

ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	13
CAPÍTULO 1. ¿Qué se entiende por autoestima?	19
1. ¿Qué se entiende por autoestima?	19
2. ¿Qué factores condicionan la formación de la autoestima?	32
2.1. El conocimiento de sí mismo	36
2.2. Los sentimientos y afectos relativos al propio Yo	38
2.3. El comportamiento personal	41
2.4. El modo en que los otros nos estiman	45
3. Autoestima y autocontrol	46
CAPÍTULO 2. La familia y la autoestima	49
1. Introducción	49
2. Autoestima, reconocimiento y aceptación del don	50
3. Don y crecimiento del don: lo «dado» y lo «conquistado»	54
4. Autoestima, valores y familia	55
5. El carácter genitivo de la autoestima en el contexto familiar	56
6. Autoestima y libertad	58
7. Autoestima y emotivismo: la personalidad dependiente	60
8. Tres enemigos de la autoestima en el contexto familiar	66
8.1. El ensimismamiento	66
8.2. El individualismo	67
8.3. El narcisismo	70
CAPÍTULO 3. El apego infantil y el desarrollo de la autoestima	73
1. Introducción	73
2. Breve aproximación al concepto de apego infantil	74
3. Autoestima y conductas innatas de apego	77
3.1. Las respuestas de orientación	78

3.2.	La respuesta de succión	79
3.3.	La conducta de agarrarse y asirse	80
3.4.	El llanto	80
3.5.	La sonrisa	81
3.6.	El contacto ocular	82
3.7.	Las expresiones faciales	83
3.8.	Los balbuceos	83
4.	Apego, habilidades sociales y desarrollo de la autoestima	85
5.	Del apego a la autoestima, y regreso	90
6.	Autoestima y tipos de apego	92
6.1.	El apego inseguro-evitativo o ansioso-evitativo	93
6.2.	El apego seguro	94
6.3.	El apego inseguro-resistente o ansioso-ambivalente	95
6.4.	El apego ansioso-desorientado-desorganizado	96
7.	La autoestima y el apego paterno	97
 CAPÍTULO 4. La educación sentimental		101
1.	¿Pueden educarse los sentimientos?	101
2.	El laberinto sentimental	102
3.	La educación de los sentimientos	105
4.	Tres principios en la educación de la afectividad	109
4.1.	Educar en la afectividad es educar para el compromiso	109
4.2.	Educar la afectividad es educar en la libertad	111
4.3.	Educar la afectividad es educar en el sufrimiento	112
5.	El conocimiento personal	113
6.	Obstáculos que se oponen al conocimiento personal	116
6.1.	El ensimismamiento hermético	116
6.2.	La imagen ideal e idealizada de sí mismo	117
6.3.	El voluntarismo	117
6.4.	La admiración y el reconocimiento sociales	118
7.	Autoestima y autocontrol	120
8.	El estilo emocional	123
9.	Los sentimientos reactivos en la génesis y mantenimiento de la relación yo/tú	127
 CAPÍTULO 5. La autoestima y la educación en la familia y la escuela ..		133
1.	Introducción	133
2.	La autoestima y la práctica de la educación	135
3.	¿Cómo motivar a padres y educadores?	137
4.	La autoestima y la educación en la libertad	138
5.	La autoestima y los estilos de educación	141
5.1.	La sobreprotección	143
5.2.	La dependencia	144
5.3.	La rigidez	145
5.4.	El perfeccionismo	146
5.5.	El permisivismo	148

