

31921
122



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

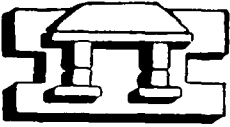
"LA AUTOESTIMA MATERNA EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE PREESCOLARES".

T E S I S

PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :
DORA INES MORENO GONZALEZ

DIRECTORA: MTRA. MARIA GUADALUPE HERNANDEZ CORTES



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2003

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

A



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

A mis padres.

Ramón y Dora Ma.

A quienes al darme la vida se han esforzado para que la viva con calidad, a los que se han preocupado por educarme en el respeto y amor a mí misma sin que me olvide del prójimo.

En testimonio de gratitud por su apoyo y estímulo en todo momento.

A ti Papá:

Por ser un hombre ejemplar, un buen hijo, un buen hermano, un excelente padre y el mejor de mis amigos.

¡Eres mi héroe!

Mamá:

En realidad vale la pena cualquier cosa hecha con el corazón, me lo has demostrado con tus cuidados, exigencias, consejos y sobre todo con tu cariño.

¡Eres una gran mujer!

A mis hermanos:

Luis Alberto y Nayeli

A quienes han sido mis cómplices, aliados o contrincantes, con los que he compartido sueños, travesuras, tristezas y alegrías. De quienes he recibido apoyo, cuidados, cariño y sobre todo la mejor compañía de mi vida.

De los cuales tengo atesorados los mejores recuerdos de mi niñez y mi adolescencia. ¡Dios me envió los mejores Ángeles de la guarda!

A mi novio:

Rodrigo

A quien en todo momento me apoya para cumplir mis sueños, quien me impulsa para ser mejor día a día con su ejemplo y dedicación. Con quien aprendí que para alcanzar las metas es necesario el compromiso, la perseverancia y sobre todo el amor. Sin duda cualquier sacrificio hecho por una buena causa vale la pena y al final tiene sus recompensas. ¡Gracias por ser como eres!

A mi tía Paty :

Tía, se que desde donde te encuentres este trabajo te causa tanta satisfacción como a mí. *¡Gracias por alimentar mis sueños y alentar mis metas!*

B

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

AGRADECIMIENTOS

A Dios, quien es mi guía, mi maestro, mi amigo ¡Gracias por todo lo que me das Señor!

A San José de Calazans y a la comunidad de los padres escolapios que han sido pilares en mi formación en la piedad y las letras.

Al P. Carlos Fragoso Arce por creer en mí, por ser mi amigo, colega y consejero.

A Armando Albert sin tú ayuda nada hubiese logrado, gracias por preocuparte por mí, por tus palabras, por tu sencillez y por tu tiempo.

A Juan Carlos Garduño Ribera ¡Gracias por soportar mi mal carácter, por escucharme, por cuidarme y preocuparte cuando estaba enferma, por acompañarme cuando me sentía sola, por los prestamos económicos y todo lo que me has ayudado!

A mis amig@s Ma. de los Ángeles, Talia, Georgina, Noemi, José Valerio, Luis (Balú), Marcos (cuadritos) y Amada por impulsarme a seguir adelante, por aparecer en el momento que se les necesita, por el tiempo compartido y por el que nos falta.

A mis Profesores de la FES-I Marisa Padilla, Enrique Rojas, Ángeles Campos, que con sus vivencias nos ayudan a ser mejores personas y amar nuestra profesión.

Al Jardín de Niños Din-Din que ha sido parte de mis sueños, a las personas que han laborado en él y a las que de una u otra manera se han visto involucradas con este trabajo en especial a Nayelli Mendoza por su apoyo incondicional ¡Gracias mi alma, sin tu ayuda no lo hubiese logrado!. A las madres de familia que creen en mí y me confían la educación de sus hij@s, a todas aquellas que se esfuerzan por mejorar su calidad de vida, en especial a las que participaron en el taller.

A los niños y las niñas preescolares, con todo mi amor a mis alumna@s de los que he visto sus avances, con los que he compartido momentos irrepetibles y que han dejado en mi corazón grandes enseñanzas para mi vida.

A las hermanas de mi madre por creer en mí, por escucharme y pedirme consejos, por corregirme cuando me he equivocado y jalarme las orejas cuando lo he necesitado. ¡Las quiero muchísimo!

Con cariño a Paola y Vanesa García.

A mi madrina Irma quien me aconseja, me apoya y ayuda a seguir adelante ¡Mis padres nunca se equivocaron al elegirme!

A Guadalupe Hernández, gracias por tu paciencia, por tu tiempo, por tu comprensión y apoyo para la realización de este trabajo.

C

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
Capítulo 1. PSICOLOGÍA HUMANISTA	5
1.1. Breve Historia de la Psicología Humanista.....	5
1.2. Supuestos teóricos sobre la Psicología Humanista.....	13
1.3. Principios de la Psicología Humanística.....	15
1.4. La concepción humanista del hombre.....	16
1.5. Conceptos centrales de la Psicología Humanista.....	21
Capítulo 2. AUTOESTIMA	26
2.1. ¿Qué es la Autoestima?	26
2.2. Componentes de la Autoestima.....	29
2.3. Características de las personas con Alta y Baja autoestima.....	31
2.4. Factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima.....	40
2.5. El desarrollo de la autoestima.....	42
Capítulo 3. MUJER Y AUTOESTIMA	47
3.1. Perspectiva de género.....	47
3.2. Estereotipos de género.....	52
3.3. La autoestima femenina.....	54
3.4. Importancia de los roles sociales en el desarrollo de la autoestima en mujeres.....	58
3.5. Rol materno actual.....	63
3.6. Influencia de la madre de familia en el desarrollo del preescolar.....	65
METODOLOGÍA	68
RESULTADOS	73
ANÁLISIS RESULTADOS	85
CONCLUSIONES	112
BIBLIOGRAFÍA	114
ANEXOS	120

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo estudiar la relación existente entre la autoestima materna y el rendimiento académico de niños a nivel preescolar.

El estudio se realizó en un jardín de niños con 20 mujeres madres de familia (10 en el grupo control y 10 en el grupo experimental), con pareja (casadas, en unión libre o concubinas), mayores de 18 años, con grado máximo de estudios de secundaria (que supieran leer y escribir). Para la medición se utilizaron las boletas de calificaciones de los hijos y un cuestionario de autoestima (que contenía 35 preguntas con 7 de cada uno de los escalones de la escalera de la autoestima de Maslow). Se les impartió un taller vivencial a las madres del grupo experimental, el taller se llevó a cabo en 20 sesiones, en las instalaciones del jardín para infantes. Se tomaron como variables de control: el nivel educativo de la madre, la edad, el estado civil y la ocupación, como variables dependientes la calificación del alumno y el taller educativo terapéutico, como variable independiente, la autoestima de la madre, la cual se observó en el cuestionario de autoestima elaborado por la autora (DOMG).

Los resultados indicaron que existe una relación significativa conforme en la t de Student, entre la autoestima materna y el rendimiento académico del niño preescolar, ya que es la madre de familia quien pasa la mayor parte del tiempo con él y si ésta desarrolla habilidades y herramientas de autoestima positiva, se sentirá satisfecha consigo misma, lo que se verá reflejado en el trato hacia los hijos que a su vez lo manifiestan en las calificaciones escolares.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la psicología se ha interesado por encontrar la manera de elevar la calidad de vida del individuo en relación a su entorno. Una de las estrategias que ha emprendido es a través del estudio de la autoestima, parte de la premisa de que ésta es un aspecto fundamental para la formación de la personalidad de cualquier ser humano.

Se ha destacado en varias investigaciones la importancia de la autoestima Coopersmith (1967), Maslow (1971), Branden (1992), Rodríguez (1999), la reconocen como base y centro del desarrollo humano. La tendencia a un comportamiento sociable, independiente, responsable, entusiasta, tolerante a la frustración, está directamente relacionada con el grado de autoestima de cada individuo. La autoestima tiene una función importante en la integración de la personalidad, la motivación del comportamiento, el manejo de las relaciones sociales, la motivación para el aprendizaje y el desarrollo de la salud física y mental.

En el medio familiar la autoestima puede producir un profundo impacto para bien o para mal. Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes ya que transmiten a l@s hij@s creer o no en su capacidad.

En la cultura mexicana la autoestima está ligada con el rol femenino porque la mujer desempeña distintos papeles en su vida como el de hija, esposa, madre o ama de casa independientemente de que tenga un desarrollo laboral.

La perspectiva humanística sostiene que las fuerzas positivas hacia la salud y el crecimiento son naturales e innatas en el organismo, concluye que los individuos tienen la capacidad de vivenciar y saber cuáles son sus propios desajustes, confía en que las personas pueden dirigir sus vidas y fomentar su

propio desarrollo. Su interés básico es el estudio y comprensión de los atributos, tales como los valores, la autoconciencia, la salud, la creatividad, el significado de existencia y la plena realización del potencial propio de la naturaleza humana; hace que la persona se responsabilice de sí misma, dicho en otras palabras promueve que la persona reconozca su capacidad de elección a partir de la libertad que goza y que la lleva a ser responsable de sí misma, a comprometerse en la acción (Sahakian, 1986).

En el siglo XXI, la mujer necesita establecer metas personales y pensar en lo que está dispuesta a ceder, lo que quiere hacer, aprender a ser práctica, a ser realista, entender y creer que nunca es demasiado tarde para cambiar, crecer, regresar a la escuela, fomentar la amistad, la vida social y participar en actividades fuera de casa; la madre de familia, necesita sentirse competente como persona; sin embargo debe responsabilizarse de su propio cambio para ayudar a su esposo y a sus hijos a que la valoren, ya que si la mujer no es feliz, ¡@s hij@s y el esposo tampoco lo serán (Branden, 1999).

Es a partir de la etapa preescolar cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven los mayores: padres, maestr@s, compañer@s, amig@s y cada una de las personas que nos rodean; como nos vemos nosotr@s mism@s y como valoramos las experiencias que vamos viviendo. En éstos primeros cinco años de vida el niño y la niña adquieren los hábitos, comportamientos y actitudes que definirán su conducta como persona responsable, independiente, autónoma, respetuosa de sí misma y de los demás. por ello el interés de abordar este trabajo con madres de niñ@s preescolares. con el fin de desarrollar habilidades de autoestima positiva.

El presente trabajo contiene en los primeros tres capítulos la parte teórica que lo sustenta: El primer capítulo, es una breve historia de la Psicología Humanista, de sus principios, funciones y conceptos. En el segundo capítulo, titulado Autoestima, presenta la pregunta clave, sus componentes, las

características de las personas con baja o alta autoestima, los factores que contribuyen a su desarrollo y la escalera de la autoestima de Maslow. El tercer capítulo, revisa la importancia de la autoestima en la mujer, el desarrollo ésta en las mujeres con bajo nivel académico y la influencia de la autoestima en el aprendizaje de niños y niñas a nivel preescolar. El cuarto capítulo, detalla la metodología que se empleo para aplicar, evaluar e interpretar los resultados del estudio. El quinto capítulo se refiere a la presentación de los resultados. El sexto a su análisis e interpretación y el último capítulo expone las conclusiones del trabajo.

CAPITULO I

PSICOLOGÍA HUMANISTA

La psicología que se construye a partir del replanteamiento de la pregunta por el ser humano, en abierto desafío a la tradición conductista y psicoanalítica, enfatiza los aspectos subjetivos de la persona y su unidad experiencial, epistemológica y metodológicamente se orienta hacia la comprensión y la hermenéutica. Abraham Maslow, pionero de esta nueva fuerza en psicología, expuso la perspectiva diciendo: "La filosofía de la ciencia libre de valores es dramáticamente inapropiada para las cuestiones humanas, en las que los valores humanos, propósitos, objetivos, intenciones y planes son absolutamente cruciales para la comprensión de cualquier persona incluso para los objetivos clásicos de la ciencia: la predicción y el control" (Barba, B. 2001).

Para Piasecencia, M. (1996), es claro que debe afirmarse un nuevo objeto de análisis desde la perspectiva existencial y humanista de la psicología lo que hace la afirmación en cuestión es resaltar de modo inmediato que el hombre se encuentra en busca de significados, es decir, del significado ordenador de todos, el de "ser humano". En ese "algo más" se encierra la cualidad humana.

En todo caso esta comprensión de lo humano es producto de la misma experiencia y del conocimiento -en todas sus formas y expresiones- con ella construido. La comprensión, conocimiento y valoración del hombre y de lo humano es una acción irremediabilmente humana.

1.1. Breve historia de la Psicología Humanista

Aunque se dice que la psicología humanista tiene antecedentes remotos en los escritos de algunos filósofos griegos como Aristóteles, y de otros grandes filósofos posteriores, como Santo Tomas de Aquino, Leibniz, Rousseau,

Kieekegaard, Husserl y Sartre, puede argumentarse que, como paradigma de la disciplina psicológica nació en Estados Unidos durante la década de 1950.

Los factores contextuales que influyeron notablemente en el surgimiento de este paradigma fueron del orden histórico y sociocultural, que regían en esos años en Estados Unidos y en Europa, en particular "*el Zeitgeist*" (espíritu o atmósfera cultural de la época) que imperaba en el periodo comprendido entre las guerras, era de apertura hacia formas alternativas de actitudes y pensamientos que rompieran con la represión militar y sexual, con la moral hipócrita hasta entonces vigente, y que asumiera una actitud crítica ante la deshumanización ocurrida en las sociedades industriales, así el paradigma humanista se presentaba como una postura alternativa en psicología, dado su interés por el estudio psicológico del hombre y el ofrecimiento de un marco propicio para su desarrollo.

Cuando a Franklin Delano Roosevelt en 1933 lo nombraron presidente de los Estados Unidos existía una crisis económica y moral en ese país, ante esta situación se rodeó de un grupo de competentes colaboradores, promulgando leyes que contribuyeron a la recuperación económica nacional, se introduce el "Nuevo convenio" que propicia una promoción de programas de trabajo, una mejora en la sanidad pública, los programas de construcción de viviendas, la electrificación de las zonas rurales, la seguridad a los trabajadores, niños, jubilados, campesinos, entre otros. Roosevelt logro reorientar el sentimiento social de la sociedad de los Estados Unidos hacia valores positivos, en lugar de la depresión nacional del cual propició un optimismo pragmático y humanístico.

Con la psicología humanista se pretendía desarrollar una nueva orientación en la disciplina que ofreciera, en principio, un planteamiento anti-reduccionista en las explicaciones de los procesos psicológicos atribuidos a factores externos (como lo sostenía el conductismo) o a concepciones biologicistas de carácter innato (como es el caso del psicoanálisis) y que, al mismo tiempo, se postulara el

estudio de los seres humanos como totalidades dinámicas y autoactualizantes en relación con un contexto interpersonal (Hernández, R. 1998).

Durante el inicio del periodo de prosperidad del programa "Nuevo convenio", llegaron psicólogos y psiquiatras alemanes emigrados a los Estados Unidos tras la subida de Hitler al poder y fue un apoyo para la renovación cultural y humanística que empezaba en ese país. Se intensificó la preocupación por las ideas europeas de las filosofía existencialista y fenomenológica que estaban en sus inicios y que los inmigrantes traían consigo en los equipajes, por ejemplo los escritos de Soren, Kierkegaard, Martín Heidegger, Martín Buber, Karl Jaspers y Paul Sartre.

Entre los emigrados estaban en primer lugar la Escuela de Berlín de Psicología de la Gestalt cuyos máximos representantes eran: Max Wertheimer, quien publicó en 1912 el ensayo que se considera la obra fundamental de la escuela Gestalt junto a dos de sus colegas Wolfgang Köhler y Kurt Koffka, quienes hicieron algunos replanteamientos importantes sobre el estudio de la percepción que se aplicaron durante las décadas de los veinte, los treinta y los cuarenta al estudio del aprendizaje, a la solución de problemas, a la motivación, la psicología social y, hasta cierto punto a la teoría de la personalidad tal es el caso de Kurt Lewin, psicólogo social que concebía el comportamiento como una función de fuerzas que obran dentro de un "espacio vital psicológico del individuo", sus obras eran durante la década de los cincuenta fundamentales para el desarrollo de la terapia de grupo y más tarde se aplicó al movimiento de grupos de encuentro.

Wilhelm Reich, dio relieve a la importancia del carácter o formas habituales de reacción para determinar como funciona cada persona influenciado una tendencia psicoanalítica hacia Fritz Perls principalmente, alemán nacido en Berlín, cuya mayor influencia intelectual fue el existencialismo y la fenomenología, aludió

a la filosofía y la práctica del Zen como influencia importante y en 1952 funda el Instituto de Nueva York para la Terapia Gestalt en los Estados Unidos.

Kurt Goldstein neuropsiquiatra de la misma escuela con el que más tarde Abraham Maslow (psicólogo humanista), se inspirará para su obra sobre la autorrealización y le dedica el libro *Hacia una psicología del ser* "Si tuviera que expresar en una sola frase lo que significa para mí la psicología humanística diría que es una integración de Goldstein (el gestaltismo) y Freud (las distintas psicologías psicodinámicas)" (Maslow, citado en Fadiman, 1999).

Alfred Adler fundador del sistema holístico de la psicología individual, el cual insistía en un método para entender a cada persona como una totalidad integrada dentro de un sistema social influenciado por la teoría de Darwin su influencia hacia la psicología era en gran parte médica y psicoanalítica. Con las mismas bases llegaron también Karen Horney con sus estudios de psicología clínica hacia la mujer, Erich Fromm, Otto Rank, Charlotte Bühler, Ruth Cohn, Frieda Fromm Reichmann y Helene Deutsch.

Ante la crisis por la cual atravesaba el mundo debido a las guerras y sus secuelas, era necesario una reformulación de cuestionamientos existenciales, una búsqueda de explicación a viejos valores y una preocupación en el ser humano por descubrir su verdadera naturaleza. Los aspectos positivos de la conducta humana, como la satisfacción, la diversión, la felicidad, el bienestar, el juego, entre otros eran ignorados por los científicos. "El hombre de ciencia ha remarcado las limitaciones del ser humano y le ha dado poca importancia a sus potencialidades y al logro de su autorrealización" (Maslow, citado en Rodríguez 1999).

Se desarrolló en Estados Unidos la "psicología humanista" como polo opuesto al psicoanálisis y al conductismo denominada la "tercera fuerza" que tiene una visión positiva del hombre y surge con una confianza en el ser humano.

La psicología humanista tiene una básica relación del existencialismo de los principios filosóficos, su visión del ser humano al enfatizar la condición humana en lugar de convertirla en un sistemas de técnicas utilizadas para influir en las personas y en las actitudes que acentúan la comprensión del individuo. "El objetivo inicial del enfoque existencial humanista es que la persona se responsabilice de su propia existencia; es decir, que reconozca que a pesar de todas las experiencias y limitaciones físicas, condiciones que se le han impuesto existe un grado de libertad de elección que la hace responsable de si misma" (Ortiz, M. 1995).

Aparecen los primeros pasos de esta corriente psicológica ante los siguientes escritos o libros:

Año	Autor	Obra
1939	Rogers, C.	El tratamiento clínico de los problemas de los niños.
1940	Goldstein, K.	La naturaleza humana de las psicopatologías.
1941	Fromm, E.	Psicoanálisis humanístico.
1942	Rogers, C.	Consultas de psicoterapia.
1943	Maslow, A.	Dinámicas de organización personal.

1946	Frankl, V.	Logoterapia.
	Perls, F.	El ego, el hambre y la agresión.
1950	Maslow, A.	Estudio de psicológico de la salud personal.
1951	Carls, R.	Terapia centrada en el cliente.
	Perls, F.	Terapia Gestalt.
1956	Maslow, A.	Hacia una psicología humanista: " Un análisis de lo general a lo particular ".
	Fromm, E.	El arte de amar.
1957	Maslow, A.	Una filosofía de la psicología.

Abraham Maslow formó un movimiento en 1954, empezó con una lista de colegas interesados en enviar trabajos, cuyos temas eran: el amor, la creatividad, el crecimiento, entre otros temas, que no eran aceptados en las revistas de orientación conductista. En 1958, apareció en Inglaterra el libro "Psicología Humanística" de John Cohen y un año más tarde se realizó el primer Simposio sobre Psicología Existencial en Cincinnati, Ohio.

Según Ortiz (1995), el movimiento apareció por primera vez a la luz pública, con el nombre de Psicología Humanística, cuando en 1961 se publicó el primer número de "Jornadas de Psicología Humanística", un año más tarde se fundó la

Asociación Americana de Psicología Humanística (AAHP) bajo la presidencia de Abraham Maslow la AAHP se definía, en su fundación de la siguiente forma:

“La psicología humanística puede definirse como tercera rama fundamental del campo general de la psicología (las dos existentes son la psicoanalítica y la conductista), las cuales tratan de hacer caso omiso o de disculpar con explicaciones, la creatividad, el amor, el altruismo y otras grandes conquistas sociales e individuales de la humanidad”.

Maslow, estaba profundamente interesado en explorar nuevos problemas, nuevos campos “Ahora está surgiendo en el horizonte un nuevo concepto de la enfermedad y de la salud del hombre, una psicología que yo encuentro tan emocionante y llena de posibilidades maravillosas, que no resisto la tentación de presentarla públicamente, aun antes de ser verificada y confirmada, antes de que pueda ser considerada como un conocimiento científico y digno de confianza” (Fadiman, 1999).

Esta aproximación se puede caracterizar también por los escritos de Goldstein, Fromm, Horney, Rogers, Allport, Maustakas, entre otros autores al igual que por ciertos aspectos de los escritos de Jung, Adler y los psicólogos psicoanalistas del ego, psicólogos existencialistas y fenomenológicos.

La gran reforma económica del *Nuevo convenio* introducida por el presidente Roosevelt, constituye el trasfondo político e histórico para el desarrollo de la psicología humanística. La estrecha relación entre los ideales humanísticos y los principios económicos de esa época posibilitaron un periodo de actividad creativa para el bienestar tanto de la persona como de la sociedad estadounidense.

Según Plascencia (1996), el humanismo se inserta en las corrientes filosóficas que se han producido para entender a la naturaleza y la existencia

humana, como el existencialismo y la fenomenología. Algunos representantes de este paradigma han retomado algunas concepciones de esas filosofías y las han asimilado al movimiento. Del existencialismo se ha incorporado la idea de que el ser humano va creando su personalidad a través de las elecciones o decisiones que continuamente toma ante las distintas situaciones y dilemas que se le presentan en la vida. Parafraseando al filósofo existencialista Jean Paul Sartre, "Cada uno de nosotros es producto de sus propias selecciones".

Según Sahakian (1986), la psicología humanista es un movimiento psicológico que vincula entre sí las corrientes siguientes:

Las escrituras del antiguo testamento

Erich Fromm fue quien integró las enseñanzas del antiguo testamento a sus teorías con lo que las puso a disposición del contexto de la psicología humanística. Por ejemplo: las ideas de comunidad humana y sus principios éticos tales como fe, amor y esperanza.

La filosofía oriental (budismo, taoísmo, zen)

Fromm, Rogers, Perls y Maslow tomaron ideas del budismo, como la de "Saber", que es muy parecida a la fenomenología, en el sentido de un mirar intuitivo con el objeto de abarcar la totalidad, así como la concepción de ser uno con la naturaleza y el cosmos en el camino hacia un completo conocimiento en el sí mismo interno y por último el concepto de una renuncia a una autoridad absoluta a favor de la idea de que la autoridad sólo puede partir desde el interior.

La psicología europea (psicoanálisis)

Fritz Perls, Erich Fromm y Ruth Cohn se propusieron en principio contribuir, mediante cambios teóricos y prácticos, a un desarrollo y con ello a la estabilización

del concepto psicoanalítico. No fueron nunca "opositores" del psicoanálisis y no tuvieron la meta de oponerle una nueva tendencia psicológica. Que esto se desarrollase así, reside más bien en el dogmatismo, defendido fuertemente por Freud acerca de la exactitud y validez general del psicoanálisis.

La psicología estadounidense (conductismo)

Con respecto al conductismo tampoco lo rechazaron en su totalidad, ni lo condenaron. Al contrario Carl Rogers, Abraham Maslow y Erich Fromm fueron durante un largo tiempo partidarios de esta tendencia psicológica, para ellos fue un paso intermedio importante en el camino hacia una psicología humanista.

1.2. Supuestos teóricos sobre la psicología humanista

Desde el punto de vista del paradigma humanista se parte de la idea de que la personalidad humana es una organización o totalidad en continuo proceso de desarrollo y actualización, se da por sentado que para explicar y comprender apropiadamente a la persona, ésta debe ser estudiada en su contexto social e interpersonal. No obstante, en las explicaciones se hace hincapié en el sujeto o persona como la principal fuente del desarrollo integral.

- a) El ser humano es una totalidad que excede a la suma de sus partes. El énfasis holista de la psicología humanista lo distingue claramente de otras posturas atomistas o reduccionistas. Para explicar y comprender al ser humano debemos estudiarlo en su totalidad y no haciendo fragmentaciones artificiales en una serie de procesos psicológicos moleculares.
- b) El hombre posee un núcleo central estructurado. Este núcleo central que pueden ser los conceptos de "personas", "yo" o "sí mismo" (self) es la génesis, el elemento estructurador de todos los procesos, los estados

psicológicos y de su posible interacción. Sin este núcleo estructurado estructurante no pueden haber adaptación y organización del mundo subjetivo y objetivo.

- c) El hombre tiende en forma natural hacia su autorrealización. Existe una tendencia actualizante o formativa en el hombre que hace que, aun cuando se encuentre en condiciones desfavorables de vida, se autodetermine, autorrealice y trascienda. Si existe un medio propicio, genuino, empático y no amenazante (por ejemplo el medio terapéutico o una propuesta educativa, ambas de índole directiva y centradas en las personas que requieren dichos servicios), la tendencia hacia el desarrollo de las potencialidades se verá plenamente favorecida.
- d) El hombre es un ser en un contexto humano. El ser humano vive en relación con otras personas y esto constituye una característica inherente a su naturaleza.
- e) El hombre es consciente de sí mismo y de su existencia. Las personas se conducen, en el presente, de acuerdo con lo que fueron en el pasado y preparándose para el futuro.
- f) El hombre tiene facultades para decidir. El ser humano tiene libertad y conciencia propia para elegir y tomar sus propias decisiones. Por lo tanto, es un ente activo y constructor de su propia vida.
- g) El hombre es intencional. Los actos volitivos o intencionales de las personas se reflejan en sus propias decisiones o elecciones. El hombre, a través de sus intenciones, propósitos y actos volitivos, estructura una identidad personal que lo distingue de los demás.

