



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**LA IMPORTANCIA DE LA PSICOMOTRICIDAD COMO ALTERNATIVA
PARA FAVORECER LA AUTOESTIMA EN JÓVENES**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

ALMA YENIFER PALMA SÁNCHEZ

LAURA FLORES GARCÍA



DIRECTOR: LICENCIADA MARIA CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ
REVISOR: LICENCIADA MARÍA GUADALUPE OSORIO ÁLVAREZ

CIUDAD UNIVERSITARIA,

ABRIL 2009



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Nuestro infinito agradecimiento a la Universidad Nacional Autónoma de México, nuestra alma máter, que nos ha proporcionado los conocimientos, recursos y experiencias que han sido parte fundamental de nuestro desarrollo profesional y humano.

A la Licenciada Concepción Conde, por su inteligencia, por su apoyo, tiempo y dedicación en el proceso de la Tesis; por su impulso hacia nosotras, por sus risas compartidas y sobre todo por lo aprendido, sin olvidar su enorme capacidad de reír ante las adversidades. Por todo esto y más, gracias Conchita.

A la Licenciada Guadalupe Osorio, por sus comentarios y su apoyo durante el proceso. A nuestros sinodales: a la Dra. María Del Carmen Merino, al Licenciado Fabián Martínez y a la Licenciada Damariz García; por su tiempo, sus observaciones y críticas constructivas hacia nuestro trabajo, que gracias a ellos hemos llegado al final.

A nuestros compañeros y amigos con quienes compartimos las primeras veces de muchas cosas, nuestras alegrías y tristezas, por su gran apoyo y solidaridad en este proceso tan importante para nosotras.

Yeni y Laura

Más agradecimientos

A mis padres, por su infinito amor y apoyo en todo, porque me han enseñado el valor de la vida a través de su convivencia, por su comprensión y por haber hecho de mí lo que soy en este momento.

A Rosalba, por enseñarme que las adversidades se superan luchando todos los días.

A Lizbeth, por su infinita tolerancia que me ha enseñado a descubrirme.

A Pablo y a Aliz, por sus risas y juegos, por no dejarme olvidar que siempre se puede ser niño.

A Laura, que le he aprendido tanto, porque a través de los años he descubierto quién soy a través de ti.

A mis amigas de la Facultad: Elizabeth, Emma, Claudia, Verónica y Elda, por ser parte importante de mi vida, por todo lo vivido, por los sabores y sin sabores, por todo eso y más, gracias.

Y a todas las demás personas que se me escapan en nombre, pero que han dejado un trazo en mi vida, que me han enseñado a conocerla desde diferentes perspectivas y que han enriquecido mi ser, gracias también.

Yenifer

A mis padres que me aman, por quienes me siento amada y amo, les agradezco su apoyo, comprensión y compañía en cada paso de mi vida. Mi mejor regalo, gracias por darme un hogar y darme las herramientas necesarias para llegar hasta aquí.

A mis hermanos; Carlos, Arturo y Mario por haber crecido conmigo y haberme compartido sus experiencias que me enseñaron a enfrentar adversidades para llegar al triunfo. A mis cuñadas, gracias por ser mis amigas, por compartir sus risas y consejos.

A los pequeños, con los que río a diario y veo la hermosura de la vida, a cada uno de mis sobrinos por su amor y ternura; Erika, Karla, David, Brandón, Samuel, Kevin, Vanesa y Marcos, los quiero mucho.

A Yeni, mí amiga y hermana, gracias por tú compañía en el transcurso de mi vida, porque me dejaste mirarte y vi la hermosura de tu ser, mi compañera de batalla.

A mis amigas de la Facultad; Elizabeth, Claudia, Verónica, Diana, Elda y Emma, con las que compartí experiencias inolvidables, risas, preocupaciones pero bien libradas. A Rosita mi gran amiga desde la infancia y hasta hoy, gracias por comprenderme y animarme a continuar. A todos aquellos con los que comparto y me permiten aprender día a día, gracias.

A Jesús, mi Dios, mi Salvador y amigo, gracias porque has guardado mi corazón y mis sueños, por darme la vida eterna, por permitirme ver y compartir nuestros logros y prepararme para lo que sigue.

“Jehová es la porción de mi herencia y de mi copa; Tú sustentas mi suerte. Las cuerdas me cayeron en lugares deleitosos, y es hermosa la heredad que me ha tocado. Bendeciré a Jehová que me aconseja; aun en las noches me enseña mi conciencia. A Jehová he puesto siempre delante de mí; Porque está a mi diestra, no seré conmovido. Se alegró por tanto mi corazón, y se gozó mi alma; Mi carne también reposará confiadamente; porque no dejarás mi alma en el Seol, ni permitirás que tu santo vea corrupción. Me mostrará la senda de la vida; en tu presencia hay plenitud de gozo; delicias a tu diestra para siempre”.

