



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

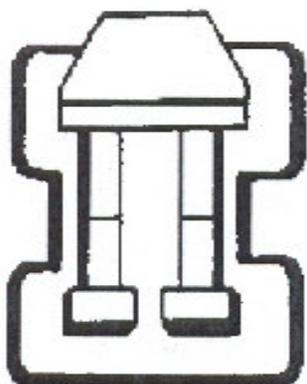
EL IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN EL
DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES:
“UNA PROPUESTA DE TALLER”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N:

CARRIE BANDA MARTÍNEZ
MARIA MARGARITA OLVERA MONTES

DIRECTOR DE TESIS LIC AMADO RAUL RODRIGUEZ TOVAR
ASESORES: LIC. ALEJANDRO GONZALEZ VILLEDA
LIC. CECILIA GUZMAN RODRIGUEZ





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.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, excelsa y sublime presencia llamada amor, gracias por la vida.

A mis amados padres

Mami: En tus manos entrego el fruto de mi esfuerzo, gracias por todo tu amor, ejemplo, tolerancia, responsabilidad y esos deseos de superación que activaste en mí. Grandiosa mujer... ninguna como tú.

Te amo.

Papi: Cuando era niña me trajiste a conocer la FES -IZTACALA ¿recuerdas?... Aquí me tienes, perteneciendo orgullosamente a ella, en tus manos coloco el último ladrillo que me faltaba. Gracias por tu amor, responsabilidad confianza y sensibilidad. Único como padre.

Te Amo.

Tía Noemí Banda de Ricardo:

Un ejemplo de responsabilidad, fortaleza y apoyo incondicional. Te prometí el término de mi tesis, aquí la tienes, la entrego en tus manos; gracias por esperarme y por todo tu apoyo, mujer maravillosa.

Te amo.

A mis hermanas:

Amadísima Nora, desde que nací ya me sentía acompañada por ti. No imaginas cuanto te amo y cuanto te admiro mi Lic. en Pedagogía, ¡me siento muy orgullosa de ti! No tienes nada que pedirle a ninguna mujer... ¡Eres única!

Te amo.

Mi amadísima Liz:

¡Qué mujer tan guapa e inteligente, otro ejemplo de fortaleza y poder personal! Aquí tienes mi tesis para que la disfrutes.

Pensando en ti y Juan M.

Te Amo.

A mi esposo:

Víctor, gracias por todo tu apoyo al cuidar de nuestros hijos en la realización de mi tesis. Mi compañero, ésta separación nos fue difícil, sin embargo, todo esfuerzo tiene su recompensa; hoy regreso a ustedes más fortalecida. Valoro todo tu esfuerzo y lo que diste de ti mismo, gracias.

Te amo.

A mis queridos hijos:

*Junuel Aroné, mi niña – mujer, llena de la gracia de Dios. Te dedico esta tesis, gracias por todo tu amor y tolerancia en la realización de la misma. Eres un ejemplo de Autoestima Alta. ¡Es un orgullo estar a tu lado!
¡Te Amo!*

Brian: Mi hijo, mi amigo, mi ejemplo de amor incondicional, siempre a mi lado. Gracias por acompañarme a la Universidad y ayudarme en la búsqueda de la bibliografía. ¡Esta tesis también es tuya! ¡Es un orgullo estar a tu lado!

¡Te Amo!

A mis queridísimos sobrinos:

Sibigary, Yuliana N., Brandón, Vanessa, Alex, Katy, Enrique y todos los que me faltan. Aquí tienen otro ejemplo en la familia, confío en que todos llegarán a la escuela superior y se sentirán igual de orgullosos que yo.

Los amo.

*A Maggy: Por todo lo que vivimos y compartimos juntas durante la realización de nuestro trabajo.
¡Lo logramos!*

A Mis compañeras del Departamento de Orientación Educativa y al Médico Escolar, con quienes compartí 12 años de mi vida profesional y personal. Gracias por su compañía.

Los quiero muchísimo.

A todos mis alumnos y exalumnos, así como mis compañeros de trabajo quienes respetaron mi labor como orientadora educativa y me brindaron todo su apoyo y confianza.

Gracias.

A Dios: Por permitirme vivir

A mis padres: Por su amor, confianza y esmero en mi educación. Gracias por apoyarme incondicionalmente y por estar a mi lado siempre que los necesito.

¿Mami, por fin terminé!

A mis hermanos:

Martín, Felipe, Valente y Jesús por ser parte fundamental en mi vida. Los amo y siempre están en mis pensamientos.

A mis hermanas:

Juana, Guadalupe, Lulú, Laurita y Lety; por haber compartido grandes y hermosos momentos. Perdón por todo el tiempo que no hemos estado juntas.

A mi esposo:

Gabriel, gracias por tu extraordinaria calidad humana y por el apoyo que me has brindado.

Te amo.

A Mabarak:

Por ser la razón de mi vida y por lo tanto, el motor de todo lo que realizó. Perdón por todo el tiempo que te he privado por este sueño. Espero me entiendas.

Te amo.

A Carrie:

Por todo lo que hemos vivido y compartido para lograr que este proyecto se hiciera realidad.

A Sonia y Gabriel:

Por las horas interminables que estuvieron apoyándonos frente a la computadora, gracias por todo lo que dejaron de hacer por apoyarnos.

Raúl Rodríguez:

Todas las asesorías quedaron impregnadas de calor e inteligencia humana. Gracias por todo tu apoyo, tolerancia y confianza. Con admiración, respeto y cariño.

Margarita y Carrie Banda.

INDICE

INTRODUCCION.....	1
 CAPITULO 1. AUTOESTIMA	
1.1 Concepto de autoestima	8
1.2 Niveles de autoestima	12
1.3 Características de la autoestima alta o positiva	12
1.4 Características de una autoestima baja o negativa	15
 CAPITULO 2. ORIGEN Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN EL SER HUMANO	
2.1 Necesidades básicas.....	21
2.2 Infancia	28
2.3 Construcción y estructura de la autoestima	33
2.4 El ser biopsicosocial	37
2.5 Familia	40
2.5.1 La familia en América Latina	42
2.5.2 La familia en México.....	43
2.6 Tipos de familia	44
2.7 Tipos de padres	47
2.8 Autoestima en la familia	49
2.9 Factores desencadenantes de una autoestima inapropiada	50
 CAPITULO 3. ADOLESCENCIA .	
3.1 Definición	54
3.2 Factores	56

3.2.1 Factores biológicos	57
3.2.2 Factores psicológicos	58
3.2.3 Factores sociales	60
3.3 Características del adolescente que posee una autoestima apropiada	63
3.4 Efectos negativos de una autoestima deficiente en el adolescente	64
CAPITULO 4. PROPUESTA DEL TALLER: “CONOCIENDOME A MI MISMO”	67
CONCLUSIONES93
BIBLIOGRAFIA	98
ANEXOS	

RESUMEN

El núcleo central del presente trabajo es la **Autoestima** como constructo psicológico y el impacto que ésta ejerce en el desarrollo del adolescente. Para entender la importancia de la autoestima fue necesario estudiar el origen, tipos y factores que determinan una Autoestima positiva, así mismo, fue necesario hacer una revisión teórica de las características propias del adolescente.

A lo largo de los capítulos se expone la información recabada y sustentada bajo un enfoque humanista. Posteriormente se ofrece una propuesta de taller titulado: **Conociéndome a mí mismo**, dirigido a adolescentes, teniendo como objetivo general que al finalizar el mismo, los participantes logren conseguir sentirse capaces y responsables de sí mismos, de tomar decisiones acertadas al integrar sus experiencias y al orientar sus propias actitudes y comportamientos de acuerdo a su edad y en congruencia con las circunstancias del medio que los rodea. Consiguiendo con esto, el fortalecimiento o reconstrucción de su Autoestima, a través de un mejor autoconocimiento que les permita reconocerse así mismos como seres humanos únicos e irrepetibles, con diversas potencialidades radicadas en su interior, constituidas por impulsos positivos, sanos y constructivos que entran en juego desde el momento del nacimiento.

INTRODUCCION

A través de los siglos, el hombre se ha distinguido por ser único, e irrepetible, con las cualidades de pensar, sentir y actuar de acuerdo a su *modus vivendis*, capaz de construir y transformar su entorno a través de su interacción con el medio que lo rodea, llevando a cabo su propia búsqueda de autorrealización; sin embargo, en repetidas ocasiones sus objetivos y metas se han visto frustradas por él mismo, obedeciendo a un mínimo conocimiento de sí y a una rígida autoevaluación, acompañada de un pobre autoconcepto, desvalorización de su persona y falta de autoaceptación, dando como resultado desconfianza de su propia capacidad (una autoestima deficiente).

Un individuo, llámese mujer, hombre, niño, etc. que presenta problemas de autoestima no se desarrolla psicológica ni socialmente al cien por ciento, ya que muestra problemas para vincularse con su entorno.

La calidad de vida personal está notablemente influida por la forma de cómo cada persona se percibe y se valora así misma, esta valoración que cada individuo hace de sí mismo es lo que en la literatura científica se conoce con el nombre de Autoestima.

La palabra Autoestima está compuesta por dos conceptos, el de "auto" que alude a la persona en sí y por sí misma, y "estima" que alude a la valoración, por lo tanto, puede definirse a la autoestima como la valoración que una persona hace de sí misma. Autores como Branden y Maslow coinciden en que la autoestima no es algo fijo ni inamovible, puede cambiarse, es más, se va formando a lo largo de la vida.

Desde la perspectiva humanista la autoestima se define como: una experiencia tan íntima que podría afirmarse que es el núcleo de nuestro ser, está relacionada con la confianza y el respeto hacia uno mismo, con el tener la disposición y el sentimiento de merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los diferentes retos de la vida.

Por lo anterior, cabe mencionar que la autoestima positiva genera un comportamiento sociable, independiente, responsable, entusiasta, tolerante a la frustración debido a que tiene una función importante en la integración de la personalidad, la motivación, el manejo de las relaciones interpersonales, el deseo por aprender y el desarrollo de la salud física y mental.

Una persona que presenta problemas de autoestima no se desarrolla psicológica ni socialmente, ya que una característica de las personas que presentan problemas de autoestima, es el no incluirse a su entorno social.

En la actualidad el interés por el estudio y desarrollo del tema de la Autoestima es universal. En Estados Unidos, Noruega, Inglaterra México, España, Japón, algunos países que pertenecieron al bloque socialista, etc. (Branden, N. 1997) están participando en conferencias, seminarios y talleres dedicados al examen de las aplicaciones de la psicología en el factor autoestima para el desarrollo personal.

Las compañías necesitan no únicamente un nivel mayor de conocimiento y preparación, también un mejor nivel de independencia, creatividad seguridad, confianza, responsabilidad personal, autonomía, una acertada toma de decisiones, un alto nivel de conciencia, compromiso para la innovación y una visión y actitud positiva del futuro que lleven al éxito empresarial.

Mientras que en el ámbito educativo se requiere de alumnos capaces, competentes cooperativos, con ideas vanguardistas y futuristas, emprendedores, entusiastas, con un pensamiento reflexivo, crítico, analítico, creativo y dinámico; alumnos que día con día desarrollen habilidades y aptitudes, que muestren interés por el estudio y la investigación. Alumnos que confíen en sí mismos y en todo su potencial.

A lo largo de nuestra actividad como psicólogas en el área educativa, nos hemos percatado de que tanto alumnos como alumnas que presentan problemas de conducta

inadecuada (relaciones interpersonales) y de aprovechamiento escolar, tienen como factor común, deficiencias en su autoestima.

Como psicólogas educativas es nuestra obligación trabajar con esos alumnos y alumnas con las problemáticas antes mencionadas. Por lo anterior, se nos ha presentado la inquietud de realizar un trabajo que por una parte nos sirva como proyecto de titulación y que así mismo, sea útil para nuestra actividad como Orientadoras Educativas. El deseo de realizar un taller de autoestima no solo es para utilizarlo en nuestro centro laboral; ya que podrá ser útil para todos aquellos psicólogos (psicología clínica, laboral, educativa, etc.) que dentro de su práctica profesional, detecten problemas de autoestima.

Para realizar nuestra propuesta del taller de autoestima nos es necesario primeramente analizar el factor autoestima y sus efectos tanto positivos como negativos en el desarrollo de los niños y las niñas para identificar si tiene o no efectos en la siguiente etapa de su vida (adolescencia) y así una vez obtenida y analizada la información necesaria se realizará la propuesta del taller que contenga los elementos necesarios para reconstruir (en caso de una autoestima destrozada) o reforzar una autoestima positiva en los y las adolescentes.

La estructura del presente trabajo consta de cuatro capítulos, los tres primeros son de fundamentos teóricos basados en un enfoque humanista y en el capítulo cuarto se expone la propuesta del taller.

De manera general, hablaremos del contenido de los capítulos que integran este trabajo:

El capítulo I contempla diferentes conceptos de autoestima así como, los niveles de ésta (alta y baja) y lo que caracteriza a cada una de las clasificaciones.

Para Branden, N. (1997), el factor autoestima es una necesidad humana fundamental y juega un papel imprescindible en la vida de las personas, no es un valor absoluto de todo o nada, se manifiesta en niveles (autoestima alta y autoestima baja) y puede modificarse según sean las circunstancias.

Narváez, T. (2002) define un nivel alto de autoestima como el querer, admirarse, respetarse, valorarse, siendo la clave para lograr relaciones significativas y gratificantes con los demás, enfrentar con éxito las adversidades, arriesgándose a luchar por lo que se quiere y desarrollar las propias capacidades. Por el contrario, un nivel bajo de autoestima se reconoce como la inseguridad, reprobación de sí mismo, la no valoración, originando problemas constantes en las relaciones interpersonales.

La autoestima juega un papel indispensable en la vida de las personas, de ella dependen los éxitos o fracasos personales, la perseverancia o derrota, la autorrealización o estancamiento y el encuentro con la felicidad o con la infelicidad.

En el capítulo II, se contempla el origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano, donde se considera de suma importancia incluir las etapas del desarrollo humano, haciendo hincapié en la infancia, las necesidades básicas, construcción y estructura de la autoestima, la importancia del núcleo familiar y los factores desencadenantes de una autoestima inapropiada.

La familia juega un papel importante en el desarrollo de la autoestima de cada uno de los integrantes de la misma ya que se debe apoyar el desarrollo pleno de cada uno de sus miembros. Cada etapa del desarrollo humano es fundamental para la formación o reafirmación de la autoestima, pues recordaremos que no es estática, por el contrario la autoestima es dinámica.

No olvidemos la importancia de la relación básica madre – hijo, durante el embarazo, lactancia y desarrollo de la infancia, pues es en este período donde se fincarán los cimientos sobre los cuáles habrá de levantarse la edificación total de la personalidad.

Diversos factores como los económicos, violencia intrafamiliar, abuso sexual, maltrato infantil, abandono físico y moral, etc.; influyen en el desarrollo psicológico, moral y físico del niño; que está en busca de la satisfacción de sus necesidades básicas.

En el desarrollo del Capítulo III, se ubica en primer plano las diversas definiciones de adolescencia, las características propias del adolescente, la relación de la adolescencia y la autoestima, así como, las características del adolescente que posee una autoestima equilibrada y el adolescente con una autoestima inapropiada.

Etimológicamente, la palabra adolescencia proviene del latín *adoleceré* "crecer hacia la madurez" lo que significa la condición, el proceso de crecimiento y crisis vital lo cual implica un acto de distinguir, elegir, decidir o resolver (CONAPO 1988).

Para autores como Goodman, P. (1999), la adolescencia es un periodo durante el cual el individuo está en busca de su adaptación sexual, social, ideológica y en ocasiones vocacional, mientras que, la interdependencia de los padres finaliza con el grado de adaptación y madurez.

Con la llegada de la adolescencia se producen importantes cambios en el mundo de los adolescentes superando ciertas limitaciones del pensamiento infantil.

Algunos estudios han señalado que hay una disminución de la autoestima al comienzo de la adolescencia (11-12 años) y en la adolescencia media (14 -15 años), pero hasta el momento no se cuenta con datos confiables, se puede dar respuesta a lo anterior si se atribuye a los cambios corporales, a la entrada de un status escolar desconocido (el comienzo de la escuela secundaria) que plantea desafíos novedosos y abriéndose las puertas a la incertidumbre.

Dependiendo la edad de los hijos serán las conductas ante la soledad, ya sea por tener padres que ambos trabajan o por tener padres que no les presten atención; pero es en la etapa de la adolescencia cuando la problemática se enfatiza, esto se debe a los cambios que trae consigo dicha etapa.

Sin duda, la habilidad, el atractivo físico y el hecho de poseer los rasgos corporales de tipo sexual serán determinantes claves de la autoestima en la adolescencia. Para la construcción de una buena autoestima, es imprescindible en todas las edades recibir la aprobación por parte de los demás, por el contrario, el flujo constante de información negativa y desvalorización sobre uno mismo aportado por otras personas, sobre todo si se trata de seres significativos (madre, padre, hermanos, hermanas, etc.) acaba minando la autoestima de los seres humanos.

En el Capítulo IV, se presenta de manera detallada la propuesta del taller educativo - terapéutico **Conociéndome a mí mismo** la especificación de las características de la población a quien va dirigido (adolescentes), las técnicas y/o dinámicas a trabajar, su procedimiento, con énfasis detallado de temas, tiempo, recursos y evaluación; todo ello precisado en veinte cartas descriptivas donde se desarrollan 40 horas de trabajo.

CAPITULO 1

AUTOESTIMA

“En todo individuo capaz de amar a los demás, se encontrará una actitud de amor así mismo.”

Erich Fromm.

“Aquel que se ama así mismo no tiene rival alguno”

Benjamín Franklin.

1.1 Conceptos de Autoestima.

La calidad de vida personal está notablemente influenciada por la forma como cada persona se percibe y valora a sí misma, ésta valoración que cada individuo hace de sí mismo es lo que en la literatura científica se conoce con el nombre de AUTOESTIMA.

Desde la perspectiva humanista, la autoestima es una de las necesidades primordiales para el desarrollo y realización del ser humano.

La palabra autoestima está compuesta por dos conceptos, el de “auto”, que alude a la persona en sí; y “estima” que alude a la valoración, por lo tanto, podemos definir a la Autoestima, como la valoración y estimación que cada persona hace de sí misma. No obstante, la definición de autoestima ha ido enriqueciéndose a través del tiempo con las aportaciones de diversos autores.

James, W. (1890 p.6) citado en Torres, J. (2002) uno de los primeros psicólogos que introdujo el término autoestima, lo define como:

“La resultante del desdoblamiento de un Yo – global de un grupo – conocedor y un Yo conocido, lo cual hace que sean equivalentes el éxito y las pretensiones, por lo tanto, la autoestima es el éxito, logros y aspiraciones de que es capaz el individuo”

Maslow, A. (1979) menciona que la autoestima es la suma del conocimiento, concientización y práctica de todo potencial de cada individuo, y que al darse cuenta de cómo se es real y profundamente sería la llave para ser una persona sana, exitosa y creativa.

Branden, N. (1993) da a conocer a la autoestima como un “concepto”, el cual es inherente al ser humano, es decir, un conocimiento de sí mismo donde existe la confianza o no como intrínseca, es un concepto en el que el ser humano nace con esa carga en resumen

Capítulo I

Autoestima

de poseer una autoestima positiva por el hecho de ser humano. Asimismo, considera que la autoestima es una experiencia tan íntima que podría afirmarse que es el núcleo de nuestro ser, está relacionada con la confianza y respeto hacia uno mismo, con el tener la disposición y el sentimiento de merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los diferentes retos de la vida.

Bee, H. (1987 p.210) considera que la autoestima:

“es la dimensión positiva - negativa del concepto de uno mismo”

Asimismo, Pick, S. (1988) señala que el concepto de sí mismo, es de suma importancia en la construcción y desarrollo de una adecuada autoestima.

Para Satir, V. (1991 p.106) la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta, siendo una parte fundamental para que el individuo alcance la plenitud y la autorrealización de sí mismo.

Es una experiencia personal que reside en el núcleo del ser, influye en todas las elecciones y por ende modela el tipo de vida de cada persona:

“Es el medio que nos permite ser más humanos, saludables, felices, crear y conservar relaciones satisfactorias y ser individuos adecuados, eficaces y responsables”

Respecto a lo anterior, la autoestima es considerada como un atributo personal que genera confianza, valoración, respeto por sí mismo y está relacionada con las experiencias y sentimientos, siendo altamente favorable para el individuo.

Razo, J. (1993 p.118) resume que la autoestima significa “ser gentil con uno mismo.”

Mendoza, H. (1995) menciona que los aspectos del concepto de sí mismo, producen un perfil de emociones asociadas con varios roles en donde está involucrado el individuo y define a la autoestima como una sensación afectiva de valor personal y respeto por sí mismo.

Escamilla J. (1996) argumenta que la autoestima no únicamente es el conceptuarse a uno mismo con una imagen adecuada, sino además, es la valoración que el individuo hace de sí mismo en un momento de la vida, en relación con sus aspiraciones, circunstancias y objetivos que derivan del ideal del Yo.

De la Rosa, M. (1997) plantea que la autoestima es un sentimiento de propia dignidad, de los valores que se relacionan con uno mismo. Para ésta autora, cada día que transcurre, representa la oportunidad de un nuevo comienzo, una pequeña vida en sí mismo.

Para Bermúdez, M. (1997) la autoestima está sumamente relacionada con factores sociales. Por ejemplo, la autoestima está vinculada con el aprendizaje, la comunicación con los demás, la posición económica, así como, con algunos problemas sociales como el alcoholismo, la drogadicción, los actos delictivos, etc.

Maggi, Y. (1998 p.144) define que:

“la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo, integra un sentimiento de capacidad personal (para enfrentar problemas) y un sentimiento de valor personal (defender el propio derecho a ser feliz y respetado).”

