a estas mujeres en subordinación, ante lo cual, ellas logran establecer ciertos márgenes de agencia, fundamentalmente en el ejercicio de acciones creativas para la conformación de esta identidad materna.

En México se presentan problemas para definir a las madres solteras: no se han generado conceptos que visibilicen la diversidad de esta población. Tanto en la academia como en las estadísticas poblacionales las madres solteras que dependen de manera económica y/o residencial de la familia de origen no son representadas como un núcleo familiar independiente de la familia extensa; y desde las instancias de gobierno el concepto se usa de manera indistinta con los de separada, viuda y jefa de familia. Por tal motivo presentan un aparente reconocimiento político, situación que las expone a una mayor vulnerabilidad social.

CAPITULO III TEORIA Y AUTORES

# LOS APORTES DE BRANDEN A LA PSICOLOGÍA DE LA AUTOESTIMA

La psicología es la ciencia que estudia los atributos y características del hombre consciente. Es decir que la psicología es el estudio del hombre y de sus comportamientos (Branden, 1969).

Según Branden (1969), el tema central es el rol de la autoestima en la vida de la persona: la necesidad de la autoestima, la naturaleza de la necesidad, las condiciones para lograrla, y la consecuencia de la carencia de autoestima en sus valores, respuestas, y metas. Afirma que todos los psicólogos reconocen que el hombre experimenta una necesidad de autoestima. Pero lo que ellos no han identificado es la naturaleza de ella, la razón por qué el ser humano necesita la autoestima, y las condiciones que el hombre debe satisfacer si él está por lograrla.

Branden comenta que la autoestima desempeña un papel importantísimo en las elecciones y decisiones de nuestra vida, y como este recurso es importante psicológicamente en los caracteres de las personas.

Por eso Branden identificó seis prácticas que, como puede demostrarse, tiene una importancia crucial. A partir de su trabajo con numerosas personas en psicoterapia para ayudarles a fomentar su eficacia personal y su respeto de sí mismas, el autor estaba convencido de que éstas son las cuestiones capitales. Esta es la razón por la que las denominó “los seis pilares de la autoestima”.

Son: 1) vivir concientemente, 2) la aceptación de sí mismo, 3) la responsabilidad de uno mismo, 4) la autoafirmación, 5) vivir con un propósito, 6) la integridad personal. En “Los seis pilares de la autoestima”, (1994), libro que considere para este trabajo.

# VIVIR CONSCIENTEMENTE

Vivir de manera consciente, significa procurar ser conscientes de nuestros actos, se relaciona con las acciones, propósitos, valores y metas, poniendo en su realización el mejor empeño de nosotros mismos. Vivir de manera consciente significa más que el mero ver y conocer; significar actuar sobre lo que vemos y conocemos. Es hacer las oportunas correcciones cuando actuamos erróneamente, lo contrario es negar el error, dar largas, afirmando que estoy todavía pensando acerca de la situación. Esto es lo contrario a vivir de manera consciente.

# LA ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO

Branden menciona tres niveles de aceptación de sí mismo:

Primer nivel: Se refiere a una orientación de la valoración de uno mismo y del compromiso con uno mismo, como consecuencia de saber que se está vivo, que se existe, que se es consciente, es una afirmación de sí mismo, pre- racional y premoral, es un derecho innato del ser humano. Sin embargo, es el propio ser humano, quien a veces decide anular este derecho, hay personas que se rechazan a sí mismas a un nivel profundo, para que haya un crecimiento, es necesario abordar y reconocer este problema.

Una forma de solucionarlo es la elección del sujeto, valorarse a uno mismo, tratarse con respeto y defender el derecho a existir. Este acto primario de autoafirmación es la base sobre la que se desarrolla la autoestima.

Segundo nivel: Es el respeto a la realidad aplicada a uno mismo. la disposición y la elección a admitir las expresiones de uno mismo, a pesar de ser expresiones que disgusten, es la negativa a considerar cualquier parte de uno mismo- cuerpo, emociones, pensamientos, sueños, acciones- como algo ajeno, aceptar lo que se está sintiendo y admitir la experiencia. Aceptar es más que reconocer o admitir, significa experimentar, estar en presencia de, reconocer la realidad de algo, integrarlo en mi propia conciencia. Para lograrlo es necesaria la apertura de la mente y experimentar las emociones no deseadas en un nivel más profundo y no superficialmente.