1.3. Principios de la Psicología Humanística

Bugental (citado en Ortíz, 1995) formula por primera vez los principios de la psicología humanística bajo el título de "Postulados básicos y orientación de la psicología humanística" :

1. El hombre es más que la suma de sus partes.
2. El hombre tiene su esencia en un contexto humano.
3. El hombre vive de forma consciente.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir.
5. El ser humano vive orientado hacia una meta.

Y bajo el título de "Orientación de psicología humanística" sigue exponiendo principios importantes:

1. La psicología humanista se preocupa por el ser humano.
2. La psicología valora más el sentido y la significación de las cuestiones que al procedimiento metódico.
3. La psicología humanista busca más bien las validaciones basadas en criterios humanos que las no humanas.
4. La psicología humanista acepta el relativismo de todo conocimiento.
5. La psicología humanista confía plenamente en la orientación fenomenológica, sin despreciar las contribuciones de otros puntos de vista, pero intenta completarlas y ajustarlas dentro una concepción de experiencia humana.

El creciente reconocimiento por parte del mundo especializado se expresó también en la elección de Abraham Maslow, en 1968, como presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA), la máxima organización de los psicólogos estadounidenses.

En 1970 se celebró el primer Simposio Internacional sobre el tema: "Psicología Fenomenológica implicaciones de la fenomenología en la teoría y en la investigación" y en ese mismo año se convocó por primera vez a una conferencia internacional sobre Psicología Humanista en Amsterdam con participantes provenientes de los Estados Unidos, Reino Unido, Países Bajos, Dinamarca, Suecia, Bélgica, Francia, Noruega, República Federal Alemana y Suiza. Fue un gran logro la creación de una sección de psicología humanista en el seno de la APA en 1971, esto significó un reconocimiento formal y oficial de esta tendencia psicológica.

Según Plascencia (1996), la psicología humanista fue cada día tomando importancia y creciendo con gente como: Carl Rogers, con la terapia centrada en el cliente, Fritz Perls con la terapia de la Gestalt; Ruth Cohn con la interacción centrada en los temas y otros de relevancia práctica como: el psicodrama (de Moreno) el análisis transaccional (Berne) la Bioenergética (Lowen) la logoterapia (Frankl) entre otros. Estos trabajos anunciaron un cambio de orientación en la psicología, un alejamiento de la psicología pura, es decir, de experimental y científicamente objetiva, hacia una ciencia que colocaba al ser humano como sujeto en el centro de sus investigaciones y conceptos, y le subordinaba simultáneamente también a una responsabilidad frente a sí mismo y sus semejantes, una necesidad de desarrollo individual y social así como a una orientación hacia el sentido y los valores.

1.4. La concepción humanista del hombre

El estudio del hombre y su experiencia en la vida depende de la concepción que se tenga de la naturaleza humana y de la orientación teórica que se asuma. Al respecto la psicología humanista para comenzar reconoce su relación con la filosofía existencialista y fenomenología, ya que en ellas encuentra su fundamentación, y este reconocimiento lejos de ser una limitación, en realidad

permite a la psicología humanista aplicar un enfoque más eficaz. Los pilares de la postura existencialista pueden resumirse en los tres puntos siguientes:

1. El ser humano es un agente electivo, capaz de elegir su propio destino.
2. El ser humano es un agente libre, absolutamente libre para establecer sus propias metas de vida.
3. El ser humano es un agente responsable de sus propias elecciones.

La fenomenología ha señalado que la percepción o cualquier actividad cognoscente externa o interna que realizan los individuos es, ante todo, un acontecimiento subjetivo de acuerdo con su realidad personal, sin ningún tipo de a priori, antes de cualquier labor cognitiva sobre lo exterior, el ser humano toma conciencia de su realidad experiencial.

Ortiz, (1995) menciona algunos aspectos característicos de la concepción humanista del hombre, los que se representan a continuación son los que se consideran los más relevantes:

Tendencias innatas

El ser humano nace con un potencial a desarrollar tiende hacia el bienestar, hacia el desarrollo, a la promoción personal y de la comunidad, a la trascendencia. El hombre es un ser social que busca su realización por medio del encuentro con otros seres humanos; el individuo nace libre y se responsabiliza por su vida. tiene la capacidad de influir en el medio, así como de elegir el camino que quiere seguir.

La vida

La vida del hombre tiene sentido cuando esta conciente de su existencia e inicia su labor cognoscitiva dándose cuenta de su mundo interno experiencial y de sus vivencias. Pero también, percibe el mundo externo de acuerdo con su realidad personal y subjetiva (necesidades, deseos, aspiraciones, valores, sentimientos entre otros) es decir con un enfoque de adentro hacia afuera, donde interactúa con otros seres humanos. El hombre se responsabiliza de su propia vida cuando es el escultor de su existencia y organiza el material que el destino le brinda.

Tendencia hacia la autorrealización

El enfoque humanista considera que la naturaleza humana no puede ser una maravilla en su desarrollo físico y un caos en el desarrollo psíquico. Por el contrario, sostiene y aprueba la tesis que hay un pleno paralelismo entre ambos aspectos. La autorrealización es la realización creciente de las potencialidades, las capacidades y los talentos como cumplimiento de la misión, el destino o la vocación; como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia y como tendencia constante hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de la misma persona. El organismo como totalidad organizada tiende a avanzar en la dirección de la maduración, lo cual implica la autorrealización (Fadiman, 1999).

El hombre es más sabio que su intelecto

Es frecuente definir al hombre como un ser racional donde es distintivo utilizar su inteligencia, su razón y su lógica. Cuando no sigue este camino o cuando va en contra de él, se dice que es un hombre que procede de forma irracional, pero el individuo puede seguir una tercera alternativa, que no es racional, ni irracional, sino arracional que es otra dimensión de la vida humana y que esta encaminada a actuar de acuerdo a los valores. Se puede observar esta

dimensión en la religión, el compromiso total con una fe, una filosofía, una vocación, una doctrina, donde en general existen juicios de valor. En el enfoque humanista se dice que este camino (arracional) puede ser más sabio que la vía racional, porque cuando la persona está libre de mecanismos defensivos, actúa espontáneamente y dispone de un cúmulo de datos que lo llevan al crecimiento.

A veces, el hombre inconscientemente genera conclusiones que se le presentan como intuiciones y pueden ser más sabias que el pensamiento consciente, ya que, el pensamiento racional del hombre le puede llevar en ocasiones a negar aquella parte que se presenta con una aparente incoherencia.

Capacidad de conciencia y simbolización

La capacidad de tomar conciencia le permite al hombre distinguirse a sí mismo del mundo externo, le permite hacer planes para el porvenir (futuro) y recordar el pasado, le proporciona darse cuenta de las personas que ama, a tomar conciencia de sus necesidades, a ver la verdad, a crear la belleza, entre otras conductas positivas.

El proceso de toma de conciencia y simbolización es tan importante en el hombre, que la distorsión de las mismas trae graves consecuencias, que pueden concluir a una neurosis o psicosis. La conciencia no distorsionada de lo que se vive y siente, la apertura a las propias vivencias y su correcta simbolización nos conduce a una vida más sensible con un plano de acción más amplio, de mayor variedad y de riqueza personal.

El hombre está constituido por un núcleo central

Sin el núcleo central (puede ser el concepto de persona, el "yo" o el sí mismo) resulta imposible explicar la interacción de los procesos psicológicos. El "yo" trata de conocer su propia naturaleza, es como decía William James, que el

querer aprehender plenamente el "yo" en la conciencia es como intentar pisar la sombra del propio cuerpo. Este núcleo central parece ser el origen, portador y regulador de los estados y procesos de la persona.

Capacidad de una relación profunda

El ser humano tiene hambre de relaciones auténticas y profundas donde pueda ser aceptado como es, sin que se utilice cualquier tipo de evaluación o análisis, sin que le coloquen etiquetas. "Martín Buber (citado en Ortiz, 1995) describe esta relación profunda, de persona a persona, como una relación *yo-tu*, es decir, una mutua experiencia de hablar sinceramente uno a otro como persona, como somos, como sentimos, sin ficción, sin hacer un papel o desempeñar un rol, sino con plena sencillez, espontaneidad y autenticidad".

Capacidad de crear

El proceso creativo nos lleva a un proceso de percibir elementos que no encajan o que faltan, de formular ideas, de crear hipótesis y probarlas, de comunicar resultados y tal vez modificarlos. También, en gran parte los procesos creativos se dan al margen de una dirección, que incluso requieren una renuncia al orden, cuando las personas creadoras tratan de describir como lograron determinada realización, con frecuencia dicen que se les ocurrió de "golpe", "sin hacer nada", "por inspiración", entre otras formas de expresión. Lo más relevante de lo anterior es que el hombre de cualquier forma es capaz de crear.

Valores y creencias

En cada persona existe un proceso evaluador interno que va estructurando un sistema de valores, el cual, a su vez, se convierte en el núcleo integrador de la personalidad y forma una filosofía unificadora de la vida.

Para Allport (citado en Plascencia, 1996), el valor es una creencia con la que el hombre trabaja de preferencia. Es una disposición cognitiva, motora y sobretudo profunda. La estructura de los valores que se buscan, la claridad de las metas y de los objetivos que se desean van creciendo paralelamente con el nivel de madurez de cada persona y pueden sufrir determinados retrasos. La búsqueda de valores en una persona no consiste en encontrar conceptos vagos e irrelevantes para su vivir cotidiano, sino un esfuerzo continuo por encontrar significados profundos en su vida y que apoyen los compromisos y las responsabilidades que toma.

Cada persona es un sistema de unicidad

Cada individuo es un sistema de unicidad porque cada hombre es una creación única de la naturaleza, no existe una persona exactamente igual a otra, por consiguiente. La psicología no puede contentarse como el estudio de sus dimensiones comunes, como si la persona fuera un mero punto de intersección de cierto número de variables cuantitativas, sin estructura interna, ni coherencia, ni sentido, la psicología debe enfrentar la verdadera naturaleza de la estructura personal, la mutua interdependencia e interacción de los sistemas parciales dentro del sistema entero de la personalidad.

1.5. Conceptos centrales de la Psicología Humanista

Elección, decisión y responsabilidad.

Maslow, (citado en Fadiman 1999), considera la elección y la decisión como una posibilidad de ser humano, que puede y debe utilizar, sobre la base de la libertad que le es propia. Para Rogers, es devolver o dejar que cada individuo recupere la parte de libertad que "dormita" en él, y que es necesaria para elegir y aceptar la responsabilidad de las decisiones, no niega el dolor y la injusticia que existe en la sociedad, ni ve tampoco en la libertad personal la resolución de los

problemas, sociales y políticos, pero insiste en reconocer la libertad individual y la responsabilidad del ser humano frente a sí mismo y frente a los demás.

La Gestalt (Perls) y la interacción centrada en los temas (Cohn), ven la elección y la decisión como una necesidad inevitable mediante conceptos confrontativos. La Terapia Gestalt confronta al ser humano con la realidad, o sea, con su aquí y su ahora, que le abre un camino hacia el contacto consigo mismo y con el mundo del proceso de la elección y decisión, con un trozo de libertad que le da la oportunidad de crecimiento personal en dirección a la autorrealización.

En la interacción centrada en los temas, el seguimiento de los postulados "Sé tu mismo" y "Las perturbaciones tienen preferencia" son los que confrontan, sobre el fondo de la necesidad de decisión. Aquí la aceptación consciente de riesgo o la responsabilidad abren unas decisiones individuales, que amplían el juego de la libertad del ser humano. La elección y decisión son para todos una forma de expresión de la realidad que encierra una responsabilidad respecto a las congruencias de elegir y decidir frente a sí mismo y a los congéneres de un grupo (Fadiman, 1999).

Aquí y ahora

Bühler, Perls y Ruth Cohn lo han concebido como característica existencial del ser humano. Bühler concibe el curso en de la vida del ser humano en el sentido buberiano como encuentro y diálogo entre el sí mismo y el mundo, entre "yo y tu". La concepción de la unidad "biopsicológica" de Ruth Cohn, lo toma en el sentido de una referencia universal del hombre hacia su entorno, y el concepto del "contacto" de Perls contienen sin embargo también el aspecto dialógico de estar en el mundo, además de la comprensión ontológica fundamental de estar en el mundo de Heidegger y Merleau-Ponty, en la que la existencia (corporal) del ser humano no es pensable sin el mundo que lo rodea y viceversa.

Totalidad

Para Goldstein y Maslow (citados por Fadiman, 1999) es como una totalidad individual de cuerpo, espíritu y alma, que es la base del concepto organísmico: Martín Buber menciona que la totalidad afecta el encuentro como unidad a la relación "yo-tu". Perls, Rogers y Cohn hacen referencia a la relación entre el individuo y el entorno. Fromm quien, debido a su orientación marxista, considera al ser humano como ser social y político en unidad indivisible con la sociedad.

Autorrealización

El concepto de la autorregulación organísmica con meta a la autorrealización de Goldstein, vuelve aparecer con Perls, Bühler, Rogers, Cohn y Maslow, y se parte de que el organismo humano lleva en su interior una aspiración o una tendencia a dirigirse hacia (intencionalidad) cosas con sentido, a valores y metas. Para Maslow la autorrealización es una necesidad trascendente del ser humano que nos lleva a una cumbre en la vida de la persona. Para Perls, Rogers y Cohn la autorrealización tiene el carácter de un proceso. Además para Rogers es un proceso que se da en el encuentro entre las personas, para Perls es el contacto y para Ruth Cohn es el equilibrio entre el yo, nosotros y ello, donde el ser humano se dirige hacia su autorrealización. Para Fromm la autorrealización es más bien individualista dirigida al aspecto social y a un proceso histórico y colectivo, en el que el ser humano está ligado a su entorno a través de la actividad y el amor.

Libertad

Para Erich Fromm y Ruth Cohn el miedo y la libertad son condiciones existenciales del ser humano. Mientras que para Ruth Cohn "La paradoja de la libertad" consiste en que la libertad individual del ser crece en la medida que este reconoce su falta real de libertad, para Fromm la "doble cara de la libertad" se muestra en la historia que ha demostrado que la lucha de la humanidad contra la

opresión o por lograr más libertad ha caminado siempre también junto a una nueva forma de opresión.

Para Kurt Goldstein, Abraham Maslow, Carl Rogers y Charlotte Bühler el concepto de libertad es más humanista y moral, porque consideran que el hombre nace y vive con un potencial o valor en su interior que lo lleva hacia un camino de crecimiento y autorrealización. Para Fritz Perls (teoría del contacto) la libertad es una posibilidad entre el individuo consigo mismo y con el mundo. El hombre es, según el existencialismo, un ser en libertad (en tanto que existe), independientemente de las condiciones en las que viva.

El estudio integral de la persona

Rogers, Pornty, Heidegger, entre otros "La psicología humanista define al ser humano fundamentalmente como "bueno", individual y digno de confianza. Desde su nacimiento esta encaminado hacia una tendencia de valores y a un sentido en la vida con el fin de guiarlo al camino de autorrealización". La psicología humanística se interesa por los aspectos de la "experiencia humana", de la libertad y de la capacidad de elección y decisión que lleva al hombre a responsabilizarse de su propia existencia (Ortiz, 1995)

Para González (citado en Barba 2001), el enfoque humanista considera que la persona posee la capacidad de estar consciente de su existencia, o sea, de su sí mismo, de las condiciones que ejercen influencia sobre él, así como de la influencia que él ejerce sobre éstas. "El ser humano posee medios para una autocomprensión, para cambiar el concepto de sí mismo que lo lleve a un desarrollo más completo y complejo hacia una tendencia actualizadora".

Esta corriente psicológica tiene la cualidad de "proceso", y no una cualidad estática porque el valor de vivir se encuentra en el "proceso de la vida" y no en una meta estática. La perspectiva humanística confía en que las personas pueden

dirigir sus vidas y fomentar su propio desarrollo. Los teóricos humanísticos destacan el potencial del ser humano para lograr un desarrollo positivo y saludable, así como las capacidades humanas de selección, creatividad y autorrealización.

A modo de conclusión las características fundamentales de la psicología humanista son:

1. Establece su plena confianza en el ser humano.
2. Muestra su interés por el desarrollo de una filosofía y ética propias del ser humano.
3. Manifiesta su reacción con el empleo exclusivo del método de las ciencias naturales en el estudio del ser humano y apoya el uso subordinado de la estadística bajo el análisis cualitativo.
4. Permanece en la búsqueda de una perspectiva que engloba las experiencias subjetivas del ser humano considerado como una totalidad que como tal se relaciona con el mundo.
5. Mantiene su promoción de una filosofía metodológica abierta que no descalifique ningún hallazgo sobre lo humano.
6. Plantea su consideración del ser humano como una unidad integral que es capaz de conocerse es decir, de ser consciente de sí mismo, de las situaciones y de las condiciones que lo influyan y a su vez de la influencia que él ejerce sobre las mismas. Conciencia que le permite libertad de elección y en consecuencia lo hace propiamente humano.

CAPITULO 2

LA AUTOESTIMA

2.1. ¿Qué es la Autoestima?

Para Beltrán (1996) el concepto de autoestima ha sido ampliamente tratado por diversos autores. Coopersmith considera a la autoestima como la evaluación que el individuo hace y mantiene sobre sí mismo, expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica el grado en que el individuo se cree capaz, importante, exitoso y valioso. Señala que la autoestima puede variar dependiendo de la experiencia y de acuerdo con el sexo, la edad y otros roles ya que la autoestima está determinada por el tipo de interacción social y familiar que haya desarrollado en la infancia y que determina pautas del comportamiento específicas de cada persona, las cuales pueden facilitar o no a la interacción de los distintos grupos en los que se desenvuelven. Concluye que la autoestima es una capacidad que el hombre tiene y desarrolla a través de la experiencia tanto familiar como social y consta de tres factores:

1. La percepción que imaginan que tienen los demás con respecto a uno.
2. Actitudes y sentimientos propios, con respecto a esa percepción.
3. La percepción que tenemos de uno mismo.

Según (1987), "La autoestima es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el sí mismo. La alta autoestima implica que el individuo se respeta y se estima sin considerarse peor que los otros y sin creerse perfecto, por el contrario, reconoce sus limitaciones y espera mejorar. En cambio la baja autoestima se refiere a la insatisfacción, el rechazo y el desprecio de sí mismo".

Branden (1995), define la autoestima como: la apreciación del propio mérito e importancia, tener el carácter para responder por sí mismo y actuar de forma

responsable con los demás. La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos concretamente consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener el derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

La autoestima es la valoración que nos otorgamos como personas de acuerdo a la imagen que nos formamos de nosotros mismos. Es el juicio que realizamos de nuestras capacidades, actitudes, sentimientos y conocimientos, es un sentimiento de valía personal que determina nuestro comportamiento, siendo también el marco de referencia desde el cual nos proyectamos, basándonos en las experiencias, pensamientos y sentimientos que hemos recogido a lo largo de nuestra vida. Es la capacidad de desarrollar la confianza en sí mismo y el sentimiento de valía personal inherente a la naturaleza humana que puede aprenderse y desarrollarse.

Según Trujillo (1994), el concepto de autoestima, es la suma de confianza en sí mismo, así como la conciencia que tiene el evaluar el sentido de sí de la persona, sobretodo la eficacia de tomar sus propias decisiones. Se puede afirmar que la autoestima es una parte fundamental para que el individuo alcance la plenitud y la autorrealización en sí mismo. Cabe señalar; que la autoestima depende de las elecciones que el individuo haga de sus sentimientos, pensamientos, acciones y de las responsabilidades que asuma.

Para Aguilar; K. (1997), la autoestima, es el valor total que atribuimos al yo, es decir, se convierte en un reflejo, y/o en un concepto en que los demás nos consideran o creemos que nos lo dan.

Morales, O. (1999), define la autoestima como: la capacidad aprendida de la persona para amarse a sí misma generando sentimientos de auto valía, reconocer, aceptar y exigir los derechos y valores inherentes a su naturaleza humana, como la libertad, la felicidad, o ser ella misma. La autoestima se refiere a la evaluación de ese yo de naturaleza con sus dones y limitaciones y está más en el nivel afectivo, puesto que la persona se valora a sí misma en relación a como se siente, esto se refiere a la autoimagen percibida y valorada de la persona.

Palacios, J. (2001), menciona que la autoestima es un signo psicológico que a veces se acompaña de un signo positivo y otras de un signo negativo: cuando la distancia entre los datos de la realidad y nuestras aspiraciones y deseos es corta e inexistente, el signo es positivo: por el contrario cuando percibimos que lo que hemos conseguido o lo que somos capaces de hacer ésta alejado de nuestras metas e ilusiones, el signo toma un valor negativo. Obviamente nuestra subjetividad determina no solo las metas y aspiraciones que no son significativas sin también la valoración de la distancia entre lo soñado y lo alcanzado porque para unos una pequeña distancia puede resultar martirizarte mientras que para otros una distancia mucho mayor puede ser indiferente. "La autoestima tiene un carácter multidimensional, estando formada por un conjunto de facetas que muestran bastante independencia unas de otras".

Según Bautista, C. (2001), la autoestima es el resultado de la aceptación y el respeto que un individuo tiene de sí mismo a partir de la evaluación que hace en función de lo que piensa, siente y percibe, así como de la relación que establece con otras personas. El pensamiento de un individuo, influye de manera directa en sus sentimientos y acciones y va a depender si éste es positivo o negativo para que experimente determinadas sensaciones y emociones.

Para Romero, O. (2002), la autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar, es la percepción valorativa del ser, de la manera de ser, de quien se es, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la

personalidad, "La importancia de la autoestima radica en que esta es la base de la capacidad de un individuo para responder de manera activa y positiva en su trabajo, y sobre todo para con su familia y así poder llevarlo con sus hijos para que tengan o no capacidades y habilidades diferentes".

Según Rodríguez, E. (1999), en la actualidad científicos del desarrollo humano como Pertz Elkins, Rogers, Maslow, Bettelheim y otros, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, es la plena expresión de sí mismo. Refiere la autoestima como la evaluación del self y operacionalmente es lo que el sujeto dice de el mismo. "La autoestima es el marco de referencia desde el cual el hombre se proyecta, así cada individuo es la medida de su amor a sí mismo".

2.2. Componentes de la Autoestima

Morales, M. (2000), sostienen que la autoestima esta integrada por varios componentes:

El **área social** se refiere a los sentimientos que desde pequeñ@s desarrollamos con respecto a las relaciones con otr@s (compañer@s, amig@s y adult@s), una persona cuyas necesidades sociales (cariño, comprensión, amor) son satisfactorias, se sentirá a gusto consigo misma hasta ser adulta.

El **área académica** trata de la evaluación de la persona como estudiante. No se trata simplemente de una valoración alta de la actitud y el éxito académico, pues todos los alumnos pueden ser estudiantes destacados. En lugar de esto, el niño decide si es suficientemente bueno de acuerdo con sus propios modelos o los modelos de otras personas (familia, amigos y maestros) para el éxito académico, si su evaluación es positiva, entonces su autoestima académica se verá favorecida.

El **área familiar** refleja los sentimientos que las personas tienen acerca de sí mismas como un miembro de la familia. Si el individuo siente que se le valoran sus aportaciones y se siente seguro del amor y respeto que recibe de sus padres y hermanos, entonces tendrá una autoestima positiva en esta área.

El **área corporal o física** indica la satisfacción que la persona tiene de la forma del desempeño de su cuerpo, combina los sentimientos acerca de su experiencia con un respecto a sus características y capacidades físicas.

La **autoestima global** es una apreciación general de sí mismo fundamentada en la autoevaluación. Una autoestima global positiva podría reflejarse en sentimientos tales como: "soy una buena persona" o "estoy satisfecho de como soy". La autoestima global depende de la importancia que se da a cada uno de los componentes, si el medio que rodea a la persona desde que nace y se valoran las áreas de las que se siente satisfecho, entonces su autoestima global será positiva; por lo contrario, una desvalorización de estas áreas producirá sentimientos negativos generalizados. Algunas personas no aprecian sus cualidades o habilidades, en cambio valoran muy alto aquello en lo que no son tan buenos. Obviamente estas personas tendrán mayores dificultades con su autoestima global de aquellos que reconocen y valoran sus aptitudes.

Para Aguilar (2000), la autoestima tiene tres componentes:

1. Un **componente emocional** (sentimientos de agrado- desagrado).
2. Un **componente mental, cognoscitivo** (ideas falsas o correctas de mí mismo, de mi valía personal, de la valía de los demás, una evaluación, valores de respeto, entendimiento, perdón y responsabilidad).
3. Un **componente conductual-social** (reacciones de comportamiento para relacionarse productivamente con el mundo).

Estos tres elementos se combinan entre sí generando patrones de reacción específicos en distintas situaciones formando círculos virtuosos de utilidad a la persona y su relación con otros o círculos viciosos que la dañan.

2.3. Características de las personas con Alta y Baja autoestima

Satir (citada en Beltrán, 1996), menciona que existen grados de autoestima los cuales deben ser diferenciados con ciertas características, una persona con alto grado de autoestima tiene integridad, honestidad, responsabilidad, compasión y amor. Siente que tiene importancia en la sociedad, tiene fe en su propia competencia. Conoce su valor, por lo que esta dispuesta a valorar y respetar a los demás. Se acepta totalmente como ser humano, el manejo adecuado de la autoestima sabe manejar los momentos difíciles, ve lo que pasa como una crisis momentánea de la que hay que salir. Una persona con baja autoestima piensa que vale poco, espera ser engañada, pisoteada, menospreciada por los demás, se vuelve aislada y solitaria, volviéndose apática, indiferente hacia sí misma y con los demás.

Se puede concluir que una persona con un alto grado de autoestima posee una plena confianza y seguridad en sí misma y que al mismo tiempo respeta a los demás, trayendo como consecuencia, el que tenga éxito en lo que emprenda. En el caso de que las personas tengan un grado de autoestima medio, tienen confianza y son aceptados, solo que les puede faltar algún aspecto que le impide funcionar con plena seguridad. Las personas con baja autoestima, parece sentirse llenos de desconfianza y por lo mismo se vuelven solitarios y rechazan todo contacto interpersonal.

Según Beltrán (1996), gran parte de lo que una persona hace o niega hacer depende de su nivel de autoestima. Aquellos que no se consideran a sí mismos como talentosos no aspiran a metas elevadas ni se muestran especialmente perturbados cuando no logran desempeñarse bien.

como talentosos no aspiran a metas elevadas ni se muestran especialmente perturbados cuando no logran desempeñarse bien.