Según Peña, M. (1998) la autoestima es la medida en que cada persona se aprueba, se acepta a sí misma, una persona que no se conoce, no se acepta y no se respeta, tiene una concepción pobre de sí misma.

Velásquez, G. (2000 p.30) agrega que la autoestima es un juicio personal de dignidad que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.

Por su parte Moyano, J. (2001) describe a la autoestima como la manera en como uno se siente y lo que piensa respecto a sí mismo, además de cómo cree que lo ven los demás, aportando que la autoestima es un sistema de creencias y la forma de cómo se experimenta la vida.

Toledano, R. (2002 p.60) define a la autoestima como:

“el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal”

Tomando en cuenta la revisión bibliográfica consideramos definir a la autoestima como: La valoración personal, el grado de estimación, confianza, seguridad, respeto, dignidad, lealtad, consideración, conocimiento y aceptación que tiene el ser humano de sí mismo. Es el motor que le permite desarrollar todo su potencial y encontrar la felicidad, a través, de su realización personal. Juega un papel imprescindible en la vida de las personas, es el encuentro con uno mismo y el descubrimiento del poder personal, de ella dependen los éxitos o fracasos, la perseverancia o derrota, la autorrealización o autodestrucción.

La importancia de la autoestima radica en como ésta afecta todos los aspectos de la vida del ser humano, debido a que de ella depende la actitud frente al trabajo, el amor, la sexualidad, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, conflictos, la

trascendencia (o derrota), frente a los obstáculos, etc. Además de la relación que existe con el origen de las dificultades psicológicas, tales como la angustia, la depresión, el abuso del alcohol, el uso de drogas, el bajo rendimiento en el trabajo o estudio, las disfunciones sexuales, los suicidios, etc.

Por lo tanto, la autoestima representa la clave del éxito o fracaso personal.

1.2 Niveles de Autoestima

La autoestima se manifiesta en dos niveles, autoestima alta (positiva) y autoestima baja (negativa), y puede variar en la función de la dimensión (atractivo físico, éxito escolar, popularidad, relaciones con el sexo opuesto, etc.) y circunstancias particulares que se enfrentan en un momento dado (Maggi, Y. 1998).

Es decir, la autoestima no es innata, es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada persona, su naturaleza no es estática sino dinámica. Es considerada como una necesidad humana fundamental y es imprescindible para la supervivencia psicológica.

1.3 Características de una Autoestima Alta.

Una autoestima alta o positiva se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición, con la creatividad, independencia, la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor así mismo, con la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios imprevistos, con el deseo de admitir (y de corregir) los errores, con la benevolencia y la disposición a cooperar. Se observa en el trato a sí mismo y a los demás, pues se da a través del respeto, buena voluntad y justicia, la amabilidad, generosidad, tolerancia, cooperación social y con un espíritu de ayuda mutua, por lo que, la autoestima alta pronostica la felicidad y realización personal.

Las personas con una autoestima alta o positiva, se sienten atraídas por personas cuyo grado de autoestima es alto.

Para Branden, N. (1997 p.28) la autoestima positiva proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración, es como “el sistema inmunitario de la conciencia.”

AUTOESTIMA ALTA

- 1 El rostro, modalidad, forma de hablar y moverse de un individuo: proyectan la felicidad de estar vivo, una simple fascinación por el hecho de ser.
- 2 El individuo es capaz de hablar de logros o traspies de forma directa y honesta.
- 3 El individuo se siente cómodo al ofrecer o recibir halagos, expresiones de afecto, aprecio y demostraciones similares.
- 4 El individuo está abierto a la crítica y no tiene problemas a la hora de reconocer errores.
- 5 Las palabras y movimientos del individuo evidencian tranquilidad y espontaneidad.
- 6 Existe armonía entre lo que el individuo dice, hace y su apariencia.
- 7 El individuo exhibe una actitud de apertura y curiosidad frente a nuevas ideas, experiencias y posibilidades de la vida.
- 8 El individuo es capaz de ver y disfrutar de los aspectos humorísticos de la vida en sí mismo y en los demás.
- 9 El individuo proyecta una actitud de flexibilidad al reaccionar ante situaciones y desafíos, un espíritu de inventiva y hasta de diversión.
- 10 El individuo muestra un comportamiento asertivo.
- 11 El individuo conserva una actitud de armonía y de dignidad, incluso en condiciones de estrés.

Asimismo, Branden, N. (1994) especifica los siguientes aspectos físicos en las personas con autoestima alta:

AUTOESTIMA ALTA

- 1 Ojos despiertos, brillantes y vivaces.
- 2 Rostro relajado que exhibe un color natural y la piel tersa (salvo en casos de enfermedad).
- 3 Mentón erguido de manera natural y en armonía con el cuerpo.
- 4 Mandíbula relajada.
- 5 Hombros relajados y erguidos.
- 6 Manos relajadas, agraciadas y tranquilas.
- 7 Brazos que cuelgan de modo relajado y natural.
- 8 Postura relajada, erguida y bien equilibrada.
- 9 Andar resuelto (sin ser agresivo o altivo).
- 10 Voz modulada con intensidad, adecuada a la situación y pronunciación clara.

Las personas con una autoestima positiva, son persistentes en lo que realizan, concluyen sus proyectos, se esfuerzan ante las dificultades, responden a los desafíos y oportunidades, con mayor ingenio y de forma apropiada; se comunican de manera abierta, honrada y asertiva, buscan y obtienen relaciones gratificantes, de ser correspondidas al amar a sus semejantes.

Es decir, una persona con una autoestima alta vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante, también implica reconocer las propias limitaciones y debilidades, sentir orgullo sano por las habilidades,

capacidades y fortalezas, tener confianza en sí mismo para tomar decisiones acertadas y responsables.

1.4 Características de una Autoestima Baja.

Una autoestima baja o negativa, se correlaciona con la irracionalidad y rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido, con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada, con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo a la hostilidad de los demás.

Las personas con una autoestima baja, buscan la baja autoestima en los demás, y enfocan las relaciones personales con una expectativa automática de rechazo o humillación, traición o abuso de confianza.

La autoestima baja es la manifestación de los miedos, el temor al éxito, al amor, la felicidad, es la antesala a la depresión. (Branden, N. 1997)

Según Mendoza, A. (2001) un individuo que se siente con autoestima baja se verá en la necesidad de permanecer estancado, como queriendo o buscando encontrar fuerza en algo o alguien, para continuar, es vulnerable a la depresión, alcohol, las drogas y sus consecuencias, además es el reflejo del bajo rendimiento escolar y laboral, relaciones destructivas, miedo al éxito, a llevar buenas relaciones, al desarrollo de la persona, la cual también suele manifestarse con algunas actitudes y/o conductas como son:

1. *Autocrítica rigorista*, tendencia a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
2. *Hipersensibilidad a la crítica*, que le hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.

3. *Indecisión crónica*, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

4. *Deseo excesivo de complacer*, no se atreve a decir ‘no’, por temor a perder benevolencia del peticionario.

5. *Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer ‘perfectamente’*, sin un fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

6. *Culpabilidad neurótica*: 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 a perdonarse por completo.

7. *Hostilidad flotante*, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca importancia.

8. *Actitud supercrítica*, casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.

9. *Tendencias depresivas*, tiende a verlo todo negro; su vida, su futuro y sobre todo, su sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aún de la vida misma.

Según Rodríguez, M. (1998) las siguientes características denotan a una persona con autoestima baja:

AUTOESTIMA BAJA

- 1 Usa sus prejuicios.
- 2 Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
- 3 Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
- 4 Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
- 5 Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
- 6 No acepta su sexo, ni lo relacionado con él.
- 7 Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
- 8 Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
- 9 Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
- 10 Se desprecia y humilla a los demás.
- 11 Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
- 12 No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.

Lamentablemente, existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja porque piensan que no valen nada o muy poco como seres humanos.

Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general obtienen lo que esperan. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que las otras personas poseen, por lo que, se manifiestan con actitudes de tristeza, depresión, renuncia, y aparente abnegación o bien, con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento y separando a los individuos, dividiendo, parejas, familias, grupos sociales y aún naciones. (Torres, D. 2000)

El sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, básicamente en la infancia. Es una percepción subjetiva de sí mismo que conduce a conductas como:

- ¬ *Hipersensibilidad a la crítica*
- ¬ *Hipocresía*
- ¬ *Tendencia a culpar a los otros*
- ¬ *Temor a la competencia*
- ¬ *Sentimiento de ser ignorado*
- ¬ *Aislamiento*
- ¬ *Autorecriminación*

Las persona que proyectan una autoestima negativa renuncian a enfrentarse a las dificultades, buscan la seguridad en lo conocido y la falta de exigencia; se comunican de manera opaca, evasiva, e inapropiada, generan ansiedad ante la actitud de quien las escucha y supera, no se aman así mismas y asimismo, no se sienten merecedoras del amor, no se aceptan y por ende, no aceptan a los demás, se rechazan y piensan que están predestinadas a la infelicidad, por ello manifiestan su frustración y tristeza, tienen miedo a la felicidad, al éxito, la autorrealización, por lo que tienen un comportamiento autodestructivo.

La autoestima baja hace distorsionar la autoimagen produciendo neurosis, pues consiste en reprimir ciertos aspectos de la personalidad y traer lo opuesto a flote, además de poner distancia entre el ser real propio y el del otro. Es no dejarse conocerse íntimamente y no conocer en ésta forma al otro. (Torres, D. 2000)

Esto quiere decir que el neurótico crea una imagen irreal de sí mismo, lo que él quiere, debe o pudiera ser, su imagen siempre está fuera de la realidad y trata por todos los medios de hacer creer a la gente lo que él quisiera ser, hace alardes de cualidades que no tiene, y es vulnerable porque no tiene la convicción de que son reales.

CAPITULO 2

ORIGEN Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

EN EL SER HUMANO

LOS NIÑOS APRENDEN LO QUE VIVEN

“Si un niño vive con crítica, aprende a condenar.
Si un niño vive con hostilidad, aprende a pelear.
Si un niño vive con ridículo, aprende a ser tímido.
Si un niño vive con pena, aprende a sentirse culpable.
Si un niño vive con aliento, aprende a tener confianza.
Si un niño vive con justicia, aprende a tener fe.
Si un niño vive con aprobación, aprende a quererse.
Si un niño vive con aceptación y amistad,
aprende a encontrar AMOR en el mundo”

Dorothy Law Nolte.

2.1 Necesidades Básicas

Los seres humanos atraviesan por diferentes etapas de desarrollo en el transcurso de su vida; teniendo la oportunidad de crecer física y emocionalmente con el paso del tiempo. Durante estas etapas la autoestima juega un papel predominante, ya que según el nivel de autoestima afectará o beneficiará la autorrealización del individuo en los diferentes ámbitos de su vida (escuela, familia, trabajo, relaciones interpersonales, de pareja, matrimonio, etc.)

Canova, F. (1992) divide las etapas del desarrollo humano de la siguiente manera:

- Periodo prenatal o gestacional (desde la fecundación hasta antes de nacer).
- Periodo Neonatal (del nacimiento hasta el final del 1er mes).
- Periodo de lactancia (del 1er mes hasta el 9^{no} mes).
- Primera infancia (se contempla desde el 1er mes a los 3 años).
- Segunda infancia (de los 3 a los 6 años).
- Tercera infancia (de los 6 a los 11 años).
- Etapa prepuber (entre los 11 y 12 años).
- Pubertad o adolescencia inicial (de los 12 a los 16 años).
- Adolescencia final (de los 16 a los 18 años).
- Juventud (de los 19 a los 30 años).
- Madurez (de los 30 a los 60 años).

- Senectud (de los 60 a los 75).

- Ancianidad (de 75 en adelante).

La adolescencia es la última etapa de maduración y crecimiento del ser humano y representa quizá la última oportunidad que tienen los padres como representantes de la sociedad donde el niño se ha desarrollado, para fortalecer la autoestima del mismo, así como, de influir en el desarrollo de sus potencialidades, para facilitar la realización de aquel que más tarde será un adulto responsable, alegre, satisfecho y realizado en la visión positiva de su propio futuro.

Las emociones, son estados afectivos o sentimientos que se experimentan cuando las necesidades del ser humano son satisfechas, por el contrario, sí se ven frustradas por diversos motivos; éstas influyen en todos los aspectos de la conducta del individuo.

Si las necesidades son satisfechas, podrá experimentarse el placer de la felicidad, la alegría, el sentirse contento; sin embargo, si las necesidades quedan frustradas, se presentará el enojo, la ansiedad o la depresión.

FitzGerald, H. (1975) propone una tabla de necesidades humanas básicas, dividiéndolas en seis apartados.

A. BUSQUEDA DE ACTIVIDAD FISICA.

- 1.-Necesidad de supervivencia
- 2.-Necesidad de evitar el peligro
- 3.-Necesidad de relajarse
- 4.-Necesidad de recuperación de enfermedades o heridas.

B. BUSQUEDA DE SATISFACCION SEXUAL.

C. BUSQUEDA DE AMOR Y ACEPTACION.

- 5.-Necesidad de ser amado
- 6.-Necesidad de seguridad
- 7.-Necesidad de tener amigos
- 8.-Necesidad de estima
- 9.-Necesidad de pertenecer a grupos
- 10.-Necesidad de agrupar a los demás
- 11.-Necesidad de elogio

D. BUSQUEDA DE STATUS Y RECONOCIMIENTO.

- 12.-Necesidad de tener posesiones
- 13.-Necesidad de liderazgo
- 14.-Necesidad de seguir a un líder
- 15.-Necesidad de ejercer control sobre los demás
- 16.-Necesidad de protección hacia los demás
- 17.-Necesidad de imitación de los demás
- 18.-Necesidad de prestigio
- 19.-Necesidad de evitar la censura
- 20.-Necesidad de saber que se está en lo cierto

E BUSQUEDA DE ACTIVIDAD INTELECTUAL.

- 21.-Necesidad de expresión
- 22.-Necesidad de estímulo
- 23.-Necesidad de pensar
- 24.-Necesidad de obtener logros
- 25.-Necesidad de relacionar e interpretar hechos
- 26.-Necesidad de organizar
- 27.-Necesidad de encontrar explicaciones.

F. BUSQUEDA DE REALIZACIONES Y MEJORA DEL YO.

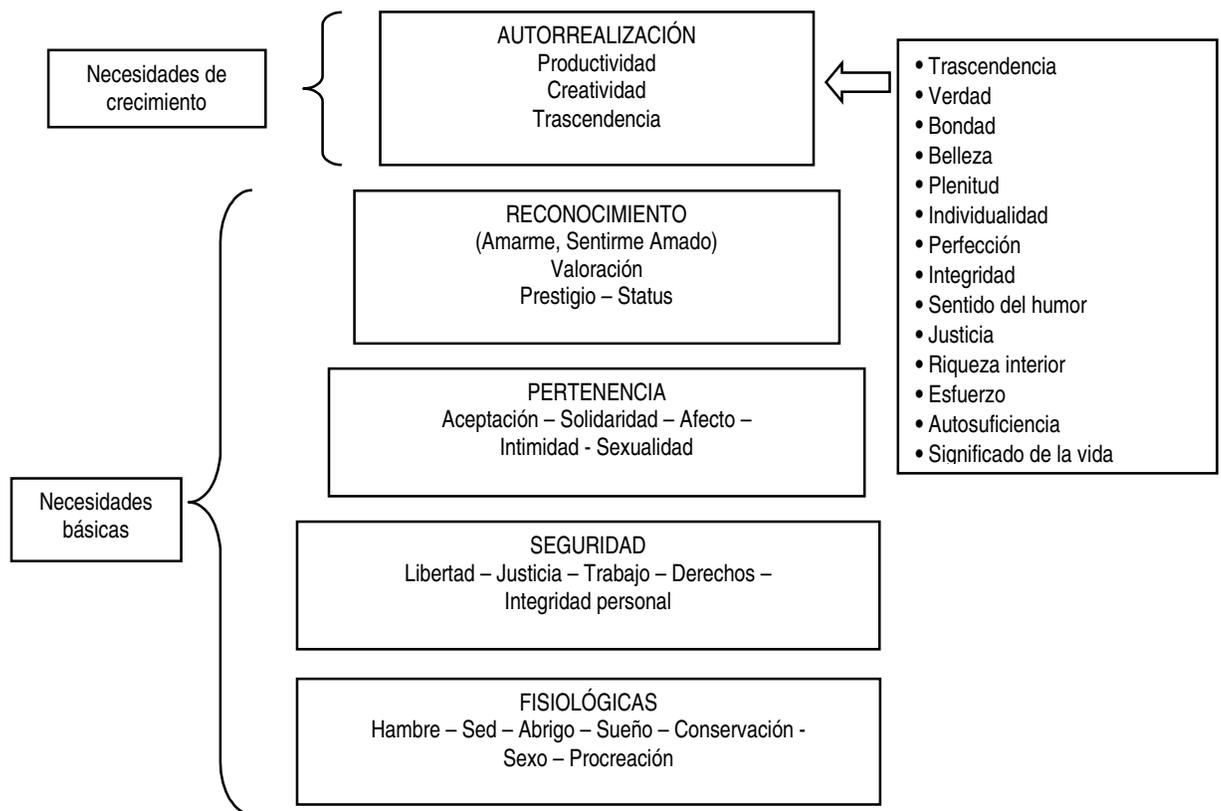
Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

- 28.-Necesidad de crecimiento
- 29.-Necesidad de ser normal
- 30.-Necesidad de sobreponerse a un impedimento
- 31.-Necesidad de trabajar hacia una meta
- 32.-Necesidad de independencia
- 33.-Necesidad de competir con otros
- 34.-Necesidad de resistir la coerción
- 35.-Necesidad de encontrarse a sí mismo.

Estas Necesidades Humanas deben ser satisfechas para que el hombre experimente bienestar físico, mental y emocional, que lo llevarán a experimentar la felicidad. Para Maslow, A. (1988), el camino principal para que las personas consigan llegar a la salud y a la autorrealización, debe pasar por la satisfacción de las necesidades básicas evitando o superando la frustración. De ésta manera, las personas irán cubriendo su necesidad de crecimiento y así mismo, se irán autorrealizando.

La autorrealización desde el punto de vista de Maslow, A. (1988) es una necesidad con un valor jerárquico; para cubrirla y satisfacerla se requiere haber cubierto los escalones de las necesidades anteriores.

De acuerdo a esto, Maslow, A. (1988) realizó la pirámide de Necesidades Básicas Humanas, la cual está dividida en dos sectores: Necesidades Básicas y Necesidades de Crecimiento, en total cuenta con cinco niveles.



PIRAMIDE DE MASLOW

Esta jerarquía de necesidades, abarcan desde las necesidades biológicas hasta la autorrealización, que es el motivo supremo.

En el primer nivel se encuentran las necesidades fisiológicas, que son similares a las de los animales, sin embargo, el hombre una vez satisfecha su hambre, busca el siguiente nivel, dejando el primero de ser una meta, para convertirse en un medio de energía y salud que le permitirá escalar el siguiente escalón; así sucesivamente va liberándose de éstas necesidades, que aunque permanecerán siempre, van siendo de menor importancia, ya que alcanzando niveles superiores es donde el hombre encuentra mayores satisfacciones, que le conducirán a la autorrealización, así el hombre va conformando su naturaleza, para poder pasar del recibir al dar (Rodríguez, M. 1998).

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

Para Smith, R. (1982 p.365) la "autorrealización es la necesidad suprema y nunca puede satisfacerse por completo"; mientras que para Maslow, A. (1979 p.71) la autorrealización significa "vivenciar plena y desinteresadamente, con una concentración y abstracción total."

Es decir, es un proceso progresivo, esto significa que cada persona hace diversas elecciones entre lo que está bien y está mal, por lo que éstas elecciones llevan hacia un desarrollo, esto significa avanzar hacia la autorrealización. Cuando se habla de autorrealización se habla de la existencia de un YO a realizar, cada vez que uno asume sus propias responsabilidades existe una realización del YO, implica que hay un sí mismo que se actualiza. (Maslow, A. 1988)

La autorrealización nunca tiene final puesto que es un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado.

Kaufman, G. (1990) plantea que hay 7 Necesidades Básicas que los individuos comparten:

- 1.-La necesidad de relacionarse con otras personas.
- 2.-La necesidad de acariciar y abrazar.
- 3.-La necesidad de pertenecer y de sentirse "uno" con los otros.
- 4.-La necesidad de ser diferente y aparte.
- 5.-La necesidad de hacer algo por los otros.
- 6.-La necesidad de sentirse digno, valorado y admirado.
- 7.-La necesidad del poder en nuestras relaciones y en nuestras vidas.

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

Dentro de las siete necesidades Kaufman, G. hace referencia (en la séptima necesidad) al PODER PERSONAL.

El PODER PERSONAL según, Kaufman, G. (1990) significa tener seguridad y confianza en uno mismo; eso quiere decir que todo ser humano tiene valor personal. El PODER PERSONAL puede adquirirse y utilizarse para fortalecer la autoestima y consta de cuatro partes.

- 1.- Ser responsable.
- 2.- Saber elegir (toma de decisiones).
- 3.- Llegar a conocerse a uno mismo.
- 4.- Adquirir y utilizar el poder en las relaciones interpersonales.

Existen dos clases de poder: el poder del papel que desempeña cada persona y el Poder Personal. Las diferencias que existen entre ambos tipos de poderes son las siguientes:

- ↪ El poder del papel que se desempeña es algo que se obtiene "porque si". El Poder Personal es algo que se obtiene porque uno lo quiere y trabaja para conseguirlo.
- ↪ El poder del papel que se desempeña depende de que se tenga a alguien sobre quien ejercer ese poder. El Poder Personal depende únicamente de cada persona.
- ↪ Solamente algunas personas pueden tener poder por su papel (presidente, director, gerente, profesor, etc.), sin embargo, todo ser humano tiene valor personal, aunque mucha gente tenga poder de mando sobre los demás. Lo importante es que las personas reconozcan su Poder Personal y lo utilicen adecuadamente.