Salmos 16:5-11

Laura

Índice:

Introducción	1
--------------	---

CAPITULO 1. PSICOMOTRICIDAD

1.1 Antecedentes de la psicomotricidad	3
1.2 Las tendencias en psicomotricidad	4
1.3 ¿Qué es psicomotricidad?	6
1.4 La psicomotricidad y el cuerpo	8
1.5 La técnica psicomotriz	9
1.6 Criterios de la práctica psicomotriz	10
1.7 Dimensiones de la psicomotricidad	16
1.8 La práctica psicomotriz y sus recursos	18
1.9 Importancia de la Psicomotricidad	19

CAPITULO 2. AUTOESTIMA

2.1. Antecedentes de la Autoestima	21
2.2. Definición de Autoestima	22
2.3. Componentes de la Autoestima	24
2.4. La formación de la Autoestima	27
2.5. La necesidad de la autoestima	29
2.6. La autoestima según Branden	31
2.7. Los seis pilares de la autoestima	31
2.8. Relación entre Psicomotricidad y Autoestima	37

CAPITULO 3. SER JOVEN

3.1 Desarrollo físico y cognitivo de los jóvenes	41
3.1.1 Desarrollo Intelectual	45
3.2 Modernidad y transiciones juveniles	46
3.2.1 Educación y trabajo	46
3.2.2 El joven, el grupo familiar y la sociedad	47
3.3 La personalidad de los jóvenes	48
3.3.1 Cambios psicológicos. La relación psicosexual en el joven	49
3.3.2 Búsqueda de identidad	50
3.3.3 La relación con los iguales (amigos, compañeros y novios)	51
3.3.4 Búsqueda de la independencia	52
3.4 La autoestima de los jóvenes	52
3.4.1 Autoestima y autoconcepto alto en los jóvenes	52
3.4.2 Autoestima y autoconcepto bajo en los jóvenes	53
3.5 La psicomotricidad y la juventud	54

METODOLOGÍA

4.1 Planteamiento del problema	57
4.2 Justificación	57
4.3 Propuesta de taller	58
4.4 Pregunta de investigación	59
4.5 Variables	59
4.6 Definición conceptual de variables	59
4.7 Definición operacional del variables	60
4.8 Tipo de estudio	60
4.9 Población	61
4.10 Escenarios	61
4.11 Instrumentos	61

4.12 Materiales _____	61
4.13 Procedimiento _____	62
Resultados _____	63
Discusión y conclusión _____	77
Limitaciones y sugerencias _____	82
Referencias _____	83

Anexos

ANEXO1: MANUAL DEL TALLER: “EL MOVIMIENTO, UNA BÚSQUEDA HACIA EL REENCUENTRO DE MI CUERPO”

ANEXO 2: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

ANEXO 3: CUADROS DE REGISTRO DE INDICADORES DE PSICOMOTRICIDAD

Resumen

En la actualidad la actividad humana ha cambiado de acuerdo a las necesidades que emergen al vivir en sociedades urbanas cada vez más complejas y problemáticas, lo que ha tenido como consecuencia en el desarrollo de los individuos, provocándole alteraciones no sólo a nivel neurológico, sino del conocimiento de sí mismos y de las habilidades sociales para una adecuada interacción.

Ante esta situación, surge la psicomotricidad como alternativa para atender y modificar los trastornos generados por hábitos aprendidos que en muchas ocasiones provocan un malestar físico y emocional. La psicomotricidad se define como una disciplina producto de la cultura a la cual le interesa el cuerpo y sus perturbaciones, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Por lo tanto, se autodefine cuando toma como objeto el cuerpo y sus manifestaciones.

Este trabajo ofrece un panorama que declara la importancia de la psicomotricidad en el desarrollo humano, que al hacer uso de ésta, le permitirá situarse y actuar en un mundo en transformación por medio de un mejor conocimiento y aceptación de sí, un mejor ajuste de la conducta, brindándole elementos que le permitan una verdadera autonomía y el acceso a la responsabilidad en el marco de la vida social.

De esta manera se aborda la psicomotricidad aplicada en jóvenes para observar su relevancia en el desarrollo de los mismos, a través de un programa psicomotriz que posteriormente fue evaluado para observar el efecto de la técnica propuesta.

Introducción

Es hasta el siglo XX que la psicomotricidad toma auge dentro del ámbito de la psicología como una alternativa prometedora que tiene su origen en el cuerpo y su movimiento. Es decir, es de relevancia el cuerpo, pero no sólo como un medio para diferentes motivaciones, sino como el cuerpo en uso, en movimiento, aquél que se manifiesta en diferentes formas. La psicomotricidad es producto de la cultura, a la cual le interesa el cuerpo y sus perturbaciones.

