

Título: La autoestima elemento indispensable para “el éxito” en las mujeres dirigentes de la cultura física y el deporte.

Title: The self-estimates esencial element for "the success" in the directing women of the physical culture and the sport.

Autor: * Lic. Arianne Tejera Martínez

Categoría académica: Licenciada

Filiación Institucional: ISCF” Manuel Fajardo” Facultad de Guantánamo

Teléfono: 38 36 75

Correo electrónico: ariannet@fcf.edusol.rimed.cu

Autor: Dra. Sandra Eunice Toirac Perera

Filiación institucional: Departamento de Medicina Legal

Títulos académicos: MsC. Atención Integral a la mujer.

Categorías docente: Asistente

Correo electrónico: stoirac@infosol.gtm.sld.cu

Autor: Odalis Frometa Rivera

Grado académico: Licenciada en Español y Literatura

Filiación institucional: Facultad de Cultura Física de Guantánamo

e-mail: ofrometa@fcf.edusol.rimed.cu

Resumen

El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos de las mujeres dirigentes en la Facultad de cultura Física. Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal. Ella es importante porque es la manera de percibirnos y valorarnos, ella moldea nuestras vidas, por ello el **Objetivo fundamental** de este trabajo es: **Conocer el nivel de autoestima de los dirigentes de la cultura física de Guantánamo**, elemento indispensable de la

personalidad, lo que hace posible al sujeto tener una percepción de si mismo como persona singular, eficaz, valiosa y merecedora del éxito y la felicidad.

Abstract

The level of self-esteem is responsible for many successes and failures. High self-esteem, linked to a positive concept of self, enhance an individual's ability to develop their skills and increase the level of personal security. Self-esteem is important because it is the way we perceive and value, it shapes our lives, so the main objective of this work is to develop self-esteem, an essential element of self-esteem is the core of the personality, it makes it possible to subject to a perception of himself as a unique, effective, valuable and deserving of success and happiness.

INTRODUCCIÓN

A la mujer que carezca de autoestima le será difícil encontrarle sentido a su vida, tendrá poco por lo que vivir o que anhelar. Se desinteresa por lo planes futuros y vive improvisando, sin pensar en lo que vendrá.

La autoestima sólo se entiende si se consideran dos elementos psíquicos: por una parte, el **auto concepto** o conciencia que cada persona tiene acerca de sí misma, es decir, cuáles son los rasgos de su identidad, cualidades y características más significativas, para bien o para mal, de su manera de ser; por otra, el **amor propio**, un sentimiento tan fundamental como legítimo de aprecio hacia nuestra propia persona que sirve de acicate para relacionarnos socialmente y fijarnos metas en la vida. La imagen que construimos acerca de quiénes somos o cuál va a ser nuestra identidad, la elaboramos mediante la conducta que desarrollamos.

La mayoría de las personas, en algún momento de su vida, sufren una cierta disminución de la autoestima. Son escasas las mujeres cuya autoestima es tan sólida que pueden resistir todos los embates inimaginables que se puedan presentar, de ahí la importancia de que las dirigentas de mantengan una adecuada autoestima, que posibilitará un buen intercambio con sus compañeros ya que tendrá la capacidad de valorar las cosas en su justa medida(buena o mala) si se tiene en cuenta el grado de satisfacción que ella produce, todo esto le facilitará admitirse y reconocerse a si

misma de manera que pueda modificar, compensar o perfeccionar el trabajo para beneficio de todos.

Nadie niega el hecho de que la autoestima desempeña un papel nada despreciable en las mujeres dirigentes ya que es uno de los eslabones más importantes que favorece la toma de decisiones rápidas en determinadas acciones y crecerse ante las dificultades. De ahí, el interés por preservarla y potenciarla, sobre todo en una sociedad como la nuestra marcada por estrés, la competitividad, la presión laboral, etc.

Sin embargo en observaciones, entrevistas y encuestas realizadas a diferentes dirigentes se ha podido constatar que existen deficiencias en cuanto a la formación y desarrollo de la autoestima se detectó entonces un insuficiente desarrollo de la autoestima en las mujeres dirigentes de la cultura física y el deporte para llevar a cabo dicho proceso.

Desarrollo

Para realizar esta investigación se escogió una muestra al azar, un total de 20 mujeres del INDER y de la Facultad de Cultura Física de Guantánamo, dirigentes casadas con hijos, se utilizaron como instrumentos la encuesta y prueba de entrada a los dirigentes de la cultura física de Guantánamo. Se escogió como muestra a 20 dirigentes, los cuales oscilan entre 4 y 5 años de experiencia como dirigentes.

En la aplicación a estas personas de la encuesta relativa al conocimiento del concepto de autoestima se hallaron las siguientes dificultades:

- En ocasiones no se valoran adecuadamente.
- Se deprimen con facilidad cuando las cosas no salen bien.
- Falta de amor propio.

Estadísticamente se puede plantear que en la aplicación de esta encuesta 11 dirigentes que representan un 91.5% de la muestra expresan desconocimiento del concepto de autoestima.