Para Rodríguez, M. (1998) una persona está motivada cuando siente deseo, anhelo, voluntad, ansia e interés. Existen dos clases de motivaciones: de diferencia y de desarrollo; las primeras se basan en las necesidades básicas, primarias o deficitarias que sólo pueden satisfacerse por los demás, es decir, desde afuera de la persona, esto sucede desde la niñez hasta la adolescencia en una forma decreciente. Una persona adulta que se encuentra en

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

ésta situación de dependencia no puede autogobernarse o dirigir su propio destino, pues esto implica una considerable dependencia del exterior.

En las segundas motivaciones, la persona se autorrealiza, de una forma más independiente, por lo que se considera que existe más autonomía y es autodirigido. En lugar de necesitar a los demás para que le den, los necesita para darles, está dispuesto a dar. Las determinantes que gobiernan a éstas personas son primordialmente internas. Dichas determinantes están basadas en sus potencialidades, talentos, impulsos creativos, necesidad de autoconocerse, integrarse y unificarse cada vez más, de ser, más conscientes de lo que en realidad es y desea.

La motivación del desarrollo es en sí misma, un proceso, gratificante, por ejemplo, la realización de los anhelos, ambiciones, el aumento de la creatividad o la simple ambición de ser cada vez un mejor ser humano. (Rodríguez, M. 1998)

2.2 Infancia

La autoestima es un proceso evolutivo que atraviesa las diferentes etapas del desarrollo del ser humano. La relación entre madre-hijo, cobra importancia desde el instante en que la mujer se percata de su embarazo; desde ese momento, sus actitudes, emociones y cuidados físicos serán importantes para el óptimo desarrollo físico y emocional del niño.

La música, el ruido o el movimiento acelerado provocan movimientos fetales. Substancias como el alcohol, la nicotina o cualquier tipo de fármacos deberán evitarse por parte de la madre, así mismo, la exposición a Rayos X, lesiones físicas o traumatismos en el cuerpo (especialmente en la matriz), debido a la importancia que ejerce lo anterior a una posible malformación física o un daño neurológico, en el desarrollo de la autoestima del recién nacido.

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

En lo referente a los aspectos emocionales, se ha observado que una situación prolongada de ansiedad o angustia en la madre, producen fases de exceso de actividad en el feto, por ello "el estado emocional de la madre afecta al nuevo ser." (Nares, D. 1980 p.19)

Cabe mencionar que es de suma importancia que la madre esté tranquila, relajada, descanse lo necesario, tenga una buena alimentación y supervisión médica, así mismo, es necesario que su estado anímico y actitud frente al embarazo sea apropiado.

Durante el periodo de gestación, los mensajes de aceptación o rechazo llevarán a los infantes a sentirse más tarde como hijos deseados o rechazados por sus padres, en especial por la madre, debido a que la mujer es quien concibe al nuevo ser. Estas experiencias contribuyen al tipo de identidad y de autoestima que se formaran con el tiempo (Branden, N. 1997).

Después del nacimiento, el primer vínculo existente entre la madre- hijo se da a través de la alimentación debido a que no únicamente satisface la necesidad alimenticia, además desarrolla la relación afectiva entre ambos, a través de la ternura expresada en caricias, tono de voz, la sonrisa, mirada y el arrullo materno (Nares, D. 1980). Ésta cercanía además de proporcionarle seguridad al niño, le transmite un aprendizaje de cómo manifestar la afectividad a sus semejantes cuando llegue el momento de interactuar. El amor es la preocupación activa para la vida y el crecimiento de lo que amamos. (Fromm, E. 1959)

En este sentido es importante recordar que la relación básica madre-hijo durante las etapas de embarazo, lactancia y desarrollo de la infancia es imprescindible, debido a que es el momento en el que se fincarán los cimientos sobre los cuales se edificará la personalidad del individuo.

Entre el primer y segundo mes aparecen dos conductas significativas –el contacto visual entre el bebé y la madre (o quien cuide de él), y la sonrisa espontánea – que marcan el comienzo del vínculo emocional con el primer adulto. Posteriormente existe un periodo

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

crítico entre los 4 y 12 meses, durante el cual se debe crear este vínculo. Si se le niega al bebé la oportunidad de establecer este lazo afectivo, podrá sufrir "síndrome de abandono – depresión anaclítica y hospitalismo - . Tanto la privación sensorial como la maternal, contribuyen a éstas patologías en el desarrollo afectivo." (FitzGerald, H. 1975 p.91)

El tacto es esencial para el desarrollo sano del niño. A falta de él, un bebé puede morir aun cuando vea satisfechas todas sus demás necesidades. Mediante el tacto se envía una estimulación sensorial que ayuda al infante a desarrollar su cerebro. A través del tacto se expresa amor, cariño, confort, apoyo y protección. Mucho antes de que un niño pueda comprender palabras, comprende el tacto. "Los niños que crecen con escasa experiencia de contacto a menudo crecen con un profundo dolor en su interior que nunca se desvanece por completo." (Branden, N. 1994 p.196)

En los primeros meses de vida, el infante no distingue la diferencia que existe entre él mismo y las demás personas; por lo que el primer paso en el desarrollo del concepto de sí mismo debe ser que el infante entienda que él es una entidad separada y distinta. Es decir, un recién nacido no tiene aún sentido de identidad personal, no tiene conciencia de separación, por lo tanto, " La tarea humana Primaria consiste en llegar a ser nosotros mismos." (Op Cit. p.191)

El recién nacido no tiene pasado ni experiencia del comportamiento y carece de una escala de comparación para valorarse a sí mismo. Tiene que depender de las experiencias que adquiere con las personas que lo rodean y de los mensajes que le comunican respecto a su valor como persona. (Satir, V. 1978)

El bebé no tiene necesidad más básica que la de seguridad física y emocional. Esto consiste en la satisfacción de las necesidades fisiológicas, la protección y los cuidados básicos. Supone la creación de un entorno en el que el niño puede sentirse protegido y seguro. En este proceso puede desplegarse el proceso de separación e individualización.

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

En este nivel se sientan los fundamentos para que el niño aprenda a confiar en los demás y a tener confianza en la vida (Branden, N. 1997).

El desarrollo del concepto de sí mismo tiene lugar durante los primeros seis meses de vida, casi al mismo tiempo en que el bebé desarrolla el concepto de la permanencia de los objetos. La mayoría de los niños de 21 a 24 meses desarrollan una idea del sentido de su propia apariencia. A la edad de 2 a 5 años, ya se categorizan a sí mismos y a otras personas como viejos o jóvenes, grandes o pequeños. Así mismo, el niño observa el género en los otros, y por lo tanto define también su propio género (masculino o femenino). Alrededor de los 5 años, un niño puede hacer una descripción completa de él mismo en una gama total de dimensiones, incluyendo el tamaño, edad y género.

De los 5 a los 12 años el contenido del concepto de sí mismo que tiene el niño, se vuelve más complejo, más elaborado, cada vez menos concentrado en las características externas y cada vez más enfocado en las cualidades internas (Bee, H. 1984).

Es de suma importancia no perder de vista al núcleo íntimo de la personalidad, que se conoce como el sí mismo o el Yo , como se le denomina en la literatura psicoanalítica. El concepto de sí mismo se relaciona con el modo según el cual el individuo se percibe, con las actitudes o sentimientos que la persona adopta o experimenta respecto a sí misma, es decir, el sí mismo consiste en todo aquello que puede ser llamado mío o parte de mí. (I'Ecuyer, R. 1987)

Al respecto Mussen, P. (1969 p.546) señala que "Un buen concepto de sí mismo es esencial para la felicidad personal y para el funcionamiento eficaz, lo mismo en el niño que en el adulto."

Durante los primeros cinco o seis años la autoestima se forma casi exclusivamente en la familia, por lo tanto, ésta será consecuencia de la estima de los propios padres y del tipo de relación y crianza que exista entre ellos y sus hijos.

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

Cabe mencionar que los niños pequeños tienden a pensar que son ellos los que provocan lo que sucede a su alrededor; esto abarca los acontecimientos buenos y malos (Satir, V. 1991).

Los padres pueden facilitar o dificultar el desarrollo de una sana autoestima, por lo que si a un niño se le trata con amor tiende a interiorizar este sentimiento y a experimentarse a sí mismo como alguien digno de cariño.

Un niño cuyos pensamientos y sentimientos son tratados con aceptación tiende a interiorizar la respuesta y a aprender a aceptarse así mismo.

Si el niño recibe respeto de los demás (adultos) tiende a respetarse a sí mismo, si un niño crece en un hogar en el que todos se relacionan con los demás con una cortesía natural y cordial, respeto y tolerancia; aprenderá principios y valores que valdrán tanto para sí mismo como para los demás.

Es importante saber que los niños tienen el deseo por naturaleza de ser vistos, oídos, comprendidos y de que se les atienda adecuadamente; en este sentido Branden, N. (1994 p.202) señala que "cuando se manifiesta cariño, estima, empatía, aceptación, y respeto hacemos al niño visible. Cuando se transmite indiferencia, desdén, condena, ridículo; impulsamos el sentido de identidad del niño solitario, subsuelo de la invisibilidad. Por ello la importancia de la necesidad humana, de lo que he denominado Visibilidad Psicológica."

El periodo de la infancia se ha caracterizado como una etapa en la cual los niños descubren que son capaces de producir algo y que, a través de la productividad, pueden llegar a ser aceptados socialmente y a experimentar sentimientos de autoestima. (Faw, T. 1981)

Cuando el niño llega a la edad escolar sus horizontes se amplían, quedando sujeto a una serie de influencias cada vez más amplias (maestros, compañeros, libros, etc.). No obstante, la relación existente entre padres e hijos siguen siendo para el niño, los factores

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

ambientales más importantes, por lo que respecta a la determinación de la clase de persona que llegará a ser, el tipo de autoestima que proyectará, la forma de enfrentar o evitar problemas que encontrará en su búsqueda de la madurez.

La autoestima suele medirse a través del concepto de sí mismo que tiene cada persona. "El concepto que el niño tiene de sí mismo influye en la manera en que sus compañeros y sus maestros responden a él." (Mussen, P. 1969 p.547)

Los niños que piensan bien de sí mismos enfocan las tareas escolares con una actitud distinta y una diferente motivación, que los que se consideran a sí mismos en términos negativos. En los niños más pequeños el dominio satisfactorio de nuevas tareas eleva la autoestima, lo cual estimula al niño a tratar de realizar tareas nuevas y quizás más difíciles; así mismo, los niños con un concepto de sí mismos positivo tienen más amigos y mejores relaciones con sus padres. Se ven así mismos como responsables de su propio éxito o fracaso, en lugar de considerar su conducta como controlada por aspectos externos tales como la suerte o los caprichos de los demás, por lo anterior "el sentido de auto-valor es interno, pero afecta una amplia gama de conducta externa." (Bee, H. 1984 p.211)

2.3 Construcción y estructura de la autoestima

Para conocer y desarrollar la autoestima es necesario seguir ciertos pasos que conducirán a la construcción de la misma. Rodríguez, M. (1998) refiere 6 escalones que conducen a ella:

1. Autoconocimiento
2. Autoconcepto
3. Autoevaluación
4. Autoaceptación
5. Autorespeto
6. Autoestima

AUTOCONOCIMIENTO

Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos.

El autoconocimiento es conocer las partes que componen el YO, cuales son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales puede conocer el por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de éstas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvalorización.

AUTOCONOCIMIENTO**AUTOCONCEPTO**

Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo un siervo.

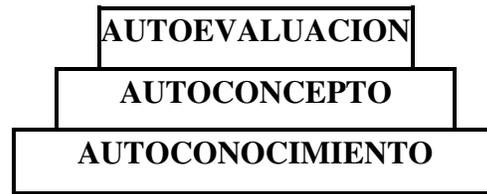
El autoconcepto es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.

AUTOCONCEPTO
AUTOCONOCIMIENTO

AUTOEVALUACION

El sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos.

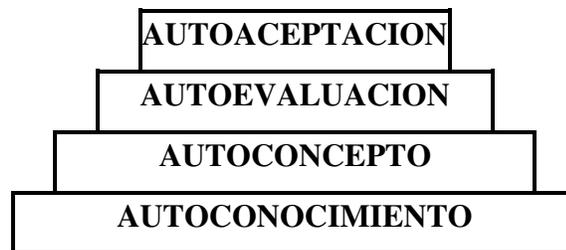
La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.



AUTOACEPTACION

La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador.

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.



AUTORESPETO

La autoestima es un silencioso respeto por sí mismo.

El autorespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, no hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.



AUTOESTIMA

Sólo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos.

La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta, ni respeta, entonces no tendrá autoestima.



2.4 El ser biopsicosocial

Es de suma importancia conocer al ser biopsicosocial que posee todo ser humano para comprender sus componentes, manifestaciones, reacciones, necesidades y habilidades, con el fin de conseguir un desarrollo adecuado para obtener una plena realización y expresión de sí mismo que conducirán a la paz y a la felicidad.

Satir, V. (1991) plantea que el ser biopsicosocial es el YO INTEGRAL, es decir, la reunión de todas sus partes -lo que se es y se tiene- que cargadas de energía salen o se manifiestan en la actitud y comportamiento del hombre.

El YO INTEGRAL, está integrado por tres componentes. El YO físico, YO psíquico y el YO social.

El YO físico, es el organismo, necesita de atención y cuidado (salud), para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades.

El YO psíquico, es la parte interna dividida en lo emotivo, la mente y el espíritu.

La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse, es a través de estados de ánimo, sentimientos y emociones, como se da cuenta que existe. Por ejemplo, si se siente odio, se reconoce y éste hace sentir mal; se utiliza la mente con sus talentos para dejar salir el espíritu que puede transformar ese odio en amor, y ese odio transformado hará sentirse bien.

A medida que la vida transcurre, el cerebro (a nivel inconsciente) graba todas las experiencias, tanto positivas como negativas, por lo que el ser humano reacciona ante determinadas circunstancias, dejándose llevar por emociones y sentimientos.

Las grabaciones negativas impiden que salga el verdadero YO. La mente contiene muchos talentos, es necesario desarrollarlos, estando consciente de ellos para poder

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

manejarlos positivamente. Las personas con frecuencia funcionan solo en parte emotiva (grabaciones), no utilizan los talentos de la mente y menos las capacidades del espíritu, viven reaccionando a las grabaciones que tiene automáticamente sin darse cuenta que cada problema tiene diversas soluciones, y no se permiten ver más opciones, esto las lleva a sentirse frustradas.

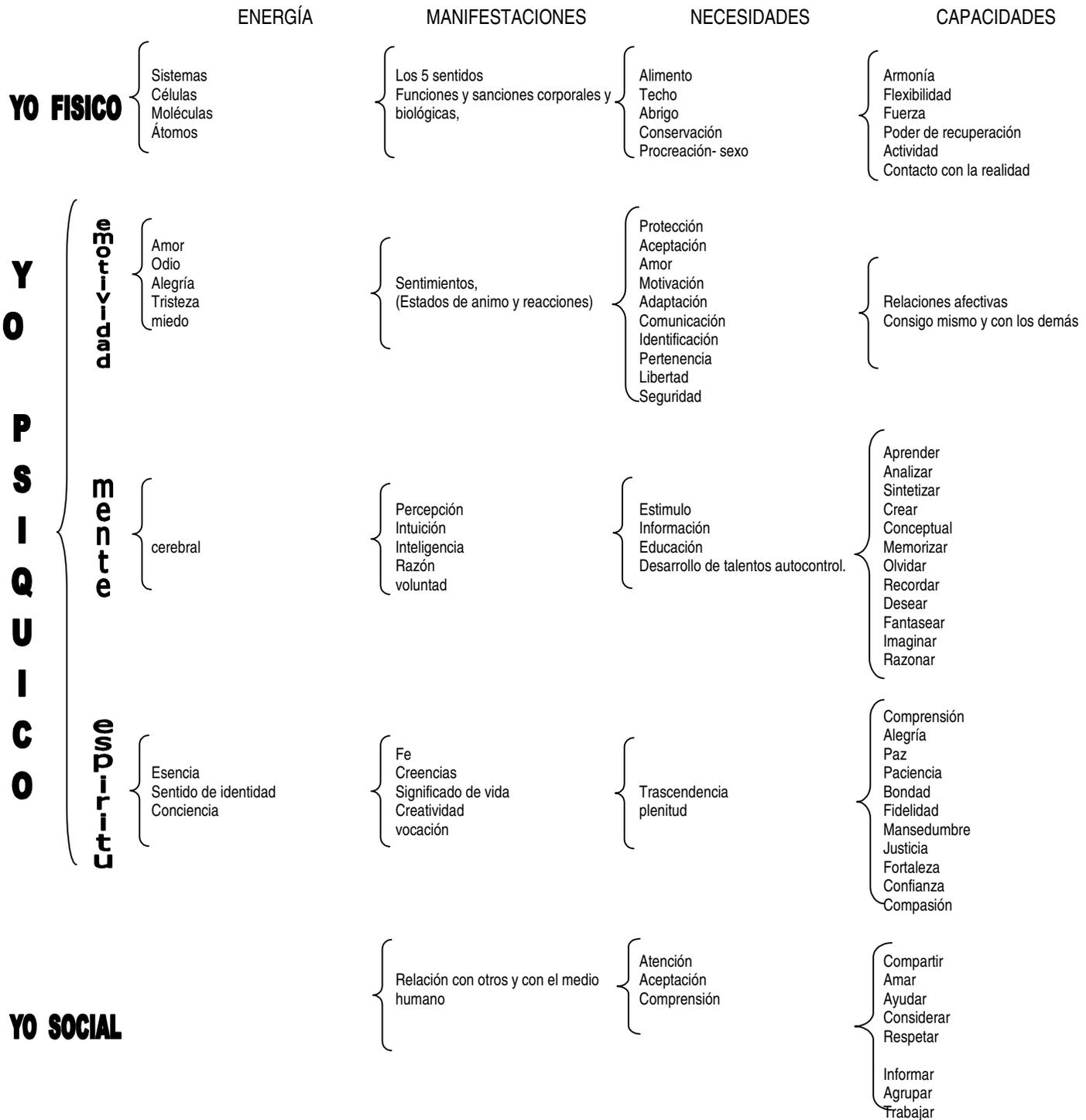
La frustración de las necesidades convierten a las personas en vulnerables y faltas de energía, lo que impide un buen desarrollo. Si una persona se desprecia, se siente limitada, disgustada o tiene alguna actitud negativa, la energía se vuelve difusa y fragmentada. El YO se debilita hasta convertirse en una víctima derrotada por la vida (Satir, V. 1991).

La mente es el puente para el espíritu que en esencia significa lo que la persona es en verdad. El espíritu es el elemento que busca el significado de la vida, es el YO profundo, núcleo de identidad, la parte más interna y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y de qué forma quiere lograrse.

El YO social se expresa a través de los papeles que viven las personas (padres, hermanos, vecinos, alumnos, profesores, etc.) Al relacionarse el hombre, trasciende a través del YO social (Rodríguez, M. 1998).

El ser humano es una unidad y tiene que cuidar todas sus partes. Desarrollando sus capacidades tendrá sus propias habilidades y por lo tanto sus propios logros. Esto hará darse cuenta de su valía y aumentará su autoestima.

**EL YO INTEGRAL
(SER BIOPSIOSOCIAL)**



2.5 Familia

La familia en la historia de la sociedad ha sido muy importante para mantener la continuidad de la misma; por ser el espacio primario donde se entrelazan a los individuos con la sociedad, regulando su moral, costumbre, roles, fuerzas religiosas y socio-económicas, etc. Ayudando con lo anterior a que los individuos gesten adecuadas relaciones interpersonales y que poco a poco se fortalezca la conformación de un ser biopsicosocial.

A lo largo de la historia, a la familia se le han asignado diversas funciones sociales que debe cubrir, para así satisfacer las necesidades básicas de sus integrantes.

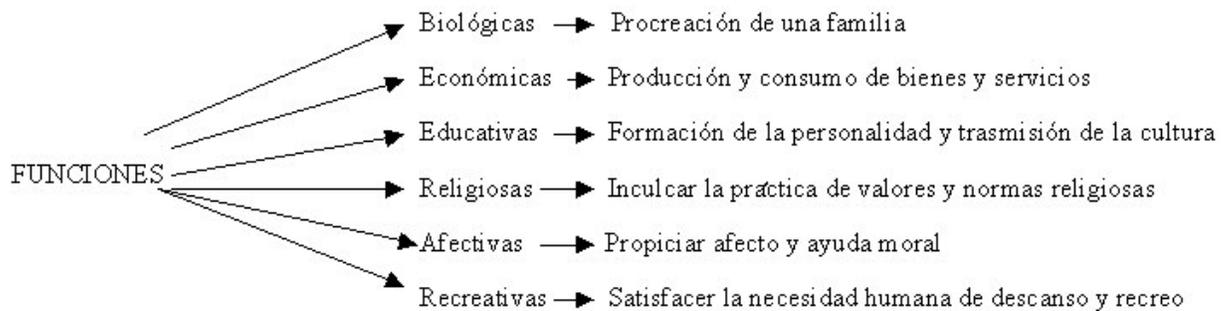
La familia ha sido estudiada en muchos aspectos por diferentes disciplinas, como la antropología, la historia, la psicología, la sociología, etc. Y los estudiosos han aportado conceptos de la misma dependiendo del objetivo por el cual se aborda.

Con propósitos de estudio y análisis Sánchez, A. (1976) considera a la familia como el núcleo primario fundamental para prever la satisfacción de necesidades básicas de los integrantes de la misma, señalando abiertamente que los miembros que primeramente deben satisfacer sus necesidades son los menores.