Para Baltasar, S. (1998), la persona con autoestima alta posee confianza, comprensión y amor hacia sí misma, se considera importante, toma en cuenta sus decisiones, se cree segur@ en los trabajos que realiza y cumple sus metas y objetivos, valorando positivamente sus propias cualidades y la de los demás; reconocen sus limitaciones y debilidades aprendiendo de sus errores, tienen mayores éxitos y satisfacciones en las esferas en las que se desenvuelve como la familia, la escuela, el trabajo, entre otras pero no por ello un éxito total y constante.

Las personas con autoestima baja pueden ser celosas, envidiosas y egoístas, su actitud es de tristeza, soledad, depresión, miedo, agresión; son personas faltas de confianza en sí mism@s y falta de afecto. Los sentimientos de desconfianza les pueden provocar soledad y actitudes de aislamiento, volviéndose no solo indiferentes hacia los demás sino con ell@s mism@s mantienen sentimientos de inferioridad y hasta desprecio de sí mism@s, creen constantemente que no poseen las capacidades y cualidades suficientes para obtener éxito, afecto ni cariño de los demás.

Aguilar (2000), refiere que la baja autoestima combina de manera excelente con el pesimismo, el sentimiento de víctima e incapacidad personal, la depresión, la inseguridad, la pérdida de autocontrol la adicción, la vulnerabilidad, la ansiedad, la infelicidad, la incompetencia, los problemas de comunicación y las dificultades en la salud provocadas por el exceso de estrés. Las consecuencias de esta infraestructura psicológica se manifiestan en todo tipo de problemas, aun en la aparición de accidentes. "La alta autoestima combina perfectamente con el optimismo, el éxito, la paz interior, el gusto por la vida, la comprensión hacia los demás, la seguridad, el autocontrol, la motivación, la responsabilidad, la salud, la socialización, la productividad, la independencia, la felicidad, el desarrollo

sostenido del potencial personal, los valores y la aplicación de los derechos humanos”.

Kaufman, G. (2000), menciona que hay cuatro factores importantes de autoestimación estos elementos pueden producir autoestima alta o baja y según las experiencias que la persona haya tenido individual y socialmente lo determinarán:

1. **Poder** capacidad para influir y controlar a los demás.
2. **Significación** aceptación, afecto y atención a los demás.
3. **Virtud** que se refiere a la adhesión o normas éticas y morales.
4. **Competencia** desempeño por cumplir las exigencias para tener éxito.

Tener una autoestima alta o positiva implica que el individuo se sienta capaz, valioso de sí mismo y de lo que puede lograr. "Las personas con alta autoestima también experimentan sentimientos de tristeza, enojo, impotencia; entre otros. Pero no se deja llevar únicamente por estos sentimientos, sino que tiene la habilidad de analizar porque suceden dichas situaciones, de reconocer y aceptar como se sienten y de planear que pueden hacer de manera diferente para obtener un beneficio personal" (Bautista, 2001).

Según Branden (1995), el desarrollar una autoestima alta, implica la convicción de que uno es competente, valioso; lo que le equivale a enfrentar la vida con mayor confianza, seguridad y optimismo. La autoestima alta no significa un estado de éxito total, es también reconocer las propias limitaciones y debilidades, una persona con autoestima alta considera los momentos de crisis como un reto que cree superar para salir adelante, es capaz de sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, de tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones; y en la medida que evolucionan hacia una buena estima, se desea y se espera que los demás perciban el propio valor.

Una característica de la carencia de autoestima es la excesiva preocupación por obtener la aprobación de los demás y la autoafirmación la buscan en el amor de alguna persona. Pero como el problema es esencialmente interno y dado que la persona no cree en sí misma, ninguna fuente externa puede llegar a satisfacer esta necesidad.

Para Hay, L. (1999), existen personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja ya que piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser pisoteadas, engañadas y menospreciadas por los demás y constantemente se predisponen a situaciones difíciles o catastróficas y es común que se oculten tras la desconfianza, la soledad y el aislamiento. Son personas que experimentan un constante temor a su entorno físico y personal que limita y evita que se arriesguen a la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas; sufren derrotas, se sienten desesperadas y se cuestionan.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que experimentan dichas personas las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, actitudes de tristeza, depresión, renuencia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor. Estas actitudes generan en ellas que acumulen el sufrimiento y separen a los individuos, a las parejas y a las familias. "Todos los individuos podemos tener pensamientos y/o sentimientos negativos pero la diferencia radica en que algunos los apropian y los vuelven una característica personal, mientras que otros lo vivencian sólo por determinado tiempo y buscan la posibilidad de modificarlos".

Para Branden (1995), aparte de los problemas biológicos no existe una sola dificultad psicológica que no éste ligada a una autoestima deficiente: depresión, miedo al éxito, angustia, ansiedad, miedo a la intimidad, uso de drogas, fracaso con la pareja, bajo rendimiento escolar, inmadurez emocional, suicidio, uso de drogas, entre otras. menciona que la persona que se desestima o tiene una autoestima negativa suele manifestar alguno o todos los síntomas siguientes:

- ⊗ Autocrítica rigorista y desmesurada que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- ⊗ Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada, herida, echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación, cultiva resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- ⊗ Indecisión crónica, no por falta de información sino por miedo exagerado a equivocarse.
- ⊗ Deseo innecesario por complacer, por lo que no se atreve a decir NO por miedo a desagradar y perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.
- ⊗ Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer perfectamente todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- ⊗ Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- ⊗ Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- ⊗ Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro; su vida, su futuro y sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Romero (2002), menciona las siguientes características de las personas que han desarrollado una autoestima positiva:

- ☺ Cree firmemente en ciertos valores y principios, esta dispuesta a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficiente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que está equivocada.
- ☺ Es capaz de obrar según crea más acertada, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otras les parece mal lo que ha hecho.
- ☺ No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- ☺ Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- ☺ Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- ☺ Da por supuesto que es un a persona interesante y valiosa para otras, por lo menos para aquellas con quienes se asocia.
- ☺ No se deja manipular por las demás, aunque esta dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- ☺ Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

- ☉ Es capaz de disfrutar de diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, entre otras.
- ☉ Es sensible a las necesidades de las otras, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.

Una baja autoestima nos paraliza emocionalmente y nos vuelve incapaces para funcionar en el empleo, la escuela, el cuidado de l@s hij@s y la interacción con las demás lo cual no será conveniente para nuestro desarrollo como seres humanos, es de suma importancia desarrollar la autoestima alta o positiva de cada una, ya que de esto dependerá nuestra calidad de vida.

Rodríguez (1999), hace una tabla comparando las características de la autoestima alta y baja.

Autoestima Alta	Autoestima Baja
Usa su intuición y percepción.	Usa sus prejuicios.
Es libre, nadie l@ amenaza, ni amenaza a l@s demás.	Se siente acorralad@, amenazad@ se defiende constantemente y amenaza a l@s demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente desarrollando sus habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde otr@s quieren que vaya, sintiéndose frustrad@, enojad@ y agresiv@.

Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña a permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	No acepta su sexo y lo relacionado con él.
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	Tiene problemas para relacionarse con su sexo opuesto. Si lo hace en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción no lo hace mejorar.
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta, así a los demás.	Se desprecia y humilla a los demás.
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes..	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.

<p>Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.</p>	<p>No conoce sus sentimientos, los reprime y deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.</p>
<p>Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.</p>	<p>No toma decisiones, acepta las de l@s demás, culpándol@s si algo sale mal.</p>
<p>Acepta que comete errores y aprende de ellos.</p>	<p>No acepta que comete errores o se culpa y no aprende de ellos.</p>
<p>Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.</p>	<p>No conoce sus derechos, obligaciones, ni necesidades; por lo tanto no los defiende ni desarrolla.</p>
<p>Asume sus responsabilidades y ello le hace hacer creer y sentirse plen@.</p>	<p>Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.</p>
<p>Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros.</p>	<p>No se autoevalúa, necesita de aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros.</p>
<p>Controla y maneja sus instintos tiene fe en que l@s otr@s lo hagan.</p>	<p>Se deja llevar y por sus instintos, su control está en manos de l@s demás.</p>
<p>Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.</p>	<p>Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.</p>

2.4. Factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima.

Fromm (citado por Bautista 2001), establece que existen cinco necesidades básicas en el hombre una de ellas se relaciona con la capacidad de amar y en medida que es capaz de amar a los demás se ama a si mismo, otra esta relacionada con la capacidad de crear (ser productivo), como también la de pertenecer a un clan no siendo necesariamente de su raíz natural, otra es que el hombre tiende a intelectualizar, pero no sólo esto sino también con elementos sensoriales y sentimentales que se manifiestan en la relación con un objeto de devolución o vínculo afectivo, por último siendo muy importante en el concepto de sí mismo; necesita decir y sentir " yo soy yo" a causa de que no es vivido, sino que vive, siendo capaz de sentirse así como sujeto de sus acciones, como un hombre con amor, miedo, comunicación y dudas, es así como se va desarrollando la autoestima. La autoestima se determina por la realización de otros elementos: él yo físico, el ético moral, el personal, el familiar, el social, la identidad, la autoaceptación, el comportamiento y la autocrítica.

Beltrán (1996), una vez establecidas las normas, valores y costumbres dentro de una sociedad se requiere, para su buen funcionamiento, la conformidad de los miembros; misma que se manifiesta como consecuencia de las relaciones que el individuo establece con otras personas, situaciones o grupos. "Coopersmith, señala que son cuatro los principales factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima entre estos factores se encuentra la gran autoconciencia de problemas internos, lo cual no favorece las relaciones del individuo con otras personas, a quienes no se les ofrece una atención adecuada al relacionarse con ellas en búsqueda de aceptación".

1. La cantidad de aceptación, respeto y consideración que recibimos de las personas significativas en nuestra vida, nos valoramos como somos valuados. En este sentido Goslin (1969) propone que las respuestas de otros son las que dan significado a nuestros actos y nos definen a nosotros mismos, señala que

lo que nosotros experimentamos como self es un producto reflexivo de la interacción social.

2. Nuestra historia de éxitos y la posición que tenemos en el mundo. Nuestros éxitos generalmente nos traen reconocimiento, y por lo tanto, están relacionados con la posición en la comunidad, lo que afecta necesariamente nuestra autoestima.
3. Nuestra experiencia es modificada de acuerdo con nuestros valores y aspiraciones afectando de manera diferente la autoestima de cada cual.
4. La manera en que respondemos a la devaluación poseemos cierta capacidad individual para responder a eventos como las implicaciones y consecuencias negativas, tales como las fallas que cometemos y la reprobación de los otros, estas respuestas pueden minimizar el evento, distorsionarlo, negarlo o descalificar al otro del derecho a juzgar nuestras propias acciones. El objeto de esta capacidad es defender nuestro sentido de valor, habilidad poder.

Para Satir (citado en Beltrán, 1996), la autoestima de una persona esta influida por diversos factores: familia, entorno escolar, grupo de amigos, religión y adultos significativos. "La autoestima del sujeto va a estar determinada por la relación que existe en la familia, la relación de los padres y la relación con los hijos, los modelos a seguir van a estar determinados por medio de la enseñanza-aprendizaje".

Aragón, B. (1998), los individuos construyen su autoestima a partir de sus experiencias personales, de los juicios que otros hacen de ellos y de la identificación con su familia y amigos. Una vez que se posee una determinada estima, los eventos son interpretados a la luz de esta, formando una estructura cognitiva permanente.

Para Branden, la autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de eficacia personal llamado "Autoeficacia": que significa confianza en el funcionamiento de la mente de la capacidad de pensar, en los procesos de los cuales juzga, elige, decide, la confianza en la capacidad de comprender en los hechos de la realidad que entra en la esfera de intereses y necesidades; confianza de mí mismo.
2. Un sentido de mérito personal "Autodignidad": que quiere decir seguridad de mí valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho a vivir, a ser feliz; comodidad de expresar los pensamientos y deseos, necesidades; sentir que la alegría es un derecho natural.

Estos dos serán pilares duales de la autoestima del individuo falta de cualquiera de ellos la menoscaba y no representa significados para la esencia de la autoestima positiva.

2.5. El desarrollo de la autoestima

Según Tovar, R. (1996), no hay duda que el desarrollo de la autoestima comienza en el núcleo familiar y las relaciones objetales. "Al nacer, la autoestima comienza a estructurarse dado que este es el momento que el niño establece una relación de confianza, en tanto percibe que es amado, importante, valioso para las personas que lo rodean". Este sentimiento de confianza se logra a través de las satisfacción de las necesidades básicas del niño: comida, limpieza, abrigo y de las demostraciones de afecto por parte de sus padres: contacto físico, besos, caricias, etc. Se trata de que el niño sienta y perciba que está seguro, atendido y bien amado.

Posteriormente a la edad de 2 a 3 años, es importante estimular lo positivo del niño de forma tal que la autoestima se enriquezca y afirme. El ejemplo de los

que lo rodean es básico, al igual que el ambiente que estos propicien para realizar ciertas actividades como caminar, correr, jugar con otros niños, cepillarse los dientes, entre otras actividades (características de su edad, sin ayuda pero bajo ciertos límites). Todo esto le está transmitiendo al niño que los adultos, en especial sus padres confían en su capacidad para realizar ciertas actividades sin su ayuda, por tanto le generan un sentido de seguridad en sí mismo.

De los 4 a los 6 años, los niños en edad preescolar están buscando mayor autonomía, por tanto se muestran más curiosos, llenos de energía, buscando oportunidades para experimentar cosas nuevas y trabajar en cooperación con otros niños. En la medida en que los adultos le permitan al niño explorar, hacer y deshacer bajo ciertos parámetros y responda a sus inquietudes, lo harán sentirse capaz, valioso y aceptado.

"La autoestima es el producto de las sensaciones, experiencias, sentimientos y opiniones que el niño va recogiendo a medida que avanza en edad y somos los adultos, con nuestro trato, quienes influimos fortaleciendo o debilitando la confianza y seguridad de los niños" (Kaufman, 2000).

Si estas influencias en la familia, el colegio y la comunidad son favorables, el niño ira formando una idea positiva de sí mismo, por el contrario, si los mensajes que recibe son negativos, se creará un sentimiento de insatisfacción consigo mismo y con sus capacidades.

"Las potencialidades con las que nace un niño pueden desarrollarse según la forma en que orientemos nuestras acciones hacia él. Si fomentamos la mediocridad, el fracaso y la dependencia obtendremos adultos con sentimientos de inferioridad, con baja resistencia a la frustración, incapaces y poco exitosos" (Trujillo, 1994).

Es de gran relevancia reconocer que la autoestima se sigue desarrollando durante toda la vida del individuo. La autoestima dinámica y sus componentes que son las diferentes partes del self, están siempre en desarrollo y cambio, y en todas las etapas de la vida es influenciada tanto por las experiencias externas y sus consecuencias como por la realidad interna que viva el sujeto, y cualquier cambio en una de las partes de la autoestima provocara un cambio en la misma.

Rogers (citado en Papalia, 1997), encuentra una relación cercana entre la autoestima y la interacción social, sostiene que la propia estructura se forma por valores y normas aprendidos de otros, aún cuando de manera ideal el concepto del yo debería reflejar los requerimientos del yo real.

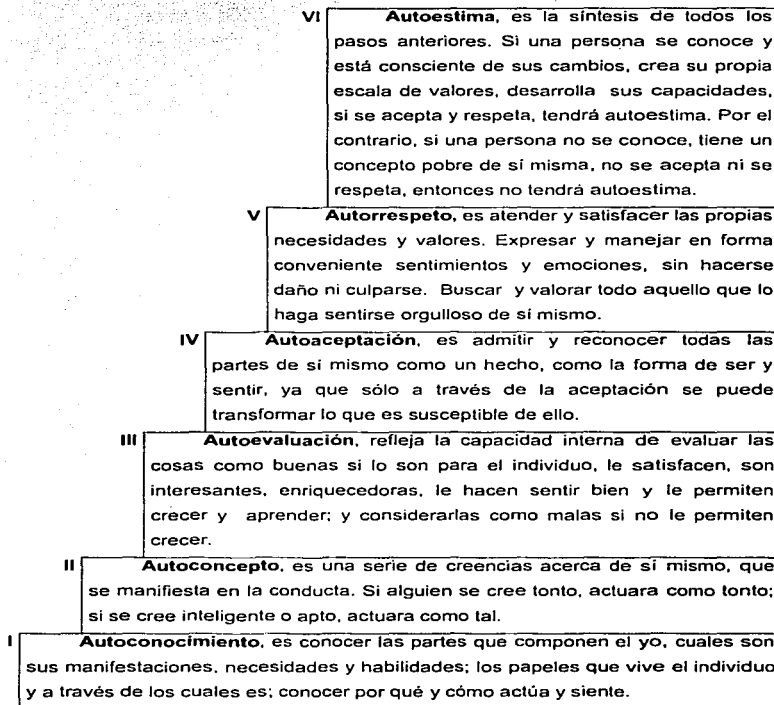
Fadiman (1999), menciona que Abraham Maslow se interesó profundamente por el estudio del crecimiento y el desarrollo personal, así como la utilización de la psicología como una herramienta para promover el bienestar psicológico y social. Insistió en que una teoría de la personalidad exacta y con posibilidades de perdurar debía incluir no solamente el abismo, sino también la cima a donde todo individuo puede llegar.

Maslow afirma que las personas al darse cuenta de cómo se es real y profundamente sería la llave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa.

“La alta autoestima es prerequisite para la autorrealización que es en sí la trascendencia y creatividad; confiar en el propio organismo lo suficiente como para que este sea el foco de su evaluación y la guía de su vida, es la conciencia de satisfacer las necesidades del crecimiento del ser humano, como bondad, justicia, riqueza interior, sentido del humor, fortaleza entre otras y sólo puede darse cuando la persona vive para su autoestima; para esa valoración interna, ese respeto y alegría profunda que da el haber descubierto el ser que realmente se es, ese yo que realiza a través

de lo que da a los demás, pues está lleno de sí mismo para poder desbordarse en los otros" (Rodríguez, 1999, p. 74).

Para poder conocer y desarrollar la autoestima se seguirán ciertos pasos a lo que llamo escalera de la autoestima:



Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo lograra tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

CAPITULO III

MUJER Y AUTOESTIMA

3.1. Perspectiva de género

"Sexo y género son dos conceptos diferentes, sin embargo son con frecuencia utilizados como sinónimos, sexo el conjunto de características anatómicas y fisiológicas, determinadas genéticamente y que permiten la reproducción mediante dos seres complementarios hombre-mujer" (Trujillo, 1994).

Duczenk, S. (2001), define el "sexo" como un término biológico por el que, a través de una realidad física, se juzga habitualmente como masculina o femenina la identidad de una persona. No obstante el "género" es un termino psicológico y cultural que alude características aprendidas que constituyen los esquemas de conducta supuestamente femeninos y masculinos.

Para Baltasar, S. (1998), el género hace referencia a las cualidades distintas entre el hombre y la mujer. Construidas culturalmente, entonces podemos decir que es el conjunto de actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que la sociedad asigna y exige de forma diferente al hombre y a la mujer, estas presentan diferencias entre las sociedades que se están transformando a través del tiempo.

Cazés, G. (1994), afirma que género es la clase, especie o tipo a la que pertenecen las personas o las cosas. Las personas que ya están en antecedentes de debate teórico en las ciencias sociales comprenden la categoría género como la simbolización o construcción cultural que alude la relación entre los sexos."Lo importante del concepto de género es que al emplearlo se designan las relaciones sociales entre los sexos, conjunto de ideas, prescripciones y valoraciones".

Según Mayen, H. (1997) género es una categoría en la que se articulan tres instancias básicas:

1. La asignación (rotulación, atribución) de género

Esta se realiza en el momento en que nace la persona a partir de la apariencia externa de sus genitales. Hay veces que dicha apariencia esta en contradicción con la carga cromosómica y si no se detecta esta contradicción, o no se prevé su resolución o tratamiento, se generan graves trastornos.

2. La identidad de género

Se establece mas o menos a la misma edad en que se adquiere el lenguaje (entre los 2 y los 3 años) y es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos. Desde dicha identidad, el niño estructura su experiencia vital; el género al que pertenece lo hace identificarse en todas sus manifestaciones: sentimientos o actitudes de "niño" o de "niña" comportamientos, juegos, entre otras. Después de establecida la identidad de género, cuando un niño se sabe y asume como perteneciente al grupo de lo masculino y una niña al de lo femenino, ésta se convierte en un tamiz por el que pasa todas sus experiencias. Es usual ver a niños rechazar algún juguete porque les parece correspondiente al sexo contrario, o aceptar sin cuestionar ciertas tareas porque son las que les tocan al propio sexo. Ya asumida la identidad de género, es imposible cambiarla externamente, por presiones del medio. Sólo las propias personas, por su voluntad y deseo, llegan a realizar cambios de género.

3. El papel (rol) de género

El papel (rol) de género se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Aunque hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico y

hasta el nivel generacional de las personas, se puede sostener una división básica que corresponde a la división sexual del trabajo más primitiva: las mujeres paren a los hijos, y por lo tanto los cuidan lo femenino es lo maternal, lo doméstico, contrapuesto con lo masculino como lo público. La dicotomía masculino -femenino, con sus variantes culturales, establece estereotipos, las más de las veces rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las personas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género.

Para Lamas y Gire (1997), lo que el concepto de género ayuda a comprender es que muchas de las cuestiones que pensamos que son atributos "naturales" de los hombres o de las mujeres, en realidad son características construidas socialmente, que no están determinadas por la biología. "El trato diferencial que reciben niñas y niños, sólo por permanecer a un sexo, va favoreciendo a una serie de características y conductas diferenciadas".

Según Papalia (1997), al tomar como punto de referencia la anatomía de mujeres y de hombres, con sus funciones reproductivas evidentemente distintas, cada cultura establece un conjunto de prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales que atribuyen características específicas a mujeres y a hombres. Esta construcción simbólica, que en las ciencias sociales se denomina género, reglamenta y condiciona la conducta objetiva y subjetiva de las personas. Mediante el proceso de constitución del género, la sociedad fabrica las ideas de lo que deben ser los hombres y las mujeres, de lo que se supone es propio de cada sexo.

Frías y López (1997), encontraron las siguientes características psicológicas, físicas, fisiológicas y culturales más comunes entre los sexos:

Características	Mujer	Hombre
Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> -Mejor fluidez verbal. -Menos problemas de lenguaje oral y escrito. -Mayor aptitud en movimientos manuales y precisos. -Destreza administrativa. -Mayor ansiedad y miedo. -Aptitudes artísticas. -Capacidad de memoria repetitiva. -Agresividad verbal. -Manifestación de hábitos nerviosos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Mayor percepción de tareas de tipo espacial. -Mayores aptitudes en áreas de solución de problemas matemáticos, geométricos, ingeniería y tareas mecánicas. -Pensamiento orientado hacia el yo, menos relacionado con el amor y la amistad. -Mayor cantidad y capacidad de almacenar información general. -Presentan más problemas de conducta.
Físicas y Fisiológicas	<ul style="list-style-type: none"> -Mayor proporción de grasa. -Menos estatura. -Producción de menos energía. -Menos problemas de visión. -Función reproductora. -Segrega mayor cantidad de hormonas estrógenas. -Órganos genitales son tanto externos como internos. Los externos son: himen, labios mayores y menores y el clítoris. Los internos son: los ovarios, trompas de falopio, útero o vagina. -Cromosomas 23 pares y 1 xx. -Aceleración en el desarrollo. -Alcanza la madurez física más rápido. 	<ul style="list-style-type: none"> -Mayor fuerza muscular. -Mayor agresividad física. -Mayores aptitudes atléticas. -Segrega mayor cantidad de hormonas andrógenas. -Los órganos genitales son: testículos, vaso aferente, las vesículas seminales, próstata, uretra, glándulas de Cowper y el pene. -Cromosomas 23 pares y 1 xy. -Mayor peso desde nacimiento y mayor tendencia a la calvicie.

Culturales	<ul style="list-style-type: none"> -Más dependientes. -Más conformistas. -Poca aceptación a los riesgos. -Es menor el índice de suicidios y asesinatos. -Altruistas piadosas y religiosas. -Su autoestima es baja. -En la niñez prefieren las muñecas y artículos domésticos. -Cooperativas. -Severas en lo moral. -Tímidas. -Débiles en el control emocional. -Sumisas 	<ul style="list-style-type: none"> -Son dominantes. -Tienen preferencias por las actividades fuera de casa. -Mayores ambiciones profesionales. -Mayor autonomía. -En la infancia prefieren los juegos más activos, vigorosos y agresivos. -Rudeza de modales, lenguaje y sentimientos. -Tienen a la infidelidad. -Es educado para ser el eje principal de la familia.
------------	---	---

“Por más que la igualdad entre hombres y mujeres este consagrada en el artículo 4° de nuestra Constitución, es necesario reconocer que una sociedad desigual tiende a repetir su desigualdad en todas sus instituciones. El trato igualitario dado a personas socialmente desiguales no genera por sí solo igualdad. Además, no basta declarar la igualdad de trato, cuando en la realidad no existe igualdad de oportunidades. Esto significa que el diferente papel que las mujeres y hombres tienen dentro de la familia y la sociedad y las consecuencias de esta asignación de papeles en el ciclo de vida, dificultan enormemente cualquier propuesta de igualdad. “Es necesario reconocer que la cultura mexicana introduce el sexismo, o sea la discriminación en función del sexo, mediante el género” (Lagarde, 2000, p. 102).

Duczek (2001), en México, el aprendizaje de la conducta de género socialmente aceptada para niñas y niños, hombres y mujeres, tiene lugar dentro de un sistema general de patriarcado (dominio y supremacía del padre), el aprendizaje en nuestra sociedad de unos papeles genéricos específicos constituye un proceso complejo y complicado que se inicia el día en que nacemos

"Recibimos una oleada de mensajes sobre la conducta que supuestamente es la apropiada para nosotros como niños y niñas. a través de los premios y castigos que recibimos por ciertos tipos de conducta, los juguetes, libros y relatos que manejamos, las imágenes que contemplamos en los medios de comunicación y sobre todo de los modelos que advertimos en nuestro entorno para imitar".

Para Lamas y Gire (1997) "Cada sexo tiene sus propias características físicas, psicológicas y culturales, en cada sociedad encontraremos pequeñas diferencias entre los roles de género y los estatus sexuales". Un desarrollo más equitativo y democrático del conjunto de la sociedad requiere la eliminación de los tratos discriminatorios de cualquier grupo. En el caso específico de las mujeres, se ha vuelto una necesidad impostergable tomar en cuenta las condicionantes culturales, económicas y sociopolíticas que favorecen la discriminación femenina éstas no son causadas por la biología, sino por las ideas y prejuicios sociales que están entretejidas en el género.

