

## EL APRENDIZAJE DE LA AUTOESTIMA COMO PROCESO EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO

*Gaston de Mézerville Zeller*

Con frecuencia educadores, orientadores y terapeutas psicológicos, al tratar con personas que manifiestan una estima personal deficiente, se cuestionan: ¿Cómo fomentar en los estudiantes su capacidad de estimarse a sí mismos? ¿Cómo ayudar efectivamente a alguien que busca orientación para superar un problema específico de autorrechazo? ¿Cómo ir más allá de las causas que han provocado una autoestima claramente patológica, para ofrecer un tratamiento terapéutico que promueva nuevas actitudes y conductas de confianza y afirmación personal?

Para dar respuesta a estas preguntas hemos desarrollado un modelo propio, denominado "Proceso de la Autoestima", en el que se integran de manera sistemática los distintos conceptos relacionados con el área de la autoestima. Este artículo tiene como propósito, por lo tanto, presentar este nuevo modelo como el resultado no sólo de la experiencia profesional, sino del estudio de renombrados autores que han hecho significativos aportes sobre este tema.

### **Antecedentes teóricos del "proceso de la autoestima"**

Desde la época de los precursores de la psicología científica, diversos estudiosos de la conducta humana se han ocupado del tema de la autoestima.

William James, fundador de la Escuela Funcionalista, define la autoestima como el resultado de lo que la persona hace para obtener el éxito en aquellas metas que pretende alcanzar (en Fensterheim, 1990, p.34).

Por otra parte, dentro del contexto de la Escuela Psicodinámica, aunque Sigmund Freud

generalmente ignoró este tipo de necesidades, otro de los grandes pioneros de esta corriente psicológica, Alfred Adler, enfatizó el papel de la autoestima como uno de los elementos relevantes de la dinámica personal que caracteriza la vida del hombre. De acuerdo con Mosak y Dreikurs, especialistas en la teoría de Adler, éste consideraba que el hombre no es empujado desde atrás por causas tales como la herencia o el ambiente, sino que más bien es jalado desde adelante por las metas que él mismo se propone realizar. El hombre, según Adler, "se mueve hacia una meta auto-seleccionada, una meta que él siente que le dará un lugar en el mundo. El actúa como si el logro de esta meta ideal le ofreciera seguridad, le diera un lugar y le preservara su autoestima" (en Corsini, 1973, p.40).

Por lo 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, a nivel conductual, en la búsqueda de sus metas.

Sin embargo, el máximo exponente del papel que la autoestima desempeña en la vida humana ha sido Abraham Maslow, uno de los fundadores de la Psicología Humanista, quien incluye a la autoestima dentro de su conocida "Jerarquía de Necesidades". Para Maslow existen dos tipos de necesidades de estima, a saber, la estima propia y aquella que proviene de los demás, ubicándolas a ambas jerárquicamente por encima de las necesidades fisiológicas, las

de seguridad personal y las necesidades de pertenencia y afecto. Frank Goble, autorizado por el propio Maslow para exponer su teoría en el libro "The Third Force", las describe en los siguientes términos: "La autoestima incluye tales necesidades como el deseo de confianza, competencia, maestría, adecuación personal, logro, independencia y libertad. El respeto por parte de otros incluye conceptos tales como el prestigio, reconocimiento, aceptación, atención, estatus, reputación y aprecio" (1973, p.42). No obstante, a pesar de las diferencias entre estos dos tipos de necesidades, el mismo Maslow propone que ambos se hallan estrechamente relacionados, cuando afirma que "...la autoestima más estable y, por tanto, la más sana, se basa en el respeto merecido por parte de otros, más que en la fama y la celebridad externas, o en la adulación injustificada" (Maslow, 1954).