La psicomotricidad considerada como una técnica que trabaja de forma interaccional, el cuerpo y sus movimientos, se interesa por las cuestiones emocionales directamente vinculadas a los movimientos, la capacidad de pensar y realizar cambios, es que permite ver al hombre como un todo. Por tal razón, que presentamos a la psicomotricidad como una alternativa que contribuye a potenciar la autoestima.

La Autoestima es fundamental para el desarrollo del ser humano, en la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, abarcando dos componentes principales:

- 1) Considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y, por extensión, superar los retos y producir cambios.
- 2) El respeto por uno mismo, o la confianza en que las personas son dignas de los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en sus vidas. (Branden, 1994).

La importancia de la autoestima en la investigación del desarrollo humano, ha sido abordada por diferentes autores y por distintas técnicas, que han tenido como objetivo común incrementar o potenciar la autoestima. La trascendencia de una ciencia del movimiento que apunta, por medio de la manifestación de la conducta, a una modificación de la persona. Le Boulch (1971) señala que el objetivo de esta ciencia del movimiento es favorecer un desarrollo humano que permita al hombre situarse y actuar en un mundo en transformación por medio de un mejor conocimiento y aceptación de sí, un mejor ajuste de la conducta, brindarle elementos que le permitan una verdadera autonomía y el acceso a la responsabilidad en el marco de la vida social. En este sentido la intención de la Psicomotricidad es estudiar al movimiento como dato inmediato que traduce el modo de reacción organizado, de un cuerpo “situado” en el mundo. (Citado Méndez P., 2007).

La intención de esta tesis, es proponer un programa de trabajo que permita observar el efecto de la psicomotricidad en el favorecimiento de la autoestima, en el que destacan diferentes prácticas psicomotrices así como diferentes actividades de autoconocimiento, que le permitirán al individuo su propio desarrollo integral.

Por lo tanto este trabajo se encuentra desarrollado en las siguientes secciones. En la primer parte se aborda el tema de la psicomotricidad ahondando en su relevancia en el desarrollo humano. La segunda parte abarca las diferentes teorías que hablan sobre la autoestima destacando los seis pilares propuestos por Branden, La tercera parte se

encuentra conformada por el tema de juventud y sus principales características. Este marco teórico se llevo a cabo con la organización de un taller sobre psicomotricidad que fue diseñado y dirigido por nosotras en las facultades de Ingeniería y Economía de la UNAM. Finalmente, en la cuarta parte se encuentra la presentación del manual del taller en el que se establecen los ejercicios sobre psicomotricidad y autoestima para seguirlos puntualmente.

CAPÍTULO 1 PSICOMOTRICIDAD

Abordar los antecedentes del origen y la evolución del concepto de psicomotricidad, es de alguna forma estudiar la significación del cuerpo a lo largo de la civilización humana, donde el cuerpo deja de ser materia para transformarse en un cuerpo que comunica.

En un principio, el término psicomotricidad se encontraba primordialmente relacionado con trastornos o dificultades motrices, debido a que el objetivo principal de la psicomotricidad era dar rehabilitación a estos “débiles motrices”, que presentaban en sí un déficit en el movimiento. Sin embargo, en la actualidad esta situación se ha modificado, como consecuencia directa de los estudios relacionados con el campo de la psicomotricidad; ampliando esta perspectiva a campos como los de la educación, reeducación y la terapia.

A continuación se presenta una reseña del origen de la psicomotricidad y del desarrollo de la misma, tomando en cuenta diferentes puntos de vista que permiten su visualización a través del tiempo.

1.1 Antecedentes de la psicomotricidad

Al inicio del siglo XX el médico francés Ernest Dupré trabajando con enfermos psiquiátricos observó algunos trastornos de éstos y su relación con los comportamientos motores, lo que le permitió señalar que existe un paralelismo entre el desarrollo de las funciones motoras, el de las capacidades de acción y el de las funciones psíquicas. Es el primero en describir el cuadro clínico de la “debilidad motriz” según el cual todo débil mental posee igualmente alteraciones y retrasos en su motricidad; poniendo de relieve la existencia de ciertas dificultades motrices que no corresponden a lesiones deficitarias importantes del sistema nervioso, sino a un problema en la organización y armonización de diferentes funciones sostenidas por un cerebro que madura progresivamente.

Así también, señala que “estas correlaciones que existen en toda evolución del niño normal son más evidentes en los trastornos del desarrollo, ya sea en la sintomatología motriz, intelectual o afectiva” (citado en Calmels, D. 2003).

Dupré acuñó el termino “psicomotricidad” como síntesis de la relación entre los trastornos de la mente y su reflejo a nivel corporal. En el concepto de psicomotricidad se resalta la relación que existe entre lo psicológico (psico) y la forma en que se manifiesta (motricidad), con lo que se da una unidad a la persona, rompiendo con la filosofía de Descartes que entendía al individuo como una dualidad mente-cuerpo. Con el concepto de psicomotricidad se llega a afirmar la idea de que somos un ser único. (Castañeda, G., 2007).