3.2. Estereotipos de género

Según Leñero (citado en Reyes 2002), al analizar la personalidad del mexicano, el estereotipo tradicional de la mujer mexicana es el de individuo dependiente, conformista, rutinario y tímido. Esta definición fue formada a lo largo de la historia de la mujer en México, como consecuencia de la cultura y la tradición machista, ya que a la niña se le inculca desde temprana edad, la idea de su inferioridad respecto al varón, se le hace servir a los hombres de la casa; padre, hermanos y más tarde al marido y a los hijos varones, a quienes debe guardar toda una serie de consideraciones, de limitarse a realizar ciertas acciones, pues debido a su género solo las puede superar auxiliada del hombre. Paralelamente a la educación que se le imparte a las niñas, al niño se le libera de la realización de toda clase de trabajos domésticos, por la simple razón de que "los hombres no hacen esas cosas", de la misma manera se le inculca como ideal de vida, él deber ser fuerte, valiente, debe aprender a reprimir el dolor, tal educación no sólo parte

del hombre - padre, sino también de la madre quien por lo tanto es responsable de transmitir las normas socioculturales existentes que pretenden mantener el estatus inferior del género femenino en las próximas generaciones, por lo tanto es responsable de que el hombre aprenda a que sólo por el hecho de ser varón, tiene el derecho de mandar, dominar, humillar entre otras conductas negativas por madre, hermanas, esposa e hijas aunque no cumpla con la obligación de sostener a la familia económica y moralmente debido a su condición de "hombre", en cambio si tiene derecho a todo dentro de su familia.

La mujer percibe al mundo diferente que el varón, y no por sus habilidades sino por sus intereses y procesos de pensamiento que son en cierto modo, diferentes psicológicamente hablando.

"Las mujeres son formadas con la expectativa de que su principal meta en la vida es cuidar de otros, por lo que sus vidas se centran en actividades que conducen el engrandecimiento de otros, y no de ellas. El sentido que tiene de sí misma esta profundamente basado en afiliaciones y relaciones personales que requieren el desarrollo de capacidades y cualidades de afectuosidad, expresividad emocional y empatía. Estos atributos las preparan para los roles que cumplen en la familia como las encargadas de confortar, pacificar y facilitar como las que intermedian en los conflictos de los demás y se amoldan a los intereses familiares". (Baltasar, 1998, p. 78).

Para Medina, O. (2002), las personas desarrollan sus identidades genéricas como varones y mujeres, los cuales de acuerdo a su cultura, les indican las actividades que deben desempeñar; tal es el caso de la mujer, donde se adjudica el ser esposa y madre. Como esposa se espera que sea el apoyo y guía de la familia, que vigile el cumplimiento de las normas y disposiciones dictadas por el esposo, que sea la compañera social y sexual de su marido; quien a la vez que proporcione también reciba satisfacciones de sus necesidades básicas como la de

estima y como madre la mujer que sea la que tenga y atienda a l@s niñ@s como la naturaleza y las normas de la familia se lo permitan, que sea la educadora, la socializadora y la que forme la personalidad de l@s niñ@s.

3.3. La autoestima femenina

La autoestima de la mujer se desarrolla, complejiza y fortalece cuando encuentra estructuras, relaciones, instituciones sociales o procesos sociales favorables a su existencia, cuando hay bonanza económica, o cuando se vive en ambientes socialmente ricos, de sólido tejido social y sustento colectivo en la convivencia. La riqueza cultural y los estímulos intelectuales, espirituales o artísticos influyen decisivamente en la autoestima femenina cuando cada una esta en sintonía con su mundo o con sus círculos particulares, se trata de sintonía ética, ideológica, política y cultural.

La autoestima aumenta para las mujeres cuando su estado es de bienestar en la salud y en el crecimiento, cuando su horizonte se amplía, en la apertura de oportunidades, en la satisfacción de necesidades, de anhelos y deseos, en la solución de problemas y adversidades, es entonces cuando se experimenta una conexión positiva en el mundo. "La autoestima se extiende cuando prevalece la creatividad como contenido de las actividades usuales pero también como contenido vital en la existencia" (Alario, 1997).

Para Branden (2001), la autoestima es una necesidad psicológica básica indispensable para las mujeres. Ciertamente, no es todo lo que necesita para el éxito, pero sin ella, la batalla por la actualización no puede ganarse. Cuando una mujer tiene un buen nivel de autoestima, tiende a tratar bien a los demás y exigir que la traten bien a ella. Tiene claras sus limitaciones y cuándo es aceptable o no la conducta del hombre elegido. No acepta los malos tratos simplemente por estar enamorada. Identifica el amor con alegría, no con el sufrimiento, se siente merecedora de amor, al igual que se siente merecedora de éxito en su profesión.

"La autoestima es una experiencia íntima: reside en el centro de nuestro ser, es lo que siento y lo que creo sobre mí mismo, no lo que piensa o siente alguna otra persona acerca de mí. Mi familia, mi pareja y mis amigos pueden amarme y aun así puede que yo no me ame, las personas a mi alrededor pueden admirarme y aun así yo me veo como alguien insignificante. Puedo proyectar una imagen de seguridad y de aplomo que engañe a todo el mundo y aun así temblar por mis sentimientos de insuficiencia. Puedo satisfacer las expectativas de otros y aun así fracasar en mi propia vida. Puedo ganar todos los honores y aun así sentir que no he conseguido nada. Conseguir el éxito sin conseguir una autoestima positiva es condenarse a sentirse como un impositor y a sufrir esperando cuando la verdad salga a la luz. La admiración de los demás no crea nuestra autoestima, ni tampoco la erudición, el matrimonio o la maternidad, ni las posesiones materiales, las conquistas sexuales o las cirugías estéticas. A veces eso sólo ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos de forma temporal. Desafiar la visión tradicional de la mujer y mantener una visión que honre los esfuerzos de las mujeres y sus potenciales es en sí mismo un acto de autoestima" (Branden, 2001, p.21).

Para Lagarde (2000), la autoestima femenina es el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma. En la dimensión subjetiva intelectual la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también por las interpretaciones que elaboramos por lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda.

Es una conciencia del yo en el mundo y por ende es también una misión del mundo y de la vida. Y en la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre una misma, sobre la propia historia, los acontecimientos que nos marcan, las experiencias

vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas. Nuestra creatividad, lo que hacemos y creamos con nuestro cuerpo, con nuestras ideas y pasiones son autoestima en acto y en facto.

La autoestima es la memoria y olvido de lo que hemos sido y de quien hemos sido somos de venir y salvo e instante del presente todo en nosotras esta en el pasado y en el porvenir la identidad con una misma es el hilo finísimo que le da sentido a nuestra vida como existencia continua en el tiempo. Él yo ha sido y antes fue al principio de nuestras vidas inicio su transcurrir. Todo lo que hemos sido está en nuestro cuerpo en nuestra subjetividad, algo de cada una esta en el mundo, está en los otros. De manera más puntual la autoestima significa la estima del yo.

Para Colombro, G. (2000), la autoestima femenina es una dimensión de la autoidentidad marcada por todas las condiciones sociales que configuran a cada mujer y, de manera fundamental por la condición de género, conformada como seres para otros, la autoestima se ve afectada por la opresión de género y experimentada en la cotidianidad como la discriminación, la subordinación, la descalificación, el rechazo, la violencia y el daño que cada mujer experimenta en grados diversos durante su vida.

Las mujeres depositamos la autoestima en los otros y en menor medida en nuestras capacidades. La cultura del mundo patriarcal, hacen mella en nosotras al colocarnos en posición de seres inferiorizadas y secundarias bajo el dominio de hombres e instituciones, y al fin definirnos como incompletas. La autoestima se integra también con la valorización, la exaltación y la aprobación adjudicada a las mujeres cuando cumplimos con los estereotipos patriarcales de ser mujer vigentes en nuestro entorno y además aceptamos el segundo plano la subordinación y el control de nuestras vidas ejercido por otros.

"Corresponder con los estereotipos y ser valoradas como bien portadas, muy trabajadoras, jóvenes, eternas, bellas escultóricas, admiradoras de los hombres, Obedientes e inocentes criaturas en las parejas, las familias, las comunidades y el estado, produce en la mayoría de las mujeres estados subjetivos de goce y autovaloración por el cumplimiento del deber y por la aceptación personal y social. El prestigio de género, sintetizado como " ser una buena mujer " es una fuente muy importante de la autoestima femenina" . (Colombro, 2000, p. 178).

"Por la falta o baja autoestima las mujeres han visto sus vidas y su felicidad constreñidas, por que se ven a sí mismas como menos capaces, menos brillantes, menos valiosas de lo que son realmente. Y esto afecta en forma individual a la mujer, en su salud psicológica en sus relaciones interpersonales, en sus actividades cotidianas y hacia el mundo en general" (Lara, 1995).

"La autoestima es síntesis del tiempo y conexión con los otros, la autoestima es la manera en que vivimos y convivimos y también en la que experimentamos nuestra existencia, nuestra corporalidad, las formas de reaccionar y de relacionarnos: están ahí la conmoción de los otros en nuestra intimidad, nuestra proyección y la incidencia de nuestros haberes en el mundo. La autoestima es nuestros lenguajes inscritos, en nuestro cuerpo y en los espacios que amueblamos de recuerdos y de signos en seres, de anhelos y deseos. Los silencios vitales que se producen cuando no hacemos y también con nuestros haberes y quehaceres, concretan nuestra autoestima" (Lagarde, 2000, p. 306).

Según Sanger (1998), la mujer tiende a estimarse a sí misma solo en función de lo que a su vez la estiman a aquellas personas a quienes ella ama y respeta. A diferencia del hombre cuyo triunfo se mide por sus realizaciones profesionales, a la mujer con éxito profesional no se le considera triunfadora a no ser que a demás

este casada y con hijos. Por sus necesidades y por las expectativas sociales, la mujer que busca realizarse profesionalmente asume las responsabilidades de dos roles fundamentales.

Para Laing (citado en Arach, 1993) una mujer juega una serie de roles a lo largo de toda su vida y la ejecución efectiva de cada uno de ellos estará influyendo su autoestima que a su vez estará constituida por la estimación que percibió y que le demostraron sus padres, de esto dependerá como se sienta valorada ejecutando su rol de madre, esposa, ama de casa y trabajadora si es que tiene algún trabajo.

3.4. Importancia de los roles sociales en el desarrollo de la autoestima en mujeres

El papel o rol que desempeña una persona puede dividirse en cuatro sentidos:

1. Papel esperado se refiere al papel que se espera que desempeñe.
2. El papel tal como lo concibe el sujeto se refiere a lo que la persona espera de sí mismo y lo define a su modo.
3. El papel aceptado se refiere al grado de aceptación rechazo que tiene un individuo de acuerdo al papel que le toca desempeñar. Ejemplo de lo anterior sería el de las madres que quieren serlo y otras que quisieran no serlo.
4. El papel realizado es decir la forma en que el individuo desempeña su rol.

Según Arach (1993), el rol es el producto de aprendizaje social es decir son conductas aprendidas por medio de la imitación, por medio de las respuestas a las expectativas de los otros o ambas, lo que implica que han sido reforzadas y una vez aprendidas, reaparecen fácilmente cada vez que surgen situaciones que tienen un potencial de reforzamiento.

El grupo, o bien el sistema social, puede otorgar sanciones positivas (recompensas) a los que desempeñan correctamente los roles e imponen sanciones negativas (castigos) a quienes no lo hacen, la capacidad de sancionar es una de las maneras en que un sistema social motiva a sus miembros para que desempeñen sus roles, además el hecho de seguir una serie de conductas adecuadas al rol requiere que aprendamos ciertos estilos perceptivos; ciertos modos de vernos a nosotr@s mism@s y de considerar nuestro medio.

Aprendemos también un repertorio de roles que en gran medida nos identifican o definen quienes somos; es decir, los roles que aprendemos constituyen un aspecto importante de nuestra personalidad. De tal forma que el concepto del rol se fundamenta en una noción previa y básica que es la de si mism@

Pugliesi (citado en Tovar, 1996), en un estudio con 1, 2999 mujeres adultas, encontró que solo los roles sociales que crean impacto en las satisfacción personal de la mujer a través de la autoestima son las de trabajadora y el de madre. Los resultados indicaron que la maternidad tuvo un afecto positivo en la autoestima de la mujer aunque en el aspecto social la mujer no encuentre satisfacción con la maternidad. El ser madre reduce los niveles de tristeza relacionados con el matrimonio. Por otra parte se encontró que el trabajo no eleva la satisfacción personal en el área social pero si eleva la estima personal. Los resultados fueron interpretados en términos de los diferentes atributos sociales de masculinidad y feminidad (características y conductas) por lo que las valoraciones gratificantes aumentan en las mujeres que viven de acuerdo a sus propias creencias y preferencias. Las mujeres que presentaban características del rol femenino tradicional eran quienes deseaban casarse.

Según Lara, C.(1995), responder a las necesidades de otros puede brindarles una sensación de gratificación y placer a las mujeres en tanto ayudan a

desarrollarse y acrecer a quienes lo rodean. Sin embargo el precio que pagan es tener que depender de otros en particular de sus maridos, en lo relativo a su sensación de poder estatus y autoridad fuera del hogar. Si además dependen económicamente de sus esposos no desarrollaran las actitudes necesarias para manejarse en el mundo exterior, y ya que estas actitudes son las más valoradas en nuestra cultura que las tendientes a la administración del hogar y la crianza de l@s hij@s, la importante idoneidad de una mujer en lo que respecta a la afectuosidad, la empatía y las relaciones impersonales es desvalorizada y a menudo desestimada. Este reconocimiento desigual de los aportes masculino y femenino en la sociedad más amplia, es un componente vital de la relación conyugal.

Autoestima y Escolaridad

San Miguel (citado por Salvado, 2000), al realizar un estudio con mujeres estudiantes confirmo que la autoestima y el desarrollo educativo se correlacionan y que tiene influencia el nivel educativo de la familia en la autoestima de la mujer. Concretamente encontró que existía mayor influencia en la autoestima el hecho de que los sujetos de estudio tuvieran grados educativos de nivel preparatoria, normalistas y profesional que secundaria o nivel secretarial.

Graciano (citado por Rivas 2002), al comparar la autoestima de estudiantes del IPN con los de la UNAM descubrió que las experiencias positivas o negativas de logros o fracasos en la historia personal de un individuo, coadyuvan tanto a formar la concepción y evaluación de sí mismo y como establecer criterios para demostrar si sus capacidades, cualidades y habilidades son o no son adecuadas para desenvolverse en determinadas actividades. De ahí que de investigaciones resientes se concluya que las personas con alta autoestima tienden a elegir una carrera profesional.

Barroso (citado en Papalia, 1997), plantea que a las sociedades latinas, a la mujer se le asigna el primer lugar los papeles familiares de ser madre, esposa y ama de casa. Estos roles no solo implican tareas completas de tipo educativo y doméstico del hogar sino también funcional emocionales y de integración familiar. El bienestar familiar en todo sentido es por fin responsabilidad de la mujer.

Domínguez (1999), concluyo con resultados derivados de una muestra probabilística y estratificada de 50 adultos mujeres y hombres, que no se puede llegar a autorrealizarse, si antes no se posee autoestima; por lo tanto no se puede aspirar y alcanzar el máximo nivel de vida, sino se crea y fomenta la autoestima, en otras palabras, para que una persona pueda sentirse feliz y realizada consigo misma y con la vida que ha llevado necesita como requisito previo amarse a sí misma sentirse valiosa, capaz y digna ante la vida y las oportunidades que se le ofrecen.

Castillo y Maldonado (citados por Rivas, 2002), en una investigación con mujeres amas de casa encontraron que a mayor nivel educativo mayor orientación de logro y menor evitación al éxito. El rol de ama de casa tiene un peso ideológico, se considera como "natural" aun cuando se reconoce que las tareas domésticas deben ser aprendidas.

Para Domínguez (1999), en los diferentes temas relacionados con la autoestima se ha encontrado que las mujeres sienten mayor inseguridad y ansiedad ante las situaciones escolares en comparación con los hombres.

Autoestima y Edad

Edwins, (citado en González, 1989), realizó un estudio para determinar si había diferencias en la autoestima de mujeres jóvenes, de mediana edad y mayores. Ninguno de los grupos difirió significativamente en el nivel general de autoestima. Sin embargo, sin discriminación en aspectos específicos del

constructo de los 40 a 55 años se reportaron mayores sentidos positivos en sus relaciones familiares y en su moralidad que de los 18 a los 22 años. Las mujeres mayores de 60 años se mostraron más resistentes y con más respuestas similares a un diagnóstico psicópata.

Maternidad y Autoestima

Para Lamas y Gire (1997), la maternidad se define como la experiencia física que involucra al parto, el amamantamiento y por otro lado define el maternazgo como las actividades asociadas a la maternidad, como el trabajo doméstico y la crianza de l@s hij@s.

Según Rivas, R. (2002), desde el principio de la humanidad, la mujer se ha convertido en el símbolo central de la familia y de la humanidad misma, es ella la que tiene ideales y metas. Para algunas mujeres el matrimonio es una meta, el tener una familia, un hogar, hij@s, un esposo que las cuiden, las protejan, y en el mejor de los casos las mantenga. "Son estas metas o idea con la que muchas mujeres están conformes o al menos eso hacen creer a los demás al desempeñar ese papel. "No se puede negar la importancia social, psicológica, cultural que la maternidad tiene para la mujer, sin embargo, es necesario reconocer que esa función de ser madre, aunado a los sentimientos que la acompañan son el resultado relación y no de un comportamiento propio de la especie".

"Socialmente hablando el destino de la mujer es el matrimonio, el cual en todas partes del mundo se encuentra sujeto a la ley de origen social y cultural, determinando tanto el rol femenino como el masculino" (Frías y López, 1997).

"En México a la mujer se le ha identificado con el rol socio-cultural de esposa-madre lo que implica como norma que es la procreadora, educadora, socializadora y encargada de formar la personalidad tanto de ella como de sus hij@s, situación que impera hasta nuestros días" (Medina, 2002)

Las mujeres al nacer tienen características biológicas propias de su sexo, sin embargo, con la práctica cotidiana adquieren otras características de tipo social, ya que en el proceso de socialización se les atribuyen distintos significantes que las constituyen como mujeres, no prefieren las prácticas domésticas, ni el cuidado de los niños por razones biológicas, sino que lo aprenden, o se les enseña mediante la educación matrilineal, la cual es "La que enseñan y aprenden las mujeres de otras mujeres, corre de las abuelas a las madres y de ellas a las hijas y a las nietas. A través de ellas se hacen explícitos los conocimientos, las habilidades, las actitudes, mitos, rituales y los ideales que sólo enseñan las mujeres y sólo las mujeres aprenden" (Hierro, 1997).

3.5. Rol Materno actual

Según Salvado, C.(2000), cada sociedad posee su propia organización genérica reconociendo como válidos y deseables determinados comportamientos según el sexo del sujeto. Desde la infancia la mujer aprendió que debe seguir un modelo idealizado de comportamiento similar al de una virgen y madre, siendo ejemplo de virtud y bondad. En la edad adulta debe buscar un hombre para casarse, ya que se le ha hecho creer que necesita siempre de un hombre, soporte y protector que le dé una posición dentro de la sociedad, Una vez que esta casada el siguiente paso es el de tener hij@s y así cumplir con el papel de esposa y ama de casa.

En nuestra sociedad la madre debe cuidar y criar a sus hij@s, ser la buena madre, incluso sacrificarse por ell@s para poder ser reconocida socialmente; en cambio el padre solo tiene que proporcionar el dinero para mantener a la familia.

"La conducta maternal y el que la mujer se encargue de los cuidados y crianza de los hij@s no es justificable como un hecho natural o biológico, como una característica femenina, sino como un producto del aprendizaje, de una construcción como sujeto. Así como

la mujer aprende esas actividades necesarias para que un niño se desarrolle también lo puede hacer un varón. Al ser la conducta maternal un producto del aprendizaje, las características que presenta una madre para con sus hijos pueden ser cambiantes de acuerdo a un tiempo y espacio determinado" (Salvado, 2000, p. 69).

Según Arach, (1993), en nuestra cultura, el rol desempeñado por la mujer ha sufrido cambios significativos. La reducción del número de hijos, su creciente incorporación y permanencia en el mercado de trabajo, el mejoramiento de indicadores de salud, utilización de anticonceptivos modernos, el aumento de la jefatura femenina en el hogar y cuando asume funciones consideradas exclusivas del varón. Para funcionar con éxito como unidad de la sociedad, ella debe de asumir determinadas formas de conducta "reguladas", impuestas, estereotipadas, es decir, debe ajustarse a ciertas pautas culturales que, por lo general, tienden al mantenimiento de un tipo de sociedad y no a la satisfacción de sus necesidades como individuo.

Actualmente la mujer no sólo es la reproductora de la especie, también es profesionista, sin embargo, en algunos casos aun con la certeza de no dejar su rol tradicional se sigue responsabilizando del trabajo doméstico, el cuidado de los hijos, la pareja, la casa. "Las mujeres adultas, esposas y madres, están dedicadas al trabajo de la casa y participan en el mercado de trabajo, pero desafortunadamente no reciben ayuda por parte de sus esposos; es decir, no se han observado cambios significativos en la división de tareas domésticas entre hombres y mujeres" (Fernández, 1998).

Medina, O. (2002), encontró que las mujeres de sectores medios que trabajan tenían relaciones de género más equitativas en sus hogares que las de los sectores populares. Las mujeres "afortunadas" tomaban decisiones del hogar, habían tenido un papel destacado en el control de la fecundidad, por el contrario, las mujeres pobres, aunque trabajaban, consideraban que el marido era

responsable del presupuesto, era el jefe de familia y en caso necesario tenían que pedir permiso.

La asociación entre mujer y madre no es tan natural como la cultura intenta hacer creer a primera vista, el que la mujer asuma la responsabilidad del cuidado y crianza de l@s hij@s tiene a su vez un fundamento político y social, en la medida que tales concepciones estructuran una forma organizativa de vida social. es decir, la sociedad impone a la familia la obligación de crear hombres y mujeres con una función cultural, social y económicamente predeterminada. La mujer ha logrado el derecho al voto, al profesionalismo y a desempeñar puestos públicos, el derecho al divorcio, a la píldora anticonceptiva, a que no le griten groserías cuando maneja y sobre todo a mantener a una familia (Lamas, 1997).

3.6. La influencia de la madre en el desarrollo del preescolar.

L@s niñ@s desde los primeros meses de vida, presentan emociones que pueden ser diferenciadas o sincréticas . desde los primeros meses de vida establecen una comunicación de tipo afectivo con la madre. Es en esa relación cuando el niño o la niña aprenden a diferenciar sus movimientos. Esta reciprocidad, donde los movimientos del menor y la significación social de la madre se amalgaman, conforman una unidad. "La madre es quien interpreta el comportamiento de su hij@ puesto que con unas cuantas palabras le comunica lo que siente o quiere". Es cuando el adulto estimula al niñ@ a diferenciar mejor sus sentimientos y corrige para que comprenda su sentir, es decir, le da significado y un valor cultural a su sentimiento. "El niño aprende a diferenciar sus sentimientos en una relación y situación concretas; por ejemplo: aprende a sentir rabia, pena, alegría y es su madre y los adultos que l@ rodean quienes le transmiten lo que debe sentir el niño en una situación específica". (Valdespino, 1995)

Para Dúran, R. (1999), según la autoestima de la madre, se transmitirán mensajes directos e indirectos a l@s hij@s acerca de sus sentimientos, afectos,

solución de problemas y conductas en general. L@s niñ@s se mantiene atent@s a los estados emocionales de su madre, ya que dependiendo de la calidad del trato que le brinde, será como él mismo evaluará el acercamiento o indiferencia afectiva con la que es tratado. Antes de aprender el significado de las palabras, l@s niñ@s inauguran un nuevo medio de descubrirse y valorarse; ya que el lenguaje transmite la herencia social, amplía las emociones y percepciones que al procesarse en el pensamiento prolongan su poder.

“La madre transmite una enorme riqueza de su experiencia social y afectiva a l@s niñ@s a través del estilo de los cuidados físicos, la tensión y dirección muscular, así como por el movimiento, gesto y entonación, y a través de las pautas establecidas de amabilidad o rudeza de los actos de la madre. El niño nace con toda una potencialidad para alcanzar un desarrollo y aprendizaje óptimos en su vida social y afectiva; su aprendizaje depende de la calidad de las relaciones que existen en la familia y de aquell@s que desempeñan papeles importantes en su vida, quienes determinarán su propio valor como individuo”. (Trujillo, 1994, p. 25).

Según Fowards, S. (1998), para aceptar a su hij@, la madre debe en principio aceptarse a sí misma, es necesario que acepte la niña que fue. Esa actitud tiene que ver en todo su desarrollo y está vinculado estrechamente con su educación. La educación no consiste sólo n transmitir un conocimiento específico, sino que involucra la transmisión de valores, prejuicios, creencias, modo de solucionar problemas, lo que sin duda implica aspectos afectivos.

La madre es la que proporciona a l@s niñ@s esa primordial conexión emocional que constituye los cimientos des sus relaciones emocionales con los demás seres humanos a lo largo de toda su vida. Sin esa vinculación del niño con la madre es buena, si advierte que verdaderamente se ocupa de él y de sus necesidades, adquirirá un sentimiento de confianza y, al final de su primer año,

poseerá una intuición de seguridad básica y de optimismo respecto a la vida (Rodríguez, 1998)

Ehrlich (1999), el éxito escolar de los niños y las niñas depende no solamente de su habilidad intelectual, para que un niño tenga un buen rendimiento académico y se relacione en forma adecuada con sus compañeros, necesita desarrollar una actitud positiva hacia el aprendizaje y hacia la escuela. El desarrollo de estas actitudes generalmente empieza en el ambiente familiar. Las conductas y actitudes que los padres manifiestan hacia la escuela y el trabajo escolar de sus hij@s afectara la forma en que estos vean su vida escolar. El niño lleva consigo a la escuela los valores educativos del hogar, valores creados por lo que la familia hace, y no por lo que dice.