Diversos otros autores coinciden también con esta apreciación de que existe una doble fuente promotora de la autoestima. Entre ellos, Robert W. White manifiesta que "...el teorizar sobre la autoestima se ha visto a menudo obstaculizado por el fracaso a la hora de apreciar que ésta se alimenta de dos manantiales diferentes. Existe una fuente externa, la estima en que somos tenidos por otra gente, y una fuente interna, nuestro propio sentido de competencia al enfrentarnos con nuestro entorno... (Sin embargo, este contraste de fuentes externas e internas no debe oscurecer las importantes interacciones que ocurren entre ambas" (1972, p.398).

En conclusión, así como la autoestima se manifiesta tanto en el nivel inferido como el observable, y dado que las fuentes que la sustentan son de dos tipos, internas y externas, en continua interacción, resultan ser también muchos los conceptos asociados con cada uno de ellos, tal y como pudo apreciarse en las listas de conceptos relacionados con la autoestima propuestas por Maslow.

Por lo tanto, puede afirmarse que en su sentido más restringido la autoestima se refiere, como lo señala White, "...al valor del yo, (o sea) el valor de uno como persona a los ojos de otros, pero especialmente a los ojos de uno mismo" (p.395). No obstante, en un sentido mucho más amplio, el mismo White opina que a la autoestima a menudo "se le ha dado el

estatus de motivo maestro (o motivo superordinario) en la vida humana" (p.395), haciendo que muchos otros conceptos se subordinen al concepto de autoestima, con el fin de lograr una verdadera comprensión de ésta.

Sin embargo, cuando se hace referencia en la literatura psicológica o educativa a estos variados conceptos que conforman la autoestima, se menciona frecuentemente un listado de características descriptivas de aquellos individuos que poseen una sana autoestima, aparentemente sinónimas o complementarias entre sí, sin especificarse con claridad las diversas formas en que éstas se relacionan, ya sea en sus manifestaciones internas como externas, en la conducta de las personas.

Esta necesidad de considerar a la autoestima en su espectro más amplio de conceptos relacionados que la componen, es la que nos ha llevado a conjuntar sistemáticamente los seis componentes asociados más importantes, en términos de un proceso de interacciones ordenadas, que permitan una mejor comprensión de la forma en que la autoestima se expresa y se consolida a nivel personal.

De esta manera, en este modelo propio denominado "Proceso de la Autoestima" (ver Cuadro 1), se la considera a ésta desde la perspectiva de sus dos dimensiones complementarias, a saber, la dimensión interna o inferida y la dimensión externa u observable, integradas cada una de ellas por tres componentes esenciales. Se sistematizan así, como parte de este modelo, los conceptos más importantes relacionados con la autoestima que han sido propuestos por diversos autores especialistas en este campo, y que corresponden a las manifestaciones tanto de tipo intrapsíquico como externamente observables, las cuales se fundamentan apropiadamente más adelante en este artículo.

Los tres primeros componentes de la autoestima, entonces, representan los elementos de tipo inferido, y son los siguientes: 1) La autoimagen, que podría caracterizarse por la exclamación: "¡Me veo bien!"; 2) La autovaloración, que encuentra una expresión adecuada en la frase: "¡Soy importante!"; y 3) La autoconfianza, que se manifiesta cuando la persona afirma: "¡Yo puedo!".

