

Índice

100	10. "No traspaso, soy una de casa"
101	Palos de doblez
102	Dificultades en las vivencias
103	Mensajes
104	El asesor del traspaso
129	II. Los trámites de traspaso sobre la autoestima
181	12. Mirándose con otros ojos
182	Revisar las potenciabilidades o fortalezas que se tienen
Agradecimientos	11. Dificultades al autorreconocer
Prefacio	13. Otra cosa
Introducción	15. ¿Qué es la autoestima?
1. Autoestima: su definición y su construcción	23. El problema de la autoestima
2. ¿Quererme?, ¿yo?	23. ¿Quién soy? ¿Cómo quiero ser?
3. Nacer mujer	33. La necesidad de aprobación
4. Madre e hija	49. A lo María Pruden, de quien aprendí mucho
5. Reconociendo la baja autoestima...	57. Es difícil y penoso
A. Efectos de la baja autoestima	58. Dificultades para poner límites
B. Formas de presentarse a sí misma	69. La necesidad de aprobar
C. Dificultades para poner límites	72. ¿Cómo tengo que ser (para que me quieran...)?
6. La necesidad de aprobación	77. Haciéndose mujer
Es difícil y penoso	78. Los rótulos desestimantes
7. ¿Cómo tengo que ser (para que me quieran...)?	85. Los rótulos desestimantes
8. Haciéndose mujer	93. Los rótulos desestimantes
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