Para Levis, S. (1975), la familia es un grupo social que posee características como:

1. Tiene su origen en el matrimonio.
2. Se integra por el esposo, la esposa y los hijos nacidos de esa unión.
3. Los miembros de la familia se mantienen unidos por:
 - a) Vínculos legales
 - b) Derechos y obligaciones
 - c) Aspectos económicos
 - d) Vínculos religiosos
 - e) Aspectos psicológicos

Al mismo tiempo la familia tiene la obligación de satisfacer una serie de necesidades básicas (respuesta sexual, amor, sustento, etc.) siendo sus funciones las siguientes:



Para Satir V. (1978 p.12) "el concepto tradicional de familia es el de un lugar donde puede encontrarse el amor, la comprensión y el apoyo, aun cuando todo lo demás haya fracasado; el lugar dónde recuperar el aliento y sacar nuevas energías para enfrentarnos mejor al mundo exterior."

Los estudios sobre la familia que en el campo de la psicología se han realizado arrojan datos importantes que encierran desde una familia feliz conocida como familia nuclear, hasta datos de familias desintegradas o reconstruidas, llamadas también familias disfuncionales.

Históricamente los individuos en su afán de sobrevivencia se han agrupado de distintas formas, para Sánchez, A. (1976) la familia ha sufrido varias modificaciones siendo las siguientes las más sobresalientes:

- a) Promiscuidad inicial, en este tipo de familia no existían vínculos permanentes entre el padre y la madre, no hay responsabilidad del padre hacia los hijos, de tal suerte no es una figura importante, el parentesco es señalado por la vía materna.
- b) Cenogamia, en este tipo de familia un grupo de mujeres mantienen relaciones sexuales con un grupo determinado de hombres,

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

presentándose una reglamentación de la relación de los diferentes esposos y del cuidado de los hijos.

- c) Familia Patriarcal Monogámica, en este tipo de familia la figura del padre es el centro de todo tipo de actividades (económicas, políticas y jurídicas), en este tipo de familia el padre tenía el derecho de reconocer o rechazar a su esposa y de buscar marido o esposa a sus hijos e hijas.

Sánchez, A. (1976) menciona que durante el Imperio Romano éste tipo de estructura familiar se vio fortalecida, pero posteriormente; el patriarcado se ve disminuido, por la creación de tribunales y la institucionalización de servicios, demandando una estructura con características útiles para el exterior (sociedad) por lo anterior, la familia se convirtió en un modelo satisfactorio y conveniente para el Estado. Así las relaciones de parentesco se establecieron con fines económicos y políticos.

Después de la Edad Media la familia como institución quedó formalizada por la religión Católica, que utilizó las imágenes de la Virgen, el Santo niño y el Señor San José dando pauta a lo que sería la familia ideal.

2.5.1 La familia en América Latina

Para Castellan, Y. (1982) en América Latina se ubican dos modelos de familia debido a una doble separación de étnias y clases sociales.

El modelo Ibérico, más clerical que cristiano -español para México- éste tipo de familia se puede observar básicamente en las clases medias y acomodadas.

Este modelo antiguo, monogámico, como en toda cristiandad básicamente patriarcal y patrilineal, con casas grandes y la concentración frecuente de los hijos varones en torno a la pareja paternal, mas aún si ésta ha envejecido; en este modelo familiar la figura del padre es de autoridad que imparte la justicia y la poseedora de los bienes. La figura materna en el modelo Ibérico ha sido muy importante, ya que es la intercambiadora de afecto.

El modelo indio, para Castellan, Y. (1982) es el modelo que predomina sobre el proletariado de las ciudades, teniendo como características que los hombres son polígamos, visitan sucesivamente a sus diferentes concubinas; siendo prácticamente nulo el grado de compromiso del hombre, como padre o como esposo, por lo que la mujer - madre - con poco o ningún dinero cría a los hijos.

Castellan, Y. (1982 p.95) señala que "la familia es el lugar donde los padres e hijos apoyan, comentan y tratan las informaciones venidas del mundo exterior." Por lo tanto, la familia "es la primera escuela a la medida del hombre común, en la cual se establece lentamente en general bajo una protección indispensable, los fundamentos afectivos y organizativos con los cuales se integraron a la sociedad." (Op Cit p.146)

2.5.2 La Familia en México

La sociedad mexicana a través de su historia ha sufrido un sin fin de transformaciones en sus estructuras (económica, política, social, etc.), que han modificado aspectos importantes de la cultura mexicana. Con lo que respecta a la familia (estructura básica en la sociedad) se presenta un bosquejo de los cambios que ha sufrido, para tratar de entender la estructura familiar actual.

En la familia pre-cortesiana, según Castellan, Y. (1982) la organización social teóricamente era democrática, existían familias, clanes y tribus en orden jerárquico, predominaba la poligamia donde la mujer y los hijos gozaban de la protección que les proporcionaban los hombres, pero en oposición a lo mencionado, con la conquista, la mujer como el hombre pierden su posición social convirtiéndolos en esclavos. La familia se deshace, el hombre es marcado con hierros y pierde a su mujer e hijos y su única misión se concretaba a producir para los españoles, con lo que respecta a la mujer, ésta fue raptada y usada para posteriormente abandonarla a su suerte.

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

A través de la historia se han presentado cambios, que influyen gradualmente en la modificación de la estructura organizacional y en las actitudes de los miembros que integran una familia.

Para Castellan, Y. (1982), la familia mexicana es el resultado de la mezcla de dos culturas, y de los cambios que se presentaron durante la colonia. Siendo uno de los pocos países en donde se conserva el tipo de familia extendida.

Leñero, L. (1977) señala que la familia mexicana actual, actúa bajo un sistema monogámico en donde se espera una fidelidad de ambos cónyuges, aunque se tolera la infidelidad masculina. En la familia mexicana existen graves problemas en su organización, por ejemplo: el nivel socioeconómico bajo, el cual obliga el trabajo de tiempo extra del padre y la inclusión de la madre a la esfera pública (trabajo asalariado) ocasionando descuido de los hijos y con ello la desorientación de los últimos que se refugian en la mayoría de los casos en las sustancias adictivas y en la delincuencia.

2.6 Tipos de familia

Para Sánchez, A. (1976) la familia es transmisora de afecto, ideas, valores y cultura; todo ello lleva a la conformación psicológica del individuo que se nutre del contexto al que pertenece para llegar a una consolidación a partir de las normas que el sistema establece, se puede decir que la familia es una institución básica en la sociedad; motivo por el cual es canalizadora de cultura que rige la conformación psicológica de los individuos y se puede encontrar en dos direcciones según las necesidades del Estado.

- a) La familia extensa. En éste tipo de estructura los hombres tienen que dedicarse a la ardua tarea de conseguir la provisión material para la familia, las mujeres (tías, primas, hermanas, etc.) colaboran realizando las labores domésticas y la crianza de los hijos; esto último es una actividad sumamente importante, ya que en la mujer recae la obligación de ser educadora de los hijos, quien debe transmitir valores y

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

reglas en el hogar. Sánchez, A. (1976) señala que lo anterior es con el fin de sobrellevar las máximas condiciones de pobreza, ya que solo juntos y ayudándose podrían sobrevivir. La familia extensa crea su justificación en la satisfacción de las necesidades del grupo, los servicios y la crianza. Para la clase alta, la familia extensa se ve como el fortalecimiento de numerosos miembros con el objetivo de conservar y alimentar las riquezas, para no compartir con las personas no pertenecientes a esa familia.

- b) La familia nuclear. Este tipo de estructura es encontrado en familias de clase media, quienes al no tener intereses financieros muy altos ni muy bajos como para estrechar vínculos se ve reducida al padre, la madre e hijos quienes van formando un círculo cerrado. Debido a la situación económica la mujer se ha visto en la necesidad de incorporarse al trabajo asalariado, por lo que se ha descuidado el ambiente del hogar, cosa que les conviene tanto a los empresarios como al Estado, pues día a día van fortaleciendo éste tipo de familias para convertirlas en grandes consumidores sin metas ni proyección hacia el futuro.

Pick, S. (1988) menciona una clasificación diferente de los tipos de familia resaltando que en el intento de tipificar, los dichos tipos de familia se pueden llegar a descripciones que parezcan exageradas, equivocadas o incompletas, pero que solo así se pueden encontrar variadas formas que adopta la vida en familia.

La Familia Rígida.

No acepta costumbres o normas de comportamiento nuevas o ajenas al grupo familiar, ya que de hacerlo, se sentiría amenazada en su integridad. Siempre que se presente algo novedoso que implique un cambio familiar, será rechazado instantáneamente y sin que se valoren los posibles beneficios que dicho cambio podría acarrear.

La Familia Sobreprotectora.

Impide la autonomía de sus intereses respecto del núcleo familiar, no permitiendo que se alejen demasiado, tampoco existe la competitividad entre ellos; éstas dos actitudes

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

(el alejarse y la competencia) las viven como perjudiciales. Así, se da una exagerada preocupación por proteger a sus miembros, llegando al extremo de hacer de los hijos personas inseguras, indefensas o incompetentes.

La Familia centrada en los hijos.

Los padres al no poder enfrentar su conflicto como pareja, desvían su atención hacia los hijos y depositan en ellos la estabilidad de la pareja, haciendo del adolescente un ser dependiente.

La Familia con un solo padre.

El adolescente tomará el rol de pareja ausente, lo que impedirá que viva su etapa y en cambio se comporte como un adulto lleno de problemas y responsabilidades, lo más probable es que regrese a vivir su adolescencia posteriormente.

La Familia Amalgamada.

Se impide todo intento de "individuación" ya que todas las actividades deben realizarse conjuntamente, los deseos del adolescente por obtener su independencia serán vistos por los demás miembros de la familia como algo amenazador.

La Familia evitadora de conflictos.

Sus miembros son personas de poca autocrítica y baja tolerancia a la presión, que no acepta la existencia de problemas y tampoco permite el enfrentamiento, entonces el adolescente no acepta la existencia de problemas y no permiten el enfrentamiento, por lo tanto, el adolescente no aprende a enfrentar y a negociar las situaciones conflictivas.

La Familia pseudo-democrática.

La autoridad es confusa, pues los padres se muestran incapaces de disciplinar y marcar los límites necesarios, haciendo que el adolescente entre en una competitividad desmedida y sin límites.

La Familia Inestable.

Las metas son difusas y se improvisan, resultando que sus integrantes sean desconfiados y temerosos, experimentando dificultad en el desarrollo de su identidad.

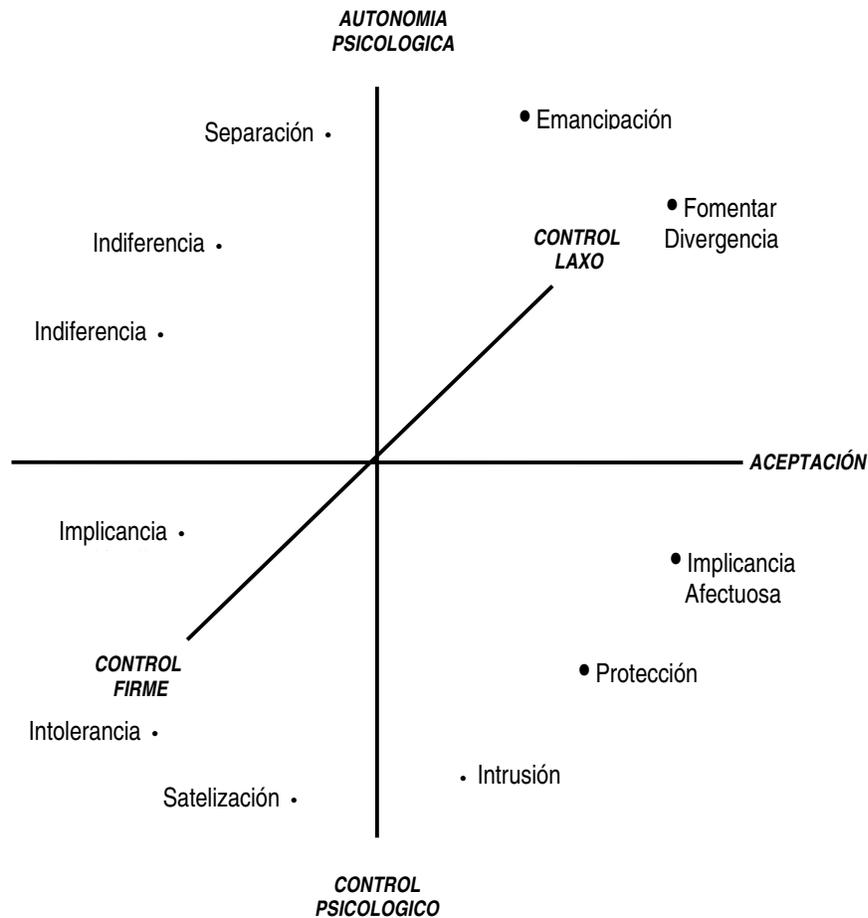
2.7 Tipos de Padres

Las conductas de los padres son de suma importancia en el desarrollo físico, psicológico y social de sus hijos, por lo que las relaciones paternas son en la mayoría de los casos, los factores determinantes que modelarán la clase de persona que el niño será y más, aún, también determinará hasta cierta medida, el tipo de problemas que enfrentará en la búsqueda de su madurez.

Según Mussen, P. (1969) existen diferentes dimensiones en las conductas de los padres, pues estos pueden ser amorosos y permisivos; lo anterior origina respuestas importantes en sus hijos que responden a las características de sus padres.

FitzGerald, H (1975) explica el Modelo tri-dimensional de la conducta paterna; donde introduce la aceptación-rechazo como un lazo continuo donde pueden ordenarse las conductas paternas.

MODELO TRI – DIMENSIONAL DE LA CONDUCTA PATERNA



Extraído de FitzGerald, H (1975) Psicología Evolutiva, Buenos Aires.

Para FitzGerald, H. (1975), el padre aceptante es el que se dedica a la crianza de su hijo, participa en sus juegos, demuestra interés en sus actividades, tanto escolares como sociales, constantemente le hace sentir a su hijo el ser aceptado, confía en él, le proporciona un hogar apto para el desarrollo adecuado, donde no le falte amor.

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

El padre rechazante, es el tipo de padre que ocasionalmente se preocupa por las actividades de su hijo, le regaña y hace uso de castigos físicos y es hostil, agresivo y negligente.

Los padres permisivos, son comprensivos, no hacen uso del castigo, permite que sus hijos sean partícipes en su toma de decisiones, usan la razón para el logro de sus objetivos.

Los padres autoritarios, son dominantes y punitivos, valoran la obediencia manteniendo normas absolutas de conducta para los hijos. Los padres que dan autoridad se conducen en muchos aspectos de manera parecida a los padres con características de permisivos, pero juegan un papel más directivo en la regulación de la conducta del niño.

2.8 Autoestima en la familia

La estructura familiar no se manifiesta con similares características en una u otra cultura, y sus funciones difieren entre sí, sin embargo, la familia debe cumplir con las siguientes funciones: afectivas, desarrollo de la personalidad, regulación sexual, reproducción, educación, socialización y economía.

Es de la familia, de donde necesita el adolescente reconocimiento, estímulo para su independencia, seguridad, estabilidad. También necesita de una familia donde se practique la comunicación para alcanzar la madurez emocional, social y sexual. En la relación padre – hijo, debe existir elasticidad para que se adquiera poco a poco mayor independencia, asimismo, para que los adolescentes no se pierdan en dicha independencia.

La importancia del grupo de amigos durante la adolescencia es primordial, ya que de ella depende el ajustamiento de normas, comportamientos, manías y modos que sirven para establecer superficialmente una diferenciación entre ellos y los adultos; los amigos pueden ayudar a que el individuo aprenda a manejar sus propios sentimientos y complejos a través de la expresión.

La oportunidad de compartir sentimientos y pensamientos con los amigos, facilita la transición gradual hacia las relaciones heterosexuales y hacia el desarrollo de la identidad, del papel sexual propio.

Mussen, P. (1969 p.544) señala que el desarrollo de la autoestima es fomentado por los padres (que se tienen en alto aprecio) que son afectuosos, que demuestran amor, comprensión, se interesan en las actividades de sus hijos y así poco a poco van fomentando la autonomía, sin ser demasiado exigentes respetando sus derechos y opiniones. "La ausencia del padre o de la madre puede hacer que el ajuste del hijo y el desarrollo de una identificación del papel sexual claramente definido sean más difíciles, especialmente cuando la ausencia se produce en los primeros años de vida (y cuando el que falta es el padre del mismo sexo)"

Un aspecto importante para Castellan, Y (1982), es el de la poca disposición del padre en lo que respecta a la convivencia familiar, ya que todo lo relacionado a la educación, cuidado de los hijos y el hogar es depositado en la mujer; al padre se le considera como figura periférica y de fin de semana, permanece al margen de la vida familiar, limitándose en el mejor de los casos al papel de proveedor.

Mussen, P. (1969) y Castellan, Y. (1982) coinciden en la idea sobre que el padre no sabe ni quiere saber nada de lo que sucede en casa, sin embargo, sí demanda que todos lo obedezcan y que su autoridad sea indiscutible, así ante sus hijos se muestra primeramente como autoridad y posteriormente si es que puede existir el momento se mostrará como padre.

2.9 Factores desencadenantes de una autoestima inapropiada

Existen múltiples factores capaces de lacerar una autoestima apropiada en el ser humano, deteniendo el proceso de autorrealización del mismo; algunos de estos factores son:

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

- ¬ Familia disfuncional (divorcio, alcoholismo, adicciones, etc.).
- ¬ Maltrato infantil.
- ¬ Violencia intrafamiliar.
- ¬ Acoso sexual, violación.
- ¬ Abandono por uno o ambos padres.
- ¬ Tipos de crianza.
- ¬ Secuestro.
- ¬ Fracaso escolar.
- ¬ Fracaso en las relaciones con sus iguales e interpersonales.
- ¬ Suicidio de un familiar o un conocido.
- ¬ Pérdida de un miembro de la familia.
- ¬ Pubertad acelerada (no aceptación).
- ¬ Impedimentos físicos.
- ¬ Salud deteriorada (diabetes, anorexia, bulimia, tiroides, obesidad, malformación genética, etc.)

Capítulo II Origen y desarrollo de la autoestima en el ser humano

Todos y cada uno de estos factores pueden deteriorar la autoestima en cualquier etapa de la vida del ser humano, más aún en la etapa de la adolescencia, por todos los cambios (físicos, psicológicos y sociales) que se están experimentando.

Por lo anterior, es importante que la familia esté muy pendiente de qué es lo que se está viviendo dentro de ella, para evitar el tener problemas que lastimen la integridad de los miembros que la conforman.

CAPITULO 3
ADOLESCENCIA

*"Últimamente pienso que los únicos que me comprenden son mis amigos, aunque sé que no es así.
Me siento solo y acompañado, no sé si por mis amigos, mis padres o por mí mismo, pero algo me falta, no
sé que es ¿qué será? ¿por qué me siento así?, no lo sé, realmente estoy cambiando"*

Angel.

3.1 Definición

El interés por el estudio de la adolescencia es relativamente reciente en nuestra cultura. Según Goodman, P. (1999 p.50) "se sitúa vinculado a las transformaciones sociales que se producen a fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX", sobre todo por el impacto que han ejercido en el mercado de trabajo los avances tecnológicos, la manipulación de los límites de edad para la educación obligatoria y las medidas políticas y judiciales encaminadas a controlar a la juventud.

Hablar de adolescencia tiene para muchos un matiz negativo que necesariamente implica hablar de conflictos y crisis conductuales causando temor, ya que los adolescentes son vistos como ovejas negras de la sociedad. Afortunadamente, la mayoría de los adolescentes son individuos positivos e idealistas que están llenos de energía y creatividad; cualidades que los ayudan a realizarse como personas aptas para vivir en una sociedad.

Existen algunas diferencias entre los estudiosos al definir la palabra adolescencia, por lo que, a continuación se expondrán algunos puntos de vista sobre tal concepto: "La palabra adolescencia procede del verbo latín *adoleceré* que significa crecer, desarrollarse. Según la etimología de la palabra, tiene como fenómeno característico y dominante, los cambios físicos y funcionales que constituyen el proceso del crecimiento." (Ballesteros, U. 1975 p.23)

Para Powell, M. (1975 p.68) "la adolescencia es un periodo durante el cual un individuo se acerca a la culminación de su crecimiento físico y mental."

Según Meneses, E (1978 p.172) La adolescencia "es el período durante el cual el individuo pasa de la niñez a la madurez, es decir, la etapa en la que se alcanza la plena posesión de las cualidades físicas y mentales"

Por otra parte, Pick, S. (1992 p.10) aporta que la " adolescencia es una época de rápidos cambios físicos, sociales y emocionales; es una etapa del desarrollo que va de los 12 a los 19 años, de vida del ser humano."

Mientras tanto, Howard, H. (1996 p.46) señala que "la adolescencia se inicia con los cambios físicos reconocibles de la pubertad y el punto final de la misma, se define más por criterios sociales que físicos."

Con lo que respecta a Salazar, R. (1999 p.25) la adolescencia puede definirse "como el resultado de la interrelación de los procesos de desarrollo biológico, mental y social de las personas y de las tendencias socioeconómicas y las influencias culturales específicas, siendo este conjunto el que genera los patrones de conducta de los adolescentes."

Mientras que para Hernández, F. y Sancho, J. (1999 p.48) "la adolescencia se ha configurado en general como un período de la vida de los individuos afectados por cambios, sobre todo fisiológicos de los que derivan los cambios cognitivos, afectivos y de socialización."

Por último la definición que expone Nava, J. (2001) nos dice que la adolescencia es un periodo psicológico que se prolonga varios años y se caracteriza por la transformación entre la infancia y la adultez.

Puede observarse que no todos los autores coinciden en sus definiciones por ejemplo, para Pick, S. (1992) es importante señalar las posibles edades donde se presenta la adolescencia, así como, los cambios físicos y sociales; mientras que para autores como Powell; M. (1975), Meneses, E. (1978) y Howard, H. (1996) los aspectos sociales y emocionales son más importantes. Por otra parte las dos últimas definiciones se enfatizan en los procesos sociales como características importantes influyentes en el período de transición llamado adolescencia.

