



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES "IZTACALA"

**DISEÑO DE UN TALLER DE AUTOESTIMA
PARA ADULTOS
DESDE UN ENFOQUE HUMANISTA**

TESIS EMPÍRICA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA:

P R E S E N T A :

IRMA GABRIELA SÁNCHEZ SÁNCHEZ

ASESORES: DRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GÓMEZ
MTRA. GUADALUPE AGUILERA
MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA



TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO 2007.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIAS

A MI DIOS.

A quien le debo todo cuanto soy, por ser el aire que respiro y del cual cada día me siento más enamorada. Muchas gracias por existir para mi.

A MIS HIJOS LESLIE Y JEHU.

Por amarme como lo hacen y por ser mi debilidad y a la vez la fuerza que me impulsa a seguir adelante. Gracias por sus oraciones por mi. Los amo.

A GUSTAVO MI ESPOSO.

Gracias por llenar mi vida con tu tiempo con tu ternura y con tu amor incondicional.

A MIS PADRES PABLO Y LULÚ.

Por apoyarme y amarme tal como soy, por su ejemplo de padres honestos y buenos. Por ser maravillosos. Gracias.

A MI HERMANO JORGE.

Por ayudarme a terminar mis estudios, por ser un ser humano de mucho valor, del cual me siento muy orgullosa. Gracias.

A MIS ASESORES.

Dra. María Antonieta Dorantes Gómez, Maestra Guadalupe Aguilera Castro y Maestra Margarita Martínez Rivera. Por escucharme y darme palabras de aliento cuando más lo necesitaba y por guiarme, en el transcurso de este proyecto. Muchas gracias.

A MIS MAESTRAS.

LUZ MARIA GUZMAN Y JUANITA AVILA. Por demostrar interés por los alumnos y ser personas comprometidas con su vocación. En el transcurso de mis estudios, encontré pocos maestros excepcionales como ustedes. Gracias por haberme dado el privilegio de aprender, no solamente de lo que decían con sus palabras, sino también de su conducta.

G A B Y

Esa mujer que soy yo, débil y fuerte a la vez...

Llena de contradicciones y sentimientos encontrados...

Esa mujer guerrera que no se detiene ante nada, pero que una sola mirada la hace estremecer.

Esa mujer que a cada rato quiere renunciar pero que se levanta con más fuerza cada vez...

Esa mujer que soy yo y que hoy termina una etapa para empezar otra,
les agradece a todos ustedes por ser parte de mi,
de mis momentos felices y de los tristes también.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO 1. AUTOESTIMA	10
1.1. Definición.....	11
1.2. Tipos de autoestima.....	13
CAPÍTULO 2. LA AUTOESTIMA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE DESARROLLO.....	18
2.1. Infancia.....	18
2.2. Adolescencia \ juventud.....	20
2.3. Aduldez.....	22
2.4. Vejez.....	24
CAPÍTULO 3. ESCALA DE NECESIDADES.....	26
3.2. Básicas.....	26
3.2. De crecimiento o desarrollo.....	29
CAPÍTULO 4. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA ALTA	32
4.1. Autoanálisis.....	33
4.2. Autoaceptación.....	36
4.3. Autorrespeto.....	37
4.4. Valores.....	38

CAPÍTULO 5. LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.....	44
5.1. Respeto.....	46
5.2. Comunicación.....	48
CAPÍTULO 6. DESCRIPCIÓN DEL TALLER.....	54
CAPÍTULO 7. RESULTADOS	72
CONCLUSIONES.....	80
BIBLIOGRAFÍA	84
ANEXOS	87

RESUMEN

El actual ritmo de vida nos impide a veces detenernos a pensar en cuales son nuestros valores, que es lo que queremos vivir y como lo queremos vivir, tenemos menos tiempo para analizar nuestra vida, si estamos viviendo lo mejor que podemos o estamos desperdiciando momentos que podrían ser de mejor calidad.

El presente trabajo es un esfuerzo por avanzar en el entendimiento de la necesidad que tenemos como seres humanos de tener una buena autoestima, por eso apoyándonos en la teoría humanista, nos dimos a la tarea de trabajar con un grupo de 10 personas en donde nuestro principal objetivo fue realizar un taller de autoestima que apoye el bienestar personal y familiar de los participantes.

La metodología implementada consistió en dividir el taller en ocho sesiones, donde se trabajó con los temas y actividades consistentes en ampliar los conocimientos que los participantes tenían sobre la autoestima, y el proceso mediante el cual, ellos podían superarse.

Los resultados obtenidos durante el taller fueron cuantitativamente positivos, ya que se tuvo una deserción mínima, del veinte por ciento; y las personas que permanecieron trajeron algunos invitados, que si bien no se tomaron en cuenta de manera estricta debido a su carácter ocasional, si nos muestra el interés de la gente, interés que fue despertando en ellos por la charla que sostuvieron con nuestros participantes.

Al término del taller, pudimos constatar la necesidad de que se implementen este tipo de talleres, no solamente en las escuelas, con los jóvenes, sino en diversos lugares como centros de trabajo, colonias, comunidades.

También, podemos ver desde este punto de vista, que se requiere trabajar con personas, no importando la etapa de desarrollo y crecimiento en la que se encuentran, pues tanto niños como adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, requieren de una autoestima alta para tener una mejor calidad de vida.

Por lo cual, concluimos que el ser humano, no importando su edad, estudios, sexo, creencias, estado civil, o condiciones socioeconómicas; necesita de una ayuda profesional que le recuerde, de vez en cuando, que vale, que es un ser maravilloso, que es un ser amado y necesitado por otros, y que no porque sea una pequeña pieza de un enorme engranaje, dentro de este enorme universo, tiene poca importancia, ya que las pequeñas piezas, son las que sostienen grandes construcciones.

INTRODUCCIÓN

El que una persona pueda desarrollarse adecuadamente, en todos los ámbitos, personal, familiar, laboral y social, depende en gran medida de lo que está en su interior, sus ideas, sus deseos, sus sueños, sus metas... En fin, que para que su vida tenga dirección, necesita autoconocerse, autovalorarse, autorrespetarse, en una palabra, amarse a sí misma.

Tener éxito en la vida, es el mayor deseo de la gente, pero solo algunos lo logran debido a que no muchos están dispuestos a pagar el precio que ello implica, aún cuando no pocos autores tratan de trazar alguna ruta que nos permita apoyarnos para lograr sacar todo el potencial que poseemos.

Debido a lo anterior, y después de hacer un análisis en relación a la corriente psicológica que más se adecuaba a nuestras necesidades, se optó por la corriente Humanista o Tercera fuerza como se le suele llamar, ya que integra varias teorías o enfoques donde el centro es el hombre mismo. Es ecléctica y no establece patrones rígidos, pues permite tomar en cuenta lo variable que es el ser humano.

Humanistas como Satir, Branden, Maslow, Vargas y Willians, entre otros, hacen una buena contribución con sus definiciones de "autoestima", sin embargo tomamos la definición que hace Suryavan Solar en el año del 2002, por considerarla más completa, y está reza así: "La autoestima es dignidad y capacidad. Valorarse a sí mismo, es la única manera de atraer la valoración de los demás. Nadie puede comprenderte, amarte o valorarte más que tú. Quién no cree en sí mismo no merece triunfar" (Vargas y Ocando, 2004).

La problemática de la falta de autoestima es muy común en nuestros días; pero también lo es el hecho de que cada vez más personas se atreven a buscar ayuda especializada, para mejorar su desarrollo personal.

Problemas familiares, laborales, entre otros, ponen de manifiesto la poca valía que algunos seres creen tener; pero, lo peor es que ese sentimiento provoca reacciones en los seres más cercanos; como por ejemplo podemos citar el caso de una mujer con un alto grado de ansiedad, situación que repercute en sus hijos al maltratarlos emocionalmente, creando en ellos conflictos psicológicos que interfieren tanto en su aprendizaje como en su conducta. Otro ejemplo puede ser la agresión emocional que un marido tiene para con su esposa, debido a que su jefe lo humilla y él, al no tener autoestima para hacer valer sus derechos, se desquita con su mujer.

Ejemplos como éstos, son el pan nuestro de cada día, por eso es muy importante trabajar con la población mexicana, dando pláticas para hacer conciencia en la gente de la necesidad de luchar por una mejor calidad de vida.

La gente necesita orientación y muchas veces, aun en contra de ellas mismas, debido a que hay gente que ni siquiera se da cuenta del motivo de su situación actual, la que sin duda es afectada por su baja autoestima.

Si la autoestima del mexicano fuera alta, la mayor parte del tiempo, afrontaría mejor las frustraciones diarias; y sus relaciones interpersonales (con el jefe, sus compañeros de trabajo, vecinos, pareja, hijos, parientes, etc.), serían menos frustrantes y más satisfactorias la mayor parte del tiempo, no solo para él, sino también para los demás.

Por consiguiente, para integrar el marco teórico fue menester en primera instancia, aclarar el término "autoestima", así como sus características, para después pasar a estudiar las etapas de desarrollo, donde se vive de manera particular la carencia de autoestima, para posteriormente pasar a analizar las necesidades y diferenciar entre las que son necesidades básicas para nuestra vida y las necesidades que nos permiten un crecimiento. Por último, no podíamos olvidar analizar los factores que contribuyen a mejorar la autoestima como son: el autoanálisis, la autoaceptación, el autorrespeto y por supuesto los valores que son indispensables en cualquier individuo.

Pero no es suficiente conocer los factores que contribuyen a mejorar la autoestima, se podría decir que ese es el primer paso, porque a continuación, se requiere trabajar en uno mismo, día a día, vez tras vez, cosa por cosa, para lograr vencer todos los obstáculos que saldrán en el camino, por eso se requiere que las personas que tomen el taller, tengan una firme convicción de que realmente desean cambiar de vida y que estén dispuestas a pagar el precio.

Si bien, es verdad que sería mucho mejor empezar a educar a las personas, desde su infancia, para que al crecer sean más asertivas, también es verdad que esos niños requieren padres que les transmitan los valores y que sean un ejemplo a seguir; debido a lo anterior, nos propusimos “presentar un taller de autoestima que apoye el bienestar personal y familiar de los participantes”, al elevar y reafirmar su nivel de autoestima. Para lo cual se determinó que la población que participe en el taller tenga una edad mínima de 18 años, sin necesidad de un sexo en particular, ya que la baja autoestima se da en hombres y en mujeres por igual, si bien es verdad, que las características y la intensidad muchas veces difieren.

Por último diremos que el objetivo de esta tesis es presentar el reporte de una experiencia de trabajo de un taller de autoestima con apoyo en la corriente humanista, para lograr la titulación y así elevar la autoestima personal al tener oportunidad de apoyar a otras personas de manera profesional.

CAPÍTULO 1

AUTOESTIMA

¿Cómo puede una persona saber si su autoestima es alta o baja?, o mejor aun tal vez la pregunta que es más correcta hacerse es ¿la gente se da cuenta de que posee una autoestima que ya sea alta o baja, y que esto influye de manera determinante en su vida?, ¿la gente realmente piensa en esto?

El ritmo de la vida actual impide muchas veces el detenerse a pensar si la calidad de vida que vivimos es lo mejor que podemos tener o pudiéramos hacer algo para mejorar ésta, que es la única vida que tenemos. Parece ser que solamente cada fin de año, la mayoría de la gente se preocupa por tener metas y propósitos que seguir, y que después conforme van pasando los días estos buenos propósitos se desvanecen y solamente vuelven a la vida hasta el próximo fin de año.

¿Por qué esta actitud ante la vida?, ¿por qué muchas personas soportan una vida de sufrimiento?, y lo que es peor, ¿por qué pareciera ser que varias de ellas lo disfrutaran? Pongamos el ejemplo de una mujer que es golpeada por su esposo, y ella no lo deja porque dice que lo ama mucho. ¿Realmente lo ama?, ¿no será que su baja autoestima le impide tratar de vivir una vida mejor, alejada de la persona que la está dañando? Pero ¿por qué está mujer no se da cuenta de su situación? La respuesta obvia, es que una persona con autoestima baja no es capaz de darse cuenta de su condición por sí misma, sino que necesita de alguien que le ayude a analizar sus pensamientos, su actitud frente a los problemas de la vida y lo más importante que le ayude en el proceso de autoconstrucción de una autoestima deteriorada por una autoestima alta.

¿En qué lugar empieza esta maraña de pensamientos y actitudes derrotistas y negativos?, bueno tal vez esto sería tanto como querer saber qué fue primero, si el huevo o la gallina. Si analizamos la historia de la psicología nos

daremos cuenta que no solamente la mayoría de las personas son parte de este negativismo, ya que el Freudismo tiene sus raíces en los estudios que el señor Freud obtuvo de sus pacientes, y éstos por supuesto no eran personas sanas propiamente, sino que sus patologías psicológicas son muy bien conocidas por nosotros.

El Humanismo nos da una pauta mejor que el psicoanálisis, y ésta es que estudiemos a personas sanas, personas como las que deseamos ser, y de este modo aprendamos de ellas su estilo de vida, el cual podemos adecuar a nuestras necesidades.

Es necesario, claro está, aprender de nuestros errores y superarlos, pero es imperdonable caer una y otra vez en ellos mismos. Se necesita querer mejorar, querer vivir una vida que al mirar la vista atrás y veamos esa senda que nunca volveremos a pisar (como dice una canción antigua) nos encontremos satisfechos de lo que hicimos y de cómo vivimos.

Por todo lo anterior, es necesario en primera instancia, tener una definición de autoestima, su importancia radica en su funcionalidad, ya que al conocer la definición, podemos entonces pensar en analizar si nosotros tenemos una autoestima alta, o debemos de trabajar en ella.

1.1. Definición

En la actualidad algunos científicos del desarrollo humano, como Peretz, Elkins, Rogers, Maslow, Bettelheim, entre otros, consideran que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, la plena expresión de sí mismo (Rodríguez, 1988).

Peña (1988), opina que la autoestima es un sentimiento o sensación afectiva, y duradera que posee un valor personal, basado en auto percepciones. Una persona con buena autoestima se acepta, se respeta y se valora, dependiendo de lo que percibe y de lo que interpreta de su entorno y también de su interrelación con otras personas. Alguien con autoestima acepta a los demás tal como son y no desea imponerles ni sus ideas, ni sus valores.

Rolando (1999) junto con sus colaboradores, opina de manera muy similar reafirmando que la valorización que una persona hace de sí mismo, y que mantiene de forma duradera expresando aprobación o desaprobación, indicando hasta que punto se cree capaz, importante, competente y digno, eso es la autoestima.

Otros autores como Branden (2001), dicen que para poder hablar de una autoestima necesitamos no solamente experimentar sino que es necesario también la aceptación de uno mismo. El vivir de forma consciente es el primer pilar de la autoestima. En otras palabras sentirse capaz para vivir la vida y para elegir correctamente aquello que nos haga crecer y ser mejores.