La aceptación de uno mismo, es la condición previa del cambio y el crecimiento. Lo que detiene es la negación y no la aceptación, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mi error yo elijo aprender de él y hacer mejores las cosas en el futuro, no puedo aprender de un error cuando no puedo aceptar e haberlo cometido.

Tercer nivel: La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el por qué. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado; y que se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento.

# LA RESPONSABILIDAD DE SÍ MISMO

La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. Branden la identifica con los siguientes aspectos:

Yo soy responsable de la consecución de mis deseos, ya que nadie más me debe el que se me concedan o no, soy yo quien debe buscar las acciones para conseguirlos.

Yo soy responsable de mis elecciones y acciones,como principal agente causal en mi vida y conducta, es necesario reconocer que soy yo la fuente de dichas acciones, cuando decido elegir y actuar.

Yo soy responsable del nivel de conciencia que tengo en mi trabajo, yo elijo dar a mi trabajo lo mejor que tengo o no, o trabajar con el mínimo de conciencia posible o en un grado intermedio.

Yo soy responsable del nivel de conciencia que aporto a mis relaciones, tiene que ver con el grado de conciencia con que interactuó con los demás, con mi elección de amigos y compañeros; si me doy cuenta de lo que digo y hago, en cómo esto les afecta a los demás, y cómo repercuten mis afirmaciones; si estoy presente o ausente cuando los demás se dirigen a mí.

Yo soy responsable de mi conducta con los de más**:** pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo y toda la gente envuelta en el vivir cotidiano, soy responsable en la manera en que hablo, actuó, escucho, de las promesas cumplidas o incumplidas, de la racionalidad o irracionalidad con que me conduzco. No se puede culpar a otros de mis propias conductas.

Yo soy responsable de la forma en que jerarquizo mi tiempo,soy yo quien decide cómo usar el tiempo y energía y si éstos son congruentes con mis valores y afirmaciones, o si desperdicio el tiempo en cosas de menor importancia.

Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones, de expresar mis pensamientos con claridad o confusión, de corroborar el mensaje transmitido, de hablar con suficiente voz para ser escuchado, y del respeto o falta de él, con que expreso mis pensamientos.

Yo soy responsable de mi felicidad personal, las personas inmaduras suponen o suelen depositar en otros su propia felicidad. El asumir la responsabilidad de la propia felicidad vigoriza y promueve mayor conciencia en las acciones para realizar este fin.

Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores de acuerdo con los cuales vivo, esto conlleva el acto de reconocer que las elecciones y decisiones, son esenciales cuando se adoptan los valores, con los cuales quiero vivir, de esta manera se puede hacer una revisión de ellos y modificarlos cuando es necesario.

Yo soy responsable de elevar mi autoestima, dado que la autoestima es un proceso del uno mismo, y se genera desde adentro, no se puede esperar pasivamente a que suceda algo, para que se empiece a generar desde afuera, o que alguien pueda empezar a darme.

# LA AUTOAFIRMACIÓN

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Significa simplemente la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Su opuesto es la entrega a la timidez consistente en confirmarme a mí mismo a un perpetuo segundo plano, todo lo que soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes de los míos, o para complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente para estar en buena relación con alguien.

La autoafirmación no significa la agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás; no significa afirmar mis propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás. La autoafirmación es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos.

# VIVIR CON PROPÓSITO

Se relaciona directamente con las metas, es utilizar las facultades y capacidades, para alcanzar las metas que se eligen, tiene que ver con el vivir productivamente, con el plasmar las ideas en la realidad, con acciones concretas para obtenerlas.

Productividad y propósito. La productividad es el acto de conservación de la vida, plasmando las ideas en acciones concretas llevadas a la práctica. Lo importante no es el grado de capacidad productiva, lo significativo es la elección que la persona hace de ejercer las capacidades que posee.