La adolescencia, es un fenómeno psicosocial de gran importancia y un sin número de estudiosos se han dedicado a su investigación obteniendo, diversos resultados como características, rango de edad comprendida, cambios físicos, emocionales, etc. Pero una de las aportaciones más importantes es la de señalar que el contexto sociocultural en el que se produce el desarrollo de cada adolescente, ejerce una influencia profunda. Dentro de dicho contexto se pueden mencionar: la familia, escuela, el ambiente laboral, etc.

En países como el nuestro, donde todos los elementos del contexto sociocultural son diversos y aún más, han ido cambiando muy rápidamente, se presenta una situación hostil para los adolescentes que se presentan cada día más vulnerables al daño. (Monroy, A. en Goodman, P. 1999)

Por lo anterior, podemos decir que durante la adolescencia se presenta una serie de cambios bruscos, tanto de crecimiento biológico, como en los procesos psicológicos del individuo, mismos que provocan constantes crisis de identidad que afectan directamente en la personalidad que recae en el comportamiento social. Así mismo, la adolescencia es una etapa de transición que se presenta entre la niñez y la edad adulta.

De acuerdo a lo anterior, el adolescente tiene un conjunto de necesidades biopsíquicas y sociales que lo impulsan a actuar en busca de los satisfactores más adecuados, condicionada esta búsqueda por el medio ambiente social en el que vive.

3.2. Factores

Todos los cambios que se presentan en los adolescentes están marcados por grandes crisis emocionales donde se adquieren nuevas formas de pensar, esto se debe a ciertos factores que intervienen directamente en el desarrollo del adolescente: Factores biológicos, psicológicos y sociales.

3.2.1. Factores Biológicos.

El crecimiento fisiológico se presenta acelerado en la adolescencia, ya que es aquí donde el individuo alcanza el punto culminante de su desarrollo.

El desarrollo de los sistemas reproductores y de las características secundarias sexuales que ocurren durante la adolescencia, se derivan del brusco aumento de hormonas, en las mujeres, el estrógeno (la hormona sexual femenina) aumenta considerablemente y se vuelve cíclica, produciendo el ciclo menstrual. En los adolescentes hombres, el aumento de la producción de la hormona testosterona (hormona sexual masculina) provoca el período de maduración de los espermatozoides.

Las hormonas sexuales (estrógeno y testosterona) son producidas por la glándula pituitaria o Hipófisis, quien está encargada de estimular la producción de todas las hormonas relacionadas con el crecimiento del cuerpo. (Bee, H. 1978)

Las características sexuales secundarias que se presentan en el cuerpo de las adolescentes son: ensanchamiento de caderas, hombros estrechos y de escasa musculatura, cintura estrecha, crecimiento de los senos, aparición del vello en la región genital y axilar, cambio de voz y en la textura de la piel, el moldeamiento de las piernas, brazos y de la figura en general por la acumulación del tejido adiposo. (Diosdado, G.1998)

Por su parte, el cuerpo de los adolescentes experimentan: mayor crecimiento en amplitud del tronco a la altura de los hombros, ensanchamiento de la espalda, la delimitación de la cintura, definición de brazos y piernas (debido al desarrollo muscular), cambio en la voz (más grave), aparición del vello púbico en la región genital, axilar y el rostro (bigote y barba), se resalta la masa-muscular, a la vez que se resaltan las venas y los tendones de los brazos.

Es importante resaltar que todos los cambios mencionados anteriormente están supeditados por la raza, las costumbres e historia genética familiar, así mismo, el inicio y culminación dependerán de igual manera de dichos factores.

3.2.2. Factores Psicológicos

La adolescencia como etapa de transición se presenta sumamente vulnerable para el desarrollo de la autoestima del individuo que la está viviendo, ya que se presenta en él una necesidad de formar su propia identidad, es decir, saberse individuo distinto de los demás, por lo que durante dicha etapa se vive una serie de inseguridades e inquietudes.

La característica principal de ésta etapa es la búsqueda de la identidad perdida en el momento en que se inicia su crecimiento acelerado y se desconoce así mismo. Para Erikson, E. (1972) el adolescente vive una crisis de identidad, en la que el individuo no sabe como comportarse ante distintas situaciones, debido a que no es un niño y sin embargo tampoco es un adulto.

La identidad, es la capacidad del individuo para mantener una actitud definida frente a las diferentes situaciones que le presenta la vida, por lo tanto, la identidad es un proceso psicosocial que entrelaza rasgos del individuo y la sociedad. (Erikson, E. 1972 en Conger J. 1980)

Podemos decir, que la identidad de los adolescentes está determinada por sus actividades, sus aficiones, aspiraciones, y principalmente sus amores, de los que hace apasionadas tentativas para formar su propia identidad, proyectando en el otro la propia imagen, es decir, mostrando el sí mismo.

Guerrero, P. (1995) señalan que existen tres tipos de crisis durante el proceso de transición de la adolescencia, siendo éstas:

- a) Crisis de identidad.
- b) Crisis del crecimiento.
- c) Crisis del desarrollo de la sexualidad.

a) Crisis de identidad

El adolescente tiene que construir una imagen de sí mismo. Ha dejado de ser un niño rápidamente y aún no se ha convertido en adulto, su cuerpo ha cambiado y nuevas inquietudes surgen en él. Se siente inseguro e inadecuado, no encuentra su lugar y se enfrenta a dos tipos de conflictos: uno es entre lo que tiene y lo que desea tener y el otro entre quien es y quién desea ser. (Pick, S. 1992)

Al querer construir su propia imagen busca parecerse a alguna persona que llame su atención y admiración; por lo anterior la mayor parte del tiempo imita (peinados, modas en el vestir y comportarse), todo aquello que le permita reafirmarse así mismo (a).

Según Conger, J. (1980) la tarea indispensable que el adolescente debe llevar a cabo es el desarrollar el sentido de su identidad, pero antes de que el adolescente pueda abandonar con éxito la seguridad de su independencia infantil debe tener cierta idea de quien es, adónde va y cuáles son las posibilidades de llegar a su destino.

b) Crisis del crecimiento.

Físicamente los adolescentes crecen a diferente ritmo unos de otros. Los que crecen mucho tienden a adoptar una postura inadecuada; mientras que los adolescentes bajos en estatura se preocupan excesivamente. Todos los cambios bruscos que se presentan en ésta etapa angustian a los mismos.

c) La crisis del desarrollo de la sexualidad.

Al desarrollarse los órganos sexuales, tanto los internos como los externos, se presenta un despertar a la sexualidad. La atracción sexual se intensifica y se toma presente en la conducta de los y las adolescentes, siendo evidente la atracción del sexo contrario, presentándose los noviazgos llenos de curiosidad, atracción, ilusión, pasión y enamoramiento.

Una vez, conjuntado el amor tierno con el deseo sexual, el adolescente experimenta la masculinidad o feminidad (según sea el caso) que le permite consolidar su identidad sexual.

Sin embargo, algunos adolescentes hacen de su sexualidad el objeto de mayor preocupación, temor e interés; por lo que fantasean e inventan historias de aventuras sexuales que aseguran haber vivido. (Pick, S. 1988)

3.2.3. Factores Sociales

Cada adolescente presenta una forma peculiar de vida, pero indudablemente no se puede negar que la influencia del medio social es decisiva en la formación de un individuo y posteriormente en la toma de decisiones del mismo.

Todo individuo se desenvuelve en un medio social, por lo que, se desarrolla en múltiples ambientes o grupos sociales (escuela, amigos, familia, etc.). Siendo la familia la más importante, ya que es aquí donde el individuo conoce y desarrolla los valores que lo habilitarán para llevar a cabo relaciones satisfactorias fuera de su ámbito familiar.

La escuela, es determinante en la formación integral del adolescente, siendo ésta en donde se inicia la visualización de diversas perspectivas de vida y se conocen nuevos miembros que en cierto momento pueden llegar a formar parte de su grupo de amigos.

Los valores que el adolescente ha venido adquiriendo a lo largo de su infancia necesitan ser reforzados y clarificados, debido a que los valores familiares que dominaron en ese tiempo, las viejas prácticas, las actividades que les solían gustar, sus aficiones y hasta sus creencias más firmes, entran en crisis, debido a que el adolescente ejercita su capacidad de crítica, cuestiona lo que había considerado válido y verdadero; entra en conflicto con el mundo que lo rodea, no sólo descubre contradicciones en su familia o en la sociedad, también vive incongruencias entre lo que pensaba y las ideas que empieza a adoptar. (Meneses, E. 1978)

Por lo anterior, los adolescentes frecuentemente entran en conflicto con la familia, la escuela, con los valores establecidos, con la cultura y con todas aquellas instancias revestidas de una u otra forma de autoridad.

En ésta etapa es agradable para el adolescente pertenecer a un grupo, sentir que le dejan ser y actuar con desenvoltura, espontaneidad y lo más importante, saber que ocupa un lugar por sí mismo. El deseo de pertenecer a un grupo se considera como uno de los más fuertes del ser humano en general: En particular en el adolescente se presenta un impulso normal y saludable que lo lleva a buscar la identificación con personas de su edad. (De la Rosa. 1997)

Bartolomeis, F. (1978) refiere que existen siete necesidades psicosociales en los adolescentes las cuales son:

a) La necesidad de participación y aceptación: Es tan fuerte que se prefiere satisfacerla en muchos de los casos por vía negativa (reprimendas, penas físicas, etc.) El adolescente no puede construir su YO independiente de la experiencia social, por lo tanto, tiene la necesidad de participar y ser aceptado; de sentir que su personalidad vale objetivamente en el papel que va asumiendo. Por ende, surge la necesidad de tener amigos, de tener experiencias en común con otros individuos en grupos y asociaciones.

En ésta etapa el adolescente se siente más dependiente de lo que los demás piensan de él, por eso se presenta la necesidad de ser aceptado y de participar con los demás.

b) La necesidad de seguridad: En medida que la necesidad de seguridad se satisface, el individuo se encuentra en una atmósfera de confianza, de estímulo, de impulso hacia delante, de actividad y constructividad. Por el contrario, en la medida que ésta necesidad no se satisface, se alimenta en el adolescente el sentimiento de culpa, de vergüenza, se alimentan actitudes agresivas, de evasión o de retiro en sí mismo.

c) Necesidad de independencia: La libertad se configura en el adolescente como necesidad de construirse una vida propia, de experimentar con éxito que se tiene una personalidad distinta, de tener un camino propio que seguir, que no es el mismo que aquel en el que conjuntamente acostumbraban a seguir los miembros de la familia.

d) Necesidad de comprensión: El adolescente construye problemas para sí mismo, a veces confiesa la absoluta incapacidad para comprenderse, cuanto más crece su conciencia crítica, más se advierte que carece de las fuerzas necesarias para comprenderse él mismo. Sin embargo, no parece muy dispuesto a reconocer a la comprensión del carácter de reciprocidad: quiere obstinadamente comprenderse así mismo y ser comprendido por los demás, pero está mucho menos interesado en comprender a los otros.

e) Necesidad de conocimiento: En la adolescencia la capacidad intelectual alcanza casi la madurez. El adolescente se ve movido por la exigencia de experimentar nuevas cosas, de ver como están hechas y qué aspectos producen sobre su persona; y así mismo, experiencias cómo fumar, beber e incluso algunas relaciones sexuales son a menudo iniciadas por el individuo, porque quiere saber en qué consisten.

f) Necesidad moral: Hacer algo por los demás forma parte de la justificación de la propia existencia; Cuando la conciencia moral está despierta, se considera egoísmo al excesivo concentrarse en sí mismo. Ser egoísta significa ser inútil socialmente, con lo que la persona

no puede dejar de sufrir. La necesidad moral abre al adolescente el interés objetivo por los demás.

g) Necesidad sexual: Con la aparición de los cambios físicos, los intereses sexuales y toda la constelación de las relaciones del individuo cambia sin equilibrio, se intensifica el interés por el sexo contrario. Para que el proceso de adaptación se lleve a cabo de manera natural y rápida, es necesario que el adolescente cubra cada una de éstas necesidades incluyendo, por supuesto, las necesidades fisiológicas.

Las relaciones sociales son de gran importancia en la estabilidad tanto psicológica como social del adolescente, por lo que, su comportamiento se ve afectado de manera directa por el ámbito social que le rodea, ya que es cierto que los cambios biológicos en la adolescencia son universales, los comportamientos y conductas característicos de la adolescencia son propias de cada sociedad.

3.3. Características del adolescente que posee una autoestima apropiada.

La autoestima es un aspecto básico en la conducta de los seres humanos. En la adolescencia, cobra mayor importancia debido a que es uno de los periodos más vulnerables para el desarrollo de la misma. El adolescente necesita formarse una firme identidad y sentirse bien consigo mismo. La construcción de una buena autoestima es imprescindible y es necesario también recibir la aprobación por parte de los demás, aprobación que puede revestir distintas formas, entre ellas, elogios, atención, etc.

Ramírez, O. (2002) menciona 7 características importantes que se presentan en los adolescentes con una Autoestima Alta:

1) Se favorece la adquisición de nuevos aprendizajes.

Capítulo III Adolescencia

- 2) Ayuda a superar dificultades personales (cuenta con la fuerza suficiente para salir adelante).
- 3) Se responsabiliza y se tiene confianza en sí mismo.
- 4) Se desarrolla la creatividad.
- 5) Se estimula la autonomía personal.
- 6) Se posibilita una relación personal sana.
- 7) Enfrenta y supera con éxito los problemas que sobrevengan.

Mientras más fortalecida se encuentre la autoestima del adolescente, más preparado estará para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones, actuando con mayor autonomía y responsabilidad, siguiendo una trayectoria ascendente de crecimiento personal, aceptando y disfrutando sus logros y aprendiendo de sus errores. Branden, N. (1994).

De ahí la importancia que tiene el elevar el nivel de autoestima en los adolescentes, pues ellos atravesarán ésta etapa para llegar a la etapa adulta y una persona con una autoestima sólida tiene mayor conocimiento de sí misma, mayor confianza y mayor responsabilidad.

3.4 Efectos negativos de una autoestima deficiente en el adolescente.

El influjo constante de información negativa y desvalorizante sobre uno mismo aportado por otras personas y sobre todo si se trata de individuos significativos (madre, padre, hermanos (as), profesores (as), compañeros (as), amigos (as)) acaba minando la autoestima; ocasionando que el sentimiento por uno mismo sea inferior; este tipo de problemática se presenta muy frecuentemente en la adolescencia, debido a que se están

experimentando cambios muy acelerados, que ocasionan entre otras cosas, confusión entre lo que sienten y piensan de sí.

El adolescente al saber o escuchar que otras personas tienen conceptos o concepciones negativas de su persona se siente acabado, la respuesta ante esto puede ser incierta, ya que se puede tornar en conductas agresivas o por lo contrario la respuesta puede ser el alejamiento a lo externo (es decir, una conducta introvertida.)

Existe un gran número de adolescentes que erróneamente están convencidos de su incapacidad para aprender o triunfar, aún cuando tienen aptitudes y cualidades para lograrlo.

Una autoestima baja significa sentirse débil ante la vida, es decir, insuficiente como persona e incapaz para responder a los desafíos y alegrías de la vida, aflorando un sentimiento fundamental de desmerecimiento. La baja autoestima tiende a ocasionar depresión y ansiedad, no importando la etapa del desarrollo humano en el que se encuentre el individuo al presentar baja autoestima.

Un adolescente con baja autoestima tiende a despreciarse, se siente limitado, disgustado, con actitudes negativas, presenta baja su energía, se siente víctima derrotada por la vida. Se castiga ciegamente, suele ser sumiso y tiránico, psicológicamente siente que no cuenta y se percibe rechazado. (Satir, V. 1991)

Es común encontrar a adolescentes que subestiman sus capacidades, creen que los demás no los valoran, dejándose influenciar frecuentemente por otros, presentan dificultades en la expresión de sus sentimientos, muestran poca tolerancia, se frustran rápidamente y se encuentran permanentemente a la defensiva.

CAPITULO 4

PROPUESTA DEL TALLER

"CONOCIENDOME A MI MISMO"

"Estoy feliz, ya soy un adolescente y las cosas están comenzando a funcionar bien, mi papá ya platica conmigo y mi familia está cambiando y ¿sabes?, ya tengo novia."

Jonathan.

En el presente capítulo se desarrollará la propuesta del taller “Conociéndome a mí mismo”, el cual está apoyado en la teoría humanista, y básicamente en el trabajo teórico de la escalera de la autoestima de Rodríguez, M. (1998)

La labor profesional que hemos desempeñado por más de diez años como orientadoras educativas, trabajando y vinculándonos con adolescentes de entre 11 y 15 años de edad, en la escuela Secundaria Diurna #144 "Lic. Adolfo López Mateos" con una matrícula mayor a 750 alumnos por ciclo escolar, nos ha llevado a detectar que uno de los factores que se encuentran frecuentemente, en los problemas de bajo rendimiento escolar y conductas inapropiadas, es la baja autoestima de los alumnos.

La función específica del psicólogo como orientador educativo es promover el desarrollo integral de los adolescentes mediante un proceso dinámico que implica el autoconocimiento, la formación de hábitos, actitudes positivas, desarrollo de habilidades, así como el fortalecimiento de valores, la comprensión de su entorno; así como la realidad social y cultural del país y el reconocimiento de sus propias aptitudes para la toma de decisiones que le permita la planeación y realización de su proyecto de vida.

El orientador educativo, es quien proporciona atención específica a los alumnos que realizan con poco éxito su trabajo académico. Es decir, él es quien pone atención a los distintos aspectos que influyen en su desarrollo físico, psicológico y social de los adolescentes, es decir, el orientador educativo contribuye directamente a la creación de condiciones que le permitan al alumno desarrollar comportamientos y formas de comunicación que faciliten su interacción social y la relación que establece consigo mismo, incidiendo en ejes de crecimiento personal y aprovechamiento escolar, a partir del autoconocimiento y comprensión del entorno, estableciendo metas, seleccionando procedimientos y tomando decisiones. (López, M. 1996)

Por lo anterior, cabe mencionar que a través de la práctica profesional el psicólogo como orientador educativo ayuda al adolescente a fomentar la curiosidad, la capacidad de

observación, la creatividad, el respeto hacia sí mismo (a) y hacia los demás, preservando su salud física, mental y emocional. Recibiendo apoyo psicológico y orientación adecuada sobre su maduración profesional y desenvolvimiento social; el adolescente reforzará (a través del orientador) su autoestima, comunicación asertiva, toma de decisiones responsables y valores como el respeto, tolerancia, libertad de expresión, sentido de responsabilidad, actitud cooperativa, disciplina racionalmente aceptada y el gusto por aprender, además podrá darse cuenta de que tiene un potencial innato y que debe saber desarrollarlo para vivir intensa y significativamente.

Lamentablemente no es posible atender a cada uno de los alumnos de una forma personalizada, ya que el tiempo asignado es insuficiente y aún sin contar que dentro de las actividades del orientador educativo existen ciertas tareas administrativas que desafortunadamente en ocasiones son prioritarias para las autoridades y que impiden el desarrollo de actividades con alumnos y padres de familia.

En virtud de que hemos detectado alumnos con sentimientos de minusvalía, ineficacia, inseguridad, escasa confianza en sí mismos, sentimientos de inseguridad, apatía, dificultad para tomar decisiones y para comunicarse con sus compañeros, así como, con sus profesores, reflejando con ello una baja autoestima. Ha surgido en nosotras la inquietud de crear la propuesta del taller "Conociéndome a mí mismo" que permita a los (as) adolescentes, a través del desarrollo del mismo, fortalecer o rescatar una autoestima lacerada, con el fin de que encuentren la autorrealización como seres humanos.

El objetivo del taller es fortalecer o reconstruir la autoestima de los (as) adolescentes con el fin de propiciar un cambio de actitud positiva para que se logre un cambio positivo en el crecimiento personal de los mismos.

La intención de proponer el taller está apoyada en la idea de Goodman, P. (1999) sobre el de no olvidar que la escuela sea el centro donde el adolescente llega a concentrarse en el grupo de sus pares como un punto de referencia vital para definirse. Es también en la

escuela donde los adolescentes son expuestos a ideas que pueden estar en conflicto con las ideas y valores sostenidos por sus padres.

Siendo la escuela secundaria la que recibe a los (as) alumnos (as) en plena etapa de adolescencia, es la que debe dar respuesta a la problemática que se le presente día a día al tener alumnos que están en constante defensiva por no estar correctamente preparados para enfrentar problemas o por la falta de seguridad hacia ellos mismos.

El motivo por el que se eligió un taller como propuesta, obedece principalmente a su carácter vivencial, debido a que los talleres además de aportar conocimientos, proporcionan experiencias de vida, relacionando lo cognitivo con lo emocional, originando una formación integral de los participantes. (Ortiz, S. 2000)

Es decir, el taller permite desarrollar nuevas habilidades por medio de técnicas y dinámicas desarrolladas en forma vivencial; lo anterior se logra exponiendo las situaciones vividas al resto del grupo para buscar primeramente recordarlas y sentirlas para que posteriormente se logre transformarlas.

Así mismo, dentro del taller se pueden evocar escenas dolorosas, para que a través de ellas se genere la reflexión y se propicie el cambio interno que influya para que se presenten nuevas y positivas actitudes y conductas. (Huitrón, G y cols. 1996)

El Taller "Conociéndome a mí mismo", consta de un total de 40 horas, desarrolladas en 20 sesiones, donde cada una de éstas tiene una duración de 4 horas. Es importante señalar que se proponen grupos pequeños (máximo 16 participantes), con el propósito de facilitar tanto la interacción como la experiencia vivencial de cada uno de los adolescentes.