Rodríguez (1988) nos dice lo mismo pero con otras palabras, agregando que la autoestima es la base y centro del desarrollo humano. Una persona con su autoestima integrada conoce sus capacidades y limitaciones, intereses, valores, necesidades y sobre todo, tiene presente la clase de persona que quiere ser y la clase de vida que desea.

Arguile (Peña, 1988), afirma que la autoestima tiene un núcleo estable junto a una serie de estimas periféricos basados en las diferentes relaciones de roles.

Necesariamente debemos decir que indiscutiblemente la calidad de vida del individuo en su etapa infantil influye en su edad adulta, y que como dice Océano multimedia (1997), los niños que poseen una autoestima elevada son los que tienen más posibilidades de ser felices en la vida, no solamente en el tiempo presente sino también en su vida futura.

Sin duda alguna, la autoestima es como un árbol, el cual crece dependiendo de lo que no se ve, (o sea de las raíces). Si la persona en su interior tiene raíces de amargura, de odio, de resentimiento... entonces sus ramas, (o sea, lo que si se ve), serán de ira, pleitos, celos, etcétera, y de tal suerte no podemos esperar que esa persona se sienta feliz, tampoco podemos esperar que sus relaciones con otras personas sean buenas, ya que lo que somos realmente salpica a todos pues no podemos fingir por mucho tiempo lo que realmente tenemos en nuestro ser. Pero lo que si se puede hacer es buscar un cambio, que reporte beneficios a sí mismo y por consiguiente a los demás, y cuando esto se alcance en una buena medida, entonces podremos decir que la persona realmente tiene una buena autoestima.

1.2. Tipos de Autoestima

Lo ideal sería que todos tuviéramos una autoestima alta, pero esto no es así. ¿Cómo podemos saber que la mayoría de la gente tiene necesidad de mejorar su autoestima? ¿Y de que esto es la realidad, no solamente en nuestra sociedad, sino en gran parte de nuestro mundo? La respuesta es sencilla, nos basta ver a nuestro alrededor y descubrir los altos índices de problemas que hay; podemos mirar los medios de comunicación, (periódicos, televisión, revistas), las familias disfuncionales, (problemas de pareja, niños problemáticos, suicidios, drogas, etc.) y hasta nos bastaría con ver el mundo físico en el que vivimos (problemas ambientales debido al descuido del planeta como contaminación ambiental).

Tal vez muchos crean que esto último que se mencionó, no tiene nada que ver con la autoestima, pero yo creo que sí. Si como personas descuidamos nuestra casa y la tenemos sucia y descuidada ¿acaso esto no es señal de que tenemos problemas de valoración? Pues una persona que se ama, busca estar lo mejor posible no solamente por dentro sino también por fuera. Y el mundo es el lugar en donde vivimos, por lo tanto, si nuestra autoestima es alta, debemos cuidar nuestro hábitat.

Cada día aumenta la demanda de psicólogos, y es que la baja autoestima trae como consecuencia problemas muy graves; al respecto Rolando y sus colaboradores (1999) nos dicen que la autoestima no es un valor absoluto de todo o nada, y es que la autoestima se manifiesta en niveles (autoestima alta, media y baja) y además, puede variar en función de la dimensión (atractivo físico, éxito escolar, popularidad, etc.) y con base de las circunstancias particulares que se estén enfrentando en un momento dado. No podemos pretender que una persona tenga su autoestima alta en todo momento, ya que las personas pasamos por diferentes situaciones en la vida que hacen que se altere nuestra percepción.

A continuación analizaremos más detalladamente la autoestima en dos de sus niveles más significativos:

Autoestima alta

La autoestima de una persona, radica en la forma de pensar, de sentir y de la actitud que esta tenga para con ella misma, y ante los demás individuos, dependiendo de la valoración e imagen que posea en cuanto a su persona, ya sea esta positiva o negativa, según nos dice Solis (1998).

Solo una persona que se ama y que se respeta es capaz de utilizar todo su potencial dentro de un proceso que día con día lo lleva a una total realización personal. 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.

El que tiene autoestima, tiene dignidad, y carácter, puede enfrentar cualquier reto y se mantiene firme ante la adversidad.

Podemos observar la gran diferencia entre una persona con autoestima alta, y una persona que tiene su autoestima baja. A continuación se enlistan algunas características:

Persona con autoestima alta

- Se ama
- Se respeta
- Es una persona íntegra
- Es honesta
- Responsable
- Tiene dignidad
- Tiene carácter
- Posee sentimientos de seguridad
- Es alegre
- Les gusta ayudar a otros
- Se sabe importante

Autoestima baja

Las personas con autoestima baja poseen sentimientos de inseguridad e inferioridad los cuales las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que les cuesta trabajo aceptar, manifestándose con actitudes de tristeza,

depresión, renuncia y aparente abnegación, o pueden también presentar actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento en quienes los rodean, separando a las personas, dividiendo parejas, familias, grupos sociales... El sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas, o frustrantes que la persona ha tenido a través de la vida, según nos comentan Rodríguez y sus colaboradores (1988).

Stanger (Solis, 1998) asegura que las personas con baja autoestima tienden a proyectar sus ideas en los demás y a suponer que éstos tienen una pobre opinión de ellos. Al respecto Branden (2001), comenta que cuando la gente carece de una autoestima sana, a menudo identifica la autoestima con el ser amado. Sí no se sienten queridos por sus familiares, algunos tratan de reconfortarse con la idea de que Dios les ama, e intentan vincular su autoestima a esta idea.

Persona con autoestima baja

- No se ama
- Son agresivas
- No posee integridad
- Es deshonesto
- Es irresponsable
- No tiene dignidad
- No tiene carácter
- Posee sentimientos de inseguridad e inferioridad

- Son personas tristes, deprimidas
- Tienen actitudes de ansiedad y miedo
- No siente respeto por sí mismo

Si quisiéramos podríamos continuar con la lista y nos llevaríamos varias cuartillas, debido a que todas las características negativas las podemos encontrar en una persona con autoestima baja, y por consecuencia lógica, todas las características positivas las puede poseer alguien con autoestima alta, pero es menester hacer una aclaración aquí. No siempre nuestra autoestima es alta o baja, pero claro está que alguna de ellas prevalece la mayor parte del tiempo.

Por otro lado, podemos decir que nuestra autoestima se manifiesta de manera diferente, dependiendo de la edad que tengamos, pues no es lo mismo hablar de la autoestima de un niño, que hablar de la autoestima de una persona adolescente, o de una persona de mayor edad, ya que la etapa de desarrollo que se está viviendo es fundamental para determinar las necesidades que posee el individuo (el tema de las necesidades se aborda más adelante en el capítulo tres), y debido a que al satisfacer dichas necesidades, se puede reforzar la autoestima del individuo o se puede deteriorar, es una necesidad imperiosa conocer las etapas de desarrollo y crecimiento por las que atravesamos, para poder comprender mejor este proceso. A continuación analizaremos más detalladamente el tema.

CAPÍTULO 2

LA AUTOESTIMA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE DESARROLLO

No es lo mismo ser de sexo femenino que de sexo masculino, no es lo mismo tener cinco años que cuarenta, por tal motivo necesitamos estudiar la autoestima en las diferentes etapas por las que atraviesa la persona durante el transcurso de su vida; para facilitar este estudio se ha englobado dentro de los siguientes rubros: infancia, adolescencia / juventud, adultez y vejez, los cuales se analizan a continuación.

2.1. Infancia

Branden (2001), nos relata la forma en la que se dan las primeras relaciones durante la etapa de la niñez, diciéndonos que un hijo puede experimentar la seguridad que hace posible la aparición del yo, o bien el terror y la inestabilidad que descompone el yo antes de que se forme por completo. Es cierto que el tipo de relaciones que el niño establezca durante su infancia, contribuirán al tipo de identidad y de autoestima que se forme en el tiempo, lo que le permitirá sentirse aceptado y respetado o rechazado y postergado.

Además del aspecto material, los hijos heredan hábitos, ideas, religión, niveles de autoestima, predisposición a vicios y muchas otras conductas fundamentales. Océano multimedia (1997), considera que por lo general, hacia los cinco años, los niños, ya pueden hacer una estimación de su propio valor por lo cual es conveniente que durante sus primeros años de vida no se les

inculquen sentimientos negativos acerca de sí mismos, “eres malo” porque esto puede deteriorar su propia imagen y por consiguiente su autoestima.

Algunos obstáculos que los padres crean e impiden el crecimiento de la autoestima en sus hijos según Branden (Solis, 1998):

- Transmitir que el niño no es “suficiente”.
- Castigarle por expresar sentimientos “inaceptables”.
- Ridiculizarlo.
- Humillarlo.
- Transmitirle que sus sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentar controlarle mediante la vergüenza o la culpa.
- La sobreprotección que trae como consecuencia la obstaculización de su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo.
- Aterrorizar al niño con violencia física o con amenazas inculcando agudo temor como característica permanente en el niño.

Como ya vimos, estos obstáculos no se quedan en la infancia, persiguen al individuo durante su desarrollo creándole inseguridad y haciéndole susceptible al medio ambiente.

Los padres no son siempre responsables del grado de autoestima que adquieren sus hijos, pero sí desempeñan un papel muy importante al ser ellos quienes proporcionan la primera visión de sí mismos, y quienes están más tiempo con los niños en esos primeros años. Océano multimedia (1997) asegura que la autoestima de los niños se puede elevar si reforzamos su

esfuerzo y los alentamos a superar sus dificultades, pensando que luchar, es mejor que ganar.

No es casualidad, dice Satir (1980) que los hijos de familias, donde existe una alta autoestima, una buena comunicación, normas flexibles y un buen enlace con la sociedad, tengan confianza en sí mismos, o que los niños que provienen de familias conflictivas, tan frecuentemente se sientan inútiles, puesto que tienen que crecer en un medio de comunicación “distorsionado”, reglas inflexibles, críticas de sus diferencias y castigos por errores cometidos.

Igual que los niños, los adolescentes también necesitan sentirse importantes y amados, pero a diferencia de los primeros, los adolescentes pasan por una transición que les provoca más inestabilidad, y es allí donde necesitan el doble de atención. A continuación se analizaran las diferentes etapas.

2.2. Adolescencia / juventud

Vázquez (2001), nos relata que es en la adolescencia cuando se toma especial conciencia del propio cuerpo, y de las condiciones físicas, dándole en definitiva mucha importancia a estos rasgos, por tal motivo resulta evidente que los problemas de auto imagen, que suelen atormentar a todo adolescente, se ven notablemente agudizados si este presenta algún tipo de déficit, aunque siempre dependerá del grado de afectación que presente, y del nivel de conciencia que tenga de ello.

Es increíble la habilidad que poseen los adolescentes para detectarse defectos como barritos, arrugas, gramos de más, y un sin fin de desperfectos físicos. Si la autoafirmación personal gira alrededor de la belleza física, esto nos está diciendo que ese adolescente vive una pobre vida interior, y lo que es peor una muerte prematura.

Es muy acertada la opinión de Sánchez (1997), al decir que muchas veces los adultos no se dan cuenta de cómo pueden afectar la autoestima de los

jóvenes. Un adolescente con una autoestima elevada o positiva, se siente capaz y valioso, confiado y apto para la vida.

Sabemos que ya sea adolescente, adulto o niño, si se tiene una autoestima elevada los pensamientos que le embargarán a uno serán de logro y de superación. Realmente no creo que nadie opine lo contrario, ya que es lógico pensar que un adolescente rinda más si se siente bien consigo mismo. Océano multimedia (1997) lo confirma, agregando que si un adolescente o un joven, tienen una imagen positiva de sí mismo, se siente seguro y confiado. Así, es más fácil que, ante la presión grupal hacia el consumo de alcohol o cualquier otra sustancia, diga no, sin que esto en ningún momento le pueda llevar a sentirse a disgusto.

El adolescente o joven de por sí está pasando por un proceso difícil, donde deja de ser niño y se enfrenta a muchos miedos, pues dentro de poco será adulto. Muchas veces no sabe qué es lo que quiere, sus sentimientos pueden estar confusos.

Aparte de tener que afrontar esta transición de niño a adulto, el adolescente, además debe de enfrentarse a su entorno (el cual ellos perciben como hostil), y tratar de salir bien librados, es necesario que los padres los ayuden a elevar su autoestima, brindándoles amor y teniéndoles mucha paciencia, pues muchas veces, ni ellos mismos saben controlar sus emociones.

Sería conveniente que tanto padres como maestros, conocieran a fondo el sentir de los adolescentes, para poder tratar de entenderlos mejor, ayudándolos, a elevar su autoestima.

Si el adolescente o joven logra tener una autoestima de calidad, durante esta etapa de su vida, su existencia de adulto será muy satisfactoria. A continuación lo expresaremos con más precisión.

2.3. Adulterio

En esta etapa de la vida, existen algunas diferencias, dependiendo del sexo al que se pertenezca, por ejemplo, una mujer que pase de 25 años (aproximadamente) y no está casada, se expone a la censura de su círculo social (amigos, parientes, compañeros de trabajo o de escuela, incluso los mismos hermanos). Debido a que en nuestra sociedad, pareciera ser que el valor de una mujer radica en tener un varón al lado que la cuide y proteja. Si la mujer posee una autoestima alta, esta situación no le afectará de manera determinante, pero si por el contrario, la mujer carece de autoestima se sentirá menospreciada y carente de valor.

Los hombres tienen más tolerancia por parte de la sociedad para permanecer solteros, pero los hombres también tienen sentimientos y necesidades, la diferencia es que a ellos, no se les permite demostrarlos porque pierden masculinidad.

Al respecto Orbach y Eichenbaum (1990), comentan que todo el mundo compadece a una mujer que pierde un amigo estable, o a un hombre que pierde a su compañera, y comprenden la soledad que conlleva una ruptura. Pareciera ser que estar solo o sola es lo peor que le puede pasar a alguien, pero algunas ocasiones es todo lo contrario, ya que es mejor terminar con una relación que no es satisfactoria a estar encadenado por el que dirán, sin permitirse darse otra oportunidad, por el miedo a que ésta no llegue nunca.

Vázquez en su libro "Dios mío, hazme viuda por favor" (2001), expresa la forma en la que la mujer deja que su autoestima esté en función de la opinión y aceptación de los demás. Son ellos los que nos dicen como vestir, como hablar, como cortarnos el cabello, en fin, que parecemos robots a los que se les niega la capacidad de sentir, de decidir, y que es esto por lo que debemos luchar, primero con nosotras mismas, y después con los demás. Por supuesto

que una mujer con autoestima alta no necesita esto porque se siente valiosa, y lucha por que se le valore, pues ya es consciente de que es un ser tan importante como cualquier otro.

Por otro lado, los adultos que ya están casados en esta etapa, y su calidad de vida deja mucho que desear, se debe a su baja autoestima, a una comunicación deficiente y a que sus normas son confusas. Vilar (1981), afirma que la mujer trata de domar al hombre por la auto humillación; o sea que la mujer se deja humillar por el hombre, para que éste se crea superior a ella, y así el hombre se sienta indispensable para la mujer como si fuera un dios, pero sin darse cuenta que es una manipulación para que él haga lo que ella quiere.