Eficacia y propósito: La eficacia se crea y se manifiesta a través de las tareas específicas dominadas con éxito, es el proceso en el que se realizan dichas tareas en donde se corrobora la eficacia.

Se necesitan metas concretas y bien definidas para organizar la conducta de manera óptima, para poder controlar el progreso personal, comparar las intenciones con los resultados, modificar la estrategia cuando sea necesario en respuesta a la información nueva y responsabilizarme de los resultados que consigo.

Autodisciplina, es capacidad de organizar la conducta personal en el tiempo al servicio de tareas concretas, consiste en la capacidad de posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana.

# LA INTEGRIDAD PERSONAL

La integridad personal asume una importancia cada vez mayor en nuestra valoración de nosotros mismos. La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la practica, tenemos integridad.

Cuando nos comportamos de una forma que entra en conflicto con nuestro criterio acerca de lo que es adecuado, se nos cae el alma a los pies. Nos respetamos menos. Si esta conducta se vuelve habitual, confiamos menos en nosotros mismos o dejamos de confiar por completo. Cuando una quiebra de la integridad hiere la autoestima, lo único que puede curarlo es la práctica de la integridad.

La integridad no garantiza que hagamos la mejor elección; sólo exige que sea autentico nuestro esfuerzo por tomar lo mejor elección, nos permanezcamos conscientes, conectados a nuestro conocimiento, que apliquemos nuestra mejor claridad racional, asumamos la responsabilidad de nuestra elección y sus consecuencias y no pretendamos huir en una confusión mental. La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento. En la integridad personal hay un factor que es importante detenerse a analizar: la culpa, ésta es el auto reproche moral, generado por una acción diferente, a la que es congruente con los ideales, normas y creencias, la culpa se genera al hacer una elección y las consecuencias que de ellos se derivan, ya sea que se actué de manera consciente o no.

# EL CONCEPTO DE AUTOESTIMA EN LA TEORÍA PROPUESTA POR ROGERS

Es importante contextualizar el concepto de autoestima en la teoría de la personalidad que propuso Rogers y desde esta perspectiva comprender su potencial teórico.

La teoría de Rogers atiende a las diferencias individuales y al carácter global y totalizante de la personalidad individual. Pone el énfasis sobre el mundo fenoménico del individuo, es decir, el modo en que se percibe y experimenta a sí mismo y al mundo.

Rogers, (1959, en Fadiman y fragor, 1976) señala que el individuo tiene un campo de experiencia única, este campo de experiencia o campo fenomenológico contiene todo lo que ocurre en la envoltura del organismo en un momento dado, el cual está potencialmente disponible para el conocimiento.

En sus libros Orientación psicológica y psicoterapia, Psicoterapia centrada en el cliente, y El proceso de convertirse en persona, Rogers crea una serie de planteamientos inclinados a explicar su posición frente al proceso terapéutico, la personalidad y naturaleza humana.

En dichos textos establece la siguiente hipótesis como eje de toda su concepción psicológica: “El aspecto individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la ciencia” (Rogers, 1972, 1978).

Entonces la teoría de Rogers inicia con tres fundamentos muy significativos:

1. Todo individuo vive en un mundo cambiante de experiencias de las cuales es el centro.
2. El organismo reacciona ante el campo tal y como lo experimenta y lo percibe. Este campo perceptual es para el individuo la realidad.
3. El organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico.

Para Rogers (1959), el individuo percibe su experiencia como una realidad. Su experiencia es su realidad. En consecuencia, el individuo tiene más posibilidades que cualquier otro de tomar conciencia de lo que es, para él la realidad, ya que ningún otro individuo puede asumir totalmente su marco de referencia interno. Aquí Rogers quiere decir que el individuo reacciona como un todo hacia lo que parece ser su realidad, es una cambiante configuración de experiencias sensoriales y viscerales.

El término “experiencia”, abarca, todo lo que sucede en el interior del organismo está potencialmente disponible a la conciencia, significa que cualquier estimulo, sea originado dentro del organismo o en el ambiente, es transmitido libremente a través del sistema nervioso sin que ningún mecanismo de defensa lo distorsione o interrumpa (Rogers, 1959; citado en Campos, 1982).