Los siguientes tres componentes complementarios constituyen los elementos

EL PROCESO DE LA AUTO-ESTIMA

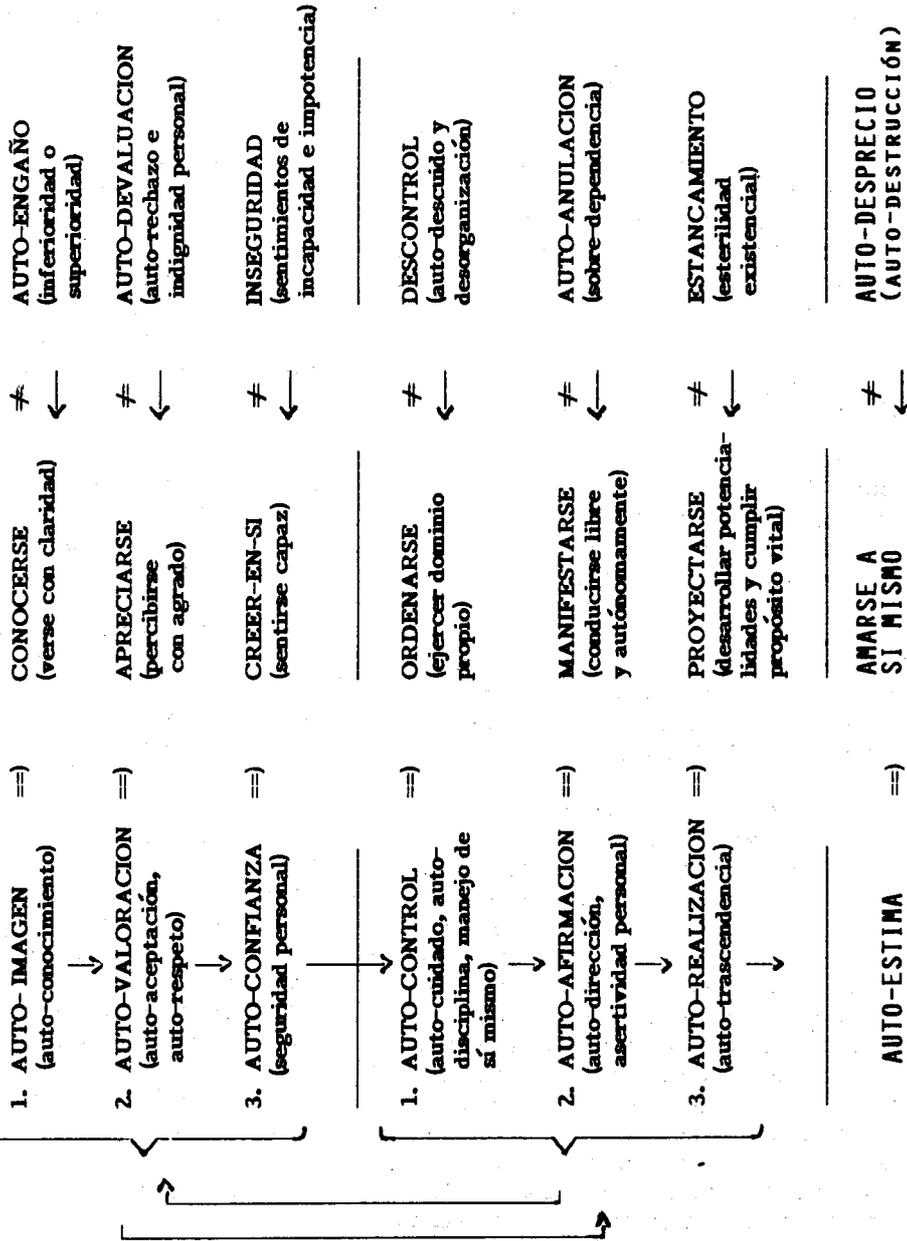
DR. GASTON DE MEZERVILLE ZELLER

NIVELES

CONCEPTOS

CONDUCTAS

PROBLEMAS



tuales externos de la autoestima, de tipo observable, a saber: 1) El autocontrol, que puede expresarse con la manifestación: "¡Estoy en orden!"; 2) La autoafirmación, que se refleja cuando la persona exclama satisfecha: "¡Así soy yo!"; y 3) La autorrealización, que hallaría su mejor expresión en la frase: "¡Lo he hecho!".

La suma de todos estos elementos o componentes asociados de la autoestima pueden, finalmente, caracterizarse por la afirmación: "¡Estoy bien!".