Sin duda, si dos personas tienen baja autoestima vivirán una situación parecida a la que menciona Vilar. Al respecto, Sánchez (1998), comenta que la gente ya no sabe amar. Las relaciones afectivas están contaminadas de búsqueda de poder. El hombre quiere mandar y someter, mientras que la mujer utiliza sus recursos también para dominar. Ninguno se abre, ninguno se muestra como es, porque hacer eso vuelve a la persona terriblemente vulnerable.

Nos damos cuenta de la importancia de que una pareja tenga una autoestima sana, desgraciadamente, se vienen arrastrando tantas cosas negativas de nuestra infancia que debemos luchar por nosotros mismos, por nuestra pareja, por nuestros hijos...para vivir la mejor vida para todos.

Por otro lado, en el grupo de amigos casi siempre se comparten ciertos intereses, lo que nos permite tener más confianza hacia otros, intercambiar nuestras ideas, identificarnos. A veces los amigos representan a los hermanos que hubiéramos querido tener, con ellos establecemos lazos profundos de afecto que nos mantienen unidos por un largo tiempo. Es aquí donde nuestra autoestima es enriquecida, claro si realmente son nuestros verdaderos amigos y no un grupo de personas con las que estamos sólo por no estar solos.

2.4. Vejez

En verdad que una de las etapas más difíciles por la cual tiene que pasar el ser humano es la vejez, debido a que el tema principal en la vida emocional de los ancianos es la pérdida. Quezada y Ramírez (2001) amplían esta opinión, al decir que los ancianos se enfrentan a la muerte de su cónyuge y amigos, la disminución de las facultades físicas, los cambios en el prestigio y el estatus social, y sobre todo, vivir con la perspectiva de la propia muerte.

El anciano pierde su alegría, su tristeza no es provocada por un acontecimiento o por circunstancias particulares; se confunde con el tedio que los domina, con el amargo sentimiento de inutilidad y de soledad en el seno de una sociedad que siente indiferencia por ellos. Fuentes relaciona el hecho de que tengan un psiquismo frágil con las enfermedades orgánicas que padecen, ya que éstas están estrechamente ligadas a factores psicológicos.

El adulto mayor empieza a pensar en el tiempo que le falta para morir, el interés por lo que pasa a su alrededor se va terminando. Disminuye la confianza en sí mismo, pierde la alegría, experimenta temor, soledad, tristeza y una sensación de ser inútil.

Su autoestima baja, considerablemente debido a que no solamente tiene que luchar con los sentimientos de pérdidas de personas queridas y la soledad que esto genera, sino que a su vez tiene que luchar contra una sociedad hostil que no sabe valorar a las personas ancianas y por lo tanto es conveniente generar una buena autoestima, para que no se afecte el aspecto interno del individuo, de edad avanzada.

En México se subestima al adulto de edad. Deberíamos replantearnos nuestra actitud hacia ellos, porque todavía tienen mucho que dar y nosotros podríamos aprender bastantes cosas a través de su experiencia.

Si bien es verdad que no necesariamente la gente que nos rodea, determina nuestra autoestima, porque somos nosotros quienes decidimos, si es verdad que nuestro entorno si es favorable puede contribuir de manera positiva en nuestra autoaceptación y por consiguiente en nuestra autoestima.

En cada una de las etapas de la vida, la autoestima es fundamental, para la plena realización, ya que al amarnos y valorarnos, podemos ser capaces de absorber del medio ambiente y del medio social aquello que nos ayude a ser felices.

Concluyendo este capítulo podemos advertir las semejanzas y diferencias, que se dan, entre una persona, de edad temprana, joven o de mayor edad, pues cada una de estas personas, tienen necesidades diferentes, dependiendo de su crecimiento y desarrollo, y en relación también del sexo al que pertenezca. Por lo tanto, la autoestima, es vivida de manera diferente, dependiendo de las necesidades del individuo, por lo cual, es menester, analizar los tipos de necesidades que podemos tener los seres humanos.

CAPÍTULO 3

ESCALA DE NECESIDADES

Todos tenemos necesidades de diferentes tipos, en diferentes situaciones de nuestra vida. El sentirnos frustrados debido a la carencia de factores que cubran esas necesidades y valores, nos hace vulnerables y faltos de energía, lo que nos impide un desarrollo normal como personas. Al respecto Durán (citado en Solis, 1998) nos dice que la satisfacción de las necesidades de autoaprecio producen en nosotros sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo, pero por el contrario la frustración de estas necesidades, producen sentimientos de inferioridad, debilidad o impotencia, los cuales a su vez, dan lugar a reacciones desanimadoras, e incluso compensatorias o neuróticas.

Existen tantas necesidades como personas hay, debido a que lo que un individuo puede experimentar como una necesidad, para otro individuo puede no serlo, por ejemplo: para una persona puede ser muy necesario sentirse reconocida dentro de su comunidad, pero para otra persona de esa misma comunidad puede ser una necesidad irrelevante. Otro ejemplo, podría ser que una persona necesitara una casa, pero para otra persona puede ser una necesidad secundaria o si esta persona posee una casa, tal vez ni siquiera sea una necesidad para ella. En fin, que una necesidad es diferente para cada ser humano. A continuación se mencionan algunas necesidades, las cuales se han clasificado en básicas y de crecimiento.

3.1. Básicas

Este tipo de necesidades básicas o deficitarias, se obtienen a corto plazo y del exterior y según Maslow (1979) están compuestas por:

Necesidades fisiológicas:

- Sed
- Sexo
- Abrigo
- Sueño
- Hambre
- Conservación
- Procreación

Necesidades de seguridad:

- Trabajo
- Derecho
- Libertad
- Justicia
- Integridad personal

Necesidades de pertenencia:

- Afecto
- Intimidad
- Aceptación
- Sexualidad
- Solidaridad

Necesidades de reconocimiento:

- Status
- Amarme
- Prestigio
- Valoración

- Sentirme amado

Rodríguez y sus colaboradores (1988), comentan que el hombre motivado por la deficiencia teme más al medio, ya que siempre existe la posibilidad de que éste pueda fallarle o defraudarle. Es muy sensible a la aprobación o crítica, afecto y buena voluntad de los demás. Este tipo de dependencia engendra hostilidad.

Para su comodidad Sánchez (1998) llama a las necesidades básicas, zonas básicas de atención y son:

Zona corporal. En ella se encuentra el mecanismo de supervivencia, que debe ser atendido diariamente:

- Comer
- Beber
- Dormir
- Etcétera

Zona emocional. Aquí se experimenta emociones fuertes como:

- Ira
- Temor
- Júbilo
- Depresión
- Apasionamiento

Zona aprobatoria. Se realizan actividades que llevan a ser aceptados, admirados y queridos por los demás.

Zona preventiva. Se procura la obtención de bienes, el sustento, seguridad y estabilidad futura; así como el defender el patrimonio y cuidarse del abuso de otros.

Gershen y Lev (2003), dicen que las necesidades no son malas ni buenas, no son adecuadas ni equivocadas, las necesidades simplemente son eso, necesidades. Para ellos, las necesidades básicas que toda la gente comparte son siete y son:

- La necesidad de relacionarse con otras personas.
- La necesidad de acariciar y abrazar.
- La necesidad de pertenecer y de sentirse “uno” con los otros.
- La necesidad de ser diferente y aparte.
- La necesidad de hacer algo por los otros.
- La necesidad de sentirse digno, valorado y admirado.
- La necesidad del poder en nuestras relaciones y nuestras vidas.

3.2. De crecimiento o desarrollo

Dentro de este rubro Maslow (1979) afirma que las necesidades de crecimiento son internas y pasan del “recibir” al “dar.” Sus necesidades son de crecimiento y autorrealización y son:

- La necesidad de productividad.

- La necesidad de creatividad.
- La necesidad de trascendencia.

Es aquí donde encontramos la trascendencia, la verdad, la bondad, la belleza, la plenitud, la individualidad, la perfección, la integridad, el sentido del humor, la justicia, la riqueza interior, el esfuerzo, la autosuficiencia y el significado de la vida.

Para Sánchez (1998) son zonas superiores las cuales consisten en:

Zona de aprendizaje: Se busca CRECER por medio de leer, escuchar, observar, tomar nota, estudiar, experimentar, investigar y ensayar siempre con la mejor finalidad.

Zona de creación: El ser humano tiene la capacidad de crear algo nuevo como, el escribir, pintar, componer, armar modelos, tejer, decorar, construir...

Zona de servicio: El amor se experimenta aquí, cuando se piensa en las necesidades de otros, se ayuda, se tiende la mano, se escucha al solitario, consuela al afligido, brinda apoyo a quien viene atrás, cuando se enseña a otros lo que sabemos, se les impulsa a crecer mostrándoles el camino, se cuida a los hijos, se atiende a la familia y se preocupa por la necesidad de la pareja.

Zona de misión: Este nivel máximo de vida implica la comprensión de estar vivos por algo, de tener una misión que cumplir...Una persona en esta zona se convierte en un ser humano trascendente, cuya vida tiene un sentido superior de ser.

Es aquí donde se es menos dependiente, menos espectador, más autónomo y uno se dirige por sí solo. Lejos de necesitar a los demás para que les den, los necesita para darles. Lo que los mueve son sus determinaciones

internas, leyes propias de su naturaleza, sus capacidades, potencialidades, talentos, recursos latentes, impulsos creativos, necesidad de autoconocerse, integrarse y unificarse cada vez más, de ser cada vez más conscientes, de lo que en realidad es y desea.

Al saber detectar nuestras necesidades, estamos dando otro paso, para poder buscar, el satisfacerlas y así de ese modo, lograr avanzar en la elevación de la autoestima. De otro modo, estaríamos dando tumbos, a ciegas, sin saber que camino tomar para crecer y desarrollarnos, de la mejor manera posible.

Podemos concluir que no todos estamos de acuerdo en donde colocar las necesidades, si dentro de las básicas o dentro de las de desarrollo, pero lo que si es claro, es que una necesidad es algo que se requiere satisfacer para poder sentirse bien consigo mismo, pues al satisfacer estas necesidades estamos ayudando a elevar nuestra autoestima.

A continuación, necesitamos saber qué es lo que compone a la autoestima alta, para trabajar en nosotros mismos.

CAPÍTULO 4

COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA ALTA

La autoestima es aprendida, y como tal susceptible de ser modificada y reaprendida utilizando nuevos métodos, técnicas y experiencias. La barrera principal para la reconstrucción de la autoestima es vivir en el pasado, lleno de culpas y resentimientos.

Algunas de las actitudes que ayudan a elevar la autoestima son: tener una verdadera humildad, reconocer los errores, saber pedir perdón, investigar, escuchar con interés, aprender de todos, sacar lecciones de cada hecho bueno o malo, observar, ser paciente, sencillo, comprensivo, reflexionar ante los consejos de los demás, y seguir caminando sin responder nunca a las agresiones de los cerrados.

“Lo que determina el nivel de la autoestima es lo que la persona hace”, nos dice Branden (2001). Este autor señala como la autoestima es una consecuencia, un producto de prácticas que se generan interiormente, no se puede trabajar directamente sobre la autoestima, sin embargo, sí podemos trabajar sobre las seis prácticas que a continuación se mencionan.

- La práctica de vivir conscientemente.
- La práctica de aceptarse a sí mismo.
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- La práctica de la autoafirmación.
- La práctica de vivir con un propósito.

- La práctica de la integridad personal.

Lo que hace posible acrecentar nuestro sentimiento de autoestimación es el estar dispuesto a abrirse a nuevas posibilidades, para probarlas, y entonces, si encajan, practicarlas utilizándolas hasta que sean verdaderamente nuestras.

4.1. Autoanálisis

Tanto Rolando (1999) como Rodríguez (1988), consideran que el primer paso para la construcción de un concepto personal positivo, o el cambio de una visión negativa y autodestructiva, por una visión positiva es el autoconocimiento, entendiendo éste como la posibilidad de conocernos a nosotros mismos como personas.

El individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución de muchos problemas, sería que cada persona viera y arreglara primero lo que le corresponde, que es ella misma. Un ejemplo claro de esto sería, el de un hombre que viaja en tren con su pequeño de cinco años, molesto por las constantes llamadas de atención de su pequeño para mirar el paisaje de la ventana, decide recortar un mapamundi que se encuentra en una de las páginas de su periódico y dárselo para que lo arme. Sabedor de que el pequeño no sabe leer cree que no lo molestará por un buen rato. Cual no sería su sorpresa al ver que en unos segundos, el pequeño completa la tarea encomendada y al preguntarle como es que logró hacerlo, el pequeño contestó con una sonrisa diciendo: al reverso del mapa se encontraba la figura de un hombre, arreglé el hombre y se compuso el mundo.

Rodríguez (1989) nos dice que son cuatro preguntas las que todos debemos hacernos: ¿quién soy?, ¿qué he sido?, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy?

Reflexionando sobre estas preguntas la persona puede irse ubicando, y al tratar de responderlas, se dará cuenta qué ha hecho, y qué está haciendo con su vida.

Para darnos cuenta de nuestra realidad, muchas veces hace falta algún estímulo motivado por un acontecimiento concreto, pero también se puede dar la autovaloración por el contacto de alguna personalidad que nos estimule a actuar, al leer un libro o al ver una película.

Las consecuencias de una baja autoestima pueden llevarnos a deformar la imagen que tenemos de nosotros mismos, produciendo una neurosis, al reprimir ciertos aspectos de la personalidad y traer como consecuencia lo opuesto a flote. Por ejemplo, la persona que está tan preocupada y ocupada en mantener su falsa imagen, vive constantemente en tensión o puede caer en depresiones y conductas agresivas, debido a que solamente está pendiente de cumplir un papel que haga que los demás la valoren, lo cual es muy cansado.

Océano multimedia (1997), nos dice que la autoimagen tiene claras implicaciones en la capacidad para mantener buenas relaciones con las personas que se asemejan en edad o en sexo, principalmente en los jóvenes y adolescentes. Es durante este período de la vida, donde la seguridad se basa más en la percepción del atractivo propio y de la aceptación social, que en otras cosas. Por otro lado, el hecho de tener una deficiencia física, puede intensificar la falta de confianza en uno mismo y, como consecuencia, tener una mayor dificultad para mantener relaciones interpersonales.

La autoimagen es sencillamente la forma en la que me percibo a mí mismo, es la forma como yo me vivo, como yo me experimento, como me siento ante las demás personas, aunque muchas veces esto no lo haga de manera conciente.

El primer paso para que una persona tenga el control sobre sus emociones y de sus acciones, es controlar sus pensamientos. Lo que el individuo se dice a sí mismo, su lenguaje interno, o sus imágenes mentales, juegan un papel muy

importante, ya que contribuyen a generar lo que el individuo siente. Muchas veces, los malestares que se sufren, tienen su procedencia en la manera como se procesan o interpretan las experiencias vividas.