Rogers (1959), propone su primer postulado de carácter motivacional: “El organismo tiene una tendencia innata a actualizar las potencialidades”. Entonces cabe enfatizar los siguientes aspectos:

- Esta actualización abarca no solo la tendencia a satisfacer las necesidades fisiológicas, sino también necesidades psicológicas como el desarrollo propenso a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción. Es el desarrollo a la autorregulación y a una mejor socialización.

- La actualización es un proceso vital que no tiende meramente a preservar la vida, sino que va más allá de la preservación del individuo, expandiéndolo continuamente e imponiendo su determinación autónoma sobre un creciente ámbito de acontecimiento.

Entonces el siguiente postulado esclarece, cómo se manifiesta esta tendencia a la actualización y el desarrollo: “El individuo interactúa con su realidad en función de esa tendencia fundamental a la actualización. Su conducta es, por lo tanto, un intento orientado del organismo con miras a satisfacer las necesidades experimentadas para actualizarse en la realidad tal como es percibida” (Rogers 1959).

Experimentar necesidades y buscar la forma de satisfacerlas es el punto central de actualización y desarrollo. En este caso se desprenden importantes efectos:

* Las necesidades experimentadas se producen como tensiones fisiológicas, y que Forman la base de la conducta (Rogers 1951).
* Entonces la conducta es causada por las necesidades experimentadas aquí y ahora.
* La conducta está destinada para reducir la tensión, a mantener y desarrollar el organismo.

El individual reconoce que su sentimiento se opone a la naturaleza de su cultura, se siente obligado a admitir que la esencia del mismo no es mala, ni está terriblemente errada, sino que es algo positivo. Debajo de una conducta superficial controlada, debajo de la amargura y el dolor, hay un sí mismo positivo y libre (Rogers, 1961). El hombre tiene fundamentalmente un violento deseo de relaciones seguras, íntimas y comunicativas con los demás hombres, y se siente intimidado, solitario e incompleto cuando no se dan estas relaciones. Ésta tendencia, igual que las demás, puede ser reprimida o desviada, lo que conlleva que muchos individuos se aíslan y que muchos conviven con los demás mediante relaciones hostiles, distantes y faltas de comunicación. Sin embargo, la tendencia más profunda, la característica más fundamental parece ser la tendencia social (Campos, 1982).

Las necesidades son aptas a la influencia del condicionamiento cultural, no obstante, pueden ser ignoradas o reemplazadas por otras socialmente validas con la consecuencia de un proceso deterioro de la actualización original. “Todo individuo posee una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo” (Rogers, 1959).

Rogers es muy claro que la emoción juega un papel importante y acompaña todo el proceso. “Una experiencia total del sentimiento, en el presente inmediato. El individuo es, entonces congruente en su experiencia, su conciencia y su expresión (del sentimiento)” (Rogers, 1959).

* La emoción acompaña la conducta
* El tipo de emoción que acompaña la conducta depende de la experiencia de su realidad

“La persona puede experimentar con plenitud todas sus reacciones, incluidos sus sentimientos y emociones” (Rogers, 1961). El mismo autor afirma que, en el proceso una persona llega experimentar todas las emociones que surgen organísmica mente de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe. Así las emociones son las señales que revelan el curso de nuestro proceso de actualización.

El siguiente postulado de la teoría de la personalidad de Rogers (1959), cae su propio peso, la conducta del organismo sólo puede ser comprendida desde el particular contexto de percepción de la experiencia, satisfacción de las necesidades, emociones, etc. del individuo. Es decir que la conducta es el resultado de una configuración personal integrada por las experiencias relacionadas al medio ambiente, las necesidades y emociones, los procesos de simbolización y la satisfacción de las necesidades.

Una serie de postulados Referentes al sí mismo: Rogers (1959), aporta sobre la experiencia del “yo” como un todo hecho o entidad del campo fenoménico discriminado por el individuo y que se discrimina también como yo (self) o como algo vinculado al yo.

Concepto del yo o de sí mismo: La teoría de la personalidad de Rogers está centrada fundamentalmente en el desarrollo del concepto del sí mismo, teoría que muchos conocen como la teoría del sí mismo.