Sánchez, A. (1997), en un estudio realizado con un grupo de niños con fracaso escolar y un grupo de niños sin fracaso escolar descubrió la relación que existe entre el rendimiento escolar y el ámbito familiar, demostró que los procesos académicos, sociales y personales en la familia es altamente determinante para el estudio y cualquier falla por parte de sus miembros puede perturbar al niño emocionalmente hasta hacerle fracasar en todo intento académico.

Para Trujillo (1992), el amor de los que rodean a l@s niñ@s principalmente el de la madre, es necesario para el desarrollo no solamente en el plano afectivo, sino también, en el físico y en el intelectual. La relación que la madre tiene con respecto a sus hij@s está determinada por las relaciones sociales que ella tiene a su alrededor. Por lo que el desarrollo de l@s niñ@s se verá influido por el equilibrio o desequilibrio emocional que la madre manifieste ante ést@s. La adaptación y autonomía que el niño o la niña alcance será en la medida en que su madre la posee".

METODOLOGÍA

Método

Objetivo general

Desarrollar las habilidades y proporcionar herramientas de autoestima positiva en la madre de familia por medio de un taller educativo terapéutico para mejorar su calidad de vida e incrementar las calificaciones de sus hij@s a nivel preescolar.

Pregunta de Investigación

¿Es posible que por medio de un taller educativo terapéutico se desarrollen habilidades y herramientas de autoestima positiva en las madres de familia para mejorar su calidad de vida y que se reflejen en el rendimiento académico de sus hij@s?

Hipótesis

- Si las madres de familia no desarrollan habilidades y herramientas de autoestima positiva entonces no mejora su calidad de vida.
- A** Si las madres de familia desarrollan habilidades y herramientas de autoestima positiva entonces mejoran su calidad de vida.
- Si el taller dirigido a madres de familia mejora su calidad de vida entonces incrementan las calificaciones de sus hij@s.

Diseño

Se empleo un diseño transaccional exploratorio de grupos experimental y control.

Variable Dependiente

- Taller educativo terapéutico.
- Calificaciones del alumno.

Variable Independiente

- Autoestima de la madre

Sujetos

Participaron en el estudio 20 mujeres 10 en el grupo control y 10 en el grupo experimental , todas madres de familia que vivían con su pareja (casadas, unión libre, concubinas), amas de casa (sin trabajo fuera del hogar), que sus hij@s asistieran al jardín de niñ@s en el que se realizó el estudio, que supieran leer y escribir, mayores de 18 años, con grado máximo de estudios de secundaria. El grupo experimental quedó conformado por las primeras 10 mujeres interesadas en asistir durante 20 días al taller. El grupo control estuvo conformado por las 10 madres de familia restantes.

Escenario

Se desarrollo el taller en las aulas y patio de un jardín de niñ@s que cuenta con iluminación, ventilación y el mobiliario necesario (como mesas, sillas, pizarrón, escritorios y sanitarios).

Instrumentos

-Cuestionario de autoestima DOMG diseñado con base en la escalera de la autoestima de Maslow el cual contenía 7 preguntas de cada escalón: autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto sumando 35 reactivos con 3 opciones de respuesta cada uno. El cual indica el grado de autoestima de la madre (anexo 1).

-Boletas de calificaciones de los hij@s de las mujeres madres de familia que participaron en el estudio.

-Taller educativo terapéutico Escalando mi Autoestima, el cual se llevo a cabo en 20 sesiones cada una con una duración de 2 horas de lunes a viernes (anexo 2).

Materiales

Hojas de papel bond tamaño carta, lápices, gomas, sacapuntas y bolígrafos, pliegos de papel bond, cartulinas, garrafón con agua, porta garrafón, colchonetas, mesa, sillas, pizarrón blanco, plumones, cuadernos, crayolas, disfraces, grabadora, paliacates, tarjetas de colores, frutas, agua, muñecos de peluche, cepillos, maquillajes, seguros, tarjetas de colores, recortes de revistas, entre otros.

Procedimiento

Fase 1 : Selección

-Tomando en consideración las características antes mencionadas se eligieron a 20 madres de familia (10 para grupo control y 10 para el grupo experimental) con su autorización se les aplico el cuestionario de autoestima (DOMG). Se les hizo una invitación personal para participar en el taller a las

madres de familia que pudieran asistir de lunes a viernes, 2 horas diarias durante un mes de la muestra 10 formaron el grupo experimental y 10 el grupo control.

-Se tomaron las calificaciones del 4to. Bimestre de l@s alumn@s del ciclo escolar 2001- 2002.

Fase 2: Aplicación del taller

-Se aplico el taller educativo terapéutico "Escalando mi autoestima" al grupo experimental con una duración de 40 horas , el taller fue vivencial con base a la escalera de autoestima de Maslow y consto de 20 sesiones (ver cartas descriptivas, anexo 2).

Los contenidos temáticos fueron los siguientes:

Sesiones	Temas	Objetivo
1	Presentación e Integración	Al concluir la sesión las participantes reconocieron los escalones que se necesitan para desarrollar la autoestima.
2,3,4.	Autoconocimiento	Al concluir el tema las participantes se reconocieron como unidades biopsicosociales únicas para valorarse como personas.
5,6,7.	Autoconcepto	Al finalizar el tema las participantes se dieron cuenta de que los autoconceptos son relativos a los estados de ánimo, a las relaciones con las personas que los rodean, a temas y circunstancias específicas para desarrollar una imagen positiva de sí mismas.
8,9,10	Autoevaluación	Al termino del tema las participantes desarrollaron habilidades de autoconfianza para evaluarse en el aquí y en el ahora.

11,12,13,	Autoaceptación	Al finalizar el tema las participantes se aceptaron a sí mismas, sus habilidades y capacidades, para reconocer sus fallas y debilidades para reconstruir su autoestima.
14,15,16	Autorespeto	Al finalizar el tema las participantes atendieron sus propias necesidades y valores, expresaron y manejaron sus sentimientos, emociones en forma conveniente para buscar y valorar todo aquello que la hace sentirse bien consigo misma.
17,18,19	Autoestima	Al finalizar el tema las participantes reconocieron que han desarrollado habilidades y herramientas para una alta autoestima.
20	Cierre del taller	Al finalizar el taller las participantes compartieron sus vivencias durante el mismo para reconocer los cambios positivos que se lograron.

Fase 3: Análisis de resultados

Se realizó una evaluación análoga a la pre-evaluación tanto al grupo experimental como para el grupo control, para determinar si el grupo experimental de madres de familia desarrollo habilidades y herramientas de autoestima positiva con el fin de observar el incremento o decremento en las calificaciones de sus hij@s, para lo cual que se tomaron las calificaciones del 5to. bimestre del ciclo escolar 2001-2002.

Los resultados cualitativos se obtuvieron por medio del taller y una sesión de seguimiento que se hizo únicamente al grupo experimental después de un mes de haber concluido el taller.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Análisis estadístico

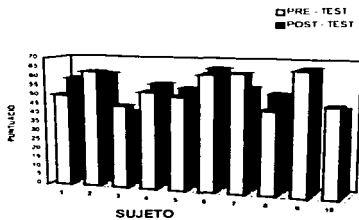
Se aplico la prueba t de Student para comprobar el nivel de significancia de ambos grupos tomando como base el cuestionario de autoestima (DOMG) y las boletas de calificaciones de sus hij@s.

RESULTADOS

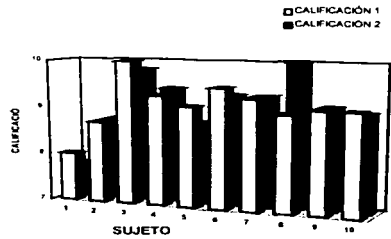
Grupo control:

Sujeto	Cuestionario de autoestima Madre		Promedio de las calificaciones Hij@	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
1	50	58	8	7.7
2	63	61	8.7	8.7
3	45	40	10	9.8
4	53	56	9.3	9.4
5	51	54	9.1	8.7
6	63	65	9.5	9.3
7	64	55	9.3	9.3
8	45	52	9	10
9	66	66	9.1	9.1
10	48	45	9.1	9

Tabla 1. Resultados obtenidos en los cuestionarios de autoestima y promedio de las calificaciones (pre-test, post-test) .



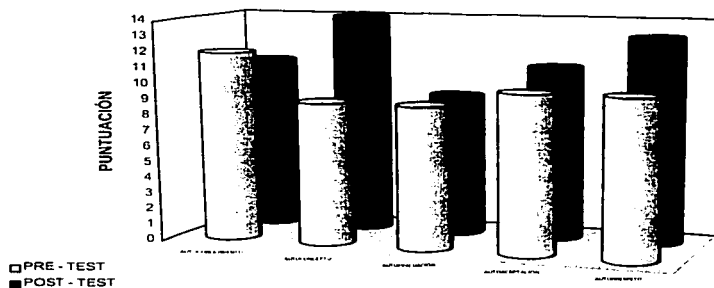
Gráfica 1. Autoestima de la madre (pre-test, post-test).



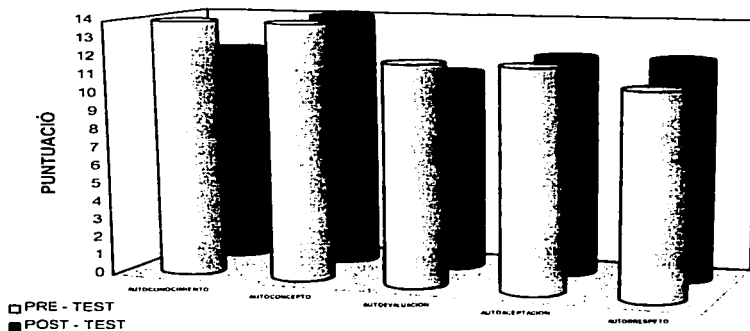
Gráfica 2. Calificaciones del hij@ (pre-test, post-test).

TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

Resultados del cuestionario de autoestima pre-test, pos-test por sujetos.

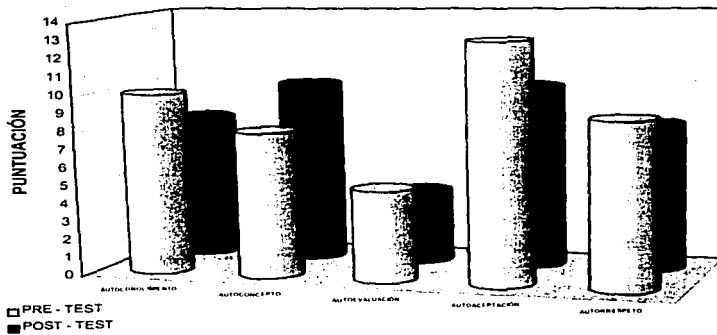


Gráfica 3. Puntuación por escalón sujeto 1, grupo control.

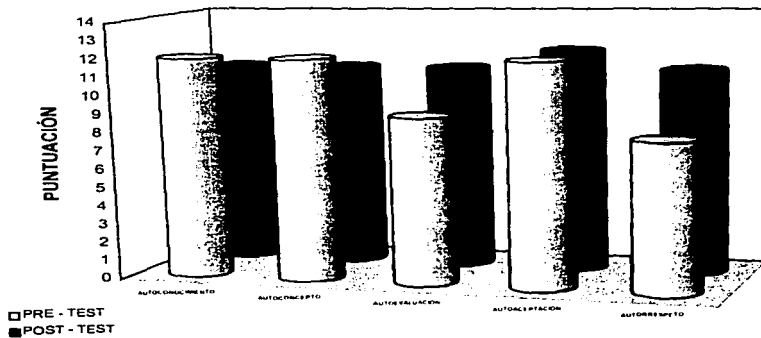


Gráfica 4. Puntuación por escalón sujeto 2, grupo control.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

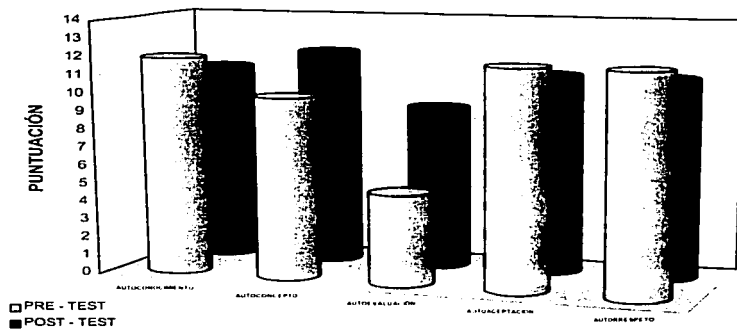


Gráfica 5. Puntuación por escalón sujeto 3, grupo control.



Gráfica 6. Puntuación por escalón sujeto 4, grupo control.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

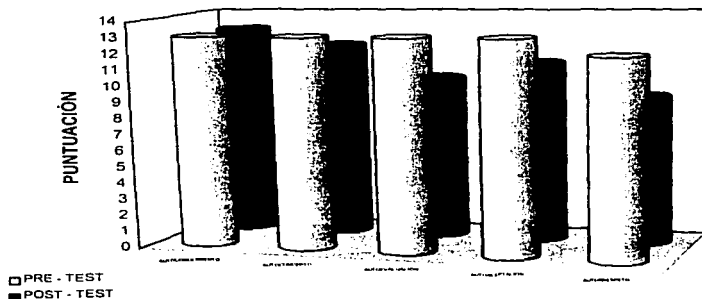


Gráfica 7. Puntuación por escalón sujeto 5, grupo control.

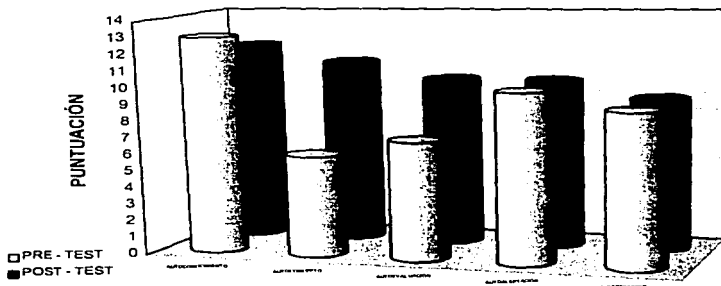


Gráfica 8. Puntuación por escalón sujeto 6, grupo control.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

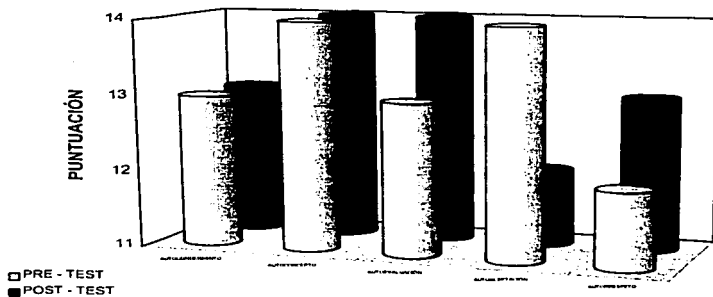


Gráfica 9. Puntuación por escalón sujeto 7, grupo control.

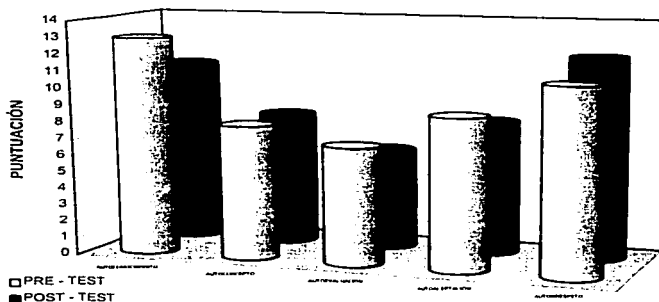


Gráfica 10. Puntuación por escalón sujeto 8, grupo control.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Gráfica 11. Puntuación por escalón sujeto 9, grupo control.



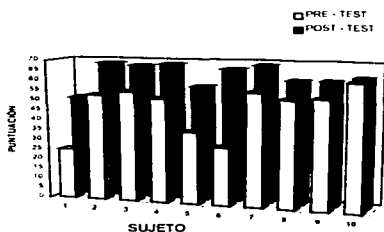
Gráfica 12. Puntuación por escalón sujeto 10, grupo control.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

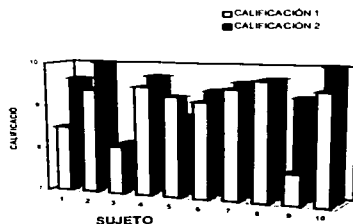
Grupo experimental:

Sujeto	Cuestionario de autoestima Madre		Promedio de las calificaciones Hij@	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
1	25	50	8,5	9,6
2	53	68	9,4	10
3	55	67	8,1	8,2
4	52	68	9,5	9,7
5	36	57	9,3	8,8
6	29	66	9,2	9,4
7	56	68	9,5	9,6
8	53	61	9,7	9,7
9	54	61	7,7	9,3
10	62	63	9,5	10

Tabla 2. Resultados obtenidos en los cuestionarios de autoestima y promedio de las calificaciones (pre-test, post-test) grupo experimental.



Gráfica 13. Autoestima de la madre (pre-test, post-test).

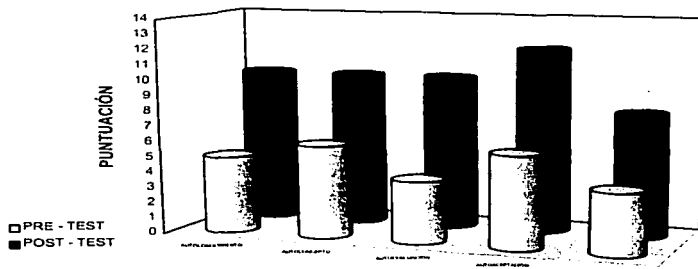


Gráfica 14. Calificaciones del hij@ (pre-test, post-test).

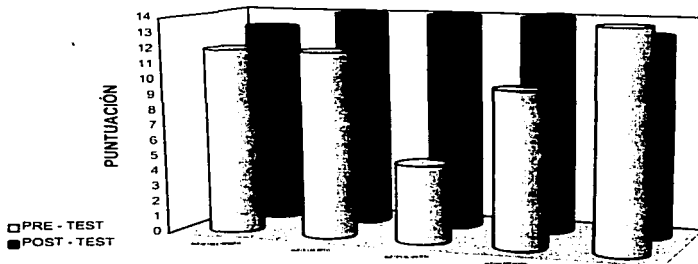
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

Resultados del cuestionario de autoestima pre-test, pos-test por sujetos

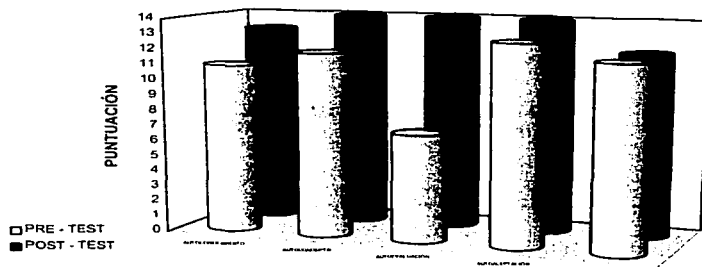


Gráfica 15. Puntuación por escalón sujeto 1, grupo experimental.

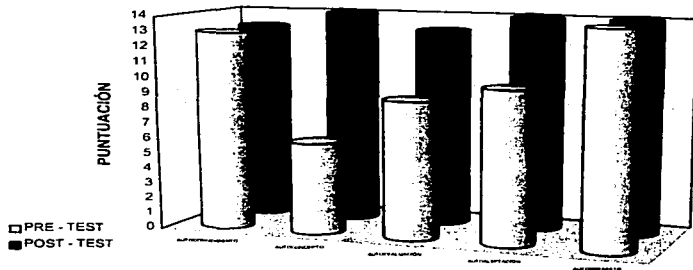


Gráfica 16. Puntuación por escalón sujeto 2, grupo experimental.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

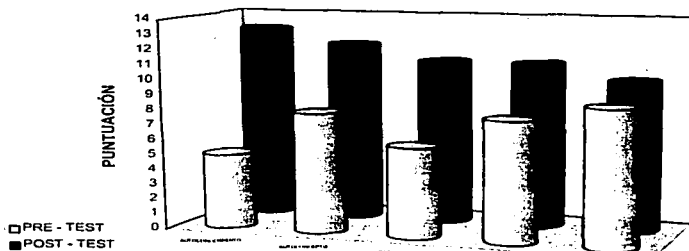


Gráfica 17. Puntuación por escalón sujeto 3, grupo experimental.

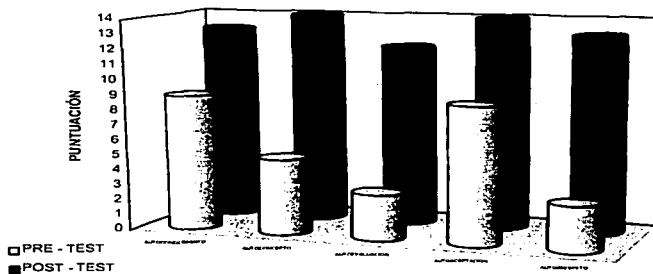


Gráfica 18. Puntuación por escalón sujeto 4, grupo experimental.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

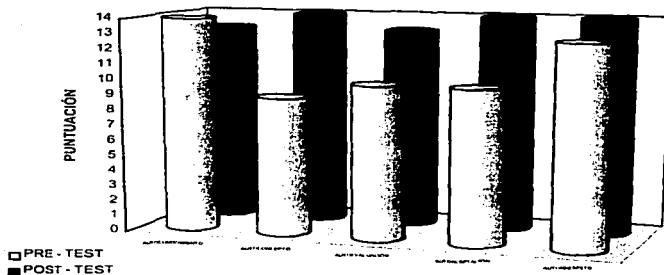


Gráfica 19. Puntuación por escalón sujeto 5, grupo experimental.

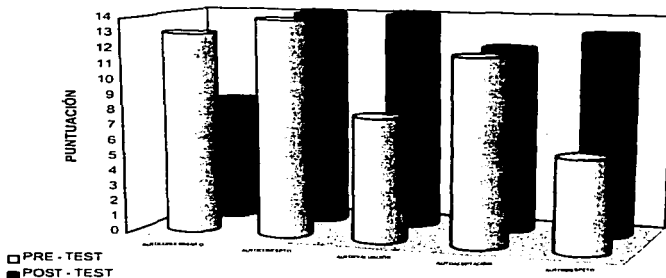


Gráfica 20. Puntuación por escalón sujeto 6, grupo experimental.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

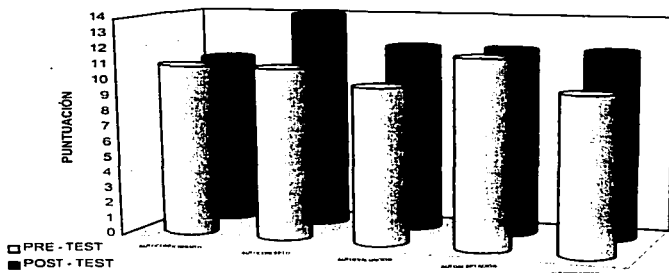


Gráfica 21. Puntuación por escalón sujeto 7, grupo experimental.

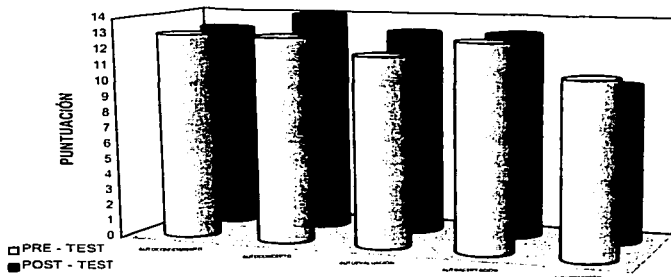


Gráfica 22. Puntuación por escalón sujeto 8, grupo experimental.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Gráfica 23. Puntuación por escalón sujeto 9, grupo experimental.



Gráfica 24. Puntuación por escalón sujeto 10, grupo experimental.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Escalones de la autoestima grupo control y experimental.

I. AUTOCONOCIMIENTO

Del grupo control el sujeto 1, 2, 3, 4, 5, 8 y 10 decrementaron la puntuación en el pos-test, el sujeto 7 y 9 mantienen la misma calificación que en el pre-test y el sujeto 6 incrementa su puntuación.

Del grupo experimental 1,2,3,5,y 6 incrementan su respuesta , el sujeto 4,9 y 10 mantienen la misma puntuación y el sujeto 7 y 8 tienen un decremento.

II. AUTOCONCEPTO

Los sujetos 1, 3, 5, 6 y 8 tienen un incremento en su puntuación mientras que los sujetos 2, 9 y 10 mantienen la misma puntuación y el sujeto 4 y 7 decrementa su puntuación.

Del grupo experimental el sujeto 1,2,3,4,5,6,7,9 y 10 incrementaron su respuesta al 100% el sujeto 8 mantiene la misma puntuación lo que podemos observar en la gráfica de los resultados.

III. AUTOEVALUACIÓN

Del grupo control el sujeto 1 mantiene la misma puntuación mientras los sujetos 2,3,7 y 10 decrementan la puntuación en este escalón de la autoestima los sujetos 4,5,6 , 8 y 9 incrementan la puntuación.

Del grupo experimental los 10 sujetos incrementan significativamente su puntuación.

IV. AUTOACEPTACIÓN

El sujeto 1 incrementa su puntuación en el pos-test mientras que los sujetos 2, 4, 8 y 10 mantienen la misma puntuación, los sujetos 3,5,6,7 y 9 decremantan notablemente su puntuación.

En el grupo experimentan 1,2,3,4,5,6, y 7 incrementa su respuesta notablemente mientras que para los sujetos 8,9 y 10 se mantiene la misma puntuación que en el pre-test.

V. AUTORRESPECTO

En el pos-test los sujetos 1, 2, 4, 9 y 10 incrementan la puntuación obtenida en el pre-test, los sujetos 3, 5 y 7 decremantan su puntuación del pos-test y los sujetos 6 y 8 mantienen la misma puntuación en el pre-test y pos-test.

En el grupo experimental el sujeto 1, 5, 6, 7, 8 y 9 incrementan su puntuación notablemente mientras que los sujetos 2 y 10 decremanta su puntuación del pos-test y el sujeto 3 y 4 mantienen la misma puntuación en el pre-test y post- test.

VI. AUTOESTIMA

Del grupo control los sujetos 1, 4, 6 y 8 elevan la puntuación obtenida en el pre-test para el sujeto 1 y 6 a pesar de haber elevado su puntuación la calificación de su hij@ decremento como lo podemos observar en la tabla 1, del sujeto 4 y 8 además de haber incrementado su puntuación también incremento la calificación de sus hij@s. los sujetos 2, 3, 7 y 10 decremantan en la puntuación del pos-test la calificación de los hij@s de los sujetos 2 y 7 se mantiene igual, la calificación de l@s hij@s de los sujetos 3 y 10 decremanta, de los sujetos 5 y 9 mantienen la

misma puntuación tanto en el pre-test como en el pos-test aunque la calificación de sus hij@s para 5 decrementa el promedio y para 9 se mantiene igual.