### **Los componentes inferidos del "proceso de la autoestima"**

En su libro "The Enterprise of Living", Robert W. White manifiesta que existen tres aspectos en la percepción del ego, todos de tipo inferido, que permiten comprender la apreciación que la persona tiene de sí misma a nivel actitudinal. Una actitud, desde el punto de vista psicológico, puede ser definida como "la disposición positiva o negativa, intelectual o emotiva, que implica un comportamiento determinado y consecuente ante una situación, cosa o persona" (Ancona, 1980). En este sentido, de acuerdo con White, el primer aspecto de la autoestima, que se define como cognitivo, corresponde a lo que el individuo conoce sobre sí mismo como objeto de su propio conocimiento, y que se organiza en la forma de lo que se denomina con los términos de autoimagen o autoconcepto. El segundo aspecto, al que White llama aspecto activo, le permite a la persona contemplarse, ya no como objeto sino como sujeto de sus actos, proceso que encuentra su culminación en el sentido de la propia competencia. Finalmente, se considera el aspecto afectivo, el cual se asocia con el valor que la persona le asigna a su propio yo, en términos de la apreciación y el orgullo que ésta experimenta por ser quien es, ante sí misma y ante los demás (1972, pp.391-392).

Estos tres aspectos, esenciales en la percepción que todo individuo tiene de sí mismo, han sido incluidos como parte del "Proceso de la Autoestima" que aquí se presenta, designándolos con los nombres de autoimagen, autovaloración y autoconfianza, y se constituyen en los elementos claves para la formación de una sana autoestima a nivel actitudinal-inferido

(Ver Cuadro I). A continuación se desarrolla cada uno de ellos:

#### **1. La autoimagen**

La autoimagen consiste en la capacidad de verse a sí mismo, no mejor ni peor, sino como la persona realmente es. En términos prácticos, la autoimagen se entiende como un verse con claridad, semejante a la función que desempeña un buen espejo cuando refleja una imagen con nitidez, sin alterarla de ninguna forma. De acuerdo con Whittaker, "...la persona bien adaptada tiene cierta conciencia de sus motivos, deseos, ambiciones, sentimientos, etc., (incluyendo) la capacidad para apreciar de una manera realista sus virtudes y defectos" (1977, p.538).

La falta de claridad en el conocimiento de sí mismo, resulta ser una de las características principales de las personas que poseen una autoestima inadecuada. El mayor problema en esta área es el autoengaño que puede caracterizarse, ya sea por una visión de inferioridad como de superioridad, impidiéndole a la persona, en cualquiera de ambos casos, el tener una imagen realista de sus propias cualidades y defectos.

La meta por alcanzar, en relación con la autoimagen, consiste en la búsqueda del conocimiento propio que le permita al individuo crecer en su capacidad de percibir, de manera equilibrada, tanto los elementos positivos como negativos de su personalidad. Así queda preparado el terreno para la realización de un juicio valorativo adecuado, como parte del siguiente concepto relevante dentro de este "Proceso de la Autoestima", denominado la autovaloración.

#### **2. La autovaloración**

La autovaloración es apreciarse como una persona importante para sí misma y para los demás. Esta sencilla definición, que incluye a otros conceptos relacionados como la autoaceptación o el autorrespeto puede entenderse, en términos prácticos, como un percibir con agrado esa imagen personal que el individuo tiene de sí. De esta manera, por tanto, la persona no simplemente se ve con claridad, como es el caso de la sana autoimagen, sino que además

valora positivamente aquello que ve, reaccionando con agrado ante la imagen que percibe de su propia personalidad.

Virginia Satir afirma que toda su vida profesional y familiar la ha llevado a estar convencida de que "...el factor crucial en lo que acontece, tanto dentro de las personas como entre ellas, es el concepto de valor individual que cada quien tiene de sí mismo..." Y agrega: "Todo fluye fácilmente de la persona de olla llena (con una autoestima alta). Siente que tiene importancia, que el mundo es un lugar mejor porque él (o ella) está ahí. Tiene fe en su propia competencia. Solicita la ayuda de los demás porque tiene fe en sus propias decisiones y en que él mismo significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valor, está dispuesto a aquilatar y respetar el valor de los demás. Irradia confianza y esperanza. No tiene reglas para ninguno de sus sentimientos y se acepta totalmente a sí mismo como ser humano" (1984, p.22).

En esta área, el problema que generalmente manifiestan las personas con una baja autoestima es la autodevaluación, asociada quizás con sentimientos de autorrechazo e indignidad personal, lo que gravemente afecta su capacidad para apreciar el significado positivo de sus vidas.