Se describen detalladamente los objetivos, actividades, dinámicas grupales, recursos y tiempos señalados en cada una de las sesiones; organizadas en 20 cartas descriptivas,

abarcando como ya se mencionó anteriormente, los seis escalones de la autoestima de Rodríguez, M. (1998)



Al inicio del taller se propone aplicar el "Inventario de Autoestima" de Coopersmith (1976) que consta de 58 preguntas que permitirán evaluar el nivel de autoestima (alto o bajo) en el que se encuentran los participantes, asimismo, se propone su aplicación en una segunda sesión antes de la clausura del taller.

Deseando que ésta propuesta de taller sea digna y soportada teóricamente, la ofrecemos a todos los profesionistas que se interesen en aplicarlo, esperando sea de gran utilidad.

El desarrollo del taller es el siguiente:

Sesión	Temas	Objetivo
1,2,3,4	Presentación e integración	Qué los participantes reconozcan los escalones que se necesitan para desarrollar la autoestima.
5,6	Autoconocimiento	Qué los participantes se reconozcan como unidades biopsicosociales únicas para valorarse como personas.
7,8	Autoconcepto	Qué los participantes sean concientes 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 mismos.
9,10	Autoevaluación	Qué los participantes desarrollen habilidades de autoconfianza para evaluarse en el aquí y en el ahora.
11, 12	Autoaceptación	Qué los participantes se acepten así mismos, así como, a sus habilidades y capacidades, para reconocer sus fallas y debilidades, para que logren reconstruir su autoestima.
13,14	Autorespeto	Qué los participantes atiendan sus propias necesidades y valores, que expresen y manejen sus sentimientos y emociones en forma conveniente para buscar y valorar todo aquello que los hace estar bien consigo mismos.
15, 16	Autoestima	Qué los participantes reconozcan que han desarrollado habilidades y herramientas para una alta autoestima.
17, 18	Post-evaluación	
19 y20	Clausura del taller	

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Presentación del Taller.

Objetivos: Crear un ambiente de confianza entre el coordinador y los (as) participantes del taller.

Sesión: 1

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Bienvenida	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador saludará y se presentará ante todos los integrantes del taller, dándoles la bienvenida. ↪ Posteriormente dará a conocer el nombre y objetivo del taller, asimismo, el número de sesiones y horarios. ↪ El coordinador proporcionará un gafete de identificación para que cada integrante escriba su nombre y lo porte. ↪ El coordinador proporcionará una hoja de asistencia al inicio de cada sesión (anexo #1) 	Rapport	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Hojas blancas ↪ Masking tape ↪ Fichas de identificación (gafetes) ↪ Marcadores ↪ Anexo #1 		15 min.
Reglamento	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador acordará con el grupo la hora de inicio, tiempo de descanso y el respeto a la diversidad de opiniones. 	Realización de gafetes			15 min.
¿Quiénes somos?	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Cada Participante se presentará mencionando su nombre, edad, cómo se enteraron del taller y expresará sus temores y expectativas ante el mismo. ↪ Se pondrá música de fondo. 	Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Grabadora ↪ Cassette ↪ Música ambiental 	↪ Participación individual	40 min.
¿Quién es él?	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador pedirá a los participantes se numeren para formar parejas. ↪ Una vez en pareja se pedirá que conversen entre ellos preguntándose: ¿cuál es su nombre?, ¿qué les gusta hacer?, ¿qué actividades realizan?, etc. ↪ Cada participante presentará a su compañero compartiendo ante el grupo lo que éste le dijo sobre sí mismo y viceversa. 	Binas		↪ Retroalimentación	50 min.

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Presentación del Taller.

Objetivos: Crear un ambiente de confianza entre el coordinador y los (as) participantes del taller.

Sesión: 2

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
"Hablando sobre mí"	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador les proporcionará un cuestionario para contestar en forma individual (anexo #2) ↪ Se les pedirá sinceridad y libertad, para manifestar sus dudas. ↪ Se aclara que no es un examen. 	Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Inventario de autoestima de Cooper Smith (1967) 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Se dará de acuerdo a los criterios de nivel de alto, medio o bajo del inventario. 	20min.
¿Quién soy y cómo soy?	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador repartirá a cada participante media cartulina, tijeras y pegamento. ↪ Les indicará que sentados en círculo y con el material al centro podrán elegir revistas, estambres, crayolas, dibujos y recortes, con los que deberán presentar en forma de collage ¿quiénes son y cómo son? ↪ Posteriormente el coordinador pedirá exponga cada uno, ante el grupo su trabajo explicando el porqué de su realización. 	Collage	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Cartulinas ↪ Tijeras ↪ Resistol ↪ Crayolas ↪ Revistas ↪ Dibujos ↪ Estambre 		40 min.
¿Cómo es su autoestima?	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador pasará fragmentos de la película "Shrek" con el fin de que los participantes observen y analicen la personalidad y la autoestima de los personajes y se pedirá realicen comentarios al respecto. 	Lluvia de ideas	<ul style="list-style-type: none"> ↪ T.V. ↪ Videocassetera ↪ Película (Shrek) 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación individual 	60 min.
					73

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoestima

Objetivos: Qué los participantes conozcan el concepto de autoestima para su desarrollo personal.

Sesión: 4

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
"El poderoso"	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador proyectará la película "El poderoso" ↪ Los participantes reflexionarán sobre la autoestima de los personajes principales. ↪ Se reunirán en equipo de cuatro personas, el coordinador pedirá a los dos primeros equipos que reflexionen sobre la personalidad y autoestima de "Maxwell Kane" 	Análisis de la película	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Videocassetera ↪ T.V. ↪ Película "El poderoso" ↪ Hojas blancas ↪ Lápices. 		100min.
	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Los dos equipos restantes analizarán la personalidad y la autoestima de "Kevin" ↪ Cada equipo escribirá en una hoja blanca sus conclusiones y brevemente las comentará al grupo. 	Trabajo en equipo		<ul style="list-style-type: none"> ↪ Registro de comentarios 	20 min.

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoconocimiento.

Objetivos: Reconocer la importancia que tiene el autoconocimiento para el desarrollo personal.

Sesión: 5

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Dudas y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador aclarará a los participantes las dudas e inquietudes que surgieron de la sesión anterior. ↪ El coordinador explicará detalladamente en qué consiste el autoconocimiento. 	Lluvia de ideas	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Rota folio ↪ Marcadores 	↪ Participación individual	15min.
Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Aclarará dudas y escuchará comentarios. ↪ El coordinador repartirá una hoja impresa a cada participante (anexo # 4) ↪ Dará la explicación del llenado de cada ventana. ↪ Se compartirán los resultados por binas. 	Conferencia Lluvia de ideas	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Proyector de acetatos ↪ Acetatos ↪ Hojas impresas (Anexo # 4) 		35 min.
Ventana de "Johari"	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Al finalizar, se expondrán algunas ventanas a todo el grupo. ↪ El coordinador explicará a los participantes lo que representa cada una de las ventanas de "Johari". 	Conferencia Binas	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Proyector de acetatos ↪ Acetatos 	↪ Realización de la actividad	70 min.

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoconocimiento.

Objetivos: Reconocer la importancia que tiene el autoconocimiento para el desarrollo personal.

Sesión: 6

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
El Yo integral	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador expondrá en qué consiste el YO integral y la importancia de cada una de sus partes. ↪ Aclaración de dudas e inquietudes. ↪ El coordinador repartirá a cada participante una copia de la hoja de trabajo (anexo # 5) 	<p style="text-align: center;">Conferencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Retroproyector ↪ Acetatos ↪ Acetatos 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación individual 	55min.
“Mi bandera personal”	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Se leerán las preguntas y se les pedirá que vaya contestando en orden, en el interior de la misma (anexo # 6 para utilización del coordinador) ↪ Al término del llenado de las banderas, formarán equipos de cuatro personas y se les pedirá que compartan sus dibujos (banderas) ↪ Reunir finalmente a todo el grupo para compartir experiencias. 	<p style="text-align: center;">lectura</p> <p style="text-align: center;">Trabajo en equipo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Hojas de banderas (anexo # 5) ↪ Anexo # 6) 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Realización de la actividad. 	55 min.
Sugerencias y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador les proporcionará a los participantes del grupo una hoja blanca. ↪ Se les pedirá que anoten sus comentarios, sugerencias y dudas sobre la sesión. ↪ Se les aclarará que serán entregadas en forma anónima. ↪ Depositarán su hoja en el buzón. ↪ El coordinador pedirá a los participantes realicen (en casa) una máscara, representando cómo se sienten consigo mismos y cómo creen que reflejan esos sentimientos a los demás (la siguiente sesión se utilizarán dichas máscara 	<p style="text-align: center;">Buzón</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Hojas blancas ↪ Lápices ↪ Caja (buzón). 		10 min.
					77

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoconcepto.

Objetivos: Qué los participantes reconozcan su imagen real y su imagen idealizada para que puedan darse cuenta de sus fallas y limitaciones.

Sesión: 7

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Dudas y Comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador aclarará a los participantes las dudas e inquietudes y comentarios que surgieron en la sesión anterior. ↪ El coordinador expondrá brevemente en forma de conferencia el tema de autoconcepto, y al finalizar se realizará un cuestionario sobre el mismo. 	Lluvias de ideas	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Rota folio ↪ Láminas 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación individual 	15min.
Autoconcepto	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador pedirá a los participantes se coloquen las máscaras previamente solicitadas. ↪ El coordinador proporcionará a cada uno de los participantes una hoja blanca e indicará que escriban en ella tres cualidades y tres defectos que identifiquen de sí mismos. 	Conferencia		<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación individual 	15 min.
Conociéndome: "Quitándome la máscara"	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador indicará que cada uno de los participantes deberá comentar el ejercicio centrándose a contestar las siguientes preguntas: ¿ qué les costó más trabajo ubicar, sus cualidades o defectos? Y ¿ a qué atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades? Además de expresar el porqué de la representación de su máscara. 	Trabajo individual	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Hojas blancas ↪ Lápices ↪ Máscaras (previamente realizadas). 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación activa individual 	30 min.
"Todos valemos"	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Posteriormente, el coordinador pedirá a los participantes se sienten por parejas, (un participante frente al otro) e indicará que digan frases positivas a su pareja, Al momento de retirarles las máscaras y viceversa). 	Mesa redonda			
	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador pedirá que expresen de manera individual qué sintieron al recibir los cumplidos. ↪ El coordinador pedirá a los participantes que deberán reflexionar acerca de sí mismos, posteriormente entregará a cada uno de los participantes una barra de plastilina pidiendo que se representen a sí mismos positivamente a través de un símbolo. ↪ Al terminar pedirá a los participantes participen de manera individual y voluntaria expresando sus sentimientos acerca del trabajo realizado. 	Trabajo manual	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Plástilina. 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Trabajo elaborado símbolo de plastilina. 	40 min. 20min.
		Binas			

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoconcepto.

Sesión: 8

Objetivos: Qué los participantes reconozcan su imagen real y su imagen idealizada para que puedan darse cuenta de sus fallas y limitaciones.

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
'Costalazo'	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador entregará a cada uno de los participantes una barra de plástilina y un pequeño costal (previamente realizado). ↪ El coordinador pedirá a cada uno de los participantes que cierren los ojos y que con sus manos formen un muñeco de plástilina con las características negativas que le han hecho creer de sí mismo y que le han causado daño. Posteriormente pedirá introduzcan su trabajo a un costal y lo tiren en el bote de la basura al tiempo de expresar todo lo que hasta el momento no se han atrevido a expresar sobre dichas características. ↪ El coordinador pedirá que cada uno de los participantes expresen como se sintieron en la actividad. 	'El costalazo'	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Plástilina ↪ Costales pequeños (para cada uno de los participantes) ↪ Bote 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Actividad realizada (muñeco de plastilina) 	<p style="text-align: center;">25min.</p> <p style="text-align: center;">30 min.</p>
'Imágenes'	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador hablará de la importancia que tiene el verse todos los días y ver la imagen limpia y con ganas de vivir. ↪ Realización de la dinámica "Imágenes Agradables" ↪ El coordinador entregará un espejo a cada participante y les dará las siguientes indicaciones: "Mírense en el espejo y háblense, díganse lo que les gusta de sí mismos, cuánto se quieren y que esperan de ustedes. ↪ El coordinador pedirá a cada uno de los participantes expresen como se sintieron. 	'Imágenes agradables'	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Espejos ↪ Sillas 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación individual y activa. 	<p style="text-align: center;">55 min.</p>
Sugerencias y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador entregará a los participantes una hoja blanca. ↪ El coordinador pedirá que anoten sus comentarios, sugerencias y dudas sobre la sesión. ↪ El coordinador les indicará que se entregue en forma anónima. ↪ Depositarán su hoja en el buzón. 	Buzón	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Hojas ↪ Lápices ↪ Caja (buzón) 		<p style="text-align: center;">10 min.</p>
					79

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoevaluación.

Objetivos: Qué los participantes identifiquen valores y mensajes que la familia brinda.

Sesión: 9

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Dudas y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinado aclarará a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior. 	Lluvia de idea			15min.
Mensajes de la Familia	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador entregará a los participantes 15 tarjetas a cada uno (anexo # 7) ↪ Posteriormente les pedirá responder las preguntas de cada tarjeta. ↪ Una vez terminada la actividad les solicitará se reúnan en equipos de cuatro integrantes para que analicen y contesten las preguntas previstas para la actividad (anexo #8) Compartir sus conclusiones con el grupo. ↪ El coordinador entregará a los participantes una hoja de "ordenamiento de valores" (anexo # 9) 	Trabajo en equipos	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Anexo # 7 ↪ Anexo # 8 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación Individual 	60min.
Ordenamiento de valores	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador pedirá a los participantes sentarse alrededor de una mesa y observar las hojas para anotar en cada frase el número de orden de acuerdo al nivel jerárquico de valores de cada participante. ↪ Posteriormente en binas (del mismo sexo) se dará la indicación de intercambiar las hojas para identificar en cuantos números coincidieron. ↪ Realizar la misma actividad con binas del sexo contrario. ↪ Posteriormente compartirán en grupo las experiencias que tuvieron con los compañeros de binas. ↪ El coordinador realizará las siguiente preguntas al grupo: ¿Fue más fácil elegir el valor más importante o el menos importante?; ¿Por qué?; ¿Hay valores en la lista en los que nunca habían pensado?; ¿Cuáles? ↪ ¿Aprendieron algo nuevo de sus sentimientos hacia un valor en especial?; ¿Cuál?; ¿Qué otro ejemplo de valor agregarían? 	Binas	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Anexo # 9 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Realización de la actividad 	45 min.
		Lluvia de respuestas			80

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoaceptación.

Objetivos: Al finalizar el tema, los participantes se aceptarán así mismos, resaltando sus habilidades y capacidades, así como, reconocerán y disminuirán sus limitaciones.

Sesión: 11

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Dudas y Comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador aclarará a los participantes las dudas que surgieron de la sesión anterior, retomando opiniones de lo que se habló (en dicha sesión). 				15min.
"Yo soy así"	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador dará a cada uno de los participantes una Hoja de papel bond en blanco. ↪ Solicitará a los asistentes que durante unos minutos en silencio (5 minutos) piensen en el mayor número posible de cualidades relevantes de su carácter y después las escriban en la hoja que se les proporcionó. ↪ Especificar que sean abiertos y honestos. 	Lluvia de Ideas	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Hojas de papel Bond ↪ Bolígrafos necesarios 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación activa de los asistentes 	50 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Posteriormente invitar a cada uno de los asistentes para que expresen en voz alta con decisión y seguridad "Me siento satisfecho de ser..." –cualidades que hayan escrito- ↪ El coordinador formará 4 equipos de 3 integrantes (dependiendo de la cantidad de asistentes) posteriormente repartirá 3 o 4 tarjetas (dependiendo de la cantidad de asistentes), posteriormente pedirá que en silencio anoten algunos defectos que conozcan de cada uno de sus compañeros, anexando también con cual de sus cualidades pueden contrarrestar esos defectos (anexo # 11) 	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Tarjetas (fichas bibliográficas) ↪ Anexo # 11 ↪ Anexo # 12 ↪ Mesa redonda 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Actitud ↪ Participación tanto individual, por equipo y grupal. 	10 min.
"Mis defectos"	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Cuando todos terminen la actividad se repartirá la hoja del anexo # 12. ↪ Posteriormente el coordinador pedirá a los asistentes llenar los datos que se piden en la hoja con la información de las tarjetas que le han escrito, asimismo, situará a los alumnos en círculo y pedirá que cada uno lea en voz alta la información obtenida. ↪ Para finalizar la actividad se abre un espacio para comentar las experiencias de dicha actividad. 	Trabajo en Equipo			10 min.
					50 min.
					10 min.

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoaceptación.

Objetivos: Al finalizar el tema, los participantes se aceptarán así mismos, resaltando sus habilidades y capacidades, así como, reconocerán y disminuirán sus limitaciones.

Sesión: 12

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
"Te digo como soy"	<ul style="list-style-type: none"> ┌ El coordinador pedirá a los participantes expresen su idea sobre la autoaceptación y registrará las palabras claves con la finalidad de definir este concepto. 	Lluvia de Ideas	<ul style="list-style-type: none"> ┌ Anexo # 13 ┌ Bolígrafos ┌ Papel bond 	<ul style="list-style-type: none"> ┌ Participación individual 	15min.
	<ul style="list-style-type: none"> ┌ Posteriormente el coordinador entregará una copia del anexo # 13 a cada uno de los participantes pidiéndoles seleccionen las características que identifiquen como propias (subrayándolas) 	Mesa Redonda		<ul style="list-style-type: none"> ┌ hojas blancas ┌ lápices de colores 	<ul style="list-style-type: none"> ┌ Realización de la actividad (anexo # 13)
	<ul style="list-style-type: none"> ┌ Después de terminar el trabajo individual, se comentará en mesa redonda acerca de cuáles de éstas características ayudan más a que nos vaya bien y cuáles nos molestan y nos hacen perder amistades. 		<ul style="list-style-type: none"> ┌ Intervención individual 		20 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ┌ Al terminar se les pedirá que elaboren un dibujo de sí mismos (autorretrato) y escriban al lado del dibujo las características más importantes que encontraron en la lista anterior. 		Mesa Redonda		<ul style="list-style-type: none"> ┌ Realización del dibujo.
	<ul style="list-style-type: none"> ┌ El coordinador abrirá un espacio de no más de 10 minutos para hacer comentarios de la dinámica y el dibujo: ¿Cómo se sintieron, las dificultades o conflictos que enfrentaron? 	<ul style="list-style-type: none"> ┌ Aportaciones durante la actividad 		10 min.	
Sugerencias y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ┌ El coordinador entregará a los participantes una hoja blanca. Les pedirá que anoten sus comentarios, sugerencias y dudas sobre la sesión. Les indicará que se entregarán en forma anónima. Depositarán su hoja en el buzón. 	Buzón			

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autorespeto.

Sesión: 13

Objetivos: Al finalizar el tema, los participantes valorarán sus necesidades, expresarán y mencionarán sus sentimientos en forma adecuada buscando y valorando todo lo que les haga sentirse satisfechos (as).

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Dudas y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador aclarará a los participantes las dudas que surgieron de la sesión anterior, retomando opiniones de los que se habló en la sesión antes mencionada. 	Lluvia de Ideas		<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación individual. 	10min.
Presentación del tema autorespeto	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador propiciará una plática sobre el autorespeto, pidiendo a los participantes expresen cada uno de ellos que es el autorespeto. 	Lluvia de Ideas	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Rotafolio. ↪ Pizarrón. ↪ Plumones. 		20 min.
Conferencia	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador dará una charla acerca de las relaciones humanas, resaltando la importancia de éstas en el autorespeto. ↪ El coordinador entregará el cuestionario (anexo # 14) y dará la indicación para que sea contestado. 	Conferencia	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Anexo # 14 ↪ Lápices. 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Resultados del cuestionario. 	30 min.
‘El barco de la vida’	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador dará la instrucción de formarse en equipos de 5 personas quienes tendrán que pararse y posteriormente regresar a su lugar donde habrá una tarjeta con el personaje que tienen que representar tratando de que se decida de entre los cinco qué personaje debe bajar, ya que el barco solo tiene capacidad para cuatro personas; teniendo 10 minutos para decidir quien baja (anexo # 15) ↪ Análisis de la actividad resaltando el respeto hacia los demás, y muy en especial mencionar el autorespeto. 	Trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Sillas. ↪ Anexo # 15 ↪ Papel bond. 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Disposición al trabajo en equipo ↪ Disposición al trabajo en grupo. 	30 min.

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autorespeto.

Sesión: 14

Objetivos: Al finalizar el tema, los participantes valorarán sus necesidades, expresarán y mencionarán sus sentimientos en forma adecuada buscando y valorando todo lo que les haga sentirse satisfechos (as).

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Conferencia: Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador realizará una charla sobre la comunicación importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales, propiciando la participación de los (as) participantes. 	<p>Conferencia</p> <p>Lluvia de Ideas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Rotafolio. ↪ Papel bond. ↪ marcadores. 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación individual. 	10min.
‘Teléfono descompuesto’	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador dará la instrucción de formar una fila y dirá una frase a la persona que encabeza dicha fila (en secreto) y éste la transmitirá hasta llegar al final; posteriormente contestarán los siguientes cuestionamientos: ¿Cuál era la frase?; ¿Qué pasó con el mensaje? 	<p>Teléfono descompuesto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Frase. 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Disposición al trabajo grupal. 	30 min.
Caras y Gestos	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador le asignará a cada uno de los (as) participantes una tarjeta en la que encontrarán una indicación, que tendrán que representar con mímica (anexo # 16) ↪ Posteriormente se contestará individualmente el cuestionario del anexo # 17. 	<p>Caras y Gestos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Anexo # 16 ↪ Anexo # 17 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación individual ↪ Cuestionario contestado. 	30 min.
Sugerencias y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador entregará a cada uno de los (as) Sugerencias y participantes una hoja blanca. Les pedirá que anoten comentarios sus comentarios, sugerencias y dudas sobre la sesión. Les indicará que se entregará de una forma anónima depositando su hoja en el buzón 	<p>Buzón</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Hojas, lápices y caja (buzón) 		10 min.