Del grupo experimental los 10 sujetos elevaron su autoestima siendo la puntuación esperada en el cuestionario de autoestima 70 la puntuación obtenida más baja fue la de 50 puntos la que obtuvo el sujeto 1 y aún así su hij@ aumento significativamente el promedio del 5to. bimestre al igual que l@s hij@s de los sujetos 2,4,6,7,9 y 10, los promedios de las calificaciones de los hij@s de los sujetos 3 y 8 se mantienen igual y para el sujeto 5 a pesar de que la puntuación de la madre aumento significativamente hubo una baja en el promedio de las calificaciones del pos-test.

Análisis cualitativo para el grupo experimental.

CASO 1

Datos demográficos

34 años de edad, vive con sus esposo y sus dos hijos varones de 3 y 6 años de edad, vive en casa propia desde hace 8 años.

Características personales

De acuerdo con la entrevista inicial que se realizó con cada una de las participantes la cual constaba de describirse generalmente, sujeto 1 manifestó ser una mujer joven, de tez morena, complexión delgada, de carácter explosivo, poco sociable, chillona, desconfiada, insegura, consentida, y feliz.

Niveles de autoestima (pre -taller)

No se conoce físicamente, no disfruta del presente ni se siente satisfecha con las actividades que realiza, no tiene definidas sus metas, no se acepta como es y necesita de la opinión de los demás para no sentirse rechazada.

Niveles de autoestima (post-taller)

Se conoce físicamente deja de pensar en el pasado, disfruta y se siente satisfecha con las actividades que realiza, define sus metas, se acepta y se gusta como es, trata de pensar antes de actuar, confía en sí misma, en sus pensamientos y en sus sentimientos, deja de desear ser otra persona, se siente amada y respetada, deja de temer el rechazo de los demás.

Historia de vida

Sujeto 1, es hija menor del segundo matrimonio de su padre, desde pequeña él la consentía al igual que sus hermanos, trataban de cumplirle todos sus caprichos hasta que ella se casa con un amigo de su padre, lo cual nunca le perdonan. La madre de sujeto 1 no tiene conocimiento de lo que ha pasado en su vida ya que a pesar de vivir juntas no hay mucha comunicación entre ellas además de que sujeto 1 sentía rechazo por su madre ya que todo el día se iba a trabajar y la dejaba al cuidado de sus hermanos.

Considera que su niñez fue feliz aunque solitaria, al igual que su adolescencia hasta que llega la juventud cuando un primo abusa sexualmente de ella, situación que sus padres desconocen y decide evitar problemas, después del abuso por parte del primo sujeto 1, platica con el amigo de su padre el cual la pretende desde que son adolescentes, ella confía en él por ser menor que ella y cree además que le conviene en todos los sentidos, ahora es el padre de sus

hijos y lo considera un buen esposo aunque conformista. Nunca ha tenido amigas ya que le ocasionan problemas, las experiencias que ha tenido a lo largo de su vida la llevan a desconfiar sobre todo a ser posesiva con la personas a las que ama (hijos, esposo y padre) .

Sujeto 1, refirió no querer tener relaciones sexuales con su esposo a pesar de que ella lo deseara por lo que prefería inventar pretextos para evitarlo lo cual les ha traído demasiados problemas de pareja y sobre todo escenas de celos que ella misma provocaba.

Desempeño durante el taller

Sujeto 1, las primeras sesiones trataba de aislarse de las demás ya que le costaba trabajo expresarse y mostraba gran temor cuando era necesario que participara lo cual hacía que explotara en llanto, logró superarlo con la ayuda de sus compañeras, adquirió confianza en sí misma y poco a poco se fue integrando al grupo, aceptó y respeto la opinión de las demás, empezó a confiar en sí misma y en sus compañeras.

El tema que más se le dificultó fue el de autoconocimiento y autoaceptación, al entrar en contacto con su sexualidad tuvo problemas señaló que la educación que había recibido la limitaba en muchos sentidos además de la violación que había vivido cuando fue adolescente, menciono también que al inicio del taller trataba de cubrir las apariencias pero al darse cuenta de que las demás también tenían problemas ya no tuvo miedo de decir lo que le pasaba.

Manifestó que el taller le había servido porque antes trataba muy mal a su esposo y a sus hijos que los maltrataba física y verbalmente, que estaba aprendiendo a comunicarse y controlarse, a aceptar y a tratar a las personas como seres humanos, además de que sus hermanos y medios hermanos le

comentaban que estaba cambiando positivamente y que había tratado de acercarse a su madre lo cual le ayudo a superar la muerte de su padre quien había fallecido un año antes.

Seguimiento del taller

Después de un mes de concluido el taller sujeto 1 reporto creer más en ella, valorarse más, trata de ser positiva y aprendió a pensar antes de maltratar a su esposo y a sus hijos, a mejoro la relación con sus hermanos y trato de buscar más a su madre ya que la tenía olvidada, se animó y junto con una amiga iniciaron un negocio los fines de semana, se comunica mejor con su esposo y trata de ser más sociable con las personas, sus relaciones sexuales han mejorado y cuando algo no le parece lo comunica sin temor, se siente feliz con las actividades que realiza actualmente y piensa inscribirse para estudiar una carrera corta.

CASO 2

Datos demográficos

Sujeto 2, 34 años de edad, madre de 3 hijos de 13, 5 y 3 años, vive en la casa de sus padres junto con un hermano y la familia de éste.

Características personales

Manifestó ser alta, morena, de mal carácter, sincera, egoísta, fría, inconforme, grosera, necia, tonta, limpia, amigüera y dedicada.

Niveles de autoestima (pre- taller)

Le costaba trabajo aceptar los cambios, no le gustaba su cuerpo y la imagen que proyectaba, no demostraba sus sentimientos a las personas que la rodean, no disfrutaba ni le satisfacían las actividades que realizaba, creía que al ser ella misma no iba ser aceptada por las personas, necesitaba del apoyo de los demás para tomar sus propias decisiones, no tenía definidas sus metas en la vida. Se mostraba agresiva, no se perdonaba una falla y constantemente deseaba ser otra persona.

Niveles de autoestima (post-taller)

Acepta su cuerpo y la imagen que proyecta, no oculta sus sentimientos, trata de actuar por si misma, toma sus propias decisiones, disfruta y le satisfacen las actividades que realiza, define sus metas, trata de pensar antes de agredir, acepta sus limitaciones reconociendo que no por ello pierde el respeto que le tienen los demás, se muestra accesible ante los demás.

Historia de vida

Sujeto 2, es hija de padre alcohólico, vivió en un ambiente hostil con gritos y maltratos hacia su madre y sus hermanos, de niña fue tranquila aunque enfermiza disfruto su niñez al lado de sus hermanos y hermanas , tímida e insegura, el alcoholismo de su padre no le permite tener una carrera ya que su madre de planchar y lavar ajeno los mantenía, desde muy pequeña empieza a trabajar para ayudar a su madre, a los 17 años se hace novia de su esposo y se embaraza por accidente a los 21 años de su primer hijo.

Sujeto 2, trabaja en una oficina de secretaria y su novio (ahora esposo), estaba estudiando la carrera, el bebé cambia todos sus planes ya que por el

horario del trabajo no lo puede atender así que decide dejar de trabajar, todo esto la hace sentirse inútil, amarrada a su vida de ama de casa, se cuida 6 años para no tener hijos hasta que planea otro bebé junto con su esposo y nace una niña, a los cuatro años sin desearlo se embaraza, vuelven a cambiar sus planes ya que desea ir a la playa y el nacimiento de sus tres hijos la privan de ello, además de que el esposo todo el tiempo le reprocha que podían haber vivido en mejores condiciones pero por el embarazo tuvieron que adelantar sus planes de estar juntos y casarse.

Desempeño durante el taller

Se reconoce como una mujer sencilla, creativa, dedicada, amable, limpia, sutil, capaz, con capacidad de escucha, activa, que disfruta de cualquier actividad sobretodo deportiva. Al inicio del taller trata de ocultar sus sentimientos y ponerse en una posición de que todo esta bien hasta que reconoce que le hubiera gustado poder estudiar para ayudarle a su madre y no haber dejado que su padre se muriera sin antes decirle lo que pensaba acerca de él, reconoció que tanto ella como su esposo sabían lo que hacían cuando tuvieron relaciones y que por lo tanto ambos habían sido responsables y que la decisión que habían tomado al casarse era la mejor, reconoce tener una bonita familia y que no les hace falta nada.

Seguimiento del taller

El trato hacia sus hijos y esposo es mejor, ahora disfruta de lo que hace y sabe que no importa el no tener una carrera para valorarse como ser humano, se está dedicando tiempo, va a los aeróbicos, ahora evita decir groserías, esta superando sus fallas, y va a poner un negocio para ayudar a su esposo y darle a sus hijos una carrera, eso la hace feliz, además ha vuelto a platicar con su esposo como cuando eran novios.

CASO 3

Datos demográficos

Sujeto 3, 40 años, nació en Zacualpan, Veracruz, 4 hijos unos gemelos de 17 años y dos niñas una de 13 y una de 5 años, vive en casa propia al lado de su esposo y sus hij@s.

Características personales

Señala ser una mujer bonita, amigable, fiel, inconforme, chillona, paciente, tonta, celosa, orgullosa, posesiva, gritona, enojona y dejada.

Niveles de autoestima (pre- taller)

Sujeto 3, pasaba la mayor parte del tiempo pensando en el pasado o en el futuro sin disfrutar del presente, le costaba trabajo aceptar los cambios, no le gustaba su cuerpo y la imagen que proyectaba, la gente de su alrededor le parecía mejor que ella, y creía que mostrarse como ella misma sería una garantía de no gustarle a los demás, por experiencias del pasado aprendió a no confiar en las personas, no tenía sus metas definidas en la vida, trataba de dar a los demás gusto porque tal vez se fueran de su lado por lo que cedía con facilidad ante cualquier petición.

Niveles de autoestima (post-taller)

Aprende a disfrutar el presente, y acepta los cambios con menos dificultad, acepta su cuerpo y la imagen que proyecta, Deja de compararse con los demás,

trata de actuar por sí misma, trata de confiar en los demás define sus metas, controla su agresividad.

Historia de vida

Sujeto 3, es hija de padres campesinos los cuales se separan y a la edad de 4 años la regalan con la abuela paterna, a los 8 ó 9 años se va a vivir con su padre y su madrastra, la cual la trataba bien a pesar de no tener estudios por lo que no la pudo apoyar lo que ella deseaba, estudió la secundaria abierta y quería estudiar para enfermera pero conoció a su esposo y se caso, a los 22 años tuvo unos gemelos, después de algunos años tuvo dos niñas de 13 y 6 años.

Manifestó haber vivido una niñez difícil ya que aunque su padre la consentía y su madrastra hizo el papel de madre a veces ella se comparaba con sus amigas, todo el tiempo se culpaba por la separación de sus padres, creía no merecerse el cariño ni el amor de nadie hasta que conoció a su esposo el cual le ha dado buenos tratos aunque al principio tenían muchos problemas ya que vivían con sus suegros y nunca les alcanzaba el dinero para nada.

Desempeño durante el taller

Perdona a sus padres que la abandonan desde pequeña, trata de manifestar sus sentimientos con su compañeras y de expresarse sin rodeos y sin temor a equivocarse, logra comunicarse con las demás y manifiesta lo mal que se siente cuando tiene que hacer las cosas por obligación y no por que ella lo desee hacer.

Seguimiento del taller

Sujeto 3, se valora como persona, se siente capaz de lograr lo que se proponga para su familia, sobre todo el amor de la gente, reconoce sus sentimientos, se atreve a decirle a su esposo que no quiere que le lleve

problemas a casa (a vivir a personas de su familia que no trabajan y tienen que mantener), se acerca mas a sus hij@s, trata de conservar a sus amigas y se dedica tiempo en su arreglo personal.

CASO 4

Datos demográficos

Sujeto 4, 22 años de edad , un hijo de 5 años segunda de cinco hermanos vive en casa propia.

Características personales

Sujeto 4, se define como una mujer indecisa, gorda, orgullosa, posesiva, dependiente, loca, inútil, rebelde, responsable, rencorosa, chillona, importante, inteligente, exagerada.

Niveles de autoestima (pre- taller)

A sujeto 4, le era difícil aceptar los cambios, se culpaba todo el tiempo por errores del pasado, manifestaba hacer las cosas sólo por compromiso, por lo que no aseguraba que las cosas le salieran bien, no le gustaba su cuerpo ni la imagen que proyecta, la gente a su alrededor parece mejor que ella, desconfiaba de las personas y no tenia definidas sus metas en la vida. No se acepta como era y no le gusta ser así. Creía que si fallaba alguna vez podía cometer el respeto y el amor de los demás.

Niveles de autoestima (post-taller)

Deja de culparse por errores del pasado, hace las cosas de la manera que ella cree conveniente, hace las cosas con seguridad acepta su cuerpo y la imagen que proyecta, deja de compararse con las demás personas, define sus metas. Se acepta como es , se siente segura de sí misma.

Historia de vida

De niña trataba de imitar a su hermano mayor y lloraba por no ser como él, a los 3 años de edad nació su segundo hermano el cual nació con labio paladar hendido, a partir de esa situación constantemente sus padres tenían que cambiarse de casa para poder llevarlo al hospital, a la edad de 6 años nace una hermana más, cuando volvieron a cambiarse de casa y llegaron a Cuautitlán Izcalli en donde vivían en un cuarto para todos, la situación empezó a mejorar hasta que fueron adolescentes y empezaron haber problemas en la relación de sus padres los cuales se separaron.

Sujeto 4, termino la secundaria y peleaba con su padre porque este no le autorizaba salir, cuando el se fue de la casa empezó a trabajar en diferentes lugares, hasta que entro a una óptica y ahí conoció al que ahora es su esposo, se embarazo de él y se casaron a los 18 años, con su pareja con el cual ha tenido pleitos muy fuertes principalmente por que su suegro se metía mucho en la relación pero entre los dos tratan de arreglar sus diferencias.

Desempeño durante el taller

Sujeto 4, al principio trataba de cubrir las apariencias sobre todo con respecto a su pareja, cuando se sentía presionada por las demás las agredía, al concluir el taller logro controlarse para no agredir verbalmente a sus compañeras y

manifestó como se sentía con respecto a cada uno de los miembros de su familia los cuales la molestaban todo el tiempo, reconoció que ella era quien los solapaba y que lo mejor era no interferir en la vida de otros.

Seguimiento del taller

Manifiesta sentirse una mujer capaz, sensible, amorosa, agradable, honesta y valiente, ahora le es más fácil comunicarse con su pareja y no cede ante las peticiones de todas las personas solo por el por miedo a perder su amistad, la relación con su madre a mejorado y ahora antes de discutir y molestar con ella prefiere exponer su punto de vista y llegar a un común acuerdo.

CASO 5

Datos demográficos

Sujeto 5 tiene 22 años, dos hijos, de 5 años y de 6 meses de edad, vive en la casa de su suegros al lado de su esposo, sus hijos, su suegra y un cuñado soltero.

Características personales

Sujeto 5, se considera una mujer agresiva, de mal carácter, insegura, celosa y débil, floja sin motivaciones, sin gusto y sentido por la vida. tonta, fracasada, fea, orgullosa y mentirosa.

Niveles de autoestima (pre- taller)

Sujeto 5, no se conocía físicamente, no se podía relacionar con las personas, trataba de cubrir en todo momento las apariencias, se consideraba una persona

inútil sin valor , dejaba las cosas inconclusas y nada le motivaba a seguir con ellas, se pasaba la mayor parte del tiempo pensando en el pasado y en el futuro sin aceptar el presente culpándose por los errores que cometió, no estaba segura de realizar bien cualquier tipo de actividad, se enfermaba con frecuencia, no disfrutaba de su sexualidad, no le gustaba su cuerpo y la imagen que proyectaba, la mayoría de las personas eran mejores que ella, ocultaba sus sentimientos, no disfrutaba de las actividades que realizaba ni tampoco le satisfacían , necesitaba del apoyo de los demás para tomar sus decisiones, desconfiaba de los demás por experiencias pasadas, no tenía definidas sus metas en la vida, no se gustaba ni se aceptaba como es.

Sujeto 5, se mostraba agresiva, no conocía a personas que se preocuparan por ella y le pudieran ayudar, no confiaba en sus sentimientos y en sus pensamientos, más de una vez había deseado ser otra persona, no se sentía amada ni respetada, daba todo por l@s demás porque de no ser así los podría perder, no reconoce sus limitaciones, teme al rechazo de los demás por lo que accede con facilidad a las peticiones de los demás.

Niveles de autoestima (post-taller)

Explora su cuerpo, trata de relacionarse con las personas que la rodean, deja de cubrir apariencias, reconoce que es una persona que vale, se siente motivada para continuar viviendo, disfruta del presente, reconoce que le es difícil aceptar los cambios, deja de culparse por el pasado, se siente segura de sí misma, cuida su salud física y mental, disfruta de su sexualidad, acepta su cuerpo y la imagen que proyecta, deja de compararse con las demás, disfruta de sus actividades y le satisfacen, se acepta como es, se siente segura para tomar decisiones, define sus metas, confía en sí misma, en sus pensamientos y sentimientos, deja de desear ser otra persona.

Historia de vida

Sujeto 5, al nacer estuvo internada por 15 días, era una bebé enfermiza así que desde que salió del hospital la dejaron con sus abuelos maternos los cuales la criaron hasta que cumplió 13 años debido a que ellos tenían que salir a Estados Unidos así que la regresaron al lado de su madre la cual la rechazaba y maltrataba física y verbalmente, era rebelde y gritona, sentía rechazo por parte de sus hermanos fue la etapa más difícil que ha vivido porque ella quería regresar al lado de sus abuelos a los 15 años se casó porque estaba embarazada de su primer hijo y actualmente tiene un bebé de 3 meses.

Desempeño durante el taller

Al inicio del taller a sujeto 5, nada le motivaba tenía miedo de participar creía que las demás se iban a burlar de ella, creía que lo único que la mantenía con vida eran sus hijos, sus compañeras le brindaron todo su apoyo y esto le facilitó las tareas su aspecto personal fue mejorando cada día, logró perdonar a sus padres y a su suegros, reconoció lo importante que es estar bien con ella misma para poder estarlo con los demás.

Seguimiento del taller

Se valora como ser humano, trata de tomar importancia solo a lo relevante, piensa positivamente, manifestó que ahora su vida tiene sentido, se considera simpática, buena amiga, positiva, graciosa, con capacidades para lograr lo que se proponga, reconoció tener habilidades para comunicarse y tomar sus propias decisiones.

CASO 6

Datos demográficos

Sujeto 6, tiene 34 años, dos hijas una de 13 años y una de 5 vive con su esposo e hijas en casa propia, es la segunda de 5 hermanos.

Características personales

Sujeto 6, se consideraba una persona mentirosa, frívola, fracasada, posesiva, miedosa, orgullosa, enferma, conformista, débil, tonta, trabajadora, agradable, compartida, impuntual, desordenada y sucia, frígida, dependiente y egoísta.

Niveles de autoestima (tre- taller)

Sujeto 6, manifestó no conocerse físicamente, no poderse relacionar fácilmente con las personas, dejar las cosas inconclusas y sin motivación para seguir adelante, pasar la mayor parte del tiempo reprochándose el pasado sin disfrutar el presente, creía que la belleza física es lo más importante en la vida, se culpaba por errores que había cometido, no estaba segura de realizar bien las cosas, se enfermaba con frecuencia, no disfrutaba de su sexualidad, no le gustaba su cuerpo y la imagen que proyectaba.

Para sujeto 5, la gente de su alrededor parece mejor que ella, no disfrutaba y no le satisfacían las actividades que realizaba, creía que ser ella misma era algo que a la gente no le iba a gustar, necesitaba de la aprobación de otros para tomar decisiones y las experiencias del pasado la habían llevado a desconfiar de las personas, no tenía definidas sus metas en la vida, no le gusta ser como es y no

se aceptaba. Se mostraba agresiva, creía que si fallaba perdía el respeto y el amor de los demás, más de una vez había deseado ser otra persona, no sentía amor ni respeto de los demás, no reconocía sus limitaciones, le importaba la opinión de los demás para dirigir su vida, temía el rechazo de las personas por lo que cede a sus peticiones, le era difícil modificar sus valores pese a su conveniencia.

Niveles de autoestima (post-taller)

Acepta su cuerpo, la imagen que proyecta, disfruta del presente, deja de culparse por el pasado, se siente segura, cuida la salud de su cuerpo, disfruta de su sexualidad, deja de compararse con los demás, se siente satisfecha con ella misma, toma sus propias decisiones sintiéndose segura, confía en las personas, define sus metas, controla su agresividad, se acepta sin compararse con los demás, se siente amada y respetada.

Historia de vida

Sujeto 6, es la segunda de 5 hermanos, 4 mujeres y un hombre, toda su infancia fue triste ya que no tenían dinero y su padre alcohólico los maltrataba física y verbalmente además de que los vecinos abusaban de su poder para maltratarlos, el único recuerdo agradable que tiene es el de su fiesta de 15 años, ya que después de está abusaron sexualmente de ella lo cual la hacía sentirse sucia, después de esa situación empezó a ser novia del que ahora es su esposo con el cual se caso después de 4 años de noviazgo y con el cual ahora se siente protegida.

Desempeño durante el taller

Al principio únicamente centraba la atención en sus problemas, parecía no escuchar la participación de las demás, su actitud era agresiva y de malestar,

todos los días llegaba tarde a las sesiones lo cual pudo modificarse hasta que se trabajo perdón y habló acerca de una violación la cuál había repercutido durante toda su vida, aprendió a compartir y a escuchar a los otros sobretodo a sus hijas y a su esposo a los que antes maltrataba física y verbalmente.

Seguimiento del taller

Sujeto 6, se valora como ser humano, se siente útil y responsable, se reconoce como una mujer que busca su bienestar y el de los demás, trata de comunicarse antes de agredir, reconoce que no sabe escuchar y que le cuesta trabajo hacerlo pero lo esta intentando, ha mejorado su vida sexual y la relación con sus padres, evita maltratar a sus hijas y controlar sus gritos, ahora trata de no criticar a las personas y aceptarlas como son.

CASO 7

Datos demográficos

Sujeto7, tiene 34 años, madre de dos hij@s una niña de 5 y un niño de 10 años, vive en casa propia con su esposo y un cuñado soltero (hermano de su esposo).

Características personales

Se consideraba una mujer tímida, insatisfecha, rencorosa, estricta, necia, hipócrita, irresponsable, creativa, inteligente, frágil.

Niveles de autoestima (pre-taller)

Sujeto 7, todo el tiempo se culpaba por errores del pasado, no estaba segura de realizar satisfactoriamente sus actividades, no le satisfacía su cuerpo ni la imagen que proyectaba, la gente a su alrededor parecía mejor que ella, no demostraba sus sentimientos a las personas que le rodean, creía que el ser ella misma no le garantizaba el ser aceptada por la gente, no le gustaba su forma de ser ni se acepta como es, más de una vez ha deseado ser otra persona, le era difícil modificar sus valores pese a actuar convenientemente.

Niveles de autoestima (post -taller)

Reconoce que le es difícil aceptar sus cambios, deja de culparse por errores del pasado, se siente segura, acepta su cuerpo y la imagen que proyecta, deja de compararse con los demás, demuestra sus sentimientos, controla su agresividad, se acepta sin querer ser otra persona, logra modificar sus valores sin temor a ser rechazada.

Historia de vida

Describe su infancia como feliz hasta los 8 años que enferma su madre y ella se tiene que dedicar a los quehaceres del hogar, de niña nunca supo lo que era convivir con su mamá ya que era una persona estricta, insegura y poco confiada cuando llegó a la adolescencia, a escondidas de su padre sale de la casa y se va con sus amigas al cine y a las fiestas, manifestó que gran parte de su vida le temía a su madre, cuando ella le dijo que se iba a casar tuvieron muchas peleas hasta que se caso y ahora vive feliz con su esposo y sus dos hij@s. Ahora toda la familia principalmente sus padres se apoyan mucho en ella al igual que la familia de su esposo situación que ahora le molesta.

Desempeño durante el taller

Sujeto 7, al inicio del taller le costaba trabajo hablar, cuando tenía que hacerlo la ansiedad le provocaba llanto, poco a poco empezó a confiar en las demás y trabajo con respecto a su vida sexual y a los problemas que las relaciones con su pareja le provocaban, empezó a preocuparse por su vida y no por la de sus familiares, perdono a su madre y a su padre quienes ahora se apoyan en ella, logro comunicarse sin temor a equivocarse y manifestar sus sentimientos y pensamientos.

Seguimiento del taller

Sujeto 7, se considera una mujer capaz, valiente, bonita, alegre, sociable, creativa, que puede comunicarse con las personas y que sabe que al manifestar sus malestares las personas dejaran de entrometerse en su vida personal, reconoce que lo que haga con su vida es su decisión y que puede ser feliz porque es la forma en que quiere vivir al lado de las personas que ama.

CASO 8

Datos demográficos

29 años vive con su hija de 5 años, y su esposo en la casa de sus padres al lado dos hermanos y sus respectivas familias.

Características personales

Sujeto 8, se define como una mujer triste, tonta, insegura, limpia, ordenada, solitaria e insatisfecha.

Niveles de autoestima (pre-taller)

Sujeto 8, no se conocía físicamente, necesitaba del apoyo de los demás para tomar decisiones, desconfiaba de las personas, no tenía definidas sus metas en la vida, se mostraba agresiva, no se sentía amada y respetada, le importa la opinión de los demás para dirigir su vida y cedía a cualquier petición para no ser rechazada por los demás.

Niveles de autoestima (post -taller)

Sujeto 8, toma sus propias decisiones, se siente segura, confía en ella y en los demás, define sus metas, se siente amada y respetada, trata de no ceder a las peticiones de los demás solo por ser aceptada.