Una vez que Dupré hace sus aportaciones al campo, también se inician otras corrientes de investigación, entre las que cabe mencionar a la patología cerebral y la neurofisiología. Por un lado la patología cerebral acepta la ruptura en la correspondencia entre lesión y el síntoma; se constata la existencia de disfunciones graves sin la existencia de lesiones cerebrales localizadas. Por otro lado, la neurofisiología empieza a preocuparse de las conductas de un individuo en relación con

el medio, alejándose del laboratorio para estudiar la función adaptativa del sistema nervioso (Arnaiz, 1987; citado en Castañeda, G., 2007).

A partir de los estudios realizados por Dupré, la psicomotricidad se dirige al tratamiento de niños y adolescentes con deficiencia mental, por lo que su pensamiento se encontró inmerso en la neuropsiquiatría infantil de la época.

Posteriormente Henry Wallon (1925) estudió la relación entre motricidad y carácter, lo que le permite relacionar el movimiento con lo afectivo, lo emocional, el medioambiente y los hábitos del niño. El conocimiento, la conciencia y el desarrollo general de la personalidad no pueden ser aislados de las emociones. Así Wallon (1981) habla de una integración y unidad del hombre. Menciona que la vida del organismo es un todo, cuya unidad puede complicarse con la diferenciación de las funciones pero siempre queda la condición. Cada progreso en la especialización, responde a un progreso en la unificación, que tiene, también, sus órganos. Es imposible imaginar la actividad de un sistema, sin que intervengan los otros, y todavía más difícil dividir un sistema en partes independientes (Wallon, 1981). De este modo, comienza a delimitarse una diferencia entre una postura instrumentalista de aquella que se ocupa del cuerpo en su globalidad, dándole progresivamente mayor importancia a la relación, la afectividad y lo emocional en el movimiento del cuerpo.

La obra de Wallon continuó durante décadas influyendo en la investigación sobre niños inestables, impulsivos, emotivos, obsesivos, delincuentes, etc. La influencia de su obra se dejó sentir en varios campos de formación, como la psiquiatría, la psicología y la pedagogía.

1.2 Las tendencias en psicomotricidad

Como antecedentes podemos encontrar tres grandes tendencias en la Psicomotricidad: reeducativa, terapéutica y educativa; los teóricos más representativos para cada una de estas tendencias son: E. Guilmain (1985) para la reeducación, Julián de Ajuriaguerra (1970) para la terapia y la “escuela francesa” de J. Le Boulch, P. Vayer, B. Aucouturier y A. Lapiere (1977) en el ámbito educativo.

Después de Dupré (1909), el teórico más destacado de la época es George Heuyer, quien reconoce la estrecha relación entre el desarrollo de la motricidad, la inteligencia y la afectividad, establece una conexión global del ser; estudió, cómo los trastornos de las funciones motrices van acompañados de los trastornos de carácter, estableciendo programas de tratamiento para resolver estos problemas; dando lugar a lo que más tarde llamarían la “reeducación psicomotriz”.

La aparición de la Reeducación psicomotriz se remonta a los trabajos realizados por Guilmain (1985) que a mitad del siglo pasado transfiere al nivel educativo las ideas de Dupré (1909) y Wallon (1925). Ideó un verdadero método reeducativo, cuyos objetivos eran de reeducar la actividad tónica, es decir, la actividad del tono muscular, o sea, las posturas, el equilibrio, la mímica facial. Uno de los principios en los que se basó este método era estimular la actividad de relación a través del juego. Esta era una gran novedad ya que ninguno, hasta ese momento, había pensado en hacer gimnasia para estimular las relaciones y con ello desarrollar el dominio motriz (citado en Castañeda, G., 2007).

Sucesivamente, en el proceso de evolución de la psicomotricidad, es en Francia donde se da el primer curso universitario de reeducadores y terapeutas en Psicomotricidad, y se inician los primeros centros de reeducación psicomotriz en el servicio de Neuropsiquiatría del hospital Henri Roussel de París, bajo la dirección del profesor Julián de Ajuriaguerra (1970), que de los años cincuenta a setenta la psicomotricidad empieza a evolucionar con mayor auge, surgiendo así la psicomotricidad terapéutica.

Ajuriaguerra manifiesta en sus estudios la estrecha relación que observaba entre ciertos trastornos motores, con el comportamiento. Para él, la psicomotricidad debe centrarse en las estructuras neuropsicológicas, articulándose con los datos relacionales (sociales y afectivos).

Aunado a los estudios de Ajuriaguerra, A. Lapierre y B. Aucouturier (1977) delinearon sus posturas y para