Ante este tipo de problema, la meta de superación consiste en definir medios adecuados que satisfagan la necesidad de la persona de verse positivamente, de forma que le preste un mayor valor y atención a aquellas dimensiones de su personalidad que son realmente importantes, tanto ante sí misma como ante los demás. La adquisición de la autovaloración, finalmente, se constituye en una de las bases principales para el desarrollo de la confianza personal, que se presenta como el siguiente concepto asociado de este "Proceso de la Autoestima".

### 3. La autoconfianza

La autoconfianza se caracteriza por creer que uno puede hacer bien distintas cosas y sentirse seguro al realizarlas. Según Whittaker, esta convicción interna de la propia capacidad le permite al individuo, la mayor parte del tiempo, "...(sentirse) tranquilo en la compañía de otras personas y reaccionar con espontanei-

dad y libertad de acción en diversas situaciones sociales, ...(haciéndolo) capaz de sostener cierta independencia frente a la presión de grupo que quiere obligarlo a la conformidad" (1977, p.538).

Las personas con una mala autoestima, por el contrario, habitualmente manifiestan sentirse inseguras y ansiosas en su forma de conducirse. El problema en esta área, por lo tanto, se conceptualiza como la inseguridad personal, unida a sentimientos de incapacidad e impotencia, que repercuten en reacciones de ansiedad, duda y congoja, ante una buena cantidad de las cosas que se emprenden.

A este respecto, la meta de superación del individuo consistirá en propiciar una actitud realista de fe en sí mismo, así como en sus propias capacidades personales, junto a una disposición de ejercitarlas de maneras adecuadas, para crecer en ellas gradual y satisfactoriamente.

### Los componentes observables del "Proceso de la Autoestima"

Habiendo considerado los elementos o componentes inferidos de este "Proceso de la Autoestima", se hace necesario complementarlos con aquellos otros de tipo conductual-observable que representan la manifestación externa de los primeros, constituyéndose, al mismo tiempo, en los factores concretos de retroalimentación personal que contribuirán a aumentar o disminuir el sentido de la estima propia del individuo a nivel intrapsíquico. Robert W. White afirma, a este respecto, que "...sólo en la medida en que logramos lo que nos proponemos, es que la autoestima se mantiene y se promueve" (1972, p.395). Asimismo, Erik Erikson expresa, con respecto a las fuentes de la autoestima, que los niños "no pueden ser engañados mediante alabanzas vacías o palabras de ánimo condescendientes. Ellos pueden aceptar este tipo de estímulo artificial de su autoestima en ausencia de algo mejor," pero la verdadera fortaleza la obtendrán sólo del "reconocimiento consistente y auténticamente sentido con relación a sus verdaderos logros" (1967, p.233).

En el desarrollo del modelo que presentamos en este trabajo se ha comprobado que los componentes del autocontrol, la autoafirmación

y la autorrealización, constituyen los elementos conductualmente observables que con más claridad se asocian con la experiencia de la autoestima (Ver Cuadro I). A continuación se describe cada uno de ellos:

### 1. El autocontrol

El autocontrol consiste en manejarse correctamente a nivel personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida. Esto implica, en términos prácticos, la capacidad de ordenarse adecuadamente y ejercer el tipo de dominio propio que fomenta el bienestar del individuo y, complementariamente, del grupo a que se pertenece. Hilgard, Atkinson y Atkinson sostienen que "el individuo normal se siente suficientemente confiado de poder controlar y dirigir su propia conducta. En ocasiones podrá actuar impulsivamente, pero es capaz de restringir sus urgencias sexuales o agresivas cuando se hace necesario... (Sin embargo) la decisión es voluntaria y no el resultado de impulsos incontrolables." (1975, p.455)

Esta capacidad del autocontrol se ve frecuentemente limitada en personas con una mala autoestima. El principal problema, en estos casos, se manifiesta en una situación de descontrol general, particularmente en las áreas del cuidado personal -en cualquiera de ambos extremos: autodescuido o sobrecuidado-, del ejercicio de hábitos indisciplinados de vida y en la falta de habilidad para organizarse tras la búsqueda de las metas deseadas.