Historia de vida

Sujeto 8, manifestó haber vivido una niñez feliz hasta los 8 años que muere su padre y aunque vivía llena de lujos anhelaba amor por parte de su madre ya que ella la rechazaba y la maltrataba al igual que sus hermanos que la veían como una sirvienta, hasta que su hermano mayor le confiesa que él y su papá la recogieron de la calle que por eso la familia la rechaza, ambos la apoyan hasta la fecha, a los 13 años se enamora de un chico al cual su madre corre, hasta los 17 años que conoce a su esposo y se fue a vivir con él, formo un hogar y se caso a los 2 años se embaraza y tienen una hija.

Desempeño durante el taller

Al inicio del taller le costaba trabajo participar ya que temía confiar sus secretos por lo que se conservaba callada, el grupo le dio confianza y pudo comunicarse sin dificultad, perdono a sus padres y a sus hermanos, reconoció que

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ella debe manifestar sus malestares y que nadie puede adivinar sus sentimientos y pensamientos, dejó de ver a su esposo y a su hija como el centro de su vida, trabajo la pérdida de sus padres naturales y reconoció que la duda de saber quienes la habían abandonado era lo que la alejaba de su madre adoptiva, se dio cuenta de que su silencio la alejaba de su esposo y le ocasionaba problemas así que decidió actuar de manera asertiva ante las personas.

Seguimiento del taller

Sujeto 8, manifestó no dejar que las personas abusen de ella, reconoce que primero esta ella como mujer no su hija y la familia, ahora manifiesta sus sentimientos, se reconoce como una mujer valiosa e importante, puede comunicarse, confiar en l@s demás, perdonar a quienes la han lastimado, amar sin temor a que la abandonen.

CASO 9

Datos demográficos

Sujeto 9 tiene 32 años, vive en casa propia aunque comparte el terreno con sus padres y hermanos, al lado de su esposo y dos hij@s una niña de 7 años y un niño de 5 años

Características personales

Se define como una mujer rencorosa, callada, inconforme, sociable, agresiva, chillona, creativa, limpia, voluble, tímida, gritona y gorda.

Niveles de autoestima (pre-taller)

Sujeto 9, no se conocía físicamente, le costaba trabajo aceptar los cambios, no disfrutaba de su sexualidad, no le gustaba su cuerpo y la imagen que proyectaba. No demostraba sus sentimientos, no actuaba por ella misma por temor a ser rechazada y necesita del apoyo de otr@s para tomar decisiones. Se mostraba agresiva, deseaba ser otra persona, daba todo por no ser rechazada, le importa la opinión de los demás para dirigir su vida, temía el rechazo de los que la rodean por lo que cedía ante cualquier petición.

Niveles de autoestima (post -taller)

Disfruta de su sexualidad, acepta su cuerpo y la imagen que proyecta, se siente segura, piensa antes de actuar y trata de no agredir, toma sus propias decisiones para dirigir su vida, acepta los cambios.

Historia de vida

Sujeto 9, es la hija segunda de 4 hij@s dos hombres y una mujer, manifestó ser educada bajo un régimen muy estricto, padre agresivo que maltrataba a su familia física y verbalmente, recuerda haber sido víctima junto con sus hermanos de maltratos por parte de una vecina que los cuidó mientras sus padres se fueron a buscar futuro a otra colonia, esto la hacía entristecer y ser una niña callada y solitaria, por el temor a ser maltratada por su padre no confesaba lo vivido hasta que les platicó a los hermanos de su madre que tratan de apoyarla y hablan con su madre quien decide llevarse los a su casa.

Desde muy chica realiza quehaceres domésticos a veces a cambio de pago económico y otras por gusto, después de los 16 años trabajó en diversos lugares hasta que se embarazó y se casó a los 21 años, tuvo a su primera hija y a los 2

años sin desearlo se embaraza por segunda ocasión y tiene un niño, ahora manifiesta tener un matrimonio con problemas pero estable.

Desempeño durante el taller

Al inicio del taller se mostraba ante las demás con una actitud molesta y agresiva, con el paso de las sesiones se integro al grupo y confió en sus compañeras las cuales se apoyaban en ella para realizar sus tareas, logró comunicarse sin dificultad y expresar sus pensamientos y sentimientos.

Seguimiento del taller

Sujeto 9, logró controlar sus impulsos ya que les pegaba mucho a sus hijos y los agredía verbalmente, ahora trata de mostrar una cara alegre para que las personas se acerquen con confianza a ella y no con temor, ha perdonado a su esposo y a su familia para poder vivir sin reproches y culpas, trata de acercarse más a su madre y expresa sus sentimientos sin miedo a que la rechacen o se burlen de ella.

CASO 10

Datos demográficos

Sujeto 10, tiene 32 años, vive con su esposo y sus tres hijos un niño de 14 años, uno de 9 y una niña de 5 años, vive en la casa de su suegra, al lado de los hermanos de su esposo y sus respectivas familias.

Características personales

Se define como una mujer egoísta, sola, miedosa, dura, fea, gorda, tonta pero de buen corazón.

Niveles de autoestima (pre-taller)

A sujeto 10, le era difícil aceptar los cambios, no disfrutaba de su sexualidad, necesitaba del apoyo de l@s demás para tomar sus decisiones, y no tenía definidas sus metas en la vida, más de una vez había deseado ser otra persona, no se sentía amada ni respetada, no reconocía sus limitaciones, no manifestaba sus sentimientos y pensamientos.

Niveles de autoestima (post -taller)

Disfruta de su sexualidad, define sus metas y toma sus propias decisiones, se acepta como es, se siente amada y respetada, expresa sus sentimientos y pensamientos.

Historia de vida

Sujeto 10 es la nieta mayor de ambas familias, recuerda haber tenido una niñez llena de consentimientos, aunque por parte de la madre recuerda maltrato físico ya que ésta era una persona demasiado cerrada junto con un padre machista y posesivo, a los 14 años decide venirse a la ciudad de México a estudiar con unos tíos y conoce a su esposo y este le pide matrimonio situación a la cual su padre se negaba, la madre de su esposo los apoya y se casa.

Sujeto 10, considera a su suegra como madre ya que ella la vio crecer y le brinda su apoyo desde muy chica, ella es como una amiga para ella desde los 14 años edad en que ella se caso con su esposo por el civil y hasta hace 5 años se casaron por la iglesia lo cual sujeto 10, recuerda como la experiencia más bonita de su vida, a los 22 años se embaraza de su primer hijo a los 5 años del segundo y a los 4 de la tercera, ahora es muy feliz al lado de su esposo y tres hij@s los cuales planeo y no la limitan en ningún plan.

Desempeño durante el taller

Al principio se mostraba reservada y callada pero al paso del tiempo confió en las demás, perdono a sus padres, reconoció la importancia de la amistad y manifestó necesitar de la ayuda de l@s demás para no cargar con todos los problemas, reconoce que ella ha hecho a su esposo flojo e irresponsable y que no tiene porque dirigir la vida de l@s demás, se dio cuenta de que el cargar con los problemas de otr@s la tensan y que por ello se muestra agresiva y sin ganas de hacer nada cuando sus hij@s la necesitan.

Seguimiento del taller

Ahora trata de no responsabilizarse por l@s demás, reconoció que cada quien tiene sus tareas, ahora se dedica más tiempo, hace ejercicio, se cuida, se respeta y valora familia, ha decidido traer en vacaciones sus padres para demostrarles el afecto y cariño que durante mucho tiempo no pudo darles.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Prueba de significancia t de Student

Sujetos	Grupo experimental		Sujetos	Grupo control	
	Y ₁	Y ₂ ₁		Y ₂	Y ₂ ₂
1	50	2500	1	58	3364
2	68	4664	2	61	3721
3	67	4489	3	40	1600
4	68	4624	4	56	3136
5	57	3249	5	54	2916
6	66	4356	6	65	4225
7	68	4624	7	55	3025
8	61	3721	8	52	2704
9	61	3721	9	66	4356
10	63	3969	10	45	2025
	$\Sigma Y_1 = 629$	$\Sigma Y_2 = 39877$ ₁		$\Sigma Y_2 = 552$	$\Sigma Y_2 = 31072$ ₂

Tabla 3. Resultados del post-test de los cuestionarios de autoestima grupo experimental y grupo control.

$$\bar{Y}_1 = 62.9$$

$$\bar{Y}_2 = 55.2$$

$$t = 0.5693555$$

La prueba de significancia aporta datos reales en cuanto a la autoestima de las madres del grupo experimental y grupo control, donde se aprecia una gran diferencia y cambio, antes, durante y después del taller. Así se aprueba la hipótesis alterna que comprueba y acepta que las madres de familia al desarrollar habilidades y herramientas de autoestima positiva, mejoran su calidad de vida. Así mismo los talleres educativos-terapéuticos les ayudan a desarrollar la autoestima positiva, que les permite descubrirse como personas valiosas, únicas e irrepetibles.

TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

CONCLUSIONES

En las últimas décadas el estudio de la autoestima en los preescolares ha tenido gran importancia en las diferentes disciplinas que trabajan directamente con el desarrollo de los infantes, sin embargo, no se le ha dado relevancia a la relación de la autoestima materna y la repercusión de esta en el aprendizaje escolarizado de los niños. Dando como resultado que en el sistema escolar solo se le diga a la madre de familia que incrementa la autoestima de sus hij@s, como si ésta fuera algo que se debe comenzar en el niñ@ y no en ellas.

Realidad que se debe de tomar en cuenta, ya que el niño se mantiene atento a los estados emocionales de la madre quien transmite mensajes inconscientes y conscientes de autoestima positiva o negativa, debido a que desde el momento de su concepción, al niño se le envían estos mensajes de aceptación, amor, rechazo y todos los estados de ánimo, sentimientos, pensamientos y emociones que la madre esta sintiendo en ese momento.

Es en los primeros 6 años de vida que se conforma gran parte de la personalidad del niñ@, a consecuencia de la cultura mexicana y de la sociedad, es la madre quien toma el rol de educadora, formadora y primer núcleo social de l@s hij@s, por ello la importancia de darle a esta las bases para que forme niñ@s con habilidades de autoestima positiva que sirvan además para modificar el núcleo familiar en el cual se encuentran inmers@s los primeros años de su niñez, sin embargo, para poder desarrollar una autoestima positiva en el niñ@, es necesario que antes la madre y el padre lo lleven a cabo para poder tener una completa aceptación. Esta aceptación implica la transmisión de valores, prejuicios, creencias, modos de solucionar problemas, de relacionarse con las demás personas, todo esto vinculado con aspectos afectivos.

Esto puede parecer utópico, pero si se les dan las herramientas a las madres de familia sin importar el nivel educativo, dedicación, oficio, religión, nivel

socioeconómico, raza y estado civil, podrán apreciarse por sí mismas y revalorarse sin compararse con ninguna persona, para lograr reconocer sus propios méritos sin importar lo que l@s otr@s esperan de ellas.

Es importante hacer que la mujer se reconozca como tal y dejar a un lado el hecho de que su función es única y exclusivamente el ser madre y además para satisfacer las necesidades y el ego de las personas que están a su alrededor, es decir, que no deja de ser mujer sino cumple con la función de esposa y madre.

La mujer necesita establecer límites para satisfacerse a sí misma, sin sentir culpa por ello, es ella misma quien decide como vivir su vida y como manejarla, no por que viva con otra persona deja de ser autónoma, esta autonomía es la que se debe mantener para incrementar su nivel de autoestima positiva.

Por lo que con este presente trabajo se puede comprobar que si se les desarrolla la autoestima y se les proporciona a las madres de familia las herramientas para mejorar su calidad de vida repercutirá en la relación con los demás y a su vez en el autoestima de sus hijos quienes lo reflejarán en su aprendizaje formal y no formal.

Dejo abierta la propuesta para mejorar y enriquecer las nuevas alternativas que como mujer se deben ampliar, para avanzar hacia nuevos horizontes que les permitan a las actuales y futuras madres de familia tener una perspectiva diferente de sí mismas y de las decisiones que lleguen a tomar, sin temor a las posibles repercusiones en l@s demás, sin olvidar que también son parte de una sociedad y de un núcleo familiar, en el que podrían involucrar al padre, que no solo es el proveedor de lo material, sino que también es parte fundamental en la formación y educación de l@s pequeñ@s.

REFERENCIAS

- Alario, T. (1997). Persona, género y educación. España: AMARU.
- Aguilar, K. (1997). Como ser tu mismo sin culpas. México, D. F.: Pax
- Aguilar, K. (2000). La autoestima. México, D. F.: Árbol Editorial.
- Arach, C. (1993). "*Rol y Autoestima de la mujer urbana*". Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de Mérida, Universidad del Mayab. Yucatán, México, PUEG.
- Aragón, B.(1998). "*Factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima*". Tesina de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
- Baltasar, S. (1998). "*Estudio comparativo de autoestima entre madres solteras y casadas*". Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Méx., D.F.
- Barba, B. (2001). El Desarrollo Humano Transpersonal: Una nueva educación para el ser humano. México, D.F.: Librería parroquial.
- Bauman, U. & Perrez, M. (1994). Manual de psicología. Barcelona, España: Herder.
- Bautista, C. (2001). "*La autoestima de los padres que tienen hijos con discapacidad*". Tesina de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.

- Beltrán , G. (1996). *"Algunas aproximaciones al estudio de la autoestima"*. Tesina de Licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Méx., D.F.
- Branden, N. (1992). Como mejorar su autoestima. Barcelona, España: Paidós
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona, España: Paidós.
- Branden, N. (1999). Cómo llegar a ser autorresponsable. México, D.F.: Paidós
- Branden, N. (2001). La autoestima de la mujer. México, D.F.: Paidós
- Cazés, G. (1994). Equidad de género. México, D.F.: SEP
- Cobarrubias, T. (1998). Psicología de la familia. México, D.F.: AMAPSI.
- Colombo, G. (2000). Madres, escuela y sectores populares. Argentina: Biblioteca Política Argentina.
- Dominguez, A. (1999). *"Aspectos implicados en la problemática de las mujeres"*. Tesis de licenciatura , Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología. Méx. D.F.
- Duczek, S. (2001, abril).Género.
Revista de Psicología en Línea (en red).
Disponibile en: <http://iteso.mx/seminario/mujer9.htm>
- Durán, R. (1999), Educación y Orden Familiar. México, D.F.: EDIMAT
- Ehrlich, M. (1999). Las esposas , los esposo y sus hijos. México, D.F.: Trillas.

- Fadiman, J. & Frager, R. (1999). Teorías de la personalidad. México, D.F.: Oxford.
- Fernández, A. (1998). La Mujer de la ilusión. México, D.F.: Paidós.
- Frías, R y López, H. (1997). "Actitud de las mujeres hacia las mujeres con trabajo remunerado y no remunerado". Tesis de licenciatura , Universidad Nacional Autónoma de México , Facultad de Psicología. Méx., D.F.
- Fowards, S. (1998). Cuando el amor es odio. México, D.F.: Grijalbo.
- García, G. (2001,enero). La jerarquía de las necesidades de Maslow. Revista de Psicología en Línea (en red).
Disponible en: <http://www.universidadabierta.edu.mx>.
- González, P. (1989). El mexicano: Psicología de su destructividad. México, D.F.: Trillas.
- Hay, L. (1999). Tú puedes sanar tu vida. México D.F.: Diana.
- Hernández, R. (1998). Paradigmas de Psicología. México, D.F.: Paidós.
- Hierro, G. (1997). Ética y Feminismo. México, D.F.: UNAM.
- Kaufman, G. (2000). Como hablar de autoestima a los niños. México, D.F.: Selector.
- Lagarde, M. (2000). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Barcelona, España: PUEG.
- Lamas y Gire, (1997).Usos, dificultades y posibilidades de la categoría de género. México, D.F.: PUEG.

Lara, C. (1995). ¿Es difícil ser mujer?: Una guía sobre depresión. México, D.F.: PAX.

Mandujano, T. (1999). "*Educación Humanista: Una propuesta de educación Integral*". Tesina de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx. México.

Mayen , H. (1997). La perspectiva de género. México, D.F.: Gire A. C.

Medina, O. (2002). "*Las mujeres que forman una familia y los estereotipos de Género*". Tesis de Licenciatura , Universidad Nacional Autónoma de México , Campus Iztacala. Edo. Méx. México.

Morales, M. (2000). "Taller de padres para mejorar la autoestima de sus hijos que ingresan a primaria". Tesis de Licenciatura , Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología Méx. D.F.

Morales, O. (1999). "*Análisis de reactivos del inventario de Autoestima de Battle para niños*". Tesis de Licenciatura , Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Méx., D.F.

Ortiz, M. (1995). "*La educación centrada en el estudiante, El enfoque humanista de Carl Rogers*". Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología , Méx. D.F.

Palacios, J. (2001). Desarrollo Psicológico y Educación. México, D:F: Alianza.

Papalia , D. & Wendkos, O. (1997). Desarrollo Humano. México D.F.: Mc Graw - Hill.

- Plascencia, M. (1996). "La educación desde la psicología humanista". Tesina de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
- Reyes, A. (2002). "*Análisis socio- histórico del maltrato a la mujer*". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala. Edo. Méx., México.
- Rivas, R. (2002). "*Construcción de los roles genéricos masculino – femenino y la relación con la maternidad- paternidad en la ciudad de México*". Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
- Rodríguez, E. M; Pellicer, G. & Domínguez, E. M. (1999). Autoestima: Clave del éxito personal. México, D. F.: Manual Moderno.
- Rodríguez, C. (1998). La mujer y la familia de la sociedad mexicana. México, D.F.: Colegio de México.
- Romero, O. (2002). Autoestima y Comunicación. Argentina: Biblioteca Argentina.
- Sahakian, W. (1986). Historia de la psicología. México, D.F.: Trillas.
- Sanger, (1998). La madre que trabaja. México, D.F.: Paidós.
- Salvado, C. (2000). "El papel de la mujer en relación a las actividades que *realiza el padre en el cuidado y crianza de sus hijos*". Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Edo. Méx.

- Sánchez, A. (1997). *"Rendimiento académico: Un grupo de niños de fracaso escolar y un grupo de niños sin fracaso escolar"*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Méx. D.F.
- Tovar, R. (1996). *"La autoestima en la mujer económicamente activa y no económicamente activa"*. Tesina de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Méx., D.F.
- Trujillo, V. (1994). Afecto: Educación integral, salud, sexualidad y vida familiar. México, D.F.:Grupo Editorial Norma.
- Valdespino, M. (1995). Escala de percepción de Autoestima del niño preescolar: Cuestionario para el maestro. Inédito.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DOMG

Nombre: _____

Edad: _____ Grado máximo de estudios: _____

Ocupación: _____ Estado civil: _____

Lea cada enunciado cuidadosamente y marque con una X la frase que lo responda según su personalidad.

Sólo podrá marcar una de las tres respuestas, hágalo con cierta rapidez y no deje ningún enunciado sin contestar.

1. Me relaciono con cualquier persona sin problemas
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
2. La belleza física es lo más importante para las mujeres
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
3. Mucha gente a mí alrededor parece mejor que yo
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
4. Me gusta ser como soy y me acepto así
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
5. Me siento amada y respetada
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
6. He visto mi cuerpo completamente desnudo
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
7. Todo el tiempo me culpo por errores que he cometido
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
8. Demuestro mis sentimientos a las personas que me rodean
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
9. Si alguien me agrade respondo de la misma manera
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
10. Si alguna vez alguien se enamora de mí, doy lo mejor de mí porque tal vez no vuelva a sucederme
 1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no

pase a la siguiente hoja

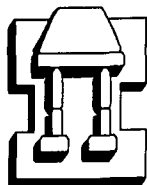
11. A diferencia de otras personas yo necesito aparentar lo que no soy para mantener una amistad
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
12. Hago las cosas lo mejor posible
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
13. Disfruto y me satisfacen las actividades que realizo
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
14. Sólo las personas con estudios merecen ser respetadas y valoradas
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
15. Conozco y pongo mis límites
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
16. Soy una persona inútil que no vale nada
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
17. Cuando realizo un trabajo estoy segura de haberlo hecho bien
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
18. Ser yo misma es una garantía de que no le guste a las personas
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
19. Se que puedo cometer errores sin perder el respeto y amor de otros
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
20. Dirijo mi sin importarme la opinión de los demás
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
21. Dejo las cosas inconclusas y nada me motiva a seguir con ellas
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
22. Me enfermo con frecuencia
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
23. Necesito de la opinión de otras personas para tomar decisiones
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
24. En caso de necesitarlo conozco gente que se preocupa por mí para ofrecerme su ayuda sin condiciones
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no

pase a la siguiente hoja

25. Tengo miedo de ser rechazada por los que me rodean
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
26. Paso la mayor parte del tiempo pensando en el pasado o en el futuro sin poder disfrutar del presente
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
27. Disfruto de mi sexualidad
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
28. Las experiencias del pasado me han llevado a desconfiar de las personas
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
29. Confló en mis pensamientos y sentimientos
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
30. Soy una persona que accede con facilidad ante cualquier petición aunque esto me ocasione problemas
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
31. Me cuesta trabajo aceptar los cambios
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
32. Me gusta mi cuerpo y la imagen que proyecto
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
33. Tengo definidas mis metas en la vida
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
34. Mas de una vez he deseado ser otra persona
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no
35. Si las experiencias me indican que me he equivocado puedo modificar mis valores para actuar convenientemente
1. Definitivamente si 2. indecisa 3. Definitivamente no

😊 ¡Gracias!

ANEXO 2



TALLER EDUCATIVO - TERAPÉUTICO
ESCALANDO MI AUTOESTIMA



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA ".

SESIÓN 1

TEMA: Presentación del Taller.

OBJETIVO GENERAL : Al término de la sesión las participantes se reconocerán como personas con características propias para desarrollar la autoestima.

OBJETIVO PARTICULAR: Las participantes conocerán los escalones que se necesitan para el desarrollo de la autoestima.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación del taller.	Que las participantes obtengan información de cada uno de los temas del taller para reconocer los pasos de la escalera de la autoestima.	La facilitadora se presentará ante el grupo exponiendo los objetivos del mismo y la forma que se trabajará durante el taller. Solicitará a las participantes que establezcan reglas que crean convenientes para el buen desarrollo del taller. Explicar en forma resumida cada uno de los temas de la escalera de la autoestima.	-Logotipos del taller. -Cartel "Bienvenidas". -Nombre y objetivo del taller. -Cinta adhesiva, dulces, agua, mesa, sillas. -Escalera de la autoestima.	20'
Un regalo para mi compañera.	Qué al compartir en grupo las participantes reconozcan sus inquietudes e intereses personales y comunes para asistir al taller.	Se les pedirá a las participantes que por parejas comenten las preguntas que están en el pizarrón y después con base a las preguntas que realicen un gafete para la compañera con la que trabajaran en pareja, al terminar su regalo la presentarán ante el grupo y hablarán acerca de ella.	-Plumones, crayolas, lápices de colores, regla, seguros, recortes, tarjetas blancas pegamento, bolígrafos, -Cartel con preguntas.	60'
¿Quién soy yo?	Que las participantes describan sus características personales.	Se les entrega una hoja blanca y se les pide que se dibujen completas y al terminar su dibujo que pasen al frente a describirse personalmente.	-Hojas blancas -Lápices	30'
El amigo secreto y el muro de las lamentaciones.	Que las participantes expresen sus sentimientos y pensamientos positivos o negativos a lo largo del taller.	Se les pedirá que cada día dejen algo para su amiga secreta en el buzón (regalo, carta, flor, entre otros) y que si alguien tiene algo negativo que expresar lo puede hacer en el muro que esta al final. *Cierre de la sesión.	-Papel craf -Plumones negros -Caja Buzón -Papelito y copa para sorteo	10'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA ".

SESIÓN 2

TEMA : Autoconocimiento.

OBJETIVO GENERAL : Al concluir el tema las participantes se reconocerán como unidades biopsicosociales únicas para valorarse como personas.

OBJETIVO PARTICULAR : 1. Al termino de la sesión las participantes identificarán sus características físicas para reconocer las necesidades de atención y cuidado para su cuerpo y así desarrollar capacidades.

2. Qué las participantes identifiquen físicamente su cuerpo , reconozcan sus necesidades y sus sensaciones.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Charla "Yo Integral".	Reconocer el esquema del yo integral.	La facilitadora dará una breve explicación del esquema del yo integral (parte física, psíquica y social).	-Pizarrón blanco - Plumones -Esquema del yo integral -Escalera de la Autoestima. -Logotipos de los temas	30'
Pinocha.	Que las participantes reconozcan la importancia de cuidar su cuerpo.	Se les pedirá a las participantes que identifiquen las partes de su cuerpo .	-4 sobres con 20 dibujos cada uno de algunas partes del cuerpo (Ej. útero, laringe, pupila)	30'
Mi cuerpo.	Que las participantes se hagan conscientes de su propio cuerpo y que identifiquen las partes de tensión que hay en él.	Se les solicita a las participantes que se queden con ropa cómoda y se les hacen algunas preguntas acerca de los cuidados que le dan a su cuerpo.	-Traje de baño o leotardo -Sillas -Dibujos de figuras humanas	30'
Liberando mi cuerpo.	Que las participantes experimenten diferentes sensaciones con su cuerpo para relajarse.	Se les invita a las participantes a que se recuesten en las colchonetas y cierren sus ojos para que experimenten diferentes sensaciones, invitándolas a que se relajen. *Cierre de la sesión	-Colchonetas, paliacates grabadora, cepillos, frutas esencias, lijas, velas aromalizadas, cerillos	30'

SESIÓN 3**TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA ".**TEMA: Autoconocimiento.

OBJETIVO GENERAL : Al concluir el tema las participantes se reconocerán como unidades biopsicosociales únicas para valorarse como personas.

OBJETIVO PARTICULAR : 1. Al término de la sesión las participantes identificarán sus pensamientos, sentimientos, emociones y estados de ánimo con respecto a sí mismas siendo concientes de ellos para desarrollarlos y manejarlos positivamente.

2. Que las participantes analicen sus pensamientos, identifiquen sus sentimientos y emociones y manejen actitudes positivas hacia sí mismas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Muño Chicho.	Que las participantes identifiquen las diferentes emociones y sentimientos que podemos experimentar los seres humanos.	Se les proporciona una máscara a cada una de las participantes y se les invita a repetir una frase según el estado de ánimo de la máscara al final se les pedirá que expresen los sentimientos y emociones que los humanos podemos experimentar. Se hará una pequeña reflexión con la canción máscaras de carnaval.	-Máscaras con diversas expresiones: (ej. Miedo, alegría tristeza, cólera). -Grabadora -Cinta con canción del tema	30'
La gatita.	Que las participantes demuestren emociones positivas.	Se les pedirá que formen un círculo con las sillas y que una voluntaria pase al centro, la cual maullará tratando de hacer reír a alguna de sus compañeras la cual si se ríe sin poderle decir a su compañera ¿que linda gatita!, pasará ella al centro.	-Sillas	20'
Del otro lado del espejo.	Las participantes reconocerán los pensamientos y sentimientos que tienen de sí mismas.	Se les pedirá que se dibujen en tamaño real sobre el papel y que detrás de este dibujo respondan algunas preguntas, al terminar sus dibujos se sentarán en media luna y una por una pasará al frente con su dibujo. *Cierre de la sesión	-Sillas -Espejo de cuerpo completo -Papel craft -Plumones.	70'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA "

SESIÓN 4

TEMA: Autoconocimiento.

