

Autoestima y toma de decisiones en el campo profesional

by Aurora del Carmen Miranda López - Thursday, November 01, 2018

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/autoestima-y-toma-de-decisiones-en-el-campo-profesional.html



Resumen

Las competencias emocionales engloban todas las dimensiones del ser humano y facilitan o no el crecimiento personal y profesional. Suponen un referente obligado para el desarrollo integral del ser humano. La autoestima y la toma de decisiones son competencias socio- emocionales complejas e interconectadas, de las que depende el éxito o no el éxito profesional. La intención del presente trabajo radica en realizar una aproximación conceptual al estudio de la autoestima y la toma de decisiones para abordar posteriormente su repercusión en el campo de actuación profesional.

Palabras clave: autoestima y toma de decisiones

Introducción

Las competencias emocionales engloban todas las dimensiones del ser humano y facilitan o no el crecimiento personal y profesional. Suponen un referente obligado para el desarrollo integral del ser humano.

En este sentido es válido citar a N. Pérez (2012) el que define a la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

A juicio de las autoras, la autoestima y la toma de decisiones son competencias socio- emocionales complejas e interconectadas, de las que depende el éxito o no el éxito profesional.

La intención del presente trabajo radica en realizar una aproximación conceptual al estudio de la autoestima y la toma de decisiones para abordar, posteriormente, su repercusión en el campo de actuación profesional.

Desarrollo

El concepto de autoestima es un término discutido en la psicología. Muchos autores lo describen de forma distinta, dentro de los que se encuentran: Pérez, (2000); García, (2000); Hernández, (2016); Cátedra de Salud y Educación Sexual. Instituto Pedagógico Raúl Gómez García. Guantánamo, (2017).

En este sentido, podemos citar a García, (2000), quien propicia a la reflexión:

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar.

Según estudios realizados en la Cátedra de Salud y Educación Sexual del Instituto Pedagógico Raúl Gómez García (2017), se define a la autoestima como:

La forma en que se percibe y se siente a sí mismo. Unión de la confianza y el respeto por uno mismo. Es la definición de quién soy y si me gusta o no mi identidad. Reconocer nuestras virtudes y defectos.

Pero, en definitiva, podríamos decir que se trata de un constructo para definir la valoración que tenemos de nosotros mismos y se construye a partir de los pensamientos, sentimientos y experiencias que se han ido acumulando en el transcurso de nuestra vida. Esta autoevaluación varía en un continuo que va desde muy positiva a muy negativa.

Algunos términos como autoaceptación, autoajuste, autovaloración, autoconcepto o autoimagen suelen usarse indistintamente como similares a autoestima. Aunque no lo son realmente, pero forman parte de la autoestima global.

El autoconcepto es el conjunto de atribuciones (ideas, creencias, conocimientos, habilidades, actitudes y valores) que cada persona tiene sobre sí misma. Además, estas atribuciones definen quién es (dimensión descriptiva, cognitiva).

Sin embargo, la autoestima es la valoración que cada persona hace de sí misma (dimensión valorativa, afectiva). Una persona puede describirse con cosas positivas o negativas (autoconcepto), pero su valoración personal (la autoestima) es positiva.

Según Hernández, (2016) la autoestima posee diferentes dimensiones: autoestima física, autoestima familiar, autoestima académica y autoestima social. A juicios de las autoras teniendo en cuenta que una persona puede ser muy buena en una dimensión, pero si la más importante es aquella en la cual no es tan buena su autoestima global puede ser baja. Consideramos que las dos últimas dimensiones deben ser las más potenciadas para un exitoso desempeño profesional, sin olvidar la valía del desarrollo integral del ser humano.

¿Cuáles son los aspectos a tener en cuenta para tener una adecuada autoestima?

- Aceptarse uno mismo.
- Vivir conscientemente.
- Sentirse igual en la diferencia.

- Reconocer las propias capacidades.
- Sentirse apreciado.
- Valorar la diversidad.
- Afirmar los propios derechos.
- Sentirse miembro de una familia.