Ante esta realidad, el cambio que se persigue consiste en la adopción de hábitos adecuados de cuidado personal y patrones de conducta caracterizados por una buena disciplina y organización en la vida. De la adquisición de estas áreas de fortaleza dependerá, en gran parte, la capacidad de autoafirmación del individuo, que constituye el siguiente elemento en este "Proceso de la Autoestima".

### 2. La autoafirmación

La autoafirmación puede definirse como la libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones con autonomía y madurez. Este concepto se caracteriza por la capacidad del individuo de manifestarse abiertamente a la

hora de expresar sus pensamientos, deseos o habilidades, e incluye a otras capacidades afines tales como la autodirección y la asertividad personal. Herbert Fensterheim, proponente de la psicología de la asertividad, sostiene que "...la persona realmente asertiva posee cuatro características: (1) Se siente libre para manifestarse. Mediante palabras y actos hace esta declaración: "Este soy yo. Esto es lo que yo siento, pienso y quiero". (2) Puede comunicarse con personas de todos los niveles -amigos, extraños y familiares- y esta comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada. (3) Tiene una orientación activa en la vida... En contraste con la persona pasiva, que aguarda a que las cosas sucedan, intenta hacer que sucedan las cosas. (4) Actúa de un modo que juzga respetable..., de forma que, ya gane, pierda o empate, conserve su respeto propio" (1990, p.27). Este autor resume su posición sobre la autoestima con la siguiente frase: "El nivel al que usted haya logrado afirmarse decidirá el nivel de su autoestimación" (p.35).

Este tipo de conductas afirmativas a menudo se ven inhibidas en las personas con baja autoestima, quienes más bien experimentan el problema de la autoanulación, reflejado en una incapacidad para manifestarse con libertad, además de una excesiva dependencia en otros cuando tienen que tomar decisiones personales o realizar diversas actividades.

La meta de superación consiste en buscar formas sanas de manifestar el pensamiento y las habilidades personales ante otros, y en conducirse con autonomía, sin caer en los extremos de la sobredependencia o la autosuficiencia exageradas. Para poder llegar a realizarse satisfactoriamente las personas necesitan del fundamento de una sana autoafirmación, lo que les permitirá dar el paso hacia el sexto componente de este "Proceso de la Autoestima", denominado la autorrealización.

### 3. La autorrealización

La autorrealización, finalmente, consiste en el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades propias, para vivir una vida satisfactoria que sea de provecho para sí mismo y para los demás. Este concepto, que implica el crecimiento del individuo mediante el cultivo y la manifestación de sus potencialidades tras la

búsqueda del cumplimiento de lo que considera su propósito vital, encuentra su máxima expresión en conceptos afines tales como los de "generatividad" y "autotrascendencia", propuestos respectivamente como parte de las teorías psicológicas de Erik Erikson (1966) y Viktor Frankl (1970).

Las personas con baja autoestima se quejan continuamente de su falta de realización personal, asociando esta queja con una sensación agobiante de estancamiento y esterilidad existencial, que les impide desarrollar sus áreas de potencial o realizar aquellas acciones que contribuirían a conferirle un verdadero significado a sus vidas.

La meta por alcanzar ante este tipo de problemas exige que el individuo se proyecte de formas concretas, a través de distintas áreas de interés, aptitud o compromiso, lo que le permitirá realizarse, ya sea en cosas grandes como pequeñas, y así experimentar la satisfacción de ir dejando estampada, de manera personal y significativa, su huella en la existencia.