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoestima

Objetivos: Al finalizar la sesión los participantes observarán que a lo largo del taller han reconocido el Yo integral, y han desarrollado habilidades, capacidades y respeto por sí mismos.

Sesión: 15

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Dudas y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ⌞ El coordinador aclarará a los participantes las dudas que surgieron de la sesión anterior retomando opiniones de lo que se habló en la sesión antes mencionada. 	Lluvia de Ideas		<ul style="list-style-type: none"> ⌞ Participación individual 	10min.
‘Legalmente rubia’	<ul style="list-style-type: none"> ⌞ El coordinador proyectará la película ‘Legalmente Rubia’ ⌞ Los participantes reflexionarán sobre la autoestima y sus características, tomando como contexto, la película proyectada. 	Película Foro	<ul style="list-style-type: none"> ⌞ Videocassetera, ⌞ T.V. ⌞ Película ‘Legalmente Rubia’ 	<ul style="list-style-type: none"> ⌞ Participación activa 	120 min.

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Autoestima

Objetivos: Al finalizar la sesión los participantes observarán que a lo largo del taller han reconocido el Yo integral, y han desarrollado habilidades, capacidades y respeto por sí mismos.

Sesión: 16

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Proyecto de Vida	<ul style="list-style-type: none"> ↳ El coordinador explicará que es un proyecto de vida, propiciando la participación de los (as) participantes. ↳ El coordinador propiciará una reflexión sobre el proyecto de vida enfocado en la película anterior para realizar un debate sobre el proyecto de vida del personaje principal. ↳ Posteriormente se pedirá a los (as) participantes realicen su proyecto de vida, para ser presentado en la siguiente sesión (anexo # 18) 	<p>Conferencia</p> <p>Lluvia de Ideas</p> <p>Debate</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Retroproyector ↳ Acetatos de anexo # 18 ↳ Hojas blancas ↳ Lápices bicolor 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Participación individual. ↳ Participación en equipo. ↳ Actitud ante la actividad. 	<p>30min.</p> <p>50min.</p>
En busca de metas	<ul style="list-style-type: none"> ↳ El coordinador proporcionará a cada uno de los participantes cinco estrellas (anexo #19) pidiéndoles que escriban en cada una de ellas, una meta a corto, mediano o largo plazo. ↳ El coordinador entregará a cada uno de los participantes una hoja blanca en donde escribirán cinco valores que personalmente tengan para cumplir las cinco metas anteriormente anotadas. 	<p>Dinámica en busca de metas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Anexo # 19 ↳ Hojas blancas ↳ Bolígrafos 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Trabajo de estrellas ↳ Participación individual 	<p>30 min.</p>

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Post-evaluación.

Sesión: 17

Objetivos: Qué los participantes expresen escrita y verbalmente sus conocimientos y experiencias adquiridas durante el taller.

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Dudas y Comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↳ El coordinador aclarará a los participantes las dudas e inquietudes que surgieron de la sesión anterior. 	Lluvia de Ideas	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Rotafolio ↳ Marcadores 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Participación individual. 	15min.
Pos-test	<ul style="list-style-type: none"> ↳ El coordinador proporcionará a los participantes un cuestionario para contestar en forma individual. Se les pedirá sinceridad en el llenado del mismo anexo # 2 	Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Inventario de autoestima de Cooper Smith (1967) anexo #2 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Comentarios de nivel ↳ Alto, medio o bajo del inventario. 	20 min.
Proyecto	<ul style="list-style-type: none"> ↳ El coordinador solicitará que cada uno de los (as) participantes expongan su proyecto de vida al grupo. 	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Rotafolio, papel bond. ↳ Marcadores ↳ Videocassetera ↳ T.V. 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Participación Individual sobre su proyecto de vida. 	85 min.
					88

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Post-evaluación.

Objetivos: Permitir a los participantes centrarse en sí mismos durante la dinámica de grupo.

Sesión: 18

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
¿Quién soy?	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador indicará a los participantes que elijan una posición cómoda, indicándoles que de preferencia sea en el suelo y pidiéndoles que se quiten los zapatos. ↪ Posteriormente el coordinador dará las siguientes instrucciones: "Cierren los ojos, estén cómodos, concéntrense en la música e intenten relajar cada una de las partes de su cuerpo, olvidando el mundo exterior... ahora, lentamente tapen sus oídos... presten atención a los diversos ruidos de su propio cuerpo, concéntrense en su respiración, inhalando lentamente, ahora detengan su respiración por 3 segundos y exhalen pausada y lentamente. Muy bien, ahora concéntrense en sí mismos y empiecen a preguntarse ¿quién soy yo? Dejen que su espíritu juegue libremente con esta idea. No tensionen las ideas, dejen que pase lo que tenga que pasar. Igual que en una representación teatral o en un sueño, piensen libremente y pregúntense ¿quién soy yo...? Dentro de unos minutos golpearé las manos para señalar que el tiempo ha transcurrido y luego podremos hablar de lo que han sentido." 	Técnica de relajación	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Grabadora ↪ Cassette ↪ Música de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Disposición ante la actividad grupal. ↪ Exposición verbal. 	50min.
Inventario de calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Una vez incorporados, el coordinador pedirá que relaten e intenten comprender su experiencia. ↪ El coordinador entregará a cada uno de los y las participantes el "Inventario de calidad de vida" anexo #20 ↪ Posteriormente les pedirá que lo contesten lo más honestamente posible. 	Inventario de calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Material impreso del anexo # 20 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Cuestionario concluido 	50 min.
Sugerencias y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador entregará a los (as) participantes una hoja blanca. Les pedirá que anoten sus comentarios, sugerencias y dudas sobre la sesión. Les indicará que se entregará de forma anónima. Depositarán su hoja en el buzón. 	Buzón	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Hojas blancas ↪ Lápices 		10 min.

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Clausura del taller.

Objetivos: Analizar las experiencias vividas en el taller, que les ayudarán a fortalecer una autoestima positiva.

Sesión: 19

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Dudas y comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador aclarará a los participantes las dudas que surgieron de la sesión anterior retornando opiniones de lo que se habló en la sesión antes mencionada. 	Lluvia de Ideas		<ul style="list-style-type: none"> ↪ Participación individual. 	15min.
"Ya nos vamos"	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador solicitará a los participantes formen un círculo, para comentar sus experiencias en el taller. Las fortalezas y logros que adquirieron, si observaron cambios importantes en su vida ¿qué fue lo que más les agrado de las sesiones y qué proponen para enriquecerlas? ↪ El coordinador propiciará un ambiente de confianza para que los participantes puedan expresar libremente sus ideas y mensajes especiales a algunos de sus compañeros. ↪ Al término de cada intervención el coordinador solicitará un aplauso para cada participante. 	Foro	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Grabadora ↪ Cassette (virgen) 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Disposición al trabajo de retroalimentación 	105 min.

TALLER "CONOCIENDOME A MI MISMO"

Tema: Clausura del taller.

Objetivos: Analizar las experiencias vividas en el taller, que les ayudarán a fortalecer una autoestima positiva.

Sesión: 20

Duración: 2 horas

SUBTITULOS	ACTIVIDADES	TECNICAS Y/O DINAMICAS	RECURSOS	EVALUACION	TIEMPO
Convivio	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador organizará una pequeña reunión con todos los participantes creando un ambiente agradable. 	Convivio	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Grabadora ↪ C.D. ↪ Cassette (varios) ↪ Refrescos ↪ Botanas ↪ Desechables 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Disposición a la convivencia 	70min.
Entrega de constancia	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador hará entrega de constancias a cada uno de los participantes quienes recibirán un aplauso de sus compañeros (anexo # 21) 				40 min.
Despedida	<ul style="list-style-type: none"> ↪ El coordinador agradecerá a los participantes, su colaboración actitud y esfuerzo, reiterándoles lo valioso que son y la importancia de tener seguridad y confianza en sí mismos. Además de que fortalecer su autoestima les servirá para enfrentarse con éxito a la vida. 	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Anexo # 21 		10 min.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Los cambios de la adolescencia comienzan a evidenciarse durante la última etapa de la escuela primaria y se darán de lleno en la última etapa de la enseñanza secundaria, soliendo ejercer un fuerte impacto en las relaciones entre profesores y alumnos. En ocasiones, el desconocimiento de este proceso por parte del docente puede agravar las vivencias y conflictos de la fase del desarrollo.

Durante la etapa de la adolescencia se presentan diversas crisis y cambios bruscos generados según Powell, M.(1975), Meneses, E.(1978), Pick, S.(1992) y Salazar, R. (1999) entre otros; por una interrelación entre los procesos del desarrollo biológico, mental y social, donde influyen aspectos tanto económicos como culturales. Si a lo anterior se le anexa la exigencia del adulto esperando del adolescente que se defina ante un futuro(vocacional), aprenda a relacionarse con el sexo opuesto, defina una identidad personal, adquiera autonomía, sea responsable de sí mismo, etc. se estará seguramente creando un conflicto en el adolescente, y es en ésta etapa cuando la autoestima se encuentra más vulnerable.

Un adolescente con una Autoestima alta se siente capaz y valioso, confiado y apto para la vida, siente amor propio y hacia los demás, confía en sus capacidades, disfruta sus logros, desea superarse constantemente, es sociable y agradable. En la búsqueda de su identidad intenta ser asertivo y es acertado en muchas ocasiones; va observando sus cambios físicos y los acepta porque es consciente de que forman parte de sí mismo. Denota seguridad en sus valores y acciones, consiguiendo éxito en su vida familiar, escolar y social. Tiene una actitud positiva y la vive con intensidad, energía y entusiasmo, llevando a cabo su propio proyecto de vida.

Sin embargo, un adolescente con una autoestima baja, se siente inepto, inseguro, temeroso, poco valioso como persona y en la búsqueda de su identidad no se encuentra así mismo. Es totalmente inasertivo, irresponsable, falto de tolerancia, rebelde; vive sin rumbo, ignora lo que quiere, no se siente a gusto en ningún lado, y al observar sus repentinos

CONCLUSIONES

cambios físicos pierde el control, es más, se rechaza así mismo y desprecia a los que si son congruentes en su vida.

El adolescente con una baja autoestima vive una alta desintegración y siente que nadie lo comprende, se siente desintegrado de su familia y de sus compañeros, por lo que busca a quien se sienta o perciba igual que él; por su misma condición es totalmente vulnerable a adquirir cualquier adicción con el fin de buscar una salida que le proporcione una felicidad efímera.

Como alumno, en muchas ocasiones no consigue altas calificaciones por su misma actitud pesimista, introversión o apatía, reprueba asignaturas, no participa en clases, ni en actividades por su misma inseguridad y temor al ridículo, falta a clases, se aísla o por el contrario tiene problemas de indisciplina, no coopera con los miembros de su equipo, sus cuadernos o trabajos observan una total incongruencia en sus apuntes. La comunicación con sus compañeros y maestros es inadecuada y en muchas ocasiones casi nula. En lo sexual es vulnerable a aceptar relaciones sexo-genitales por chantaje, presión o necesidad afectiva. Se deprime y sufre las consecuencias de sus propios actos, sintiéndose solo, llegando -lamentablemente- al suicidio en algunos casos.

En la adolescencia, el fortalecimiento o construcción de la autoestima es fundamental debido a que el nivel de ella no se solidifica en la infancia, únicamente se cimienta; es durante el proceso de maduración donde se fortalece o deteriora. La autoestima no es estática, es dinámica, puede aumentar o decrecer a lo largo de la vida.

Desde nuestra visión como psicólogas educativas, el núcleo familiar representa la base primordial para desarrollar una autoestima positiva en el adolescente, sin embargo, la problemática social y económica por la que atraviesa el país actualmente impide que los padres estén al pendiente y cuidado del desarrollo de sus hijos presentándose innumerables casos de Autoestima baja.

CONCLUSIONES

Es en el centro escolar donde el adolescente llega a encontrarse en el grupo de pares como un punto de referencia vital para definirse. Es también en la escuela donde los adolescentes son expuestos a ideas que pueden estar en conflicto con las ideas y valores sostenidos por sus padres.

La función específica del psicólogo educativo es promover el desarrollo integral de los adolescentes para que logren un autoconocimiento, a través del cual desarrollen habilidades para enfrentarse a la realidad social, económica y cultural del país. Es el orientador educativo en quien recae la responsabilidad de ubicar al adolescente durante su etapa transitoria.

La problemática de la ausencia de una Autoestima positiva se presenta día a día, mostrándose conductas como desinterés hacia el estudio, apatía a las relaciones sociales, problemas familiares, agresión, uso y consumo de sustancias adictivas, prostitución e incluso hasta el suicidio.

En particular, nuestros alumnos viven problemas de desintegración, violencia intrafamiliar, abandono físico y moral por parte de sus padres, alcoholismo, consumo de drogas, etc. repercutiendo en su desarrollo personal y relación social, presentando conductas inadecuadas como violencia, bajo rendimiento, hurto, mitomanía, etc. Por lo que creímos, como psicólogas educativas, elaborar ésta PROPUESTA DE TALLER DE AUTOESTIMA, para proporcionar a los adolescentes un encuentro consigo mismos, que les permita rescatar y fortalecer su autoestima, para que consigan un autoconocimiento, sean concientes de sus cambios, creen su propia escala de valores, sean responsables de sus decisiones y actos, desarrollen sus propias capacidades, se acepten, respeten y confíen en ellos mismos, vivan de una manera intensa, congruente y feliz a través de una reflexión profunda de sus propias necesidades.

Los adolescentes tienen una profunda inquietud por conocerse y ubicarse en su realidad debido a que viven continuos conflictos con ellos mismos al no saber exactamente lo que desean en la vida. Por esa inquietud, actitud participativa, y creativa elegimos la

CONCLUSIONES

modalidad de Taller para trabajar el fortalecimiento o construcción de la Autoestima Positiva. Las características propias de los talleres, permitirán conseguir el objetivo, debido a que a través de ellos se permite que los participantes tengan la oportunidad de experimentar individualmente y en grupo, experiencias importantes y trascendentes, además de facilitar la participación individual, ofrecer gran flexibilidad, propiciar un clima de confianza en el que cada participante a partir de su experiencia vivencial aporte al grupo lo que desee y a su vez necesite compartir, a través del dialogo y la reflexión. Así mismo, los talleres que se han llevado a cabo con adolescentes han arrojado óptimos resultados; por ejemplo, Ortiz, S. (2000), llevaron a cabo un taller de Autoestima en adolescentes de ambos sexos, entre los 14 y 17 años de edad, quienes cursaban el tercer grado de secundaria. Los resultados que obtuvieron fueron favorables debido a que los adolescentes presentaron un cambio en el ámbito cognoscitivo después de haber asistido al taller.

Nuestra experiencia con adolescentes (a lo largo de 10 años de trabajo), a través del manejo de Talleres de Autoestima, asertividad, comunicación, toma de decisiones, sexualidad y valores, nos ha permitido obtener resultados positivos por la participación entusiasta de los alumnos.

La propuesta de este TALLER contempla 40 horas de trabajo, con el fin de que los adolescentes que participen en él sean capaces de decir lo que piensan y sienten de sí mismos, así como, de quienes los rodean, sin ofenderse ni ofender a los demás, es decir, que sean capaces de actuar asertivamente frente a las vicisitudes de la vida, experimentando empatía por sí mismos y por los demás.

En cuanto a la metodología, se edificó bajo la Escalera de la Autoestima propuesta por Rodríguez, M. (1998), ya que desde nuestro punto de vista, esencialmente necesitamos lograr escalar los seis peldaños para construir una Autoestima Positiva y con ella enfrentamos dignamente ante la vida.

Estamos convencidas de que la palabra clave en un sin fin de problemas es AUTOESTIMA POSITIVA, por lo que esperamos que nuestra propuesta sea útil y que al

CONCLUSIONES

término de su aplicación, el Adolescente obtenga confianza en sí mismo y sea consciente de todas sus capacidades y habilidades, así como, que sea capaz de identificar sus defectos o errores reconociendo que existen, para que poco a poco a través de la experiencia y corrección de los mismos, los desvanezca, mientras fortalece sus cualidades.

Cabe mencionar que el ser humano es merecedor de la felicidad, le corresponde; es intrínseca a él; sin embargo, algunos seres humanos no somos conscientes de ello, vivimos de una manera automática, sin encontrar un sentido a la existencia. La Autoestima refleja un acto de amor, tolerancia, respeto y confianza hacia uno mismo.

El hombre tiene la capacidad para procurarse, protegerse, desarrollar todo su potencial y ser consciente de sus pensamientos, sentimientos y acciones. Todo ser humano nace con la necesidad de sentirse querido, aceptado, reconocido, de experimentar y brindar amor a los demás; es su naturaleza humana; lamentablemente el entorno, las circunstancias y los mensajes verbales y no verbales negativos de algunas personas, en especial de las más cercanas, llegan a incrustar dolor en el interior de la persona, que con el tiempo, laceran su autoestima, provocando sentimientos de rencor, temor, miedo, venganza, odio, minusvalía, insuficiencia, etc. proyectados hacia uno mismo y/o hacia los demás.

El ser humano debe reconocerse como un ser único e irrepetible, creador de su propio destino, poseedor de un gran potencial y una gran cantidad de virtudes, valores y sentimientos positivos; manifestado por una única, excelsa y sublime inspiración.

CONCLUSIONES

- BALLESTEROS, U. (1975) La adolescencia. México, Patria.
- BARTOLOMEIS, F. (1978) Psicología del adolescente y la educación. México, Roca.
- BEE, H. (1978) El desarrollo del niño. México, Hara.
- BEE, H. (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. México, Hara.
- BEE, H. (1987) El desarrollo de la persona. México, Hara.
- BERMÚDEZ, M. (1997) La autoestima como estrategia de intervención. México, Pirámide.
- BRANDEN, N. (1993) Como mejorar su autoestima. México, Paídos.
- BRANDEN, N. (1994) El respeto hacia uno mismo. México, Paídos.
- BRANDEN, N. (1997) Los seis pilares de la autoestima. México, Paídos.
- CANOVA, F. (1992) Psicología evolutiva del niño de 0 a 6 años. México, Paulinas.
- CASTELLAN, Y. (1982) La familia. México, F.C.E.
- CONAPO, Encuesta nacional sobre sexualidad y familia en jóvenes de educación media superior. México 1988
- CONGER, J. (1980) Adolescencia. México, Hara.
- COOPER, S. (1976) Orientación autodirectiva y psicoterapia. México, Trillas
- DE LA ROSA, M. (1997) Yo soy. México, Planeta.
- DIOS DADO, G. (1998) Detección de valores personales en adolescentes de nivel medio superior en una escuela particular. México, Tesis UNAM.
- ERIKSON, E. (1972) Sociedad y adolescencia. México, Siglo XXI
- ESCAMILLA, J. (1996) La influencia en el autoconcepto, la autoestima y la identidad sexual en el desarrollo de la niñez temprana. México, Tesis UNAM.
- FAW, T. (1981) Teorías y problemas de psicología del niño. México, McGraw-Hill
- FITZGERALD, H (1975) Psicología evolutiva. Buenos Aires, Atenco.
- FROMM, E. (1959) El arte de amar. Buenos Aires, Paídos.
- GOODMAN, P (1999) Desarrollo de los adolescentes I. aspectos generales. “El universo discursivo en el cual se crece” México, SEP
- GUERRERO, P. (1995) Al final del camino. México, Lito Roda.
- HERNANDEZ, F y SANCHO, J. (1999) Desarrollo de los adolescentes I. aspectos generales. “Los campos de transformación en la adolescencia” México, SEP.

-
- HOWARD, H. (1996) **Psiquiatría general**. México, Manual moderno.
- HUITRON, G. y cols. (1996) **Talleres de género una alternativa para la prevención de la violencia intrafamiliar**. México, Tesis UNAM.
- I'ECUYER, R. (1987) **El concepto de sí mismo**. Barcelona, Oikos, Tus.
- KAUFMAN, G. (1990) **La autoestima en los niños**. México, IBERONET.
- LEÑERO, L. (1977) **La familia**. México, Anues.
- LEVIS, S. (1975) **La familia, el hombre, cultura y sociedad**. México, F.C.E.
- LOPEZ, M. (1996) **Sugerencias didácticas para la asignatura de Orientación Educativa**. México, SEP.
- MAGGI, Y. (1998) **Desarrollo humano y calidad**. México, SEP.
- MASLOW, A. (1971) **La personalidad creadora**. Barcelona, Kairos.
- MASLOW, A. (1979) **Autorrealización y más allá**. México, Trillas.
- MASLOW, A. (1988) **El hombre autorealizado**. Barcelona, Kairos.
- MENDOZA, A. (2001) **Conformación de la autoestima y la participación del docente**. México, tesina UNAM
- MENDOZA, H. (1995) **Secretos de familia**. México, Milagro.
- MENESES, E. (1978) **Educación comprendiendo al niño**. México, Trillas.
- MOYANO, J. (2001) **Propuesta de un instrumento que valúe la autoestima en la adolescencia**. México, UNAM.
- MUSSEN, P. y cols (1969) **Desarrollo de la personalidad en el niño**. México, Trillas.
- NARES, D. (1980) **Higiene mental en la infancia y la adolescencia**. México, Tesis UNAM.
- NARVÁEZ, T. (2002) **Pregúntale a la psicología**, "Aprendiendo y creciendo juntos". Disponible en www.contusalud.com
- NAVA, J. (2001) **La problemática psicológica en el adolescente y su estructura y dinámica familiar**. México, Tesis UNAM.
- ORTIZ, S. (2000) **Taller de autoestima en adolescentes**. México, Tesis UNAM.
- PEÑA, M. (1998) **¿Por qué los niños no aprenden?** México, Prensa Médica.
- PICK, S. (1988) **Planeando tu vida**. México, Planeta.
- PICK, S. (1992) **Yo adolescente**. México, Planeta.