Las autoras de la presente ponencia consideramos importante para lograr alcanzar éxitos profesionales, conocer vuestra autoestima y, a partir de aquí identificar qué aspectos deben ser más trabajados, por lo que lo invitamos a reflexionar ¿cómo es vuestra autoestima? ¿Posee la autoestima de un profesional exitoso?

Le sugerimos un ejercicio que le permitirá identificar en sí mismo/a fortalezas y limitaciones personales que pueden determinar o no el éxito profesional.

Ejercicio: “La maleta de la vida”

Objetivos:

- Identificar en sí mismo/a fortalezas y limitaciones personales.
- Analizar cómo potenciar las fortalezas y cómo superar las limitaciones.

Procedimiento:

- Dar a cada participante una tarjeta con una maleta dibujada a cada lado (derecho e izquierdo).
- Decir al grupo que va a realizar un viaje muy especial “el viaje de su vida” y que necesitan también hacer una maleta “muy especial” para que viajen con éxito.
- Pedir que escriban en una maleta “lo que me llevo” y en la otra “lo que dejo”.
- Especificar que la actividad consiste en que identifiquen en sí mismo/a aquellas características que cada uno supone le serán más útiles y valiosas para sí y los otros en su viaje y cuáles no, describiendo las mismas en cada maleta (positivo lado derecho y negativo, lado izquierdo).
- Aclarar que así como eligen los vestidos o trajes para ir de viaje, así tendrán que identificar en sí mismos/as las características positivas y auténticas, así como superando y encontrando las negativas.
- Dar 5 minutos para la realización del ejercicio.
- Pedir voluntarios/as para que expongan ante el grupo las cualidades que decidieron llevar al viaje y aquellas que dejaron ¿Por qué?
- Analizar cómo quisieran ser si se les diera la opción de cambiar algo.

Reflexionar acerca de:

- ¿Qué características les costó más trabajo identificar, las positivas o las negativas? ¿Por qué?
- ¿A qué creen que se deba tal dificultad?
- ¿Esas fortalezas y limitaciones personales inciden en su desempeño profesional?
- ¿Cómo creen que pueden potenciar las características positivas?
- ¿Cómo deben ser las cualidades y comportamiento para ser un profesional exitoso?

Le sugerimos analizar la estrategia siguiente que puede ayudarle a autoanalizarse personal y profesionalmente, mejorar su autoestima y las relaciones con los demás, sobre la base de la equidad, la cooperación y el respeto.

Estrategia para mejorar la autoestima:

- Es importante reconocer y analizar los pensamientos y valores negativos que debemos eliminar, sustituyéndolos por pensamientos y valores positivos.
- Llegar a vivir y convivir bien, tratando de obtener nuestros objetivos y metas.
- Liberarse de culpas, sentimientos de minusvalía, reconociendo nuestros errores y comportamientos sin que haya temor a la crítica de los demás, enfrentando las consecuencias de nuestras decisiones con proyectos y estilos sanos, enriquecidos.
- Desarrollar la autoestima y la estimación de las demás personas, practicando relaciones humanas de compartir, respeto, paridad, comunicación abierta, dialógica horizontal como fuente de desarrollo humano.

Podemos concluir del ejercicio planteando que la autoestima está vinculada a nuestra integridad, autovaloración y aceptación justa de nuestra persona y con frecuencia es reflejo de las valoraciones que hacen las otras personas, las que pueden ser objetivas o no.

Proponemos que analice el fragmento: "Asamblea de herramientas", tomado de Reflexiones para la vida, Volumen 1, 2da Edición, SITRANS p.15, para que recuerde su valía como ser humano.

"Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas con la finalidad de arreglar sus diferencias.

El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar.

¿La causa? ¡Hacía mucho ruido! y además se pasaba el tiempo golpeando. El martillo aceptó su culpa, pero pidió que el cepillo fuera expulsado también, debido a que siempre hacía su trabajo en la superficie y no tenía profundidad alguna.

El cepillo aceptó a su vez, pero pidió la expulsión del tornillo.