Estructura del yo, o de sí mismo, estos términos se refieren a la Gestalt conceptual coherente y organizada compuesta de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones. Se usa más el término yo o concepto del yo cuando hablamos de la imagen que la persona tiene de sí misma (Rogers, 1959), y el concepto del sí mismo contiene principalmente percepciones de uno mismo, valores o ideales (Campos, 1982).

El yo ideal: es el término usado para definir el concepto del yo que el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de la mayor importancia (Rogers, 1959).

Cualidades que le gustaría tener, son las que tienen más valor para el individuo. Según mencionado en Campos (1982), cuando el sujeto no se realiza plenamente, entonces no está abierto a su experiencia, no rige su vida la tendencia actualizaste, y por ello no puede ser realista ni puede estar contento consigo mismo. Este individuo no observa su sí mismo real porque le desagrada, y se refugia en su sí mismo ideal construido en su fantasía. Cada día se aleja más de su realidad, su vida es cada vez más insatisfactoria y su incongruencia mayor. “como consecuencia de la tendencia a la diferenciación que constituye un aspecto de la tendencia actualizaste, una parte de la experiencia del individuo se diferencia y se simboliza en la conciencia de ser, de actuar como individuo, y puede describirse como experiencia del yo” (Rogers,1959). Y Rogers en (Campos,1982), prefiere hablar de lo consciente, es decir, de percepciones o experiencias que están simbolizadas; abarcan todo aquello de lo que el sujeto se da cuenta actualmente, así como todas las experiencias pasadas o periféricas capaces de entrar inmediatamente en el campo de la percepción bajo la influencia de una estimulación adecuada ya sea externa, física o interna, que proceda de asociaciones, de imágenes, de pensamientos, etc. hará conscientes y organizará dentro de la estructura del sí mismo sus experiencias porque están relacionadas con las necesidades del sí mismo o porque son conscientes con la estructura del sí mismo y la refuerzan.

# AUTOESTIMA Y AMOR

El amor o la carencia de él, sea considerado un problema importante en la vida de millones de personas en todo el mundo (Dryden y Gordon 2002).

Fromm (1959), la vivencia de la separatidad provoca angustia; es la fuente de toda angustia, y estar separado significa estar aislado, sin posibilidad alguna para utilizar sus poderes humanos y de allí estar separado significa estar desvalido, ser incapaz de aferrar el mundo- las cosas y las personas – activamente significa que el mundo puede invadirme sin que yo pueda reaccionar. Entonces aquí Fromm afirma que, la necesidad más profunda del hombre es, la necesidad de superar su separatidad y abandonar la prisión de su soledad.

Se le considera al amor como un afecto, sentimiento o emoción que hace desear el bien de sí mismo y los demás. Bajo esta perspectiva, el amor es un sentimiento que la mayor parte de las veces ayuda a aumentar la autoestima y el sentimiento de felicidad.

Por un lado, Fromm (1959) explica que, el amor es un poder activo en el hombre; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separtidad, y no obstante le permite ser él mismo, manteniendo su integridad. Fromm, dice que el carácter activo del amor fundamentalmente está en el dar. El dar constituye la más alta expresión de potencia. En el acto de dar, el individuo experimenta la fuerza, la riqueza, el poder, y se experimenta a sí mismo como generoso, pródigo, vivo y dichoso.

La satisfacción de una persona no es completa al menos que pueda compartirlo con otros. Ve que el amor y el dar siempre van juntos. ¿Es que el dar es una consecuencia del amor o tal vez la verdad sea lo opuesto: es el amor resultado del dar? Por lo general considera que el amor es lo que se hace dar. El dar puede generar amor por la misma razón por la que una persona ama lo que ha creado o nutrido: reconoce en ello parte de sí mismo.

Lo que una persona da a otra nunca se pierde, es una extensión de su propio ser, puede ver parte de sí misma en el prójimo a quien ha dado algo. Esta es la unión entre un hombre y su prójimo a la que da el nombre de "amor".

