

## **Estructura libidinal. La vida con autoestima alta**

**Autoras:** Rosario Gómez de Díaz, Claudia Susana Villarreal Cantizana, Facultad de Ciencias Exactas, Cecilia Isabel Cabanillas, Facultad de Ingeniería

Mails: [charo@unsa.edu.ar](mailto:charo@unsa.edu.ar), [cabanill@unsa.edu.ar](mailto:cabanill@unsa.edu.ar), [claudiasvc@yahoo.com.ar](mailto:claudiasvc@yahoo.com.ar)

Universidad Nacional de Salta - Proyecto de Investigación CIUNSa N° 1776

### **Síntesis:**

Este polo de la estructura libidinal cohesiona a los miembros institucionales alrededor de un mismo ideal, a veces encarnado en la figura de un líder que logra crear una predominancia entre ellos, que mantiene con cada uno, a través de la mirada y/o de la palabra.

Esta relación aparentemente horizontal no se mantiene fija en el tiempo y sobrevendrán conflictos, que pueden llevar a dos desenlaces posibles: la disolución o la reorganización en función de un nuevo ideal compartido. Para ello consideramos importante, que cada miembro tenga desarrollada una autoestima alta. La “autoestima” es la valoración que tenemos de nosotros mismos, basados en las sensaciones y experiencias que hemos tenido en nuestra vida, ya sea en el ámbito familiar primero y luego en el de estudio y/o laboral.

## Introducción

El término libido para la medicina y la psicología, es el deseo sexual de una persona. Sin embargo, fueron Sigmund Freud y Carl Jung quienes se refieren a la libido como fuerza o energía psíquica, que un individuo tiene que dirigir a su desarrollo personal, llamado individualización.

Desde la óptica del psicoanálisis, *libido* es el **afecto** que se encuentra ligado a determinados impulsos psíquicos sexuales y **yoicos**; luego fue ampliado y también visto como energía productiva y vital de todo ser humano.

## Tetraedro de Malfé

Malfé presentó su modelo del tetraedro para analizar las dimensiones de las organizaciones y expresa que la misma está compuesta por:

El polo de la **Semiosis** (dimensión simbólico-imaginaria), el polo de la **Crátesis** (el poder y las relaciones de fuerza), el polo de la **Physis** (la dimensión material-funcional de las instituciones) y el polo de la **Estructura Libidinal**.

Las tres primeras dimensiones se encuentran presentes en la constitución del espacio institucional, para cuyo estudio Malfé plantea correspondientemente tres subsistemas:

1. La semiotización: subsistemas ideológico y epistémico.
2. La politización: subsistemas nómico y económico.
3. La funcionalidad: subsistemas tecnológico y ecológico.

Malfé completó su modelo tetraédrico, con el polo de la Estructura Libidinal, que define la trama de lazos vinculares y afectivos, parte significativa de la realidad y desenvolvimiento institucional.

Este análisis, que nos brinda el tetraedro se puede utilizar en una primera instancia para el estudio de la organización. Sin embargo debemos tener en cuenta que este enfoque es heurístico y que sus clasificaciones pueden no tener factores que estén fuera de los cuatro polos analizados. Pero este enfoque nos proporciona un análisis multidisciplinario de los componentes de la institución, que colabora con el conocimiento de los factores intervinientes en el desempeño de la actividad para la cual fue creada.

### **Polo de la estructura libidinal**

Este polo de las relaciones de índole libidinal entre los miembros institucionales, tiene en cuenta elementos visibles o no, inherentes a cada sujeto, que condicionan el acontecer institucional. Este ideal, a veces encarnado en la figura de un líder, cohesiona el grupo y hace posible una buena dinámica de trabajo.

Esta relación aparentemente horizontal, puede no ser tal y obstaculizar el buen desempeño de alguno/s miembro/s de la institución o sufrir cambios en el tiempo, por lo que pueden sobrevenir conflictos - crisis, que pueden llevar a dos desenlaces posibles: la disolución o la reorganización en función de un nuevo ideal compartido.

### **Objetos institucionales del polo de la estructura libidinal**

Observamos tres objetos de este polo, que son fundamentales en el desempeño de un equipo de trabajo:

- *El líder.* El liderazgo tiene que ver con autoridad, humanidad, sentido común y simplicidad; así que el líder es quién decide cómo, cuándo y quién hace las cosas. Esto significa que ser líder no es ser jefe. En el nuevo

paradigma, el liderazgo se debe basar en la libertad, la información, el conocimiento, la reflexión, la transparencia y en la capacidad de la diversificación y aceptación de otras opiniones, haciéndola trabajar a favor del proyecto.