Para que se pueda planear una vida que tenga un verdadero significado, es necesario además de un análisis, la confrontación de las que creemos son nuestras necesidades y por otro lado, de los valores que poseemos o decimos tener, o tal vez sería más correcto decir, que vivimos.

Sferra (1980) nos propone, empezar por considerar por separado cada componente de la personalidad (rasgos intelectuales, físicos, emocionales y sociales). Después, enumerar los rasgos positivos, parcialmente positivos o negativos. Lo que seguiría sería la evaluación de estos rasgos; por otro lado, se podría enriquecer este análisis preguntando la opinión de los demás, de este modo se podrá percibir su situación de una manera más completa. Aunque aquí se debe de tener mucho cuidado, porque si la persona no cuenta con la suficiente madurez, puede salir lastimada, debido a la falta de tacto para comentarle algún aspecto negativo que posea, por parte de la persona entrevistada.

Rolando (1999) nos habla de cuatro medios para conocerse a sí mismo, y éstos son:

- Reflexionar todos los días sobre las causas de los éxitos y fracasos de la jornada: sólo así detectaremos nuestras posibilidades y limitaciones reales.
- Leer libros serios sobre temas de formación humana, vidas de personajes ejemplares, etcétera, que aporten valiosas pistas para el propio conocimiento.
- Buscarse buenos consejeros: padres, educadores, amigos de verdad.

- Actuar, tomar decisiones, probarse a sí mismo en proyectos que exijan esfuerzo, compromiso, entrega; la acción pone de relieve nuestra verdadera personalidad.

Resumiendo podríamos decir que aparte de saber quiénes somos, necesitamos trabajar arduamente, de adentro hacia fuera de nosotros, de manera constante, y además debemos de estar concientes de que los resultados no serán inmediatos, pues ésta es una tarea que se debe realizar a lo largo de toda nuestra vida. Es por eso que aparte de la inteligencia y voluntad, necesitamos paciencia y tenacidad.

La única alternativa que tenemos para conocernos, es atrevernos, arriesgarnos, y ponernos a prueba. Debemos aprender a desprendernos de la imagen fija de quien creemos que somos, y si además deseamos crecer, debemos dejar atrás nuestro pasado.

“Lo que el hombre llega a ser, lo tiene que ser por sí mismo”. Se ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese “sí mismo”, a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia” (Rodríguez y colaboradores, 1988). Por lo tanto, el conocerse a sí mismo, el analizarse, el escudriñarse hasta lo más profundo, sin caretas, sin mentiras, sin defenderse (pues no se le está acusando de nada), es el primer paso para crecer, para ser mejor, para elevar la autoestima y tratar de mantenerla el mayor tiempo posible, y el segundo paso sería, el aceptarse tal como se es. Esto lo discutiremos a continuación en el siguiente apartado.

4.2. Autoaceptación

El paso más importante para la reconstrucción de la autoestima, es aprender a aceptar con orgullo nuestras habilidades y capacidades, reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado, lo que podemos lograr utilizando todo nuestro potencial, poniéndonos metas, haciendo pactos con uno mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando nuestros valores y manejando nuestra agresividad, comprometiéndonos con nosotros mismos.

Rodríguez (1988) dice que si la persona se conoce, pero se rechaza, la comunicación consigo mismo no es buena, vivirá en conflicto permanente y destructor. Para evitar lo anterior se debe:

- Aceptar el propio yo físico.
- Estar en contacto con los sentimientos.
- Aprender a perdonarse a sí mismo.

Branden (2001), nos dice que el segundo pilar de la autoestima es la práctica de la aceptación de sí mismo. Tanto para este autor, como para Rodríguez (1988), la aceptación es algo que está muy lejano a la pasividad, ya que se requiere de un compromiso resultante de la autovaloración, lo que se desprende del hecho de estar vivo y ser consciente. Por otro lado, la pasividad nos impediría alcanzar nuestras metas que hemos planeado, creándonos estrés y angustia.

Virginia Satir (1981) afirma que, la autoestimación es el centro de todo nuestro ser, y que nos es indispensable para vivir libremente. Necesitamos medios para acrecentar la autoestimación, y para hacer contacto en una forma más satisfactoria.

Si somos capaces de enfrentarnos a nosotros mismos, de valorarnos, de respetarnos, y de defender nuestro derecho a existir, entonces nos estamos

aceptando y éste es el acto principal de autoafirmación y sobre éste descansa el desarrollo de la autoestima.

4.3. Autorrespeto

Debemos reconocernos en la totalidad de nuestra persona, como un ser integral, es decir, un todo unido que funciona con todas las partes que nos forman: la física, la emocional, la moral, la espiritual, así como la social, por lo tanto la autoestima es el valor que nos damos y el grado de aceptación y respeto que tenemos por todo lo que somos.

Necesitamos creer en nosotros mismos, porque nadie lo hará por nosotros. Si no hacemos algo, aunque sea mal hecho, nadie nos recordará cuando la muerte nos alcance.

Muchas veces por temor a fallar, a la crítica, no nos atrevemos a hacer cosas que quisiéramos intentar. Necesitamos respetar nuestros pensamientos, nuestras opiniones, nuestros puntos de vista, así seamos los únicos en creer de ese modo. Si yo me respeto, los demás también me respetarán.

Respetarme implica estimarme a mí mismo, cambiar mi pensamiento y mis sentimientos negativos, por positivos; no preocuparme tanto de lo que la otra persona piensa de mí, sino decidirme a especular de ellos. Ser yo mismo, lo que decido ser, no ser lo que los demás quieren que yo sea, no cuestionarme cuanto valgo, pues no valgo más, pero tampoco menos que otros.

Necesito entender que cuando cometa un error, debo aprender de ese error, y razonar que es importante que me equivoque porque de eso aprenderé igual, o más que de un acierto. Por regla general, nunca debemos compararnos con los demás y debemos darnos permiso para fallar.

Por último, debemos hacer una lista de nuestros logros y leerlas de vez en cuando. No se trata de sentirnos “súper héroes”, sino de darle su justa dimensión a lo que somos y valemos.

4.4. Valores

Los valores son propiedades fundamentales para la vida personal debido a que definen la calidad de vida a lo largo y ancho. Un valor es algo que se considera importante, algo que es estimado, valioso y necesario, es algo que nos hace sentirnos bien y eleva nuestro espíritu. Es todo aquello que con las experiencias se va amando, cuidando y trabajando.

Se necesita estar dispuesto a reconocer que nuestras elecciones y nuestras decisiones son muy importantes al momento de adoptar los valores que deseamos tener, de tal manera podremos adoptar una nueva perspectiva de nuestros valores para poder revisarlos, y si fuere necesario, modificarlos las veces que se necesite, para lo cual necesitamos ser responsables, pues de tal forma nos sentiremos libres de ataduras huecas, o sea de valores obsoletos para nosotros.

Tal vez, sea necesario como dice Océano multimedia (1997) no olvidar retomar todos los valores por los que una persona es socialmente reconocida y aceptada, pero hay que tener cuidado de no darle mayor importancia a aquello que la gente espera de mí, en relación con lo que yo deseo ser. Solamente debo de retomar aquellos recursos que puedo utilizar en función de mis intereses y aficiones.

Rodríguez (1988) considera que existen valores fijos, absolutos o universales, como el amor, la justicia, la bondad, la libertad, la belleza, etcétera, y otros cambiantes, según la edad de las personas, sus intereses, sus necesidades, las circunstancias, la época en la que vive, su estado civil, etc.

Para Sánchez (1998) los valores de reto y de orgullo se entrelazan de la siguiente manera: Al proponerse no volver a caer, se adquiere valores de reto. Al lograr no caer de nuevo, se obtienen valores de orgullo. Los valores de reto, presentan obstáculos que son los amigos corruptos, y los viejos hábitos, al vencerlos, el valor de reto se transforma en valor de orgullo, y pasa a formar parte de la dignidad.

Otra clasificación de los valores (Márquez,1988), pero esta vez según los filósofos, es que son cuatro valores trascendentales, en torno a los cuales gira la actividad de todos y éstos son: verdad, belleza, utilidad y bien o bondad moral (algunos añaden un quinto: lo sagrado). En el correr de la vida práctica estos valores se subdividen en: prestigio, honor, fama, comodidad, arte, estética, saber, poder, lujo, salud, placer, amistad, amor, respeto, progreso, eficiencia, funcionalidad, ahorro, seguridad, precisión, armonía, concordia, servicio, caridad, justicia, entre otros.

Malagón (1997), comenta que nuestra escala de valores es algo que se va formando poco a poco, y se encuentra en constante transformación, ya que cada evento de nuestra vida tiene un impacto en nuestra manera de pensar.

Los valores se pueden clasificar en tres dimensiones:

Dimensión sistémica: Se refiere a los valores que aprendemos y que prevalecen dentro de la sociedad (lo bueno y lo malo, la verdad y la mentira, lo hermoso y lo feo.)

Dimensión extrínseca: Aquí se valora lo que un objeto nos puede dar y considerar valioso (un club se valora porque en él se puede practicar un deporte, tener amigos.)

Dimensión intrínseca: Esta se refiere a los pensamientos o cogniciones y afectos de la persona (mi vida, mi familia.)

Por su parte Samples y Wohlford (1970) dividen los valores en:

Valores operativos: Que son aquellos más importantes para vivir mi existencia día a día en términos de mí mismo. Mi ropa, mi música y todos los otros matices personales de mis valores-prejuicios caen en esta categoría. Estos encajan mejor dentro de la noción de valores importantes en el sistema de:

YO-YO

Valores imaginados: Son los valores que poseo y que siento, en lo que pienso, y que luego me siento obligado a comunicar a otros. Los uso para crear una esfera de bienestar que incluye a otros. Esta serie de valores está diseñada para ser incluida en el sistema:

YO-TU

Valores objetivos: Son los que representan posiciones de consenso de grupos grandes de personas que piensan igual. Son globalizantes, sociales y me afectan mayormente en que son resumidos y codificados. Estos se incluyen en el sistema:

YO-ELLOS

YO-ELLO

Uno de los principales problemas acerca de los valores-prejuicios, no se relacionan con el poder o no poder cambiarlos, si no más bien con la apatía general que manifestamos al no examinarlos.

Un valor puede desencadenar otro valor, por ejemplo, el valorar las relaciones con los amigos y amigas; puede darnos muchos otros valores como, la confianza, el intercambio de ideas y la identificación con otros.

Lo primero a lo que hay que otorgarle un valor es a nosotros mismos, necesitamos revisar el valor que nos otorgamos nosotros mismos, qué tanto nos queremos, el respeto con el que tratamos a nuestra persona y todo aquello que forma parte de la confianza que nos tenemos.

La manera en la que nos relacionamos y comportamos con quienes nos rodean, depende de cómo somos, de cómo nos sentimos y de las experiencias que hemos tenido a lo largo de la vida, esto es algo que siempre llevamos con nosotros.

No podemos valorarnos si no nos conocemos, no podemos conocernos sin hacer un trabajo interno de autoexploración, lo que nos mostrará el concepto que tenemos de nosotros mismos, de tal suerte que al evaluarnos nos conoceremos más, lo que sigue es aprender a aceptarnos y a respetarnos a nosotros mismos, esto nos generará elevar nuestra autoestima.

Los valores son herramientas que nos ayudan a construir la felicidad, ya que nos sirven para formar una conciencia moral y la reflexión es lo que nos asiste para establecer una jerarquía de valores (Malagón, 1997).

Rodríguez (1988) señala que para poder conocer y desarrollar la autoestima, es necesario, seguir algunos pasos, de manera similar, a cuando subimos una

escalera, donde a cada paso, se sube un peldaño, que nos llevará a la cumbre del éxito, que es la autoestima alta. (ver figura 1)

Definitivamente, para poder hablar de la autoestima y de los valores de alguien, necesitamos, voltear a ver la forma en que entabla relaciones con sus semejantes, debido a que estos términos están íntimamente interrelacionados, ya que los seres humanos, no podemos vivir, lejos de las demás personas. Estas relaciones interpersonales están bañadas de valores que influyen en nosotros, para apoyarnos o para perjudicarnos, claro sin olvidar que somos nosotros los que decidimos en última instancia, el grado en el que vamos a permitir que influyan en nosotros.

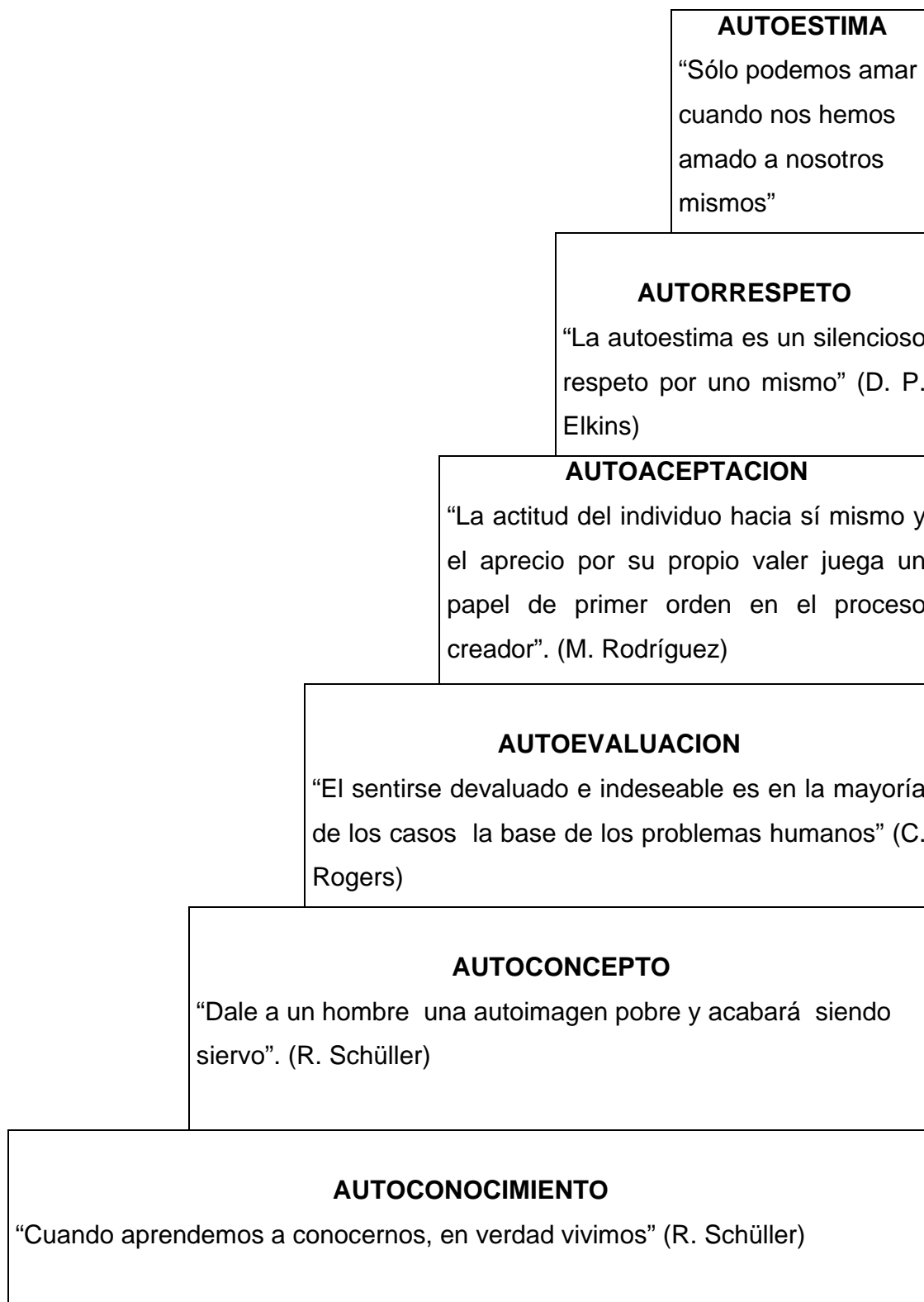


Figura 1 ESCALERA DE AUTOESTIMA DE RODRIGUEZ

CAPÍTULO 5

LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Todos los seres humanos tenemos la necesidad de convivir con otras personas, en cada uno de nuestros roles que ejercemos diariamente tanto como hijos, padres, trabajadores, estudiantes, amigos, vecinos, etc. Todos necesitamos comentar, platicar, sentir y saber lo que piensan y sienten los demás, así como poder expresar ideas y participar de la vida, junto con los demás. En pocas palabras tenemos necesidad de relacionarnos.