Por otro lado, dice Fromm (1959), es el amor a sí mismo, el amor y la comprensión del propio sí mismo, no pueden separarse del respeto, el amor y la comprensión del otro individuo. El amor a ti mismo está inseparablemente ligado al amor a cualquier otro ser. Por su parte Meister Eckhart (citado en Fromm 1959), afirma que sí te amas a ti mismo, amas a todos los demás como a ti mismo. mientras ames a otra persona menos que a ti mismo, no lograrás realmente amarte, pero si amas a todos por igual, incluyéndote a ti, los amarás como una sola persona y esa persona es a la vez Dios y el hombre. Así pues, es una persona grande y virtuosa la que amándose a sí mismo, ama igualmente a todos los demás.

Y según, Monbourquette (2002), el amor a uno mismo comienza por una compasión auténtica por la propia persona. Lejos de pelearse por los propios errores, culparse en el sufrimiento y humillarse en los fracasos, la persona que se ama se escucha, se consuela, se da ánimos y confía en sí mismo, y dicha persona desempeña también un papel determinante en el amor al prójimo. Sin amor a uno mismo, el amor a los demás es imposible.

Puede concluir con lo que dice, Monbourquette (2002), que, la autoestima que ha construido depende a la vez de la apreciación ajena y de la propia.

Otro punto, que Fromm menciona es, que el amor no es el resultado de la satisfacción sexual, sino la felicidad sexual es el resultado del amor. Y habla de la importancia de la comunicación en el amor: el amor sólo es posible cuando dos personas se comunican entre sí desde el centro de sus existencias, por lo tanto, cuando cada una de ellas se experimenta a sí misma desde el centro de su existencia. Sólo en esta experiencia central está la realidad humana, sólo allí está la base del amor.

Otro punto es sobre el problema del rechazo en el amor entre dos personas. Dryden y Gordon (2002), señalan que, el rechazo puede darse en una relación, cuando uno de los dos cambia de opinión respeto a comprometerse, y todavía más problemático suele ser el caso de una relación amorosa estable con la pareja escogida en la que, pasado el tiempo, uno de los dos súbitamente rompe la relación, a veces sin dar ningún tipo de explicación, y en la mayoría de los casos el problema emocional que resulta de la pérdida que sufre la persona rechazada suele derivar en depresión, sentimiento de humillación, angustia, ira e incluso culpabilidad.

Los individuos que se obsesionen tanto con la pérdida de su pareja, se quedan profundamente afectados; Dryden y Gordon, dice que es importante superarse de este sufrimiento de la manera más rápida y eficiente. La persona que se aferra en los sentimientos de humillación, depresión u otros sentimientos por ser rechazada y no quiere reestablecerse su estado emocional, es también consecuencia de un bajo nivel de aceptación de sí misma y de tolerancia a la frustración.

Y Dryden y Gordon(2002), da énfasis en lo siguiente: cuando un individuo es rechazado por otro cuyo amor o aprecio considera importante, admite que es triste y frustrante, pero no se deja llevar por la idea de que es horrible y no puede soportarlo, y además no elimina el deseo de amor y aprecio.

Los mismos autores mencionan sobre los sentimientos negativos que afectan: los celos, la envidia, son tan dañinos como la ira, como gran destructor de la felicidad de muchas personas. La persona celosa es posesiva y dominante en tal grado que convierte la vida del otro en un infierno.

Es preferible aceptarse a uno mismo incondicionalmente y cómo si lo condiciona a lo que los demás piensan de esta persona, elige por mal camino. La aceptación de uno mismo, tal como ha mencionado repetidamente, es uno de los elementos más valiosos en la vida. Es una de las causas ocultas de los celos, por lo que, si son capaces de aceptarse plena e incondicionalmente, es difícil que conciban celos irracionales (Dryden y Gordon, 2002).

Es importante darse cuenta que al buscar el amor para recuperar la autoestima está afirmando que sólo se considera, se concede valor, cuando los demás le aman, y habrá momentos en que nadie le ame y entonces su autoestima caerá en pedazos y la vida será siempre dependiente de los demás. Pero, una vez que se da cuenta de que el verdadero respeto por uno mismo, o la aceptación de uno mismo y la valoración nunca depende de la aprobación de los demás, sino de la decisión de aceptarse como ser humano que puede cometer errores y al que no puede darse una valoración única, de la búsqueda de los propio intereses independientemente de que los demás aprueben sus actividades, entonces descubrirá que amar puede ser una ocupación atractiva, creativa y que las hace crecer como personas, sin importar si son amados.