### **Tres enfoques para la utilización del "Proceso de la Autoestima"**

La suma de los seis conceptos asociados que componen este "Proceso de la Autoestima", permite establecer que la persona que se estima a sí misma es aquella que en su vida ha aprendido a verse con claridad, percibirse con agrado y sentirse capaz de hacer bien muchas cosas; lo que se reflejará externamente en su capacidad de ordenarse y ejercer dominio propio, de manifestarse con libertad y autonomía, y de proyectarse mediante el desarrollo y la expresión de sus potencialidades, para así ir realizando el propósito vital de su existencia.

Esta definición corresponde, en términos prácticos, a la capacidad de la persona de amarse a sí misma, lo que se constituye en uno de los fundamentos para establecer relaciones cálidas de dar y recibir afecto con los demás, así como para enfrentar sanamente el estrés y las tensiones normales, dentro del contexto de una vida productiva y feliz.

Por el contrario, la vivencia patológica de una mala autoestima se manifiesta en una reacción de autodesprecio, unida a deseos conscientes o inconscientes de autodestrucción,

que en el peor de los casos pueden conducir a la persona al suicidio. En situaciones menos graves, aunque siempre patológicas, el autodesprecio tiende a reflejarse en conductas autodestructivas de tipo vicioso, en patrones conflictivos de relación interpersonal que provocan reacciones agresivas contra sí mismo, y en situaciones repetitivas de fracaso en muchas de las cosas que se emprenden.

El "Proceso de la Autoestima", aquí descrito, puede ser utilizado siguiendo cualquiera de tres enfoques diferentes, ya sea que se trate de una situación educativa, de un caso que requiera orientación específica ante un problema determinado, o de una terapia integral para superar una patología importante en el área de la autoestima. Tomando como punto de referencia el esquema que aparece en el Cuadro 1, a continuación se describen estos enfoques:

#### **1. Un enfoque educativo**

A partir de la columna de los "conceptos", en el esquema del "Proceso de la Autoestima", puede utilizarse este enfoque educativo siguiendo una dirección de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo, mediante el desarrollo de diferentes módulos de aprendizaje sobre cada uno de los seis componentes de la autoestima.

Dependiendo del contexto en que se use este enfoque, deberá determinarse el tiempo que requiera el desarrollo programático de cada módulo de aprendizaje, incluyendo definición del concepto y de otros asociados, conductas que reflejan una vivencia sana en el área tratada de la autoestima, así como los distintos tipos de problemas que tienden a presentarse en relación con cada caso.

Tratándose de una situación educativa, será conveniente utilizar diferentes metodologías teórico-prácticas que refuercen el aprendizaje, tales como diálogos grupales sobre aplicación personal de los conceptos, dramatizaciones de casos positivos o negativos, presentación de otros materiales tales como películas o canciones alusivas al tema, etc.

#### **2. Un enfoque correctivo**

Un segundo enfoque para la aplicación del "Proceso de la Autoestima" consiste en el

manejo del esquema a partir de la columna de los "problemas", siguiendo en este caso la dirección de derecha a izquierda, de manera que se asocien problemas específicos con su contraparte en la columna de las "conductas".

Para desarrollar positivamente este enfoque correctivo, el orientador necesita ayudar a la persona a descubrir aquellas áreas relacionadas con su autoestima en las que tiende a presentar mayores problemas. Una vez que se han definido los problemas más significativos, así como sus distintas manifestaciones, se consulta la columna central del esquema, con el propósito de definir metas conductuales que promuevan un cambio real en el manejo que la persona hace de esa determinada área de su autoestima.

Al establecerse las metas conductuales, el orientador y la persona orientada deberán procurar que las metas propuestas sean realistas y medibles. Particularmente en el caso de las personas con baja autoestima, resulta crucial el proponerse metas pequeñas, a corto plazo, que tengan un alto grado de probabilidad de ser logradas con éxito. De lo contrario, cuando éstas resultan demasiado difíciles o requieren de mucho tiempo para su consecución, las personas tienden a desanimarse, convenciéndose interiormente de su propia incapacidad, lo que disminuye su sentido de estima personal, en lugar de aumentarse. Asimismo, el que las metas sean medibles permite un seguimiento adecuado hasta comprobar su realización; de no ser así, la persona nunca sabrá realmente si obtuvo lo que se proponía, debilitándose aún más su autoestima, en vez de fortalecerse.