OBJETIVO GENERAL : Al concluir el tema las participantes se reconocerán como unidades biopsicosociales únicas para valorarse como personas.

OBJETIVO PARTICULAR : 1. Al termino de la sesión las participantes reconocerán la importancia de relacionarse con los seres humanos para trascender a través del papel que vive en la sociedad.
2. Que las participantes reconozcan el papel que viven en la actualidad.
3. Que las participantes identifiquen las necesidades de crecimiento.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Sociodrama : "La casa de locos".	Que las participantes reconozcan el rol social que a cada persona le toca vivir y como este se va modificando con el tiempo.	Se les pedirá que escenifiquen el papel de una obra que se les proporcionó y preguntales con cual de todos los personajes se identifican.	-Disfraces -Maquillajes -Sillas	40'
"El barco de la vida"	Obj. Que las participantes reconozcan la necesidad de cada persona en nuestra sociedad	Se les da la instrucción: Vamos a formar dos equipos de 5 personas cada uno, ahora cada una de ustedes va a ser el personaje que les corresponda y tendrán que defenderlo para no bajarlo del barco.	-Sillas -Papel de personajes	30'
"Canto foro"	Que las participantes valoren cada una de las cosas que la vida les ha regalado .	Pedirles que en cada papel que se les ha entregado escriban las personas, cosas y momentos más importantes de su vida y que las extiendan frente a ellas como si fueran un abanico, después que cierren los ojos y en ese momento perderán lo que más vale para ella. *Cierre de la sesión .	-Tiras de papel -10 bolígrafos grabadora -Discos compactos	30'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA ".

SESIÓN 5

TEMA: Autoconcepto.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes se darán cuenta de que los autoconceptos son relativos a estados de ánimo, a las relaciones con las personas que la rodean, a temas y circunstancias específicas para desarrollar una imagen positiva de sí mismas.

OBJETIVO PARTICULAR : Al término de la sesión las participantes identificarán los autoconceptos positivos y negativos para reconocer los que aceptaron para sí mismas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Socio drama: "Mis hijas"	Que las participantes reconozcan a las personas que influyeron en la formación de su autoconcepto	Acomodar las sillas como si fuera un auditorio. Pasará a 4 voluntarias al frente para que ayuden con la representación. Personajes: Amiga, mamá y dos hijas. Solicitar a las participantes comentarios acerca de lo que observaron en el socio drama. Concluir con una breve explicación acerca de la formación de autoconcepto y su importancia.	-maquillajes, bolsas, mochilas, tubos para el cabello, libros.	30'
" Soy una persona"	Que las participantes reconozcan sus autoconceptos para identificarlos como positivos o negativos	Entregarles una hoja a cada una y un lápiz. Dar las siguientes instrucciones: De la lista que a continuación voy a leer cada una de ustedes escriba los autoconceptos que crea tener del lado que correspondan (positivo o negativo) Al terminar recoger la lista.	-Hojas con el dibujo de un libro en donde el lado derecho tenga una palomita y el izquierdo un tache. -Lápices	30'
"El circo"	Que las participantes trabajen bajo presión para que identifiquen sus pensamientos y sentimientos hacia sí mismas ante una situación de estrés.	Dar instrucciones: Formen un círculo, les voy a pegar una figura en el estómago y cada una de ustedes le aventará el globo que les voy a dar a la persona que tenga su mismo dibujo así que todas los globos estarán en el aire y se van saliendo a las que se les rompa el globo. Esto lo harán al ritmo de la música. *Cierre de la sesión	-Globos, agua, música de circo, grabadora, cinta adhesiva. - 5 pares de figuras	60'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA ".

SESIÓN 6

TEMA: Autoconcepto.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes se darán cuenta de que los autoconceptos son relativos a estados de ánimo, a las relaciones de las personas que las rodean y a temas y circunstancias específicas para desarrollar una imagen positiva de sí mismas.

OBJETIVO PARTICULAR : Qué las participantes reconozcan su imagen real y su imagen idealizada para darse cuenta de sus fallas y limitantes.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Producción en serie	Que las participantes se den cuenta de la imagen que proyectan para reconocerse como personas únicas.	Invitar a que prueben los productos que están en la mesa que esta frente a ellas Hacer reflexión .	-Gafetes -Sillas	20'
Dinámica : Mercado de almas	Que las participantes se describan con un autoconcepto positivo para reconocer que son responsables de su propia vida.	Les voy a pedir de favor que en este cartón describan sus cualidades, vamos a vendamos como un producto y tenemos que anunciarnos con lo mejor que tenemos. Escriban ahora tienen un minuto Tiempo.	Productos de diferentes marcas previamente intercambiados de sus envases originales.	30'
Dinamica : "Trueque"	Que las participantes reconozcan las frases positivas que han recibido en su vida para aceptarlas	Ahora al ritmo de la música van a caminar y cuando dejen de escuchada las que tengan frase amarilla les preguntaran a las de azul ¿Porqué eligieron esa frase? Ahora las de azul preguntente a las de amarillo. Al terminar entregales un cartón blanco pedirles que cambien esas frases negativas en frases positivas Solicitar que lean su frase positiva una por una Explicar con que frase se sintieron mejor.	-Cartulinas de color azul y amarillo una para cada participante. -Plumones -Cinta adhesiva	40'
Dinámica : Haciendo la barba	Que las participantes acepten frases positivas para reproducirlas con las personas que las rodean.	Solicitar que se sienten por parejas una frente a otra e invitarles a que se digan frases positivas . Pedirles que expresen el como se sintieron al recibir un cumplido. *Cierre de la sesión	sillas	30

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA ".

SESIÓN 7

TEMA: Autoconcepto.

OBJETIVO GENERAL: Al finalizar el tema las participantes se darán cuenta de que los autoconceptos son relativos a estados de ánimo, a las relaciones de las personas que las rodean y a temas y circunstancia específicas para desarrollar una imagen positiva de sí mismas.

OBJETIVO PARTICULAR : Qué las participantes identifiquen se den cuenta cómo el autoconcepto es influido por la idea que de ellas tienen l@s demás.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Dinamica * Costalazo*	Que las participantes se den cuenta que las personas que mandan autoconceptos negativos no las limitan en el desarrollo de su autoestima.	Entregar una barra de plastilina y pedir les que cierran los ojos y con sus manos formar al muñeco de aquella persona que algún día insulto y daño su autoconcepto. Ponerla dentro del costal y al dejarla caer expresar todo lo que nunca se había atrevido a decirle. Aplastar y tirar en la olla que esta en el centro del salón la figura. Preguntar como se sienten	-Plastilina -Costales de papel -Olla de barro	60'
Dinámica: Imágenes	Que las participantes reconozcan que el arreglo personal y los hábitos de higiene nos ayudan a mantener una imagen positiva con nosotras mismas y los demás.	Hablar de la importancia de verse todos los días y ver la imagen de una mujer limpia, con ganas de vivir. Invitarlas a que se arreglen con la ropa que traen y que se maquillen. Además que se compartan algunos tips de arreglo personal. *Cierre de la sesión.	-Maquillajes -Espejos -Mesa -Sillas -Agua -Artículos de belleza	60'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA "

SESIÓN 8

TEMA: Autoevaluación.

OBJETIVO GENERAL : Al termino del tema las participantes desarrollarán habilidades de autoconfianza para evaluarse en el presente.

OBJETIVO PARTICULAR : Al termino de la sesión las participantes identificaran la etapa de desarrollo en la que se encuentran para evaluarse en el presente.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Colage	Que las participantes reconozcan las características de las etapas de desarrollo del ser humano para identificar en cual de estas se encuentran.	Explicar en forma resumida las etapas de desarrollo características generales. Entregar una cartulina , una revista, tijeras y pegamento Pedirle que por medio de recortes expresen las etapas de desarrollo como las hayan vivido, que identifiquen la etapa de desarrollo en la que se encuentra. Pasará al frente a explicar su colage.	-Cartulinas -Tijeras -Pegamento -Revistas	60'
Mi Familia	Que las participantes identifiquen los pensamientos que aprendieron de niñas para desechar lo que de adultas no les convienen.	Pedirles que tomen un papelito del color que mas les guste y que escriban en cada una de las hojas del trébol una palabra que describa a la familia de cada una. Escribir las palabras en el pizarrón y que identifiquen cuales son las palabras que más se repiten Cada una dirá cual fue la palabra que escribió primero y por qué.	-10 tréboles pequeños de diferente color -Boligrafos -Pizarrón -Plumones	30'
Autobiografía	Que las participantes se den cuenta de que la vida de cada persona es única e irrepetible para que construyan un futuro mejor.	Entregar unas hojas y un bolígrafo. Pedirles que escriban su biografía . Cada una pasará al frente a leer su biografía. *Cierre de la sesión	-Hojas blancas -Boligrafos -Cartones	30'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA " .

SESIÓN 9

TEMA: Autoevaluación.

OBJETIVO GENERAL : Al termino del tema las participantes habrán desarrollado habilidades de autoconfianza para evaluarse en el presente.

OBJETIVO PARTICULAR : Al l finalizar la sesión las participantes reconocerán la falla de valores en el mundo para reconocer sus propios valores.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Conferencia: Yo profundo	Que las participantes se den cuenta de su yo profundo para reconocer su importancia a lo largo de su vida.	Exponer el tema del yo profundo. Pedirles que expresen sus ideas y dudas para aclararlas.	-Láminas con dibujos del yo profundo	30'
El periódico.	Que las participantes identifiquen la pérdida de valores en el mundo para reconocer sus propios valores	Dar la instrucción: Pasen al centro a tomar una noticia. Pas ar a leer en voz alta la noticia que tomo. Expresar lo que detectan en las noticias. Hablar de los valores universales y de la pérdida de ellos.	-10 Noticias en donde se detecte violencia, agresión, muerte... enumeradas.	35'
Escudo de armas	Que las participantes se auto evalúen en el aquí y ahora para reconocer lo que han logrado en su vida	Entregar un escudo para que dibuje n simbolizando, las respuestas a las preguntas que se encuentran en el pizarrón. Al terminar de llenar el escudo intercambiarlo con la persona que esta a su derecha y pasar a explicar cada una de las respuestas al frente.	-10 escudos elaborados con cartulina con 6 divisiones.	20'
Sauce al viento	Identificar el grado de confianza que las participantes se tienen entre si para reconocer si confían en su propio organismo.	Pedir que escojan un papellito de la canasta a las que les toco azul hacer un círculo y las que les toco amarillo otro . Una de las integrantes de cada equipo va a pasar al frente y se va a dejar caer con los ojos cerrados, las personas que la rodean no deben permitir que se caiga. *Cierre de la sesión	-Canastos con papeles de color amarillo y azul	20'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA " .

SESIÓN 10

TEMA: Autoevaluación.

OBJETIVO GENERAL : Al termino del tema las participantes habrán desarrollado habilidades de autoconfianza para evaluarse en el presente.

OBJETIVO PARTICULAR : Al termino de la sesión las participantes reconocerán que cada día es una oportunidad para cambiar y ser mejor.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Paso de elefante	Que las participantes identifiquen su seguridad y confianza en si mismas para reconocer la importancia de confiar en el otro.	<p>Pedirles que formen un círculo, y que se sienten en la rodilla de su compañera, caminar inclinadas y cuando se les indique se tienen que detener.</p> <p>Intentarlo con los ojos cerrados.</p> <p>¿Cómo se sintieron, que experiencia les dejo este ejercicio?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sillas -Grabadora -Discos compactos 	30'
La línea de la vida	Que las participantes se den cuenta de lo que les falta por realizar en la vida para que lo realicen	<p>Pedirles que dibujen en la hoja blanca una línea con un rayado de forma horizontal que represente las diferentes edades.</p> <p>Verticalmente se colocara una escala de grados que puede empezar en la parte superior por la intensidad mayor 100° hasta llegara 0°.</p> <p>Cada quien elaborara la línea de la vida en cuanto a su propia vida, problemas, éxitos, etc. considerando la edad de cada acontecimiento y la intensidad con que se cree haberlo vivido</p> <p>Al terminar sus líneas .</p> <p>Responder detrás de la hoja las preguntas.</p> <p>*Cierre de la sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas bond -Bolígrafos 	80'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA ".

SESIÓN 11

TEMA: Autoaceptación.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes se aceptarán a sí mismas, sus habilidades y capacidades, reconociendo sus limitaciones y debilidades para reconstruir su autoestima.

OBJETIVO PARTICULAR : Al término de la sesión las participantes reconocerán los mensajes que manda su organismo para aceptarlos y manifestarlos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Lista negra	Las participantes reconocerán sus limitaciones y debilidades.	<p>Dar instrucciones:</p> <p>En la siguiente hoja escriban cuatro cosas que les molesten de sí mismas, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no les gusta de ustedes, pero que admiten como cierto.</p> <p>Ahora siéntense en el suelo y cada una de ustedes dirá su debilidad más importante</p> <p>EJ. Yo soy tímida...</p> <p>El tercer paso es el más sencillo cada una de ustedes va a decir como transformar esa debilidad en logro ya que si la mencionamos es que nos afecta.</p>	-Hojas -Bolígrafos	40'
"Las dos puertas"	Que las participantes identifiquen los dos caminos que pueden tomar ante las situaciones de la vida.	<p>Pedir que se pongan en parejas y se sienten una frente a la otra, que cierren los ojos y a la que la facilitadora toque por la espalda va a decir una frase que empiece con la palabra</p> <p>Yo debería, al terminar la persona que esta frente a ella le contestara Tu podrías con alguna frase positiva.</p> <p>*Cierre de la sesión.</p>	Dos puertas de papel craft una con la leyenda Yo debería y una con la leyenda Yo podría.	60'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA "

SESIÓN 12

TEMA: Autoaceptación.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes se aceptarán a sí mismas, sus habilidades y capacidades, para reconocer sus fallas y debilidades y así mismo, reconstruir su autoestima.

OBJETIVO PARTICULAR : 1. Al término de la sesión las participantes reconocerán su yo real y su yo ideal para darse cuenta de que tan lejos o cerca están de serlo.

2. Las participantes se darán cuenta de que todas las personas tenemos fallas y limitaciones para no sentirse devaluada.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
La tienda de la felicidad	Las participantes reconocerán que la capacidades y habilidades no se compran sino se desarrollan.	Vamos a pasar al patio para presenciar una pequeña obra titulada "La tienda de la felicidad" Hacer reflexión al término de la obra.	-Letrero de tienda de la felicidad -Artículos para la tienda: libros, bolsas, aparatos eléctricos, teléfono, maquillaje, ropa, golosina y comida chatarra, refrescos, pelucas, anteojos de sol, artículos de limpieza.	40'
El escultor	Que las participantes reconozcan que pueden modificar sus actitudes.	Pedirle que se pongan sobre la línea roja y la que quedo formada al final deberá pasar al frente. La participante que quedo al final será un escultor que va a tratar de arreglar las esculturas que tienen en frente para que queden mejor irán pasando una por una.		40'
No puedo, No quiero	Que las participantes decidan que quieren hacer y que ahora es el momento.	Pedirles tomar un dulce del sabor que más les guste. Cada una de ustedes va a levantar su dulce y van a buscar a la persona que tenga un dulce del mismo color. Se van a sentar por parejas y escribir frases. *Cierre de la sesión	-Hojas de papel bond -Plumones -Sillas	40'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA "

SESIÓN 13

TEMA: Autoaceptación.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes se aceptarán a sí mismas, sus habilidades y capacidades, para reconocer sus fallas y debilidades y así mismo, reconstruir su autoestima.

OBJETIVO PARTICULAR : 1. Al término de la sesión las participantes reconocerán su yo real y su yo ideal para darse cuenta de que tan lejos o cerca están de serlo.

2. Las participantes se darán cuenta de que todas las personas tenemos fallas y limitaciones para no sentirse devaluada.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
La entrevista	Que las participantes reconozcan sus actitudes ante situaciones de presión para modificarlas convenientemente.	Ahora les voy a entregar unas hojitas y con cada una de estas van a realizar un billete, recuerden las características de un billete común: El banco del País, su valor y algo que los identifica cómo propios: Ahora vamos a caminar por el patio y cuando de el silbalazo se van a parar para hacerle una pregunta a su compañera , podrán responder a sus compañeras con cualquier palabra excepto decir si o no ya sea con palabras o con movimientos de cabeza así que si hacen lo contrario van a tener que darle un billete a su compañera . Ganara la que obtenga más billetes.	-Hojas blancas -Bolígrafos -Plumones _Colores	40'
Charla: Aserividad	Que las participantes reconozcan tres diferentes tipos de actitudes para practicarlas en su vida cotidiana.	Hablar acerca de la pasividad, agresividad y aserividad. *Cierre de la sesión	-Dibujos de: aserividad, agresividad y pasividad. -Rola folios -Plumones	40'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA " .

SESIÓN 14

TEMA: Autorrespeto.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes atenderán sus propias necesidades y valores, expresará y manejará sus sentimientos y emociones en forma conveniente para buscar y valorar todo aquello que la haga sentirse satisfecha consigo misma.

OBJETIVO PARTICULAR : Al final de la sesión las participantes reconocerán la importancia de las relaciones humanas para respetarse y respetar a las personas que las rodean.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación del tema autorrespeto	Qué las participantes reconozcan el autorrespeto como parte esencial de la autoestima	Hablar acerca del autorrespeto Pedir opiniones acerca del tema y ejemplos.	-Rotafolio -Sillas -Pizarrón -Plumones	20'
Conferencia: Relaciones humanas	Las participantes reconocerán la importancia de las relaciones humanas.	Se dará una pequeña charla acerca de las relaciones humanas. Contar la historia de los erizos Hacer preguntas	-Rotafolio -Sillas -Pizarrón -Plumones	30'
El barco de la vida	Que las participantes reconozcan que cada ser humano es único, valioso y tiene una función en la vida.	Dar instrucción: Van a formar barcos con el número de personas que se les indique. Ahora dirijanse a sus sillas y debajo de ellas habrá un personaje el cual ustedes representaran pero de lo que se trata es de que este barco ahora solo tiene capacidad para 4 personas y una de estas 5 se tiene que bajar así que por favor defiendan su personaje y tienen 10 minutos para decidir a quien bajan del barco. Hacer una pequeña reflexión de la dinámica.	-Sillas -Papelitos con los personajes anclados -El dibujo de dos barcos.	30'
Corazón	Que las participantes reconozcan sus valores personales.	Entregar un corazón para que respondan las preguntas No olviden escribir su nombre Se leerán las respuestas sin decir la persona de la que se trata. *Cierre de la sesión.	-Corazones de papel con preguntas previamente elaboradas.	30'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA ".

SESIÓN 15

TEMA: Autorrespeto.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes atenderán sus propias necesidades y valores, expresará y manejará sus sentimientos y emociones en forma conveniente para buscar y valorar todo aquello que la haga sentirse satisfecha de sí misma.

OBJETIVO PARTICULAR : Al termino de la sesión las participantes reconocerán la importancia de la comunicación en sus relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Conferencia: Comunicación	Las participantes reconocerán la importancia de comunicarse y la diferentes formas de expresión.	Hablar acerca de la comunicación y su importancia.	-Sillas -Rota folio -Carta a Eugenia	50'
Teléfono descompuesto	Las participantes reconocerán como se distorsiona la comunicación y sus consecuencias.	Formar una fila y decir una frase a la primera persona en secreto se la van a ir trasmitiendo hasta llegar al final. ¿Cuál era la frase? ¿Qué paso con el mensaje?	-Sillas	30'
Tarjetas	Qué las participantes reconozcan la importancia de su expresión verbal y mimica.	Pasar a la mesa a tomar una tarjeta . Cada participante pasara al frente y representara con mimica lo que les indica la tarjeta. Responder preguntas: ¿Qué nos trata de a comunicar cada persona? ¿Qué tan importante son nuestras expresiones para comunicarnos con las personas? ¿Crees que tu cuerpo se pueda comunicar? *Cierre de la sesión	-Tarjetas que indiquen acciones. -Sillas	30'

TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA " .

SESIÓN 16

Tema: Autorrespeto.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes atenderán sus propias necesidades y valores, expresará y manejará sus sentimientos y emociones en forma conveniente para buscar y valorar todo aquello que lo haga sentirse satisfecha de sí misma.

OBJETIVO PARTICULAR : 1. Al término de la sesión las participantes se den cuenta de las capacidades y logros que hayan descubierto a través del taller .

2. Al concluir la sesión las participantes reconocerán su capacidad de crear, imaginar y realizar sus planes para mejorar su calidad de vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
El árbol	Qué las participantes reconozcan sus logros y metas en la vida.	Repartir una hoja blanca y pedirles que dibujen un árbol en el cuál escribirán sus logros, habilidades, pérdidas, metas, entre otr@s Qué comenten sus trabajos con la persona que esta más cerca de ellas y preguntales ¿Cómo se sintieron?	-Hojas blancas -Bolígrafos	40'
Garabatos	Qué las participantes reconozcan a las personas con intereses comunes.	Entregar una hoja de papel y un plumón, sentarlas por parejas con su silla una frente a la otra, pedirles que sostenga el cartón y la otra va a dibujar en el mientras la que tiene el cartón mover las manos al ritmo de la música Ahora las que detuvieron el cartón van a dibujar y repetirán el ejercicio.	-Hojas blancas -Plumones -Crayolas -Lápices -Plumas -Cartones	30'
La película	Qué las participantes reconozcan las diferentes actitudes y formas de actuar ante la vida.	Representar la escena de la grabación de una película, cuando saque un cartón inmediatamente cambiaran el sentido según la emoción que se les indique. *Cierre de la sesión	-Papeles -Maquillaje -Vestuarios -Sillas -Música de fondo	30'

**TESIS CON
FALTA DE ORIGEN**

179

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA ".

SESIÓN 17

TEMA: Autoestima.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes se darán cuenta que han desarrollado habilidades para una alta autoestima .

OBJETIVO PARTICULAR : Al termino de la sesión las participantes identificarán las características de la autoestima positiva y negativa .

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Cara feliz y cara triste.	Que las participantes reconozcan las características de la autoestima positiva y negativa para darse cuenta de los sentimientos que se pueden tener ante la diferentes situaciones de la vida.	Formar equipos las de papel negro ponerse frente la cara triste y los que tengan papellito blanco frente a la cara feliz. Ahora el equipo de la cara triste escribirán actitudes de autoestima baja y los de la cara feliz características de autoestima alta. Responder preguntas	-Papelitos negros y blancos -Plumones -Sillas -Cara feliz en cartulina y cara triste	45'
La maquina del tiempo.	Que las participantes reconozcan sus sentimientos positivos con respecto a una experiencia del pasado para adoptar actitudes positivas ante la vida.	Tomar su fotografía y viajar a través del tiempo para recordar ese momento que esta impreso la fotografía . ¿Quién quisiera comentar ese momento? ¿Creen que esos momentos son permanentes? ¿Si tu momento fue feliz crees que lo aprovechaste al máximo o si pudieras regresar lo vivirían m más intensamente. *Cierre de la sesión	Una fotografía de cada participantes Colchonetas Música de fondo	75'

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

SESIÓN 18

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA "

TEMA: Autoestima.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes se darán cuenta que han desarrollado habilidades y capacidades para una alta autoestima .

OBJETIVO PARTICULAR : Al termino de la sesión las participantes se reconocerán que a lo largo del taller han reconocido el yo integral, han desarrollado habilidades de respeto, comunicación, asertividad, interacción, entre otras.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Maratón	Que las participantes se den cuenta de sus cambios y los a través del taller con respecto a su autoestima para mejorar su calidad de vida.	Tomar un carno hacer preguntas, tirar el dado y responder en orden las preguntas para avanzar en el maratón. Premiar a las dos primeras que lleguen a la meta.	-Dado -Maratón -Un coche de pelión para cada participante. -Preguntas previamente elaboradas acerca de lo vivido en el taller. -Estrellas -Reglas del maratón escritas en papel bond -Dos regalos (premios)	80'
Juego de los abrazos	Que las participantes expresen sentimientos positivos hacia sus compañeras.	Dar instrucción: observen por favor las láminas y reproduzcan cada abrazo que se les muestre sin hacer comentarios expresen lo que sienten a dar cada uno de esos abrazos. ¿Cómo se sintieron al dar y recibir afecto? *Cierre de la sesión	-Música de fondo -Láminas	30'

TALLER : " ESCALANDO MI AUTOESTIMA " .

SESIÓN 19

TEMA: Autoestima.

OBJETIVO GENERAL : Al finalizar el tema las participantes se darán cuenta que han desarrollado habilidades y capacidades para una alta autoestima .

OBJETIVO PARTICULAR : Al termino de la sesión las participantes se darán cuenta que la alta autoestima las conduce a construir un mejor futuro.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
La casa del autoestima	Que las participantes se den cuenta que durante el taller obtuvieron las armas para reconstruir su autoestima para desenvolverse mejor como personas.	Armar casa , entrar en ella responder a las preguntas y hacer comentarios. ¿Cómo se sintieron al armar la casa? ¿Cómo se sintieron al pararse en ella?	-Tabiques de unisel con diferentes leyendas Ej. Manejo de fallas y limitaciones Muñecas de papel con el nombre de cada participante	40'
En busca de metas	Que las participantes identifiquen las necesidades que las motivan a actuar para planear metas a futuro .	Entregar 5 estrellas y en cada una van a escribir una meta que tengan a corto, mediano y largo plazo. Repartir semillas van a escribir 5 fuerzas que personalmente tengan para poder cumplir con esas metas. Tomar un sobre y llenaran el contrato que esta en la mesa, firmar el contrato quien este dispuesta a cumplirlo.	-50 estrellas - 50 semillas de papel -boligrafos - 10 sobres con contrato irrevocable	30'
El premio	Que las participantes reconozcan lo que lograron en el taller.	Cada una pasara al frente y comentará sus experiencias y logros durante el taller, lo que les agrado y no de este. *Cierre de la sesión	-medallas -árbol de unisel	40'

TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

IHS