Adujo que había que darle muchas vueltas para que sirviera para algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también. Pero a su vez pidió la expulsión del papel de lija. Hizo ver que era muy áspero en su trato y siempre tenía fricciones con los demás. El papel de lija aceptó, con la condición de que fuera expulsado el metro, que siempre se pasaba midiendo a los demás, con su medida, como si éste fuera perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal y comenzó su trabajo. Utilizó el martillo, el cepillo, el papel de lija, el metro y el tornillo. Finalmente, de la madera trabajada, salió un lindo mueble.

Cuando las herramientas quedaron solas, se reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho y dijo:

Señores, ha quedado demostrado que tenemos muchos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos e importantes. Así que no pensemos en nuestras debilidades sino concentrémonos en nuestras fortalezas y aspectos positivos.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, contundente y el cepillo suave y eficaz. Se dieron cuenta que el tornillo tenía la habilidad de unir y dar fuerzas y el papel de lija era especial para afinar y limar asperezas. También observaron que el metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo orgulloso, capaz de servir y producir diversos artículos y muebles de calidad".

Sea usted el carpintero de su vida, reconózcase como un individuo único e invaluable. Conozca sus fortalezas y debilidades, esté orgulloso de sus triunfos y trabaje para limar las asperezas, no menosprecie al compañero y recuerde que la voluntad es la clave del éxito.

Las autoras coincidimos, en que poseer una adecuada autoestima es un elemento primordial para obtener logros en cualquier esfera de la vida. Por lo que aseveramos que una autoestima inadecuada tiene una repercusión directa en la capacidad del sujeto de tomar decisiones con independencia y confianza y, por tanto, también en la esfera profesional.

Le proponemos algunos elementos a tener en cuenta para la toma de decisiones:

- Calcular los riesgos
- Superar las presiones
- Asumir los errores
- Meditar sobre las consecuencias
- Decidir reflexivamente
- Reflexionar antes de actuar
- Actuar según los propios valores
- Escoger por uno mismo
- Resistir las presiones
- Reacción ante la violencia
- Buscar y alcanzar acuerdos

Lo invitamos a la reflexión:

“Así como las manzanas maduran con el sol,
así también los hombres maduramos en presencia
de otra persona, en colaboración con ella”.

G. Torriente Ballester.

Conclusiones

Una autoestima inadecuada limita el desarrollo de la personalidad y puede tener repercusión directa en las actitudes asumidas ante el estudio, la actividad social y desempeño profesional. Asimismo, acota una actitud adecuada ante la toma de decisiones, por no ser capaz de sostener juicios propios, ceder ante las presiones del grupo y no asumir una actitud adecuada ante los errores.

Bibliografía

- Cátedra de Salud y Educación Sexual (2017). Instituto Pedagógico Raúl Gómez García. Guantánamo. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Carvajal, C. (2000). Educación para la Salud en la escuela. y colectivo de autores. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Carvajal, C (2007). Prevención Integral y Promoción de la Salud en la Escuela / Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Miranda, A. (2016). Aula virtual de Salud y Sexualidad. Intranet Universidad Ignacio Agramonte. Editorial

Pueblo y Educación. La Habana.

- García, (2000). Qué es la autoestima para la psicología. Concepto y ayuda
- apegosposibles.com/autoestima.
- Hernández, (2016). Autoestima y autoconcepto: definición y diferencia. www.psicologiyconducta.com.
- Torres, M (2016). Promoción de la Salud en la Escuela Cubana. Teoría y Metodología. Ciudad de La Habana: Editorial: Pueblo y Educación, 2007.
- Torres, C (2005). La promoción y educación para la salud en los sistemas educativos. La Habana: Pueblo y Educación.

Autora: MsC. Profesora Auxiliar. Aurora del Carmen Miranda López. MSc. Correo:

aurora.miranda@reduc.edu.cu.

Título original: Aproximación conceptual al estudio de la autoestima y la toma de decisiones y su repercusión en el campo de actuación profesional.