Puede resumir diciendo que, la aceptación incondicional de uno mismo es un requisito importante para triunfar en el amor. El hecho de no conseguir el amor de la persona que amas no significa que no valgas nada. Y nadie puede garantizarte que te amará incesantemente, ni es realista pedir un amor eterno por parte de la persona que amas. Si aprendes a pensar racionalmente, te evitarás sufrimientos innecesarios.

**BIBLIOGRAFIAS**

Arriagada, Irma (2010): “Familias sin futuro o futuros de las familias”, en Susana Lerner y Lucía Melgar (coord.): Familias en el siglo XXI: realidades diversas y políticas públicas, pp. 53-72. México: Universidad Nacional Autónoma de México, El Colegio de México.

CONACYT. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. (2017). Apoyo a Madres Mexicanas Jefas de Familia para Fortalecer su Desarrollo Profesional. Convocatoria 2017. [On line]. Disponible en: http://www.conacyt.mx/index.php/el-conacyt/convocatorias-y-resultadosconacyt/convocatorias-apoyo-a-madres-jefas-de-familia/convocatorias-cerradas-apoyo-amadres-jefas-de-familia/13478-convocatoria-apoyo-a-madres-mexicanas-jefas-de-familiapara-fortalecer-su-desarrollo-profesional-convocatoria-2017-1/file

Consejo de Evaluación del Desarrollo Social del Distrito Federal (2014):Estudio del embarazo en adolescentes en el Distrito Federal, desde un enfoque de género, 2005- 2014. Por Quintino, Erendira. [On Line]. Disponible en http://data.evalua.cdmx.gob.mx/docs/gral/Informe%20Estudio%20de%20Embarazo%20de %20Adolescente.pdf

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Artículo 4o. [On line]. Disponible en:https://www.colmex.mx/assets/pdfs/1-CPEUM\_48.pdf?1493133861

Dore, Elizabeth (2000): “One Step Forward, Two Steps Back: Gender and the State in the Long Nineteenth Century”, en Dore & Molyneux (Eds.): Hidden Histories of Gender and the State in Latin America, p. 3-32.Durham& London: Duke University Press.

Echarri, Carlos Javier (2009): “Estructura y composición de los hogares en la Endifam”, en Rabell (coord.): Tramas Familiares en el México Contemporáneo. Una perspectiva sociodemográfica, p. 143-175. México: Universidad Nacional Autónoma de México. El Colegio de México.

Echarri, Carlos Javier (2010): “Hogares y familias en México. Una visión sociodemográfica”, en Lerner y Melgar (coord.): Familias en el siglo XXI: Realidades diversas y políticas públicas, p.73-114. México: Universidad Nacional Autónoma de México. El Colegio de México.

Branden, N. (1994). El poder de la autoestima. México: Paidós.

Branden, N. (1994). Seis pilares de autoestima. México: Paidós.

Branden, N. (1997). Cómo llegar a ser auto responsable. Hacia una vida autónoma e independiente. México: Paidós.

Branden, N. (1998). La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia. México: Paidós.

Chávez. G. (1994). Satisfacción marital, expectativas y estrés en familias de mujeres que trabajan fuera del hogar y familias de mujeres dedicadas al hogar. Puebla: Universidad de las Americas (Tesis de maestría en psicología).

Dryden, W. y Gordon, J. (2002). Cómo lograr la autoestima. Manual de sentimientos positivos. México: Ediciones SUROMEX, S.A.

EDAC (ESTUDIOS DE ADMINISTRACION APLICADA A.C.) (1999). Mujer integral.

El gran acontecimiento de hoy. (Serie ser Mujer hoy, V. VI). México: Trillas.

Engles, (1980). El origen de la familia. Propiedad privada y el estado. Madrid: colecciones los grandes pensadores.

García Gossio, M. H. (2004). Mujeres y sociedad en el México contemporáneo; nombrar lo innombrable. Colección de humanidades TEC.