La mayoría de las personas, cuando entablamos una relación y damos, esperamos también recibir; en otras palabras, cuando escuchamos a una persona, esperamos ser escuchados, cuando comprendemos, también deseamos que nos comprendan a nosotros. Sin embargo es muy difícil tener y poder mantener buenas relaciones con las personas, ya que es un proceso muy complicado, y no siempre logramos nuestros objetivos.

Lo anterior es debido a que no todos somos capaces de pedir de forma correcta lo que necesitamos, y así encontramos diferentes tipos de personas que se relacionan de manera errónea, entre los cuales tenemos:

- Personas que solamente dan y no piden nunca, no saben decir que no, y no es que no necesiten, sino que no saben pedir.
- Personas que siempre reciben y nunca tienen suficiente, son egoístas.

- Personas que no saben dar ni recibir más allá de lo indispensable, no les gusta relacionarse emotivamente; en las relaciones, no les gusta hablar con los demás, solo quieren que se les escuche y les gusta dominar.

Las personas que cumplen con las características anteriores, obviamente son personas, con una autoestima muy baja, debido a esto no se pueden relacionar de manera correcta.

Por el contrario, las personas que dan y reciben con alegría, en la medida de sus posibilidades, son seres humanos que generalmente están contentos, que se relacionan profundamente en las relaciones, no les cuesta trabajo poner de manifiesto sus emociones de risa y lloro, de alegría y sufrimiento, son personas que saben confiar y son personas confiables. Son personas que son capaces de ayudar y motivar a otros a desarrollar sus capacidades y creatividad, sin sentir celos ni envidia. No descalifican ni menosprecian a nadie. Estas personas son las que tienen una autoestima de calidad, porque se aman, se valoran, y por tal motivo, pueden amar a otros y desean la felicidad de los demás, tanto como la suya propia.

Una buena relación se va dando poco a poco, va creciendo, necesita de cuidados, similar al crecimiento de una planta que necesita ser regada, tener sol, etc. Así una buena relación requiere tiempo y cuidados para que madure día con día.

Para poder relacionarnos con las demás personas, de manera positiva necesitamos poseer una buena autoestima, ya que de eso depende en gran medida el éxito de nuestra empresa.

Algunos de nosotros, hemos sido influidos por nuestro medio social, para tratar de ser alguien “bueno”, “valioso”, ante los ojos de las personas que nos rodean, para poder ser “aceptados” dentro de ese medio, eso tal vez nos impulsó a terminar una carrera, a aprender con entusiasmo un oficio... y eso está bien, lo malo es cuando lo extrapolamos y lo aplicamos a toda nuestra manera de ser, pues nos volvemos esclavos de los deseos de los demás.

Al relacionarse dos personas o más, deben de complementarse una a la otra, y también es necesario que posean la misma esencia de valores. Sus principios fortalecen la vida de ambos y su diferencia la enriquecen.

Las relaciones interpersonales, son un trabajo cotidiano de cada uno, en el que debemos esforzarnos para cultivar la reciprocidad en unidad con los otros, no importando, sexo, edad, ideas, culturas, razas... Sabemos que no será fácil sin embargo, es una aventura fascinante que vale la pena vivir, porque en la reciprocidad se alternan el dar y recibir confianza, afecto, amor, ternura, comprensión, intercambio mutuo de valores, de competencias, de ayuda e incluso de cosas materiales.

Dar y recibir, requiere seguridad y claridad de quiénes somos. Las dificultades casi siempre están relacionadas con la falta de valoración, apreciación que tenemos de nosotros mismos, o bien con la falta de respeto que mostramos hacia los otros. Por lo tanto, no solamente es necesario respetarnos a nosotros mismos, también debemos respetar a las demás personas sin menospreciar a nadie, debido a su edad, sexo, o posición social.

5.1. Respeto

En algunas ocasiones, llegamos a pensar que los gritos y los golpes son una manifestación de estimación y de autoridad, pero es un grave error. Una persona que se respeta a sí misma, no puede permitir relaciones basadas en la violencia.

Cuando una persona establece relaciones de reciprocidad, ya no tiene necesidad de dominar o de estar en el centro de atención, ni de estar dependiendo, ni de tener siempre la última palabra. Es una persona que se respeta y sabe respetar a los otros.

Tenemos que aprender a ser personas dignas y a elegir con quién queremos relacionarnos. Con personas que nos respeten, con personas que

compartan nuestros principios, que nos hagan sentir bien, nos acepten tal y como somos y nos brinden seguridad y afecto.

En ocasiones este papel lo cubre nuestra familia, en otras una amiga o amigo especial, pero sin duda alguna, la relación de pareja es una de las relaciones interpersonales más importante, y que requiere de mucho respeto por parte de ambos integrantes, debido a que cada uno de ellos posee su propio bagaje de creencias y costumbres. Lo ideal sería que la unión de ambos fuera en base al amor, al respeto, a la aceptación del otro sin querer cambiarlo, a la confianza, etc., pero desgraciadamente esto se queda muy lejos de la realidad que enfrentan la mayoría de las parejas.

Saber respetar al otro implica dejarlo ser, no criticar todo lo que hace, respetar sus decisiones sobre con quien va a establecer una relación sentimental amorosa, no obligar a nadie a estar con uno a la fuerza, dejarlo interactuar como desee, dejarlo identificar sus necesidades no imponerle las mías, dejarlo decidir como satisfacer sus necesidades, aceptar las características y actividades personales del otro.

Satir (1980), comenta que las personas que lesionan la autoestima de otro ser humano lo hacen sin darse cuenta e inconscientemente.

Es en sus respuestas y actitudes como se va conociendo a la persona, a través de todos los papeles que vive, es como tiene que ir descubriendo, conociendo, aceptando, respetando, así como lo hace consigo misma. Todo esto lo hace crecer, ya que tiene la oportunidad de desarrollar su persona y comprensión. La persona que se valora está consciente de su proceso, está tan ocupada en sí misma, de lo que sale de sí, de ir escogiendo y “quedando bien, con uno mismo” que no tiene tiempo de fijarse en los errores de los demás.

Uno de los aspectos más importantes de las relaciones interpersonales, es la comunicación, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas y experiencias; transmitir sentimientos, actitudes y gracias a ella, logramos conocernos mejor. Si no poseemos una buena comunicación, no podemos

interactuar de manera correcta, pues el otro no sabe a ciencia cierta lo que quiero, lo que me pasa, lo que soy.

5.2. Comunicación

La comunicación es un proceso que nos permite expresarnos y saber más de nosotros mismos, de los demás, y del medio en que vivimos. Las personas no podemos vivir alejados de los demás, necesariamente requerimos entablar relaciones, donde la comunicación es vital.

Existen varias formas de comunicarnos, de forma verbal y no verbal. La comunicación verbal es la más importante, y es la que establecemos mediante, la palabra hablada, esta nos ayuda a relacionarnos y a establecer contacto con otras personas.

La comunicación no verbal es lo que “decimos” a través de la mirada, los movimientos del cuerpo, los gestos, con el tono de voz, con nuestra actitud, con el contacto físico...

La primera forma de comunicación se da, cuando un ser está dentro del vientre de su madre y escucha su voz, y a la vez la madre siente dentro de su ser, los movimientos del ser que lleva dentro. Más adelante, durante los primeros años de vida, con los balbuceos, el llanto, la sonrisa y las primeras palabras, el pequeño se comunica con su entorno social.

A medida que crecemos aumenta nuestra necesidad de comunicarnos con las personas que nos rodean, requerimos por una parte que nos hagan caso, nos hablen, nos toquen, nos amen, y por otra parte, necesitamos comunicar lo que pensamos, nuestros sentimientos, nuestras necesidades. Esto de dar y recibir es lo que nos ayuda a crecer y desarrollarnos como seres humanos, porque tan importantes son nuestras necesidades biológicas como las afectivas y emocionales.

Dentro de una relación cualquiera se debe de identificar en qué son compatibles y en qué no, así como se debe desarrollar y poner en práctica la habilidad para comunicar honesta y claramente lo que se piensa y se requiere de las situaciones o de la gente y se debe de buscar la oportunidad para resolver favorablemente las dificultades que se le presenten al relacionarse con otros, en especial con su pareja.

Si yo no soy honesta en mi relación, y no permito que la otra persona sepa lo que me molesta, estoy afectando esa relación y no me sentiré a gusto ni yo, ni la otra persona se sentirá bien conmigo, en pocas palabras no tendremos una buena empatía.

Definitivamente si yo le digo a otra persona, lo que me agrada de ella, esa persona se sentirá más apreciada, y rendirá mejor, pues se sentirá con mayor energía para vivir. Uno de los problemas mayores de la sociedad es la idea de que no se requiere demostrar al otro mi aprecio. Sánchez (1995), nos dice que la aprobación da energía de autoestima y que una persona sin energía no es capaz de hacer nada bueno. El que tiene autoestima tiene dignidad, carácter, puede enfrentar cualquier reto y se mantiene firme ante la adversidad, y yo puedo ayudarlo, con solo decirle lo que siento por él.

Kaufman y Lev (2003), comentan que el tipo de comunicación que se establece dentro de una familia, determina en gran medida, el tipo de autoestima que posea una persona, así, una persona con autoestima baja; por lo general es una persona que vivió o vive dentro de su familia, una comunicación de tipo indirecta, vaga e insincera; normas rígidas, inhumanas, fijas e inmutables; y, por tal motivo, establece un enlace temeroso, aplacante y acusador con la sociedad.

Por el contrario, una persona que tiene una autoestima alta, por regla general, sabe lo que es una comunicación directa, clara, específica, y sincera; (porque lo ha vivido dentro de su entorno familiar), con normas flexibles, humanas, apropiadas y sujetas a cambios; y por lo tanto es capaz de establecer un enlace con su sociedad de tipo abierto y confiado.

Océano multimedia (1997), nos dice que existen algunas situaciones cotidianas, que nos dificultan la comunicación en las relaciones interpersonales, las cuales pueden ser;

- **Cuando una persona no reconoce los logros de otra, y dice que “todo lo hace mal”.** Este tipo de mensajes pueden dañar la autoestima y hacer sentir muy mal, además de que no ayudan a que se superen los errores.
- **Cuando una persona manda un doble mensaje y es contradictorio.** En ciertas ocasiones al comunicarse se pueden mandar dos tipos de mensajes al mismo tiempo: uno puede ser agradable y el otro desagradable, lo que se le dice a la otra persona casi siempre va acompañado de un “pero”, o de un “ si, pero no”. Esto provoca confusión, y con frecuencia se queda grabado más el mensaje desagradable.
- **Cuando una persona ignora a otra.** Alguien puede rechazar el acercamiento y la comunicación con una persona, pero no se lo dice directamente, si no que se hace la “desentendida”; sin embargo, se hace ver su indiferencia. Esto puede ocasionar un cierto malestar, y tal vez el alejamiento de la persona que se siente rechazada.
- **Cuando se culpa a una persona de la situación de otra.** En algunas ocasiones alguien puede hacer sentir a otras personas que son responsables de algo, que tienen la culpa de ciertas cosas que no salieron como ese alguien quería. Algunas personas enojadas y desesperadas a veces dicen cosas muy hirientes. Este tipo de mensajes dañan enormemente la seguridad de las personas.
- **Cuando una persona supone o “adivina” lo que piensa o siente la otra.** Alguien cree saberlo todo, antes de que se le diga nada, ya sabe

que pasó, supone lo que está sintiendo el otro y saca sus propias conclusiones; esto puede ocasionar rumores o malos entendidos porque se están interpretando las cosas de forma equivocada.

- **Cuando se utilizan las palabras “siempre y nunca”.** El decir que algo “siempre ocurre” y utilizar las palabras “siempre o” o “nunca”, de manera negativa y contundente, pondrá barreras de comunicación difíciles de saltar, esto puede cerrar puertas y evitar la posibilidad del diálogo.
- **Cuando no se escucha al otro.** En algunas ocasiones puede pasar que al estar hablando con otra persona no se le escuche atentamente y sólo se esté pensando en lo que se quiere decir, entonces se pierde lo más importante de la conversación.
- **Cuando una persona siempre se está adelantando al futuro de manera pesimista.** En ocasiones algunas personas siempre están pensando que las cosas van a salir mal antes de que ocurran, lo que provoca que contagien” a otras con su pesimismo y además, ni siquiera intenten realizar un acto, una idea o perseguir un objetivo. Los demás prefieren no acercársele para no sentirse desanimados.