5.6. El autoritarismo	149
5.7. La indiferencia	150
5.8. La ausencia de autoridad	151
5.9. La coherencia	152
6. La madurez personal de los padres: algunas características	152
7. Felicidad de la pareja y autoestima de los hijos	154
8. Los criterios de la Asociación Nacional de Salud Mental Norteamericana	155
9. Diez principios básicos para mejorar la autoestima en la familia	157
9.1. La disponibilidad, seguridad y confianza de los padres	157
9.2. La comunicación padres-hijos	157
9.3. Coherencia de los padres y exigencias en los hijos	159
9.4. Espíritu de iniciativa, inquietudes y buen humor de los padres	160
9.5. La aceptación de las limitaciones ajenas	161
9.6. El reconocimiento y la afirmación de las personas en lo que valen	162
9.7. La estimulación de la autonomía personal	163
9.8. El diseño del apropiado proyecto personal	164
9.9. El aprendizaje realista del adecuado nivel de aspiraciones	166
9.10. La elección de buenos amigos y amigas	167
CAPÍTULO 6. El adolescente, sus padres y la autoestima	169
1. Introducción	169
2. La autoestima y los hijos adolescentes	172
2.1. El conflicto de ser admirados o descalificados socialmente	172
2.2. El conflicto de la dependencia o independencia afectivas	174
2.3. El conflicto de querer o ser queridos	174
3. Roles, autoestima y valores: aspectos diferenciales en la mujer y el varón adolescentes	176
3.1. La diversidad psicobiológica y evolutiva de los adolescentes	177
3.2. El desarrollo afectivo	178
3.3. Los conflictos sentimentales	179
3.4. Fortaleza física, agresividad manifiesta y autoestima	181
3.5. ¿Roles, estereotipias o tipos de autoestima?	185
3.6. La aceptación social	186
3.7. Ambiciones y expectativas	188
4. Los errores de subestimación y sobrestimación	189
5. Autoestima, emotivismo y madurez en el adolescente	193
6. ¿Cómo sobrevivir en la convivencia con un adolescente que no se estima y... no morir en el intento?	200
CAPÍTULO 7. La autoestima y los trastornos psicopatológicos	205
1. Introducción	205
2. Autoestima, psicopatología y psicoterapia	208
3. La psicopatología y la evaluación de la autoestima	210
4. Relevancia de la autoestima para la psicopatología	212
5. La autoestima y los trastornos psicopatológicos menores	214
6. La autoestima y los trastornos psicopatológicos mayores	217
7. Intervención terapéutica, psicopatología y déficit de autoestima	226

CAPÍTULO 8. Las crisis conyugales, las crisis de la autoestima y la violencia familiar	229
1. Introducción	229
2. La autoestima, el ciclo vital y las crisis conyugales	231
2.1. El primer año de matrimonio	233
2.2. Los años intermedios	235
2.3. A los 40 años de edad	235
2.4. La vida de la pareja a los 50 años	236
3. Cómo superar los «baches»	237
4. ¿Se pueden evitar las crisis conyugales?	238
5. En las redes de la violencia familiar	241
6. Excitabilidad, impulsividad, irritabilidad, agresividad, violencia y autoestima	243
7. Personalidades desajustadas	247
8. Tensiones y conflictos: la antítesis de la ternura	248
9. La negación de la autoestima: el abuso sexual	249
10. ¿Cómo reaccionar ante la violencia familiar?	255
11. La estimación y la «otra» violencia	257
CAPÍTULO 9. Errores, sesgos y distorsiones cognitivas en la autoestima conyugal y familiar	259
1. Introducción	259
2. Autoestima y atribución	260
3. Las atribuciones acerca del éxito y el fracaso, y la autoestima	262
4. Errores y sesgos cognitivos	265
5. Distorsiones cognitivas en la autoestima conyugal y familiar	269
6. ¿Es científico compararse con los demás?	274
7. Las atribuciones, la excelencia personal y el contexto familiar	276
8. Autoestima familiar y excelencia personal: algunos consejos preventivos	279
CAPÍTULO 10. Autoestima y terapia familiar	287
1. Introducción	287
2. La autoestima y la estima en la pareja	288
3. El apego infantil y el apego en la pareja	293
4. Apego, autoestima y estructuras familiares	296
5. Los estilos de estimación en las familias «enredada rígida» y «despreñada caótica»	298
6. Los estilos de estimación en las familias con mucha «cohesión» o muy «dispersas»	300
7. Estructuras familiares y terapia familiar	302
8. La autoestima y la crítica a los suegros	305
9. La infidelidad conyugal y la quiebra del encuentro amoroso	311

CAPÍTULO 11. La autoestima y los abuelos, y... cómo sacar provecho de todo esto	317
1. Introducción	317
2. Los abuelos y la autoestima	318
3. La autoestima de los abuelos y la equidad intergeneracional	321
4. La cuestión acerca del origen	323
5. La levedad del ser	326
6. La fragilidad de la vida humana	329
7. La debilidad de la condición humana	332
8. ¿Cómo sacar provecho de todo esto?	335
9. El arte de ayudar a los demás	341
<i>Bibliografía</i>	345