

# Índice

Prólogo .....	11
1. Introducción al concepto de autoestima .....	17
1.1. Introducción .....	17
1.2. Concepto y tipos de autoestima .....	18
1.3. Análisis de otras posibles definiciones .....	23
2. La génesis y el desarrollo de la autoestima .....	31
2.1. Los cuatro principales ingredientes de la autoestima .....	31
2.2. Autoestima y factores cognitivos. El conocimiento personal, los valores y las distorsiones cognitivas .	35
2.3. Autoestima y factores emotivos .....	48
2.4. Autoestima y comportamiento .....	57
2.5. Autoestima y estimación por los otros .....	66
3. Grandeza y miseria de la autoestima en la sociedad actual .....	71
3.1. Grandeza y miseria de la autoestima en la sociedad actual .....	71
3.2. La autoestima en la sociedad del desamor .....	74
3.3. La aceptación de sí mismo .....	78
3.4. El resentimiento y la aceptación del propio origen .	80
3.5. Errores más frecuentes en la autoestima del adolescente .....	82
3.6. La insatisfacción de los adultos y la autoestima ..	84
3.7. Del resentimiento al narcisismo .....	85
3.8. Psicoterapia, autoestima y pasiones .....	86
3.9. Autoestima, modelos y juventud .....	88
3.10. Género, valores y autoestima .....	89
3.11. Autoestima y valores en los adolescentes .....	90

3.12. Autoestima y rasgos que se atribuyen a lo masculino y lo femenino . . . . .	96
3.13. Estimación y errores en el encuentro entre adolescentes . . . . .	99
3.14. Roles, personas y relaciones personales . . . . .	100
3.15. Encuentros y desencuentros en la estima masculina y femenina . . . . .	101
3.16. Un ejemplo de terapia familiar . . . . .	109
4. Lo que no es la autoestima . . . . .	113
4.1. Introducción . . . . .	113
4.2. La vanagloria . . . . .	114
4.3. El amor propio . . . . .	120
4.4. El amor propio y la recepción de la estimación de los otros . . . . .	124
4.5. El orgullo . . . . .	132
4.6. La soberbia . . . . .	134
4.7. ¿Autoestima o narcisismo? . . . . .	137
4.8. La frecuente y generalizada subestimación patológica . . . . .	140
5. La autoestima y la fatiga de ser uno mismo . . . . .	143
5.1. La fatiga de ser uno mismo . . . . .	143
5.2. ¿Sobrevivirá la autoestima en la <i>cultura del vacío</i> ? . . . . .	150
5.3. Del <i>individualismo de la mayoría</i> al <i>individualismo de la singularidad</i> . . . . .	153
5.4. Cuando el individualismo deviene conformismo . . . . .	154
5.5. Personalismo y autoestima . . . . .	159
5.6. Autoestima y emancipación . . . . .	162
5.7. Autoestima e ideales individualistas . . . . .	165
5.8. Autoestima e <i>individualismo de masa</i> . . . . .	167
5.9. El individualismo democrático . . . . .	168
5.10. Individualismo e institucionalización de la autoestima . . . . .	169

5.11. Autoestima, depresión y Psicofarmacología . . . . .	171
5.12. La autoestima y el conocimiento de la naturaleza humana . . . . .	173
6. En busca de la autoestima perdida . . . . .	177
6.1. Introducción . . . . .	177
6.2. ¿Cómo se pierde la autoestima? . . . . .	178
6.3. Emotivismo o racionalismo ilustrado . . . . .	189
6.4. ¿Cómo encontrar la autoestima perdida? . . . . .	196
6.5. Autoestima y conocimiento personal . . . . .	202
7. La autoestima y la cuestión del origen de nuestro ser . . . . .	211
7.1. ¿Es suficiente con satisfacer la autoestima personal? . . . . .	211
7.2. Temporalidad y autoestima . . . . .	213
7.3. Amnesia sobre la autoestima esencial . . . . .	216
7.4. La autoestima y la cuestión del origen de nuestro ser . . . . .	220
7.5. Dios y la estima personal . . . . .	227
Bibliografía . . . . .	235