La comunicación, siempre implica por lo menos a dos personas que interactúan e intercambian información y emociones; cuando entablemos algún tipo de comunicación no debemos olvidar tener:

RESPECTO
TOLERANCIA
COMPRENSIÓN

Para mejorar nuestra relación, Aravedo, Córdoba y Galicia (2003), nos dicen que se puede hacer lo siguiente:

- Hablar de manera clara y sencilla.
- Ver a los ojos y demostrar que se quiere la comunicación.
- Conciliar lo que expresamos con nuestros gestos, con lo que decimos con palabras.
- Escuchar con todos nuestros sentidos.
- No juzgar ni afectar la comunicación de otros mediante la burla o la ridiculización.
- No tratar de demostrar lo que no se es o no se sabe.
- Aprender a desarrollar la capacidad para comunicarnos y distinguir las dificultades que podemos tener al hacerlo.
- Proponernos cambiar nosotros mismos antes de querer cambiar a los demás.
- Reconocer, sin sentirnos culpables, que existen relaciones que nos hacen sentir bien y puedan durar mucho, y otras que agotan, desgastan o nos hacen sentir mal, y pueden durar menor tiempo.
- Reconocer que las relaciones de pareja, nos dan la posibilidad de expresar nuestros sentimientos, y crecer como seres humanos.
- Valorar que las relaciones con los amigos (as) pueden darnos confianza, intercambio de ideas, identificación con otros.
- Cuidar y alimentar con afecto y comprensión, las relaciones para establecer lazos profundos que nos mantengan unidos con la familia, los amigos, durante largo tiempo.

Todo lo anterior nos está hablando de que necesitamos tener una buena autoestima, para poder tener una buena comunicación, y a la vez, una buena comunicación, dará por resultado un soporte, que alimente nuestra autoestima, por lo cual, debemos aprender a comunicarnos con personas de distintas edades y sexo, de las cuales podamos asimilar su conocimiento, con las cuales seamos capaces de expresar lo que sentimos y queremos decir. Si nosotros procuramos una comunicación honesta y clara, seguramente facilitaremos el camino para tener relaciones en las que nos sintamos aceptados y valorados.

CAPÍTULO 6

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Objetivo:

Elevar la autoestima de los participantes del taller.

Sujetos: Diez personas mayores de 18 años, de sexo indistinto, que desean elevar su calidad de vida.

Lugar: El taller se impartió en el aula de clases de la escuela de educación preescolar “Los pequeños traviesos”, contando con mobiliario necesario para el trabajo realizado (sillas, escritorio, iluminación natural y artificial, así como ventilación.)

Recursos: Papel de todo tipo, cartulinas con ilustraciones, crayolas, lápices, hojas blancas, plumas, libros, material bibliográfico impreso, palillos, resistol, dulces.

Duración del taller: 8 sesiones (sábados) de 90 a 120 minutos por sesión.)

Desglose temático por sesión:

Sesión 1: Presentación e integración del grupo de trabajo.

Sesión 2: Concepto y tipos de autoestima.

Sesión 3: La autoestima en las diferentes etapas de desarrollo.

Sesión 4: Escala de necesidades.

Sesión 5: Componentes de la autoestima alta.

Sesión 6: Componentes de la autoestima alta.

Sesión 7: Componentes de la autoestima alta.

Sesión 8: La autoestima en las relaciones interpersonales.

<p>Tema: Presentación e integración del grupo de trabajo.</p> <p>Obj. Part. Lograr la integración e identificación de cada integrante.</p>			<p>Sesión : 1</p> <p>Duración: 95 min.</p>
SUBTEMAS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO/ ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS
1-Animación	1.1-Dinámica “la canasta revuelta” para romper el hielo. Anexo 1	5 minutos	10 sillas
2-Reglas del juego	2.1-El instructor dará a conocer las reglas que se deberán observar en el transcurso del taller (puntualidad, respeto, etc.), así como el programa de éste.	5 minutos	Cartulina con las reglas, pizarrón, diurex.
3- Presentación	3.1.-Cada integrante hará un dibujo de sí mismo y dirá que lo motivó a participar en el taller.	50 minutos	Hojas, lápices, colores, gomas, sacapuntas.
4-Animación	4.1.-Dinámica “ el amigo secreto”. Anexo 2	5 minutos	Hojas de papel, pluma,

5-Evaluación	5.1.-Cada integrante recibirá un cuestionario y lo contestará, para determinar el nivel de autoestima que posee. Anexo 3 5.2.-Comentar y analizar los resultados en conjunto.	10 minutos 20 minutos	bote, caja forrada. Cuestionario, lápices.
--------------	---	--	---

Tema: Concepto y tipos de autoestima. Obj. Part.: Adquirir conciencia del grado de autoestima.			Sesión : 2 Duración: 95 min.
SUBTEMAS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO /ACTIVIDAD.	RECURSOS DIDACTICOS
1- Animación	1.1.- Dinámica “el reloj”. Anexo 4.	20 min.	Hojas, plumas
2- Autoestima	2.1.-Dividir al grupo en tres equipos y reunirse para definir la palabra “autoestima”.	10 min.	Hojas, plumas
	2.2.- nombrar por equipo un voluntario para que lea su escrito.	5 min.	Cuaderno
	2.3.- El instructor debe precisar el término, pegando en la pizarra la lámina con la definición. Comentar en grupo.	15 min.	Pizarrón, lámina, diurex
	2.4.- Por medio de una lluvia de ideas, escribir características de una	15 min.	Pizarrón, marcador.

	<p>autoestima alta y una baja y analizar en grupo.</p>		
	<p>2.5.- El instructor debe explicar “la escalera de autoestima” de Rodríguez. Anexo 5.</p>	10 min.	Pizarrón, lámina, diurex.
	<p>2.6.-Hacer un dibujo con dos personas una con autoestima alta y una con autoestima baja. En equipos de dos personas.</p>	15 min.	Colores, hojas
	<p>2.7.- Obsequiar a cada participante una hoja con “Mi declaración de autoestima” de Satir, para que la cuelguen en su pared. Anexo 6.</p>	5 min.	Hojas impresas

<p>Tema: La autoestima en las diferentes etapas de desarrollo.</p> <p>Obj. Part. Obtener información sobre la necesidad de autoestima alta, en las diferentes etapas de su vida.</p>			<p>Sesión : 3</p> <p>Duración: 90 min.</p>
SUBTEMAS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO /ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS
1-Animación.	1.1.-dinámica ¡Ahí viene el león! Anexo 7.	10 min.	
2-Necesidades de cada etapa de desarrollo.	2.1.-Por parejas escoger una etapa de la vida (niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez) y escribir cinco necesidades que consideren se tengan a esa edad.	10 min.	Hojas, lápices.
	2.2.-Cada equipo debe compartir su escrito con el grupo.	15 min.	Cuaderno
	2.3.-Realizar cinco dibujos a manera de cuento, contando su experiencia en relación de sus necesidades que han tenido en cada etapa de su vida, y como se ven en las que les faltan por vivir. Así	25 min.	Colores, hojas.

	<p>como la manera en la que enfrentan su presente.</p> <p>2.4.-Escribir dos metas a largo plazo, dos a corto plazo y dos a mediano plazo.</p> <p>2.5.-Realizar con diversos materiales, un cuadro que contenga un dibujo alusivo a la frase que se escribirá al lado (el cuadro lo colgarán en su casa, para no olvidar sus metas).</p> <p>“El fracaso nunca me sobrecogerá si mi determinación para alcanzar el éxito, es lo suficientemente poderosa”.</p>	<p>10 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>Hojas, plumas.</p> <p>Revistas, resistol, hojas, colores, tijeras.</p>
--	--	-------------------------------	---

<p>Tema: Escala de necesidades.</p> <p>Obj. Part. Tomar conciencia a través de la autorreflexión de las áreas que se necesitan desarrollar.</p>			<p>Sesión : 4</p> <p>Duración: 80 min.</p>
SUBTEMAS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO/ ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS
1-Animación.	1.1.-Dinámica “adivina mi adjetivo”. Pasa una persona y actúa algún adjetivo (triste, enojado, etc.), el que lo adivine le toca pasar.	10 min.	
2-Diferentes tipos de necesidades.	2.1.- Escribir en una hoja diez necesidades, y enumerarlas de mayor a menor importancia.	10 min.	Hojas Plumas
	2.2.- Analizarlas de forma grupal (para una persona puede ser más importante una que otra).	20 min.	
	2.3.- Colocar en el pizarrón una lámina con la pirámide de Maslow y comentar entre todos. Anexo 8. Dar ejemplos.	15 min.	

	2.4.- Obsequiar una hoja impresa con la pirámide de Maslow.	5 min.	Hojas impresas
	2.5.- Contestar el cuestionario de frases incompletas ¿Quién soy? Anexo 9	10 min.	Hojas impresas.
	2.6.- Comentar en tríadas.	10 min.	

Tema: Componentes de la autoestima alta. Obj. Part. Aumentar la autoestima.			Sesión : 5 Duración: 80 min.
SUBTEMAS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO/ ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS
1.- Animación.	1.1.- Platicar de su amigo secreto (si le han obsequiado algo, etc.)	10 min.	
2.-Definiciones importantes.	2.1.- Repartir en equipos de dos personas, un pequeño escrito con las definiciones: autoanálisis, autoaceptación, autorrespeto y valores.	10 min.	Hojas impresas.
	2.2.-Analizar en equipo el escrito y exponer al grupo usando dibujos, cartulinas, etc.	50 min.	Dibujos Cartulinas Colores Resistol Tijeras,
	2.3.- juego para reafirmar lo que aprendieron “memorama” (en cartulinas se colocan las definiciones y en otras los términos. Cada equipo tiene que unir	10 min.	Memorama.

	las piezas, gana el que lo haga mejor.).		
--	--	--	--

Tema: Componentes de la autoestima alta. Obj. Part. Hacer una introspección para conocerse mejor y así aceptarse.			Sesión : 6 Duración: 100 min.
SUBTEMAS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO/ ACTIV.	RECURSOS DIDACTICOS
1-Animación	1.1.-Dinámica “llenar la cuota”. Anexo 10.	10 min.	Todo lo que tengan a mano
2-Autoanálisis	2.1.-Escribir su autobiografía y analizar lo que han logrado y lo que no. 2.2.- El instructor da una breve charla sobre: -La manera en que nuestra auto imagen es influida por los demás. -Nuestra auto imagen cambia dependiendo de nuestro estado de ánimo.	20 min. 10 min.	Hojas, plumas.
3-Auto aceptación	3.1.-Contestar el cuestionario del anexo 11.	10 min.	Hojas impresas-

	<p>3.2.-Dinámica “aceptando nuestras debilidades”. El instructor hace notar que:</p> <ul style="list-style-type: none">-Es necesario aceptar nuestras debilidades y limitaciones como un prerrequisito para reconstruir la autoestima.-Reconocer que todos tenemos puntos fuertes y débiles. <p>Admitir nuestras debilidades y fallas sin avergonzarnos. Anexo 12.</p>	50 min.	
--	---	---------	--

<p>Autorrespeto: Componentes de la autoestima alta.</p> <p>Obj. Part. : Reconocer la importancia de auto respetarse, de valorar a los demás, así como valorarnos a nosotros mismos.</p>			<p>Sesión : 7</p> <p>Duración: 100 min.</p>
SUBTEMAS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO/ ACTIVIDAD	RECURSOS DIDACTICOS
1.-Animación.	1.1.-Dinámica “la cacería”. Anexo 13.	10 min.	
2-Autorrespeto	2.1.-Dividir al grupo en tres equipos, cada uno dramatizará una escena donde no se respeten a sí mismos.	30 min.	
3-Valores	3.1.-Dinámica “ruleta de valores” en círculo jugar botella y el que pierda debe contestar una pregunta del cuestionario “valores”. Anexo 14.	20 min.	Botella, cuestionarios.
	3.2.-Escribir 10 valores personales, en orden de mayor a menor importancia y comentar.	10 min.	Hojas. Lápices.

<p>4. Interrelación de diferentes sistemas de valores.</p>	<p>4.1.-“Dinámica“ destrucción y construcción del mundo”. Anexo 15.</p> <p>4.2.- Se discute el ejercicio.</p>	<p>15 min.</p> <p>15 min.</p>	
--	---	-------------------------------	--

Tema: La autoestima en las relaciones interpersonales. Obj. Part. Mejorar la comunicación a través del conocimiento interpersonal.			Sesión : 8 Duración: 70 min.
SUBTEMAS	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO /ACTIVIDAD	RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Animación	1.1.-Dinámica” números chinos” .Anexo 16.	10 min.	Pizarrón Gises
2-Comunicación	2.1.-El instructor dará una breve charla acerca de la comunicación interpersonal.	10 min.	
	2.2.-Dinámica “El teléfono descompuesto”. Anexo 17.	10 min.	
	.2.3.-Ejercicio “describan a la gente”. Escribir en equipo, todas las características negativas que la gente puede tener (chismoso, metiche, etc.), después reconocer que nosotros somos esa gente y pensar que sentiríamos si nos calificarán así.	10 min.	Hojas Plumas
	2.4.- El instructor platicará dos historias (anexo 18) en relación a las dos formas en las que se puede ver un mismo evento (positivo o negativo).	10 min.	
	2.5.-Obsequiar la hoja	5 min.	Hojas

3-Evaluación	<p>impresa "Mis metas". Anexo 19.</p> <p>3.1.- Contestar el cuestionario de evaluación del taller. Anexo 20.</p> <p>3.2.- Análisis de las respuestas.</p> <p>3.3.-Obsequiar hoja impresa "Mi trabajo". Anexo 21</p> <p>3.3.- Convivio.</p>	<p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5 min.</p> <p>abierto</p>	<p>impresas.</p> <p>Cuestionarios Plumas</p> <p>Hojas impresas.</p>
--------------	--	--	---

CONCLUSIONES

El ser humano siempre se ha visto en la necesidad de relacionarse con otros individuos, y a lo largo de su vida se ha tenido que enfrentar a diversos cambios sociales, políticos, económicos, y de diversa índole. Ha tenido que transformar esa estructura una y otra vez, para amalgamarse a cada día, nuevas y más complejas formas de interacción.

Para que una persona pueda desarrollarse plenamente en todo su entorno social necesita conocerse, valorarse... en una palabra, amarse. Pero para conocerse que es el primer paso, hacia su realización, debe explorar a fondo su vida, y por ende, sus necesidades, estas necesidades que varían dependiendo de la edad y dependiendo del sexo.

Claro que es necesario que las personas echemos una mirada en nuestro pasado, para poder mejorar nuestro presente y así podamos esperar un mejor futuro. No es bueno solamente quedarse en una etapa de este proceso, sino que es menester completarlo. Si yo analizo solamente el pasado, como lo hacen las teorías Freudianas, solamente estoy dando un primer paso, no digo que sea malo, lo negativo es querer avanzar sin dar pasos adelante.

Necesitamos avanzar hacia delante, y el siguiente paso es tener una estrategia de trabajo, donde nuestro objetivo principal sea alcanzar a amarnos y valorarnos en su justa medida, para poder ser mejores y vivir con más paz en este mundo, donde todo es instantáneo. Para lograr este siguiente objetivo es menester aceptarme tal como soy, con mis errores y mis defectos, con mis virtudes y mis aciertos, aceptar que tengo muchas cosas malas pero también muchas cosas buenas, soy simplemente una persona como cualquier otra que no vale más, pero que tampoco vale menos, de esta forma me estoy respetando a mí misma.