- *Ideas o creencias.* Estas pueden estar representadas por una persona o por los imaginarios de la institución, es decir la cultura que existe en sus diversas formas (institucional, instituyente, instituido).
- *La tarea realizada.*

### **Abordaje del polo de la estructura libidinal**

Para indagar acerca de las relaciones libidinales que existen en una organización, es necesario saber alrededor de qué cosa se focaliza la libido de la misma y cómo se dan estas relaciones.

Desde la perspectiva del sujeto, la persona que haga este análisis deberá trabajar sobre el grado de satisfacción o no en el ámbito laboral. La solución más rápida que podemos alcanzar es desde cada integrante, es reconociendo la dificultad (vínculos, tareas realizadas) y transformándola en procesos que produzcan satisfacción y placer por el desempeño realizado.

Obviamente, esta transformación no es fácil, sobre todo cuando ya hemos recorrido un largo camino de insatisfacción. Pero siempre es posible crearnos expectativas y proyectos personales, en el ámbito que nos toca desenvolvemos, a pesar de las adversidades. Estos logros son a través de construir una autoestima alta.

## **¿Qué es la autoestima?**

Autoestima es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponda interactuar.

La percepción que tenemos de nosotros mismos influyen en cómo vivimos nuestra vida. Cada uno siente si es querido y apreciado, valorado, ayudado y si puede alcanzar sus objetivos o no. Los que creen que pueden alcanzar sus objetivos y solucionar problemas tienen mejor rendimiento en los estudios y trabajo. Tener una buena autoestima permite aceptarse a si mismo y tener una vida plena, con momentos buenos y malos, obviamente.

La autoestima se comienza a formar desde el momento de la concepción, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarnos. En ese instante comienza la carga de emociones que recibimos.

Cada mujer embarazada piensa o siente algo con respecto su niño y este recibe esa información y la graba en su memoria, sin tener la suficiente consciencia para comprenderlo o rechazarlo.

## **Tipos de Autoestima**

La autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas

- Autoestima alta (normal): La persona se ama, se acepta y se valora tal cual es.  
→ Cuando la vida se vive desde la autoestima todo es diferente. Las cosas cambian de color , sabor y signo, ya que nos conectamos con nosotros y con el mundo, desde una perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.
- Autoestima baja: La persona no se ama, no se acepta y no se valora en sus cualidades. → Es factible para el observador atento o entrenado, detectar los niveles de autoestima o desestima en las personas, ya que su manifestación se extiende a pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos y otras maneras de experiencias. La manera como vive un ser auto estimado es bastante diferente de la forma como funciona un desestimado.
- Autoestima inflada: La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades → El que tiene una autoestima inflada, también confunde lo que **es** con lo que **hace**, pero para no sentirse mal, busca culpar y devaluar a los demás.

### **La autoestima en el ámbito laboral**

En un equipo de trabajo es fundamental que el líder del mismo tenga autoestima alta, ya que si su autoestima es baja, le resultará imposible inspirarla en sus colaboradores, y entonces no puede lograr credibilidad necesaria para una buena colaboración.

Desarrollar un plan de acción para construir la autoestima en el ámbito laboral, debe ser el objetivo primero en una institución. Para ello se debería diseñar un

programa de formación para el desarrollo de la autoestima, que tenga en cuenta todas las jerarquías y categorías de la organización.

Si la organización pretende consolidarse y obtener buen rendimiento a largo plazo, la autoestima en la misma, debe ser uno de los pilares fundamentales de la conducción, para ello es necesario internalizar los objetivos comunes y que no prevalezcan las actitudes individuales.

Una de las causas que pueden condicionar la autoestima, es la ausencia del sentimiento de pertenencia a la organización.

El sentido de pertenencia significa la necesidad que casi todos albergamos en nuestro interior, de formar parte de un conjunto social: una clase, un grupo, una comunidad, una institución.

La necesidad de pertenecer es una necesidad ancestral. Cuando una persona, niño o adulto, ingresa a un grupo, busca situaciones de seguridad, estableciendo contactos y entornos que le garanticen que es aceptado, que es reconocido y que es valorado en esa relación.

El Dr. Ron Jenson dijo: ***“La sociedad refleja la salud de las grandes instituciones, las cuales reflejan la salud de las familias, las cuales a su vez reflejan la salud de las personas.”***

#### **Para mejorar la autoestima**

- **Deja de tener pensamientos negativos sobre si mismo.** Si nuestra atención está centrada en los defectos, forma típica de ejercitar la autocrítica con uno mismo, jamás podremos sentirnos satisfechos con nosotros mismos → comienza a tener pensamientos positivos → decir algo

positivo sobre si mismo → un buen ejercicio es cada día anotar tres cosas sobre si que te parezcan acertadas.