### 3. Un enfoque terapéutico

El último enfoque que aquí se presenta, como parte de este "Proceso de la Autoestima", procura el manejo del esquema propuesto desde una perspectiva integral, utilizándose los componentes internos y externos, no sólo de manera individual, sino a nivel de bloques, particularmente en la dirección de abajo hacia arriba, para luego revertirla sucesivamente, hasta lograr el propósito deseado de superar situaciones patológicas generalizadas en relación con la autoestima.

Es un hecho comprobado que las conductas externas son más fáciles de modificar

que las actitudes internas. Por lo tanto, sin pretender desechar otras técnicas psicoterapéuticas de análisis intrapsíquico del individuo, este enfoque terapéutico procura lograr cambios iniciales en los componentes observables, promoviendo patrones saludables de comportamiento en las áreas del autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización. Esto, a su vez, tenderá a propiciar mejores actitudes relacionadas con la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza, lo que nuevamente reforzará una mayor probabilidad de éxito en el logro de las metas conductuales propuestas.

Finalmente, y aunque esta observación necesita investigarse con mayor precisión, parece existir una relación particular entre los componentes del autocontrol y la autoimagen, entre la autoafirmación y la autovaloración, así como entre la autorrealización y la autoconfianza, lo que permitiría trabajar no sólo a nivel de bloques, sino individualmente, entre los conceptos de tipo observable y los inferidos para el mejoramiento integral de la autoestima.

De esta manera, el enfoque terapéutico del "Proceso de la Autoestima" construye sobre la base de los otros enfoques educativo y correctivo, pero dándole un carácter más completo e integrador al tratamiento, mediante la consideración individual y global de todos los componentes del proceso, tanto observables como inferidos, y en todas las relaciones posibles entre bloques y entre conceptos, que posibiliten un cambio real y duradero en la autoestima de las personas.

### Conclusión

Este modelo específico, denominado "Proceso de la Autoestima", procura ofrecer al educador, al orientador y al psicólogo, una herramienta útil para abordar el análisis de la autoestima en toda la complejidad de las fuentes que la sustentan y de los niveles inferidos u observables en que se manifiesta. De esta manera, los componentes actitudinales internos y los componentes conductuales externos pueden ser tratados sistemáticamente, siguiendo cualquiera de tres enfoques, educativo, correctivo o terapéutico, para promover el aprendizaje de la autoestima, así como la superación del autorrechazo, manifestado comúnmente a través de distintos tipos de conductas

autodestructivas, que inhiben el crecimiento sano y la verdadera realización en la vida de las personas.

### Bibliografía

- Ancona, L. *Enciclopedia Temática de Psicología* (Vol.II), Editorial Herder, Barcelona, 1980.
- Corsini, Raymond. *Current Psychotherapies*. F.E.Peacock Publishers, Inc. Itasca, Illinois, 1973.
- Erikson, Erik H. *Infancia y Sociedad*. Ediciones Hormé S.A.E. Buenos Aires, 1966.
- Fensterheim, Herbert. *No Diga Que Sí Cuando Quiera Decir Que No*. Editorial Grijalbo. México D.F., 1990.
- Frankl, Viktor E. *Psicoanálisis y Existencialismo*. Fondo de Cultura Económica. México D.F., 1970.
- Goble, Frank. *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow*. Pocket Books. New York, 1973.
- Hilgard, E, Atkinson, R. y Atkinson, R. *Introduction to Psychology* (Sixth Edition). Harcourt Brace Jovanovich, Inc. New York, 1975.
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. Harper and Row. New York, 1954.
- Satir, Virginia. *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Editorial Pax-México. México D.F., 1984.
- White, Robert W. *The Enterprise of Living: Growth and Organization in Personality*. Holt, Rinehart and Winston, Inc. New York, 1972.
- Whittaker, James O. *Psicología* (Tercera Edición). Editorial Interamericana. México D.F., 1977.