

Índice

10. "No trabajo, soy ama de casa"	10
108 Pares de opuestos	108
109 Dificultades en la vida laboral	109
112 Mensajes	112
114 El valor del trabajo	114
11. Los grupos de trabajo sobre la autoestima	123
12. Mirándose con otros ojos	131
132 Revisar las potencialidades o talentos que se tienen	132
Agradecimientos	11
Prefacio	13
Introducción	15
1. Autoestima: su definición y su construcción	23
¿Quererme?, ¿yo?	23
2. ¿Quién soy? ¿Cómo quiero ser?	33
3. Nacer mujer	41
4. Madre e hija	49
5. Reconociendo la baja autoestima... ..	57
A. Efectos de la baja autoestima	58
B. Formas de presentarse a sí misma	69
C. Dificultades para poner límites	72
6. La necesidad de aprobación	77
Es difícil y penoso	78
7. ¿Cómo tengo que ser (para que me quieran...)?	85
8. Haciéndose mujer	93
9. Los rótulos desestimantes	99

10. “No trabajo, soy ama de casa”	105
Pares de opuestos	108
Dificultades en la vida laboral	109
Mensajes	112
El valor del trabajo	114
11. Los grupos de trabajo sobre la autoestima	123
12. Mirándose con otros ojos	131
Revisar las potencialidades o talentos que se tienen ...	132
Diferenciarse de otros/as	133
Observarse con un sentido realista	133
13. Propuestas de ejercicios	137
Bibliografía	167