- **El objetivo debe ser el logro y no la perfección** → pensar en qué somos buenos y en las cosas que puedo realizar satisfactoriamente.
- **Aprender a tomar decisiones adultas, establecer expectativas elevadas y realistas** para nuestra vida sin sumisión ni descalificación. Para ello es importante poder aprender a enfrentar aquellas figuras críticas (internas y externas).
- **Los errores son oportunidades para aprender** → aceptar los errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje → cada uno sobresale en cosas diferentes ↔ es lo que hace interesante las relaciones interpersonales
- **Experimentar otras actividades** ↔ ponerse en contacto con las aptitudes ↔ desarrollar nuevas habilidades
- **Identificar lo que puedes cambiar y lo que no.**
- **Tener buena valoración de las opiniones e ideas** ↔ fuera el temor de expresarlas.
- **Colaborar en una labor social** ↔ el sentirse útil, sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.
- **Actividad física** ↔ Amortiguar el estrés y estar más sano y más feliz.
- **Actividad social** ↔ disfrutar pasando tiempo con personas que son importantes para ti y haciendo cosas que te gustan ↔. Relajarse y pasarlo bien

- Ser asertivos: La asertividad es la capacidad de reafirmar tus derechos frente a las exigencias de los demás sin llegar a la agresividad o a la violencia. Se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Una persona con una asertividad fuerte tiene sublimes cualidades para triunfar en el trabajo y/o socialmente, y dispone de una buena capacidad de autocontrol emocional ya que se siente seguro ante las exigencias de los demás o los retos planteados por la vida.

Nunca es tarde para construir una autoestima positiva y sana. En algunos casos, cuando la herida emocional es muy profunda o duradera, es posible que sea necesaria 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 todo lo que hacemos. Las personas con una autoestima alta rinden mejor en su trabajo y les resulta más fácil relacionarse con otras personas. Tienden a tener mejores relaciones con la gente, son más felices y les cuesta menos enfrentarse a los errores, decepciones y fracasos. Cuesta algún trabajo, pero es una habilidad que tendremos de por vida.

**Tener presente siempre el concepto de resiliencia**, que es la capacidad de todos los seres humanos para hacer frente a las adversidades, superarlas y ser transformados positivamente por ellas. Uno de los pilares de la resiliencia es la

autoestima, que se forma a partir del amor y el reconocimiento y que nos ayudará a enfocarnos y valorar nuestros recursos positivos.

Aprendiendo a poner límites, hablando con las personas que nos rodean con una conducta asertiva. ¿Cómo se logra? Con comportamientos firmes y auténticos para **defender nuestros derechos respetando los de los demás**, sin ser agresivos ni sumisos.

### **Rol de la familia en la autoestima**

Es la familia de la infancia donde construimos el valor, el aprecio que cada uno de nosotros tenemos acerca de nosotros mismos, y está relacionado con el valor que se les da a los demás.

Esta imagen puede cambiar a lo largo de la vida con nuevas experiencias, pero las influencias más importantes serán las recibidas durante la infancia, que determinará nuestra autoestima.

Las familias que incentivan la alta valoración de sus integrantes lo hacen dentro de un marco de protección y a través de la comunicación verbal y no verbal siempre positiva.

Las personas con autoestima alta confían en sus recursos, creen que sus ideas son buenas y las ponen en práctica, no tienen dificultades para conectarse con sus emociones, son capaces de lograr una buena intimidad con las personas que las rodean.

Construyen con amor, tienen una comunicación positiva con ellos mismos y por ende con los demás, son seres humanos con una visión realista, positiva y afectiva de si misma y de los otros.

Esto les permite transitar la vida como una aventura entendiendo que todos venimos a este mundo a ser nuestro aprendizaje.

**Sugerencia:**

*V*erifique sus valores personales.

*A*rticule su propia matriz ética y filosófica para la vida.

*L*ogre aprender las perspectivas correctas de los asuntos.

*O*rdene sus valores con las acciones correctas.

*R*evise y evalúe su crecimiento.

*A*lcanze a los demás con estas verdades (los principios).<sup>i</sup>

**Bibliografía**

1. La maestría del amor – Dr. Miguel Ruiz – Urano – 2001
2. La calidad de vida – Martha Nussbaum y Amartya Sen – Fondo de Cultura Económica – 1996
3. Amor – Leo Buscaglia – EMECE - 1986
4. [http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre\\_testautoestima4.php](http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_testautoestima4.php)
5. [http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/mente/self\\_esteem\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/self_esteem_esp.html)
6. <http://www.catedras.fsoc.uba.ar/ferraros/BD/fgm%20aaeli.pdf>

---

<sup>i</sup><http://ellidercristiano.blogspot.com/2009/10/optimizare-10-pincipios-para-optimizar.html>