El 58.3% no aceptan sus defectos y debilidades lo que explica que los dirigentes se autovaloran inadecuadamente, con un nivel de autovaloración inadecuada

Las mujeres objeto de estudio por lo general son rígidas, tienen problemas para aceptarse a si mismas, presentan problemas para valorarse y viven en la autodestrucción. Estas mujeres tienen baja la autoestima, con dificultad en cambiar las cosas. Sólo le interesa el placer y les preocupa la poca aceptación de los demás.

La autoestima en las mujeres debe estar siempre arriba porque es un sentimiento valorativo de su ser, de su conducta, de quienes son, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran su personalidad ante el personal que dirige. Esto se aprende, cambia y se puede mejorar cuando se forman un concepto de cómo las ven sus subordinados, compañeros, amigos, familia etcétera.

Renny Yagosesky, orientador y autor del libro "Autoestima en palabras sencillas", considera que la Autoestima es una función del organismo y un recurso integral y complejo de autoprotección y desarrollo personal. Es un constructor que trasciende la idea básica de autovaloración, y aunque la incluye, va más allá e incorpora aspectos biopsicosociales, pues las debilidades de autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su robustecimiento potencia en la persona global, su salud, su adaptabilidad social y sus capacidades productivas.

¿Por qué es importante la autoestima para las mujeres dirigentes de la cultura física y el deporte?

Con relación al grado de desarrollo que poseen las mujeres dirigentes de su autoestima constatamos por medio de una prueba de entrada y de salida que 12 personas que representan el 60% tiene valoración media en cuanto a conocerse a sí mismos y autoafirmación.

Las mujeres dirigentes que sienten que se les quiere y aprecia (en otras palabras, las personas que tienen la autoestima alta) tienen mejores relaciones

sociales. Son más proclives a pedir ayuda y apoyo a los amigos y la familia cuando la necesiten. Las mujeres dirigente que creen que pueden alcanzar sus objetivos y solucionar problemas tienden a rendir más, a ser más sociables. Tener una buena autoestima le permite aceptarse a si mismo y vivir su vida de forma plena.

Las mujeres dirigentes de la cultura física y el deporte deben juzgar adecuadamente sus posibilidades reales para plantearse objetivos acorde con la misma y el logro del éxito en la vida profesional y construir una autoestima positiva y sana. En algunos casos, cuando la herida emocional es muy profunda o duradera, si es necesario se debe buscar la ayuda de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o terapeuta. Estos expertos actúan a modo de guías, ayudando a las personas a quererse a sí mismas y a darse cuenta de lo que las hace únicas y especiales

La autoestima interviene en casi todo lo que hacemos. Las personas con una autoestima alta rinden más en el trabajo y les resulta más fácil tener mejores relaciones con sus subordinados, son más felices y les cuesta menos enfrentarse a los errores, decepciones y fracasos, y es más probable que perseveren en algo hasta que lo consigan. Cuesta cierto trabajo, pero es una habilidad de por vida.

Conclusiones

1. Las mujeres dirigentes de Cultura Física y el deporte, no tienen conocimientos específicos del concepto de autoestima, elemento importante en la estrategia personal de metas y logros personales y profesionales.
2. En las aplicaciones se pudo comprobar un predominio de la autovaloración inadecuada por exceso que contribuye a plantear metas superiores sin posibilidad de cumplimiento y dificultades en el nivel de logros del individuo y las consecuentes frustraciones derivadas de esto.
3. Predomina una valoración media en cuanto a conocerse a sí mismos y autoafirmación.

Bibliografía

1. Asociación argentina de prevención de la violencia familiar (1998). "manual de capacitación y recursos para la prevención de la violencia familiar" con el apoyo de la secretaría de desarrollo social, programa de fortalecimiento de la sociedad civil y proyecto de padres y madres cuidadoras. Autoestima y Comunicación.
2. Gillham L., Heber. "Cómo ayudar a los niños a aceptarse a sí mismos y a aceptar a los demás" Editorial Paidós Educador. 3ra Edición 1991
3. Luis Rojas Marcos, *La Autoestima - Nuestra fuerza secreta*, Ed. Espasa. Madrid (2007).
4. NATHANIEL BRANDEN. "La autoestima en la vida humana", en El respeto hacia uno mismo (Honoring the self. The Psychology of confidence and respect, Nueva York, Bantam Books, 1983), trad. Magdalena L. Senestrari de Salvi, México, Paidós Mexicana, 1996, pp. 19-28. Reproducción autorizada por Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona.
5. Roche Olivos, Robert. "Psicología y educación para la prosocialidad" Red Federal De Formación Docente Continua Para La República Argentina. Edición 1997 Bs. As.
6. Shibutani, Tomotsu. "Psicología social y psicología" Editorial Paidós. Diciembre de 1971 Bs. As...
7. Tomás Melendo, *Felicidad y autoestima*, Ediciones Internacionales Universitarias. Madrid (2006).