Goldstein, K. (1961). La naturaleza humana a la luz de la psicología. Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. (1959). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos aires: Nueva visión.

Rogers, C. (1987). El camino del Ser. Barcelona: Cairos

Rogers, C. (1978). Orientación psicológica y psicoterapia. Madrid. Narcea.

**ANEXOS**

**EL PRESENTE CUESTIONARIO FORMA PARTE DE LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DE UNA INVESTIGACIÓN CORRESPONDIENTE A LA MATERIA SEMINARIO DE TÉSIS DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE, CABE MENCIONAR QUE LAS RESPUESTAS SON CONFIDENCIALES Y SERAN UTILIZADAS SOLAMENTE CON FINES ACADEMICOS; DE ANTEMANO AGRADEZCO SU PARTICIPACIÓN, YA QUE SUS RESPUESTAS SON VALIOSAS PARA DICHO TRABAJO.**

LEA CUIDADOSAMENTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y SUBRAYE LA RESPUESTA U ORACIÒN DE ACUERDO A SU CRITERIO.

1. Cuando me comparo con otras personas:

1. Me siento fatal destacando sus virtudes y afianzándome en mis defectos.
2. Me encuentro bien conmigo mismo, cada uno tiene su encanto.
3. Hay algunas cosas que envidio de ellas sintiéndome algo inferior.

2. En lo que respecta a mi trabajo:

1. Estoy bastante satisfecho con mi rendimiento.
2. Me consta que no podré superar nunca el rendimiento de algunos de mis compañeros.
3. Casi todo el mundo lo hace mejor que yo.

3. Cuando me miro al espejo

1. En general, me gusta lo que veo.
2. Me cambiaría muchas cosas o casi por completo.
3. Tengo algunos “defectillos” que me avergüenzan.

4. Creo que la gente que me rodea:

1. La pasan bien conmigo.
2. Se aburren enormemente cada vez que quedamos juntos.
3. Lo pasan bien conmigo pero no tanto como con otras personas.

5. Cuando alguien me critica:

1. En seguida me vengo a bajo.
2. Intento aprovechar la crítica para crecer como persona.
3. Dependiendo de la persona y/u ocasión me siento bastante inseguro.

6. En lo que respecta a mi entorno familiar (familia, pareja, etc)

1. Me siento muy valorado y querido.
2. Alguna vez que otra siento que no me tratan como merezco.
3. Soy un cero a la izquierda.

7. La opinión de los demás sobre mí:

1. Me importa muchísimo pues me afecta enormemente lo que piensen.
2. Es una opinión más que tengo en cuenta, pero no más que la mía propia.
3. Puede llegar a cambiar bastantes cosas en mi comportamiento.

8. Cuando conozco a gente nueva

1. Voy tranquilo porque generalmente agrado a la gente.
2. Lo paso fatal, en mí hay algo que no gusta del todo.
3. A veces me siento algo inquieto por la impresión que pueda causar.

9. Cuando he cometido una torpeza graciosa (como tropezarme, romper una silla, etcétera delante de la gente)

1. Me avergüenzo muchísimo, siempre me toca a mí hacer el ridículo.
2. Me río con la gente sacando la parte divertida de la situación.
3. Intento que pase cuanto antes pues me da algo de vergüenza.

10. A la hora de tomar decisiones

1. Me siento seguro de mí mismo.
2. Necesito que sean aprobadas por gente que considero mejor que yo.
3. Aunque decido yo, suelo darle demasiadas vueltas.

11. Si una persona a la que aprecio (amigos, pareja, etcétera) me habla mal…

1. Me callo, la verdad que a veces merezco que me hablen así… sé que es por mi bien.
2. No lo tolero. Aunque me haya confundido merezco que me traten con respeto.
3. Protesto, aunque muchas veces siento que esa protesta no es suficiente para que la otra persona me deje de hablar así.

12. Ante las situaciones difíciles…

1. Tengo en cuenta mi experiencia en situaciones similares para poder afrontarlas.
2. Tengo miedo por sentirme indefenso ante ellas por lo que busco la ayuda de otras personas.
3. Siento ansiedad por temor a equivocarme, pero intento afrontarlas yo solo.