-
- POWELL, M. (1975) **La psicología de la adolescencia.** México, F.C.E.
- RAMIREZ, O. (2002) **Propuesta para el adolescente, taller de autoestima para la elección vocacional.** México, Tesis UNAM.
- RAZO, J. (1993) **Historias de superación personal.** México, Diana.
- RODRIGUEZ, M. (1996) **Relaciones humanas.** México, Manual Moderno.
- RODRIGUEZ, M. (1998) **Autoestima, clave del éxito personal.** México, Manual Moderno.
- SALAZAR, R. (1999) **Desarrollo de los adolescentes I. Aspectos Generales.** “Adolescencia, cultura y salud” México, SEP.
- SANCHEZ, A. (1976) **Familia y sociedad.** México, Hermanos Joaquín Motriz.
- SATIR, V. (1978) **Relaciones humanas en el núcleo familiar.** México, Pax.
- SATIR, V. (1991) **Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar.** México, Pax.
- SMITH, R. y cols (1982) **Psicología: Fronteras de la conducta.** México, Hara.
- TOLEDANO, R. (2002) **Educación integral y positiva del autoconcepto en la educación secundaria.** México, Tesis ENSM.
- TORRES, D. (2000) **Autoestima.** México, Tesis EIMP.
- TORRES, J. (2002) **Propuesta de un programa para desarrollar el autoconcepto positivo de preescolares en el ambiente escolar.** México, Tesis UNAM.
- VELAZQUEZ, G. (2000) **La autoestima y su importancia en el desarrollo potencial.** México, Tesis UNAM.

Anexos

ANEXO #1

TALLER DE AUTOESTIMA: CONOCIÉNDOME A MI MISMO

EXPONENTE: _____ _____	SESION: _____ FECHA: _____ HORA: _____		
LISTA DE NOMBRE DE LOS ASISTENTES		PARTICIPACIÓN 	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

ANEXO # 2

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Nombre: _____ Grupo: _____

INSTRUCCIONES: lee con atención cada uno de los enunciados y contesta SI o NO marcando con una cruz (x) en el espacio correspondiente.

CATEGORIA	SI	NO
1.- Me gusta soñar despierto.		
2.- Me siento seguro de mi mismo.		
3. - Me gustaría ser otro		
4.- Le caigo bien a la gente.		
5. - Mis padres y yo nos divertimos.		
6.- soy despreocupado.		
7.- Me cuesta trabajo hablar en clase		
8.- Me gustaría ser más chico.		
9.- Me gustaría cambiar muchas cosas de mí.		
10.-Puedo escoger fácilmente lo Que Quiero.		
11. -Soy simpático.		
12.-En casa me enojo con facilidad.		
J3.-Siempre hago lo Que está bien.		
14.-Me gusta mi trabajo de la escuela.		
15.-Necesito me digan Que hacer.		
16. -Me cuesta acostumbrarme a algo nuevo.		
17.-Me arrepiento de lo que hago.		
18.-Me escogen para jugar.		
19.-A mis padres les importa lo que siento.		
20.-Siempre estoy contento.		
21.-Hago lo mejor que puedo.		
22.-Me doy fácilmente por vencido.		
23.-Me cuido solo		
24.-Soy muy feliz.		

25.-Prefiero jugar con niños más chicos.		
26.-Mis papás me piden más de lo que puedo		
27.-La gente me cae bien.		
28.-Me gusta que me pregunten en clase.		
29.-Yo me entiendo como soy.		
30.-Odio como soy		
31.-Mi vida es difícil		
32.-Los compañeros hacen lo que digo		
33.-En mi casa me ignoran.		
34.-Me regañan un poco.		
35.-Me gustaría hacer mejor el trabajo.		
36.-Cuando escojo hacer algo, lo hago.		
37.-Me disgusta ser hombre/mujer.		
38.-Me choca mi manera de ser.		
39.-Me choca estar con otros		
40.-Me gustaría irme de mi casa		
41.-Pocas veces me da vergüenza.		
42.-Me disgusta la escuela.		
43.-Me avergüenzo de mi.		
44.-Soy más feo que otros.		
45.-Digo lo que quiero.		
46.-A los niños les gusta molestarte.		
47.-Mis papás me comprenden.		
48.-Digo la verdad.		
49.-Mis maestros me hacen sentir inútil.		
50.-Me da igual lo que me pase.		
51.-Todo lo hago mal.		
52.-Me molesta mucho que me regañen.		
53.-A otros los quieren más que a mi.		
54.-Mis papás son muy exigentes.		
55.-Siempre se que contestar.		
56.-Me aburre la escuela.		
57.-Los problemas me afectan poco.		
58.-Quedo mal cuando me encargan algo.		

¡¡Gracias por tu participación!!

Banda, C y Olvera, M. (2004)

ANEXO # 3

Listado de frases favorables y desfavorables.

Frases para fracturar la Autoestima

- Una pelea con tu novio(a).
- Tu maestro(a) te criticó sobre tu trabajo.
- Un grupo de amigos cercanos no te incluyó en un paseo.
- Uno de tus padres te ridiculizó frente a tus amigos.
- Tu amigo(a) reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- Algún rumor que surgió sobre tu reputación.
- Tu pareja te dejó por otra persona.
- Un grupo de amigos se burló de ti por tu peinado o la ropa que llevabas puesta.
- Reprobaste un examen.
- Tu equipo favorito perdió el partido.
- El chico(a) que te gusta no te hace caso.
- Tus padres te comparan con tu hermano (a).

Frases para recuperar la Autoestima

- Algún compañero te pidió un consejo.
- Te felicitaron por tus calificaciones.
- Un(a) muchacho(a) que te gusta te invitó a salir .
- Tu padre o madre te expresó que te quiere.
- Recibiste una carta o llamada telefónica de un amigo(a) antiguo(a).
- Tu equipo favorito ganó el partido.
- Tus compañeros de grupo te eligieron como jefe.
- Te hicieron una fiesta sorpresa con tus mejores amigos.
- Te sacaste un premio.
- Te aceptaron en la escuela que querías.
- Te invitaron a una excursión y te dieron permiso.
- Un maestro te puso una nota de felicitación en tu trabajo.

¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO #4

"VENTANA DE JOHARI"

a) AREA ABIERTA	b) AREA OCULTA
c) AREA CIEGA	d) AREA DESCONOCIDA

Instrucciones para utilización del coordinador:

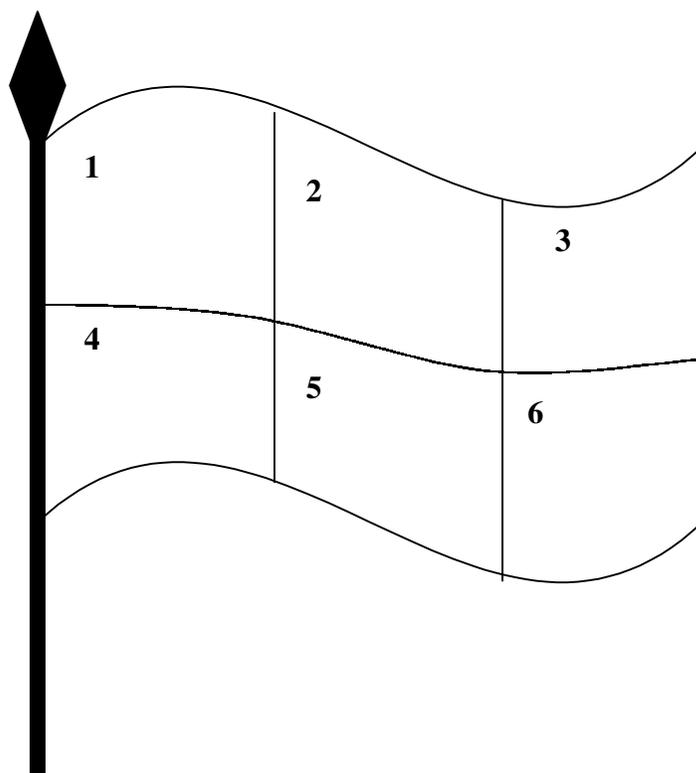
En ésta ventana escribe lo siguiente:

- a) Algo de ti que tú y otros conocen .
- b) En el área oculta, algo de ti que conoces y estás dispuesto a compartir con otras personas.
- c) En ésta área escribe algo que desconocías de ti mismo hasta que te lo hizo ver otra persona.
- d) En la última área, escribe algún sueño en el que hayas descubierto algo acerca de ti mismo(a).

¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO #5

MI BANDERA PERSONAL



¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO #6

Listado de preguntas para el llenado de la bandera (para utilización del coordinador).

1. ¿Cuál ha sido el máximo logro de tu vida hasta ahora?
2. ¿Qué es lo que más valoras en la vida?
3. Escribe 3 actividades en las que eres bueno:
4. ¿Qué te gustaría mejorar de ti mismo?
5. Escribe 3 defectos de ti mismo(a)
6. ¿Cuál es tu sueño o aspiración más alta?

¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO # 7

Presentación en Tarjetas

¿Qué dice tu familia acerca de?: Tus calificaciones en la escuela.	¿Qué dice tu familia acerca de?: Tener relaciones sexuales antes de casarse y después de casarse.	¿Qué dice tu familia acerca de?: Ser mujer/ Hombre.
¿Qué dice tu familia acerca de?: Salir con alguien.	¿Qué dice tu familia acerca de?: Abusar de drogas o alcohol.	¿Qué dice tu familia acerca de?: Religión.
¿Qué dice tu familia acerca de?: Mudarse del campo a la ciudad.	¿Qué dice tu familia acerca de?: Casarse con alguien de otra religión u otra cultura.	¿Qué dice tu familia acerca de?: Casarse.
¿Qué dice tu familia acerca de?: Ir al colegio.	¿Qué dice tu familia acerca de?: Ganar dinero.	¿Qué dice tu familia acerca de?: Conseguir un trabajo.
¿Qué dice tu familia acerca de?: Tener hijos propios.	¿Qué dice tu familia acerca de?: Graduarse de primaria (o secundaria).	¿Qué dice tu familia acerca de?: Guardar tus valores culturales o tradicionales.

ANEXO # 8

1. ¿Hubo en tu familia valores de los que nunca se habló abiertamente?
2. ¿Aprendiste sobre los diferentes valores que tienen el hombre y la mujer?
3. ¿Hubo algunos valores que fueron especialmente importantes para los adultos?
4. ¿Hubo algún valor que los adultos consideraban más importantes que otros?
5. ¿Qué valores te gustaría transmitir a tu hijo(a)? ¿Cómo lo harías?
6. ¿Qué valores transmites a tu hermano (a) s menores?

¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO #9
ORDENAMIENTO DE VALORES

Ser más independiente de mis padres o no depender económicamente de ellos

Obtener buenas notas

Respetar mis valores culturales

No abusar de las drogas o el alcohol

Llevarme bien con mis padres

Tener buena salud toda mi vida

Casarme

Que no me falte el dinero

Vivir de acuerdo con mi religión

Tener una carrera

Ser creativo/a

Tener el esposo/a que realmente amo

Hacer dinero/ fortuna

Tener mi propia casa

Ser popular con mis amigos

Ser bueno/a en los deportes

Tener una buena relación sexual con alguien que realmente amo

Conseguir un trabajo que realmente me guste

Tener hijos

Algún valor no mencionado

;; Gracias por tu participación!!

ANEXO #10

"Una Propuesta Indecorosa"

1.- Realizar una crítica de la actitud, toma de decisiones y valores de él (esposo).

2.- Realizar una crítica de la actitud, toma de decisiones y valores de ella (esposa).

3.- Realizar una crítica de la actitud, toma de decisiones y valores del "millonario".

4.- Realizar una crítica de la película desde el punto de vista social.

Presentarlas en Tarjetas

ANEXO # 11

Tarjeta

Fecha: _____

Nombre: _____

Defectos más advertidos de mi compañero: _____

Defectos	Cualidades que contrastan los defectos

¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO # 12

Nombre: _____

Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Con las fichas que te entregaron tus compañeros anota cuáles son los defectos más advertidos para ellos y con qué cualidades puedes contrarestarlos y posteriormente anota lo siguiente:

Defectos mas advertidos por mis compañeros: _____

Cualidades con las que cuento para contrarestar mis defectos: _____

Qué siento ante lo que me han dicho: _____

¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO # 13

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: De la lista, subraya aquellas características que reconozcas como propias.

MIS CARACTERISTICAS		
♣ Seguro de mi mismo	♣ Mal genio	♣ Estudioso
♣ Empeñoso	♣ Cooperador	♣ Peleonero
♣ Comprensivo	♣ Esforzado	♣ Deportista
♣ Constante	♣ Sensible	♣ Enfermizo
♣ Creído	♣ Inquieto	♣ Temeroso
♣ Alegre	♣ Creativo	♣ Capaz
OTRAS CARACTERISTICAS MIAS		
♣ Curioso	♣ Tranquilo	♣ Cambiante de ánimo
♣ Critico	♣ Inseguro	♣ De buena salud
♣ Inteligente	♣ Mandón	♣ Nervioso (tenso)
♣ Valiente	♣ Amistoso	♣ Trabajador
♣ Soñador	♣ Bondadoso	♣ Simpático
♣ Contento	♣ Rabioso	♣ Exigente
♣ Responsable	♣ Solitario	♣ Tolerante

¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO # 14

Nombre: _____ Fecha: _____

INTRUCCIONES: Contesta brevemente los siguientes cuestionamientos, de la manera más sincera posible.

¿Qué son las relaciones humanas para ti? _____

¿Podrías vivir sin relacionarte? _____

¿Dé que te sirve tener amigos? _____

¿Podrías vivir sin amigos? _____

¿Cuántos amigos tienes? _____

¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO #15

AMA DE CASA

MEDICO

ADULTO MAYOR

NIÑO (A)

AMA DE CASA

Presentar en tarjetas

ANEXO # 16

Presentación en Tarjetas “Dinámica Caras y Gestos”

Un Bebé	Un adolescente enamorado	Un hombre enojado
Una persona feliz	Una Persona triste	Un niño feliz
Un día con sol	Un hombre borracho	Un adicto
Un hombre trabajador	Una mujer trabajando	Una tarde lluviosa
Un adulto mayor	Un ama de casa	Un niño haciendo berrinche

ANEXO #17

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES : Contesta brevemente los siguientes cuestionamientos.

¿Qué trató de comunicar cada uno de los participantes? _____

¿Qué tan importantes son nuestras expresiones para comunicamos?: _____

¿Crees que tu cuerpo pueda comunicar? _____

¿Cómo respetas a las demás personas? _____

¿Las demás personas te respetan? _____

¿Tú te autorespetas? Si o No ¿Por qué?:

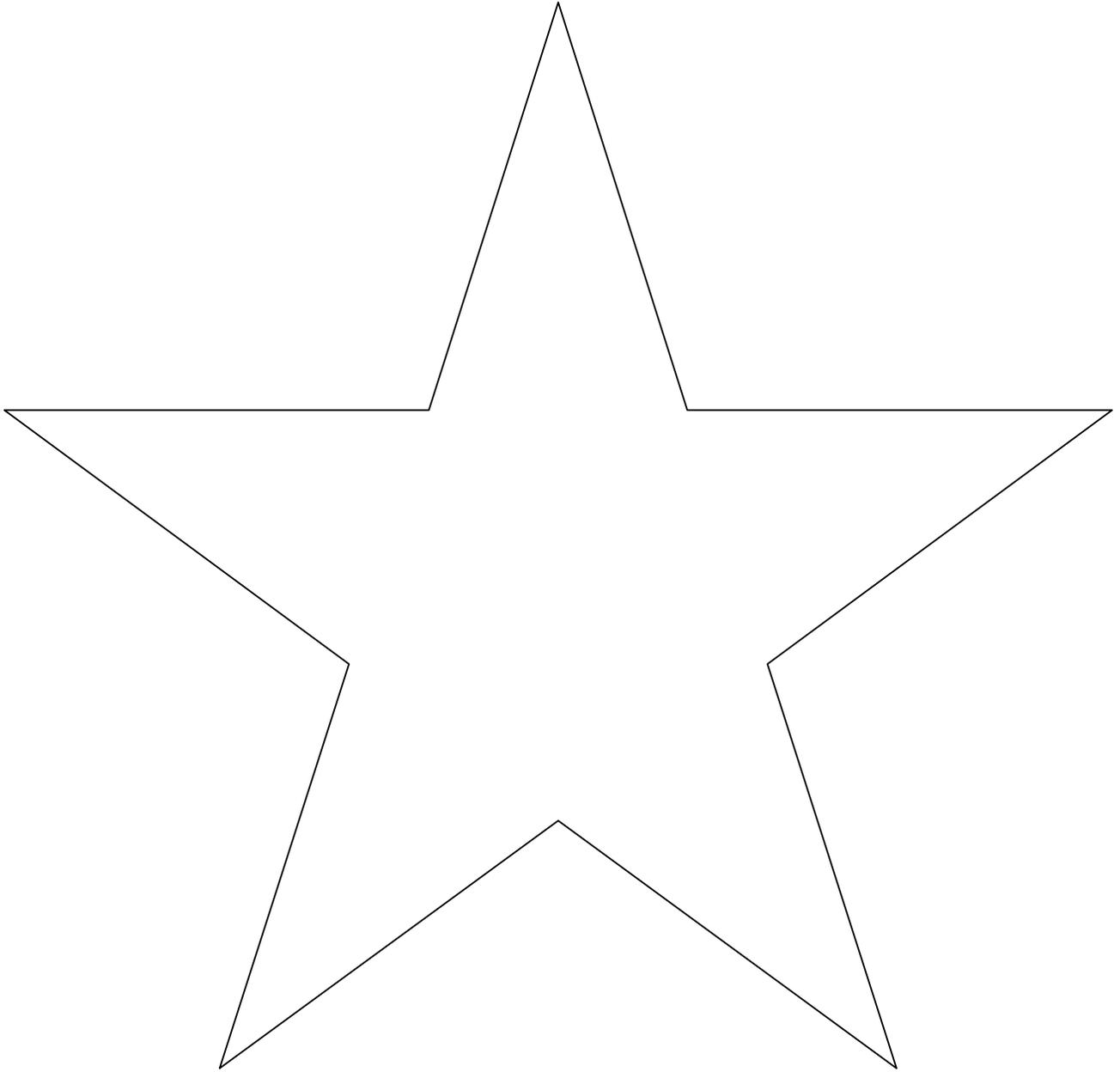
¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO #18 PROYECTO DE VIDA

E D A D						
55						
50						
45						
40						
35						
30						
25						
20						
15						
10						
5						
	FAMILIA	AMIGOS Y NOVIAZGOS	ACTIVIDADES RECREATIVAS CULTURALES	Y	ESTUDIOS	ADQUISICIÓN DE BIENES MATERIALES

Instrucciones: A través de las barras anota con color rojo los nombres, actividades o circunstancias que han sido significativas hasta la fecha y con color azul todo lo que desees realizar en tu vida.

ANEXO #19



¡¡Gracias por tu participación!!

ANEXO # 20

Inventario de Calidad de Vida

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Por favor contesta los siguientes cuestionamientos; colocando en el paréntesis de la derecha el número de la respuesta que consideres sea la correcta.

1. casi nunca 2. muy pocas veces 3. algunas veces 4. Frecuentemente 5. casi siempre

1. Pienso con claridad _____ ()
2. No me gusta como soy _____ ()
3. Cuido de mi mismo (a). _____ ()
4. Soy responsable de mi mismo (a) _____ ()
5. Acepto la edad que tenga _____ ()
6. Aprecio mis sentimientos _____ ()
7. Me siento mal 8. Me protejo a mi mismo _____ ()
9. No. vivo tranquilo _____ ()
10. No acepto el sexo que tengo _____ ()
11. No. me gusta vivir con los demás _____ ()
12. A los demás les gusta can vivir conmigo _____ ()
13. Soy una persona agradable. _____ ()
14. Soy una persona simpática _____ ()
15. Soy una persona importante _____ ()
16. Me gusta sentirme protegido _____ ()
17. Me siento con energía _____ ()
18. Soy alegre _____ ()
19. Me siento querido (a) _____ ()
20. Siento que los demás no me valoran _____ ()
21. No soy una persona interesante _____ ()
22. Soy una persona inteligente _____ ()
23. Desconfió de mi mismo (a) _____ ()
24. Tengo esperanzas par la vida _____ ()
25. Soy espontáneo _____ ()
26. Sienta que los demás no me toman en cuenta _____ ()
27. Toma decisiones con facilidad _____ ()
28. Me considero una persona bastante libre _____ ()
29. Se me facilita ser creativo _____ ()
30. Me siento motivada par la vida, _____ ()
31. Me gusta hacer cosas nuevas _____ ()
32. No me gusta trabajar _____ ()
33. Disfruto de lo que tenga _____ ()
34. Soy exitoso _____ ()
35. Estay saludable _____ ()
36. Me siento motivado por hacer casas _____ ()
37. Soy cariñoso (a) _____ ()
38. Me gusta cuidar de otros _____ ()
39. Aprecio los sentimientos de las demás _____ ()
40. Experimento sentimientos de ternura _____ ()
41. Me gusta proteger a los demás _____ ()
42. Me interesa el bienestar de la humanidad _____ ()
43. Critico a los demás _____ ()
44. Me siento culpable _____ ()
45. Las demás tienen la culpa de la que me pasa _____ ()
46. Me critico a mi mismo (a) _____ ()
47. Pienso que la gente puede cambiar. _____ ()

¡¡Gracias por tu participación!!



ANEXO # 21

SE OTORGA LA PRESENTE



CONSTANCIA

A: _____

POR SU PARTICIPACIÓN EN EL TALLER

“CONOCIÉNDOME A MI MISMO”

CON UNA DURACIÓN DE 40 HORAS

PSIC. CARRIE BANDA MARTINEZ

PSIC. MA. MARGARITA OLVERA MONTES