Y para completar este ciclo necesito poseer valores firmes, que realmente me los apropie, para que esto me ayude a responsabilizarme de mi vida, y todo

esto en conjunto me ayudará en gran medida a comunicarme mejor con los demás seres pensantes. Es aquí donde nos damos cuenta que la gente necesita de ayuda, para poder lograr sus metas, ya que todos desean una superación personal, pero muchas veces no se sabe como lograrla, y para eso es necesario la intervención de profesionales que marquen pautas a seguir, y después que ayuden a transitar ese camino, por eso este taller tuvo como objetivo elevar la autoestima de los participantes, transitando por el camino antes trazado, y fue a través de este trabajo como se pudo comprobar que hace tanta falta a la gente, quien los oriente, quien les ayude en este proceso de superación.

Al analizar los resultados obtenidos, nos podemos dar cuenta que el taller les ayudó a mejorar su autoestima, ya que manifestaron que sentían, ahora, la capacidad de poder solucionar problemas por más difíciles que fueran, ya que entendían que como seres humanos, todos tenemos las mismas capacidades de logro, por lo tanto cualquiera podía ser triunfador (a) con solo esforzarse.

En las últimas sesiones fuimos testigos de cómo su valor creció ante sus ojos, se sintieron más apreciadas, necesitadas e importantes, y por lo tanto se aceptaron de mejor manera a ellas mismas, pues ya no solo se compararon con personas más exitosas, sino también reconocieron que hay otras personas que no tienen tanta suerte como ellas.

Al impartir el taller tuvimos algunos problemas como la falta de tiempo, ya que a veces las participantes estaban hablando y desahogándose de cosas que les era difícil hablar y al fin se decidían, pero el tiempo nos traicionaba, pues algunos de sus esposos venían por ellas y al saber que las estaban esperando, nos apresurábamos a terminar.

No podemos dejar de lado el hecho de que solamente mujeres se inscribieron al taller, esto nos habla de lo difícil que es para un hombre reconocer la necesidad de ayuda, ya que el machismo está muy arraigado en el pueblo mexicano, pues las mujeres que participaron en el taller, invitaron a

sus parejas, y éstas no quisieron venir, ya que argumentaban que ellos no necesitaban cambiar, que así estaban bien, por tal motivo es necesario trabajar en los hombres, desde pequeños, antes de que adquieran estas ideas negativas, que no dejan que se desarrollen correctamente.

Por otro lado, nos enfrentamos a dos personas que desertaron y eso se debió a que realmente no estaban convencidas de querer cambiar, por eso es necesario hacer una entrevista más amplia, antes de aceptar que alguien participe en el taller.

También sucedió que en una ocasión una de las participantes estaba llorando y contando su problema y algunas de las demás participantes se estaban riendo, lo que impidió que se expresara libremente. Por tal motivo es necesario hablar de reglas de respeto dentro del taller, que aunque si se habló de ellas, se debe recalcar más enérgicamente.

Es menester decir que aún el psicólogo, debe poseer una buena autoestima, pues a veces creemos que por tener esa profesión, cuenta ya con las habilidades necesarias para ayudar a otras personas, pero a veces no es así, por lo tanto considero que el psicólogo debe también tomar un taller de autoestima de vez en cuando.

No solamente lo dicho anteriormente podría mejorar el taller, también debemos hacer un seguimiento de los participantes al taller y hacer nuevos cursos con esas mismas personas, ya que necesitamos reforzar lo aprendido, pues es común que mientras dure el taller los integrantes se sientan motivados, pero una vez terminado el taller, lo vivido se enfría poco a poco, por lo cual es necesario estar en contacto con estas personas periódicamente.

Decididamente el psicólogo tiene tanto trabajo, dentro de esta área, que no solamente abarca el proceso actual, de reestructuración de las personas en el momento presente, sino que se necesita contemplar también un proceso de educación para intervenir en las generaciones futuras. Educar desde pequeños y durante todo el proceso de nuestra vida, pues en el mundo hay niños,

adolescentes, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad que requieren de tener una buena autoestima tanto como yo o como cualquier persona que esté leyendo estas palabras.

ANEXOS

- Anexo: 1-**Dinámica “La canasta revuelta”.
- Anexo: 2-**Dinámica “El amigo secreto”.
- Anexo: 3-**Cuestionario para determinar el grado de autoestima.
- Anexo: 4-**Dinámica “El reloj”.
- Anexo: 5-**“Escalera de autoestima.”
- Anexo: 6-**Mi declaración de autoestima.
- Anexo: 7-**Dinámica ¡Ahí viene el león!.
- Anexo: 8-**Pirámide de Maslow.
- Anexo: 9-**Cuestionario “¿Quién soy?”.
- Anexo: 10-**Dinámica “llenar la cuota”.
- Anexo: 11-**Cuestionario de personalidad.
- Anexo: 12-**Dinámica “Aceptando nuestras debilidades”.
- Anexo: 13-**Dinámica “La cacería”.
- Anexo: 14-**Dinámica “Ruleta de valores”.
- Anexo: 15-**Dinámica “Construcción y destrucción del mundo”.
- Anexo: 16-**Dinámica “Números chinos”.
- Anexo: 17-**Dinámica “El teléfono descompuesto”.
- Anexo: 18-**Historia 1. Historia 2.
- Anexo: 19-** “Mis metas”.
- Anexo: 20-**Cuestionario de evaluación.
- Anexo: 21-**“Mi trabajo”.

Anexo 1

Dinámica “La canasta revuelta”

El instructor pedirá a cada participante que escoja la fruta que le guste más, entre: plátano, naranja y mango y que lo diga en voz alta. Posteriormente el instructor dirá en voz alta el nombre de alguna de estas tres frutas al azar y los que escogieron esa fruta deberán cambiar de lugar rápidamente, luego dirá otra fruta y así sucesivamente. Cuando diga canasta revuelta todos deberán cambiar de lugar. Pierde el que se equivoque y gana un castigo.

Anexo 2

Dinámica “El amigo secreto”

Cada integrante escribirá su nombre en un pedazo de papel y se meterán todos los papelitos en una bolsa. Posteriormente cada uno sacará un papel, no debe ser su nombre, de lo contrario lo devolverá y sacará otro.

Nadie debe decir que nombre le toco, ese será su amigo secreto durante el taller y solamente al término de este se descubrirá su identidad. En el transcurso del taller podrá mandarle recados, regalitos, etc., sin decir su nombre. El instructor pondrá un buzón en el salón, donde podrán poner sus recados y obsequios.

Anexo 3

Cuestionario para determinar la autoestima

Instrucciones: Tacha la respuesta correcta

1-¿Te sientes con capacidad para resolver todos tus problemas?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Casi nunca ()

2-¿Qué tan triunfador (a) eres?

Mucho ()

Algo ()

Poco ()

Nada ()

3-¿Cuánta importancia crees que tiene para los demás lo que tú haces?

Mucha ()

Algo ()

Poca ()

Nada ()

4-¿Te sientes a gusto con tu físico?

Si ()

No ()

Regular ()

Indiferente ()

Anexo 4

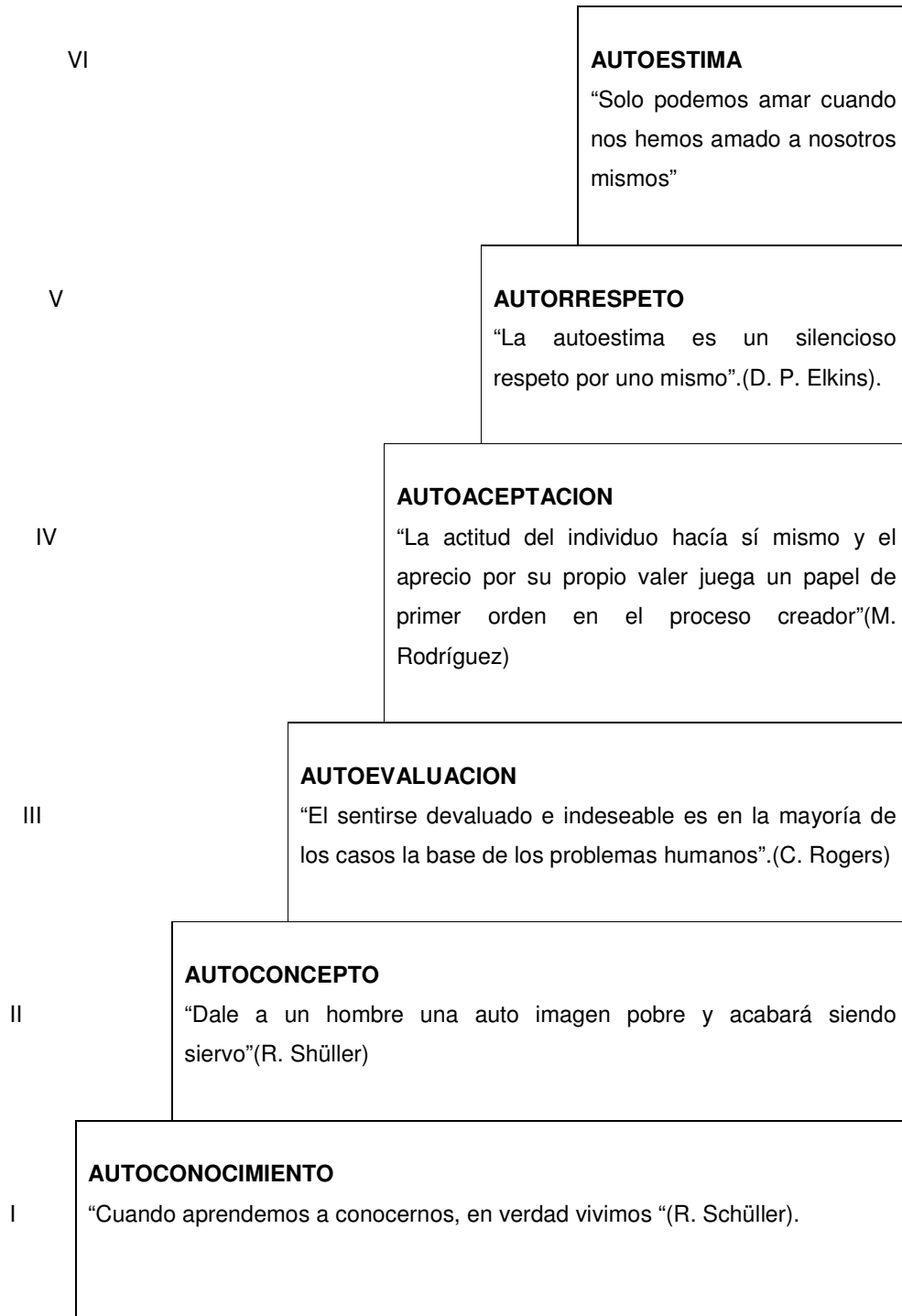
Dinámica “El reloj”

Cada participante dibujará un reloj en una hoja blanca. Posteriormente buscará una cita, con los demás integrantes, a diferentes horas, hasta llenar el reloj.

El instructor dirá cada minuto: ya es la una, las dos, las tres...dependiendo de la hora que toque. Cada vez, los participantes buscarán a la persona con la que tienen la cita y platicarán hasta que se anuncie la hora siguiente (que realmente durará un minuto) para buscar a su nueva cita, hasta terminar las doce horas del reloj.

Anexo 5

ESCALERA DE AUTOESTIMA



Anexo 6

MI DECLARACION DE AUTOESTIMA

(Virginia Satir)

Yo soy yo

En todo el mundo no existe nadie igual, exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero de ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece, mi cuerpo y todo lo que hace; mi mente con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean, ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. Son mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estime y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mí ser. Esto es real y representa el lugar que ocupo en este momento del tiempo.

Ala hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo oír, ver, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva, y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean. Me pertenezco y así puedo estructurarme.

YO SOY YO Y ESTOY BIEN.

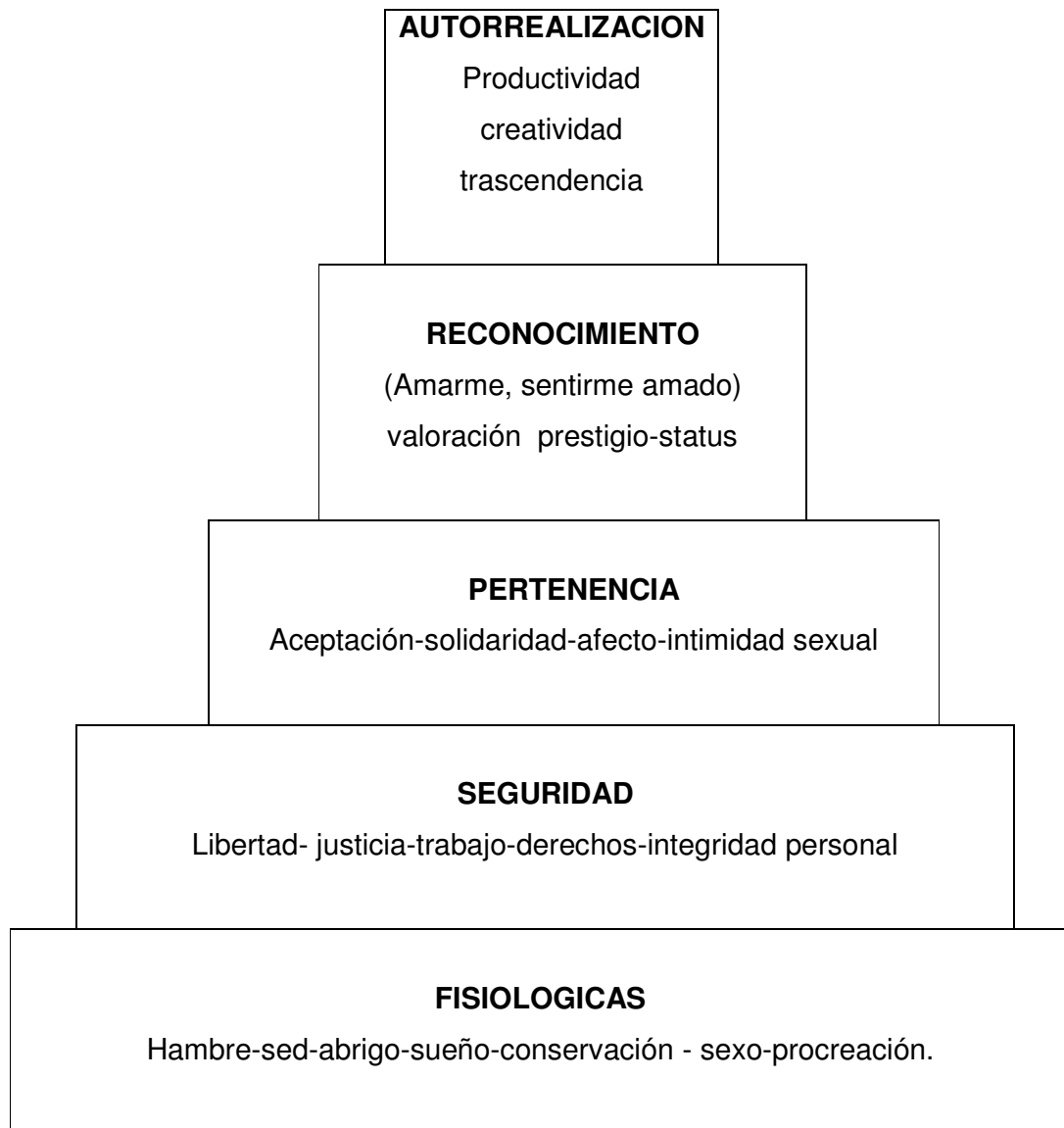
Anexo 7

Dinámica “¡Ahí viene el león!

Se tomarán dos personas de la mano simulando jaulas, y una tercera se pondrá en medio de ellas, simulando ser un león. Se formarán las jaulas que alcancen. Una persona que quedará sola gritará ¡ahí viene el león! y tratará de tomar el lugar de otra persona. Todos gritarán soltándose y tomándose con otra persona o metiéndose en una jaula. El que pierda gritará nuevamente ¡ahí viene el león!

PIRAMIDE DE MASLOW

Anexo 8



Anexo 9

Cuestionario “¿Quién soy”

1-Mi personaje favorito (a) es:

2-Si pudiera tener un deseo, sería:

3-Me siento feliz cuando:

4-Me siento muy triste cuando:

5-Me siento muy importante cuando:

6-Una pregunta que tengo sobre la vida es:

7-Me enojo cuando:

8-La fantasía que más me gustaría tener es:

9-Un pensamiento que habitualmente tengo es:

10-Cuando me enojo yo:

11-Cuando me siento triste, yo:

12-Cuando tengo miedo yo:

13-Me da miedo cuando:

14-Algo que quiero, pero que me da miedo pedir:

15-Me siento valiente cuando:

16-Me sentí valiente cuando:

17-Amo a:

18-Me veo a mí mismo (a):

19-Algo que hago bien es:

20-Estoy preocupado por:

21-Más que nada me gustaría que:

22-Si fuera anciano (a):

23-Si fuera niño (a):

24-Lo mejor de ser yo es:

25-Detesto:

26-Necesito:

27-Deseo:

Anexo 10

Dinámica “llenar la cuota”

El grupo se dividirá en dos equipos, posteriormente pasará un representante de cada equipo. El instructor irá pidiendo una a una, una lista de diez cosas, y cada representante deberá traerlo con ayuda de su equipo, el equipo que traiga más cosas gana.

Las cosas que se soliciten pueden ser:

- 1-chicle masticado
- 2-zapato
- 3-botón
- 4-moneda
- 5-llaves
- 6-persona llorando
- 7-media
- 8-arete
- 9-libro
- 10-torta de jamón

Anexo 11

Cuestionario “Auto aceptación”

1-Si pudiera ser otra persona, ¿qué persona le gustaría ser? (una personalidad de la vida real, la ficción, la historia, el cine, la televisión, etc.)

2-La persona que menos le gustaría ser es:

3-La persona más semejante a usted es:

Anexo 12

Dinámica “Aceptando nuestras debilidades”

El instructor hablará acerca de que todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto por naturaleza, y aceptara sus debilidades, sabiendo que está haciendo lo mejor que puede hacer por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Este ejercicio está diseñado para ayudarlo a ver algunas de sus fallas y para tratar de superarlas. Por ello la frase: “En tu debilidad está tu fuerza”.

El instructor pedirá que cada participante escriba dos cosas que más le molestan de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.

Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.

Sentados en el suelo en círculo, cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con “yo soy...” Ejemplo: “yo soy muy agresivo”, “yo soy floja”, etc.

Que cada persona diga como puede transformar esa debilidad en logro, ya que si lo menciona es que le afecta.

El instructor sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.

Anexo 13

Dinámica “La cacería”

Esta dinámica se basa en descubrir una clave que sólo el coordinador conoce.

El coordinador explica: “vamos a ir de cacería y cada uno debe llevar algo”. La clave secreta está en que sólo se va a poder llevar algo que empiece con la primera letra del nombre de cada uno. Por ejemplo: Luis puede llevar una linterna, una lámpara, una luna, etc. Sandra puede llevar una silla, un susto, etc.

El que lleve algo que no empiece con la primera letra de su nombre se le dice que eso no lo puede llevar de ninguna manera. Así sucesivamente hasta que se descubra la clave secreta.

Anexo 14

Cuestionario “Ruleta de valores”

1-¿Hay algo de lo que esté orgulloso?

2-¿En qué o en quién cree firmemente?

3-¿Qué es lo que quisiera cambiar en su mundo?

4-¿Qué es lo que quisiera cambiar en su familia?

5-¿Quién es la persona más buena que conoce y cual es su secreto?

6-¿Cómo ha manejado un disgusto recientemente?

7-¿Qué cosa desea aprender antes de morir?

8-¿Qué regalo ha dado que le hace sentir orgulloso (a)?

9-¿Qué hizo anoche?

10-¿Qué libro ha leído que le haya gustado?

11-¿Cuál es su pasatiempo?

12-¿Qué desea realizar ahora, pero que no puede? ¿Por qué?

13-¿Quién le ha ayudado más, y en que?

14-¿Qué cambiaría de sí mismo si pudiera?

15-¿Qué es la cosa más alegre que recuerda? ¿Y la más triste?

Anexo 15

Dinámica “Destrucción y construcción del mundo”

El instructor lee el siguiente mensaje:

“Una inmensa catástrofe ha asolado la tierra. Dentro de 30 minutos el globo terráqueo se verá destruido por completo. De la inmensa multitud de sus habitantes, tan sólo restan diez personas. Una nave espacial que nada más cuenta con capacidad para cinco personas espera para transportar a los sobrevivientes a un lejano planeta, donde podrán iniciar una nueva civilización. La tarea del grupo consiste en determinar, dentro del tiempo señalado, quiénes ocuparán los únicos lugares disponibles y por que”.

El grupo se compone por:

Un esposo

Una vedette

Un sacerdote

Un doctor

Una maestra

Un agricultor

Un juez

Un estudiante

Un policía

Una esposa embarazada

Anexo 16

Dinámica “Números chinos”

El coordinador dice que es un profesor de chino que les va a enseñar los números del 0 al 5. En el pizarrón hace unas rayas semejando la escritura china. Luego pregunta al público que número cree que es.

La clave es la siguiente: cuando pregunta al público que número es, señala el número con la mano y con los dedos lo indica (con disimulo, como si fuera simplemente un gesto al señalar). El coordinador adopta la actitud de estar tomando examen a los participantes.

Ejemplo: Si señala con 5 dedos, la respuesta es 5, etc.

El coordinador debe estar recordando que se debe descubrir la clave y que se debe poner atención.

Anexo 17

Dinámica “El teléfono descompuesto”

Sentados en círculo, el instructor dirá al oído de algún participante la frase “La comunicación es el proceso a través del cual es posible la transmisión de ideas, sentimientos o creencias entre las personas; hace posible la comprensión no sólo entre individuos, sino también entre grupos, sociedades, naciones, etc.” La persona que escuchó la frase, repetirá al oído de la persona

que esté a su lado, y así sucesivamente, hasta terminar. La última persona dirá lo que escucho.

Lo más probable es que la frase este distorsionada, debido a las fallas de comunicación.

Anexo 18

Historia 1

El instructor relatará la siguiente historia:

Un viejito junto con su nieta llegan a vivir a un pueblito que no conocen, al llegar, pregunta a unas personas que estaban a la entrada del pueblo: disculpen, me podrían decir ¿Cómo son las personas de aquí? A lo que le contestaron. La gente de aquí es mala, chismosa, pleitista, etc.

El viejito se desanima y decide buscar otro lugar para vivir, pero para hacerlo debe cruzar todo el pueblo, pero cuando ya se iban se encontraron a otras personas a las afueras del pueblo, y a ellas también les preguntaron lo mismo, a lo que las personas contestaron, la gente de aquí es buena, generosa, hospitalaria...es un buen lugar para vivir.

MORALEJA: El vaso está medio vacío o medio lleno, todo depende del cristal con que se mira.

Historia 2

Un señor va con su hija en un tren. La niña insiste que mire por el cristal, pero a el señor solamente le interesa terminar de leer su periódico. El señor encuentra dentro del periódico un dibujo de un mapa mundi, lo recorta en pedazos y se lo da a su hija, mientras le dice: arma tu rompecabezas. El señor seguro de que

ya no será molestado se dispone a seguir leyendo, cuando su hija le dice: ya acabe papá. El señor sorprendido le pregunta ¿Cómo lograste armar el rompecabezas tan pronto? A lo que ella responde. Fácil, del otro lado del mapa se encontraba la figura de un hombre, arregle al hombre y se compuso el mundo.

Anexo 19

“MIS METAS”

Quiero amarte sin absorberte,

Apreciarte sin juzgarte,

Unirme a ti sin esclavizarte,

Invitarte sin exigirte,

Dejarte sin sentirme culpable,

Criticarte

Sin herirte,

Y ayudarte sin menospreciarte.

Si puedes hacer lo mismo por mí

Entonces nos habremos conocido verdaderamente y

podremos beneficiarnos mutuamente.

Anexo 20

Cuestionario de evaluación

Mismo del anexo 3

Anexo 21

Mi trabajo (Rodríguez Mauro)

1-Siempre habrá un mañana mejor si tengo fe en el trabajo que realizo.

2-Logran el triunfo quienes acostumbran dar más de lo que se les exige.

3-El trabajo me dignifica. Desarrolla mis capacidades y satisface la suprema ambición de ser útil.

4-Mi trabajo significa independencia psicológica, expresión de mi creatividad, estructuración de mi tiempo. Es también fuente de experiencia profesional, de convivencia enriquecedora y de múltiples y valiosas relaciones.

5-El prestigio auténtico, sólido, capaz de desafiar los cambios de fortuna, se basa en la responsabilidad y en la eficiencia.

6-La sociedad me valoriza por lo que soy capaz de dar. Prestar servicios valiosos es la vía regia para lograr el reconocimiento.

7-No puedo exigir si no tengo qué dar o no estoy dispuesto a darlo.

En principio, los ascensos suponen la superación personal y el buen rendimiento.

8-El hombre no puede encontrar su propia plenitud sino en la entrega de sí mismo al quehacer social.

9-Las máquinas que no funcionan se enmohecen. El ser humano está hecho para la actividad, para el esfuerzo regular y productivo.

10-El prestigio de mi institución se basa en la eficacia de su personal.

Mi prestigio y su prestigio van de la mano. Mi autorrealización coincide con el éxito de mi equipo.

Nada tiene tanto éxito como el éxito. El más pequeño logro provee la base sobre la que se edifica el éxito. De acuerdo con la irresistible ley de atracción, el éxito atrae más y más éxito.

Todo lo que hace falta es comenzar en un punto. El punto para comenzar es el amor.

Me enfoco en las actividades que más disfruto y en las habilidades que más me agrada utilizar. Sé lo que me atrae satisfacción y un sentido de logro, y este conocimiento es la base sobre la que se edifica mi éxito. El intelecto es útil, el trabajo duro es útil, pero lo primero y más importante es que debo amar lo que hago antes de tener éxito.

Amo la sensación de satisfacción que da un trabajo bien hecho. Amo la sensación de logro que viene de alcanzar una meta. Soy feliz conmigo mismo cuando sé que contribuyo a la felicidad y el bienestar de los demás.

TENGO ÉXITO PORQUE AMO

BIBLIOGRAFÍA

- Aravedo, Córdoba y Galicia** (1997) *Vivamos mejor.* México. INEA.
- Branden, N.** (2001) *Los seis pilares de la autoestima.* México, Paídos.
- Fuentes, L.** (1978) *Salud y vejez.* México. Caballito.
- García, S.** (2002) *Creatividad.* México. Trillas.
- Kaufman y Lev R.** (2003) *Como hablar de autoestima a los niños.* México Selector.
- Goble Frank G.** (1980) *La tercera fuerza.* México. Trillas.
- González, N. J., Monroy V. A., y Kupferman S. E.** (1987) *Dinámica de grupos.* México. Concepto.
- Gutiérrez R.** (1993) *Introducción a la ética.* México, Esfinge.
- Lloyd San R.** (1995) *Cómo desarrollar la asertividad positiva.* México, Iberoamericana.
- Malagón, R.** (1997) *Vivir.* México. Samohano.
- Márquez A. Mateo y Rodríguez E. M.** (1988) *Manejo de problemas y toma de decisiones.* México. Manual moderno.
- Maslow, A.** (1979) *El hombre autorrealizado.* Barcelona, Kairós.
- Maslow, A.** (1982) *La amplitud potencial de la naturaleza humana.* México, Trillas.

- Océano multimedia** (1997) Psicología Infantil y juvenil. Vol. 1 y Vol. 2
España, autor.
- Orbach, S. y Eichenbaum L.** (1990) Agridulce. México Grijalbo.
- Peña M.** (1988) "La autoestima en la relación de pareja". Tesina de Licenciatura (no publicada), Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala. Edo de Méx. México.
- Quezada L. y Ramírez C.** (2001) Manual de vejez y proceso de envejecimiento. México, P y V.
- Reich B. y Adcock C.** (1980) Valores, actitudes y cambio de conducta. México, Continental.
- Rodríguez M., Pellicer, F. G. y Domínguez E. M.** (1988) Autoestima. México. Manual moderno.
- Rodríguez M. Pellicer F.G. y Domínguez E. M.** (1989) Planeación de vida y trabajo. México. Manual moderno.
- Rolando Maggi** (1999) Desarrollo humano y calidad. México. Limusa.
- Sahún J.** (2000) Plenitud de vivir. México Pax. México.
- Samples B. y Wohlford B.** (1970) Apertura. México. Fondo educativo Interamericano.
- Sánchez C.** (1998) Leyes eternas. Vol. 1 México. Ediciones Selectas Diamante.
- Sánchez C.** (1997) La fuerza de Shecid. México Ediciones Selectas Diamante.

- Sánchez C.** (1995) *Volar sobre el pantano.* México Ediciones Selectas Diamante.
- Satir Virginia** (1981) *En contacto íntimo.* México Concepto.
- Satir Virginia** (1980) *Relaciones humanas en el núcleo familiar.* México. Pax. México.
- Sferra A. Wright M. y Rice L.**(1980) *Personalidad y relaciones humanas.* México MC Graw Hil.
- Solis J.** (1998) *Influencia televisiva y autoestima en adultos. Tesis de Licenciatura* (no publicada). Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx. México.
- Vargas, F. y Ocando, E.** (2004) Desarrollo personal *Revista de Psicología en Línea.* (En Red) Disponible en: www.clacso.edu.ar
- Vázquez, M. J.** (2001) *Dios mío hazme viuda por favor.* México.
- Vilar Esther** (1981) *El varón domado.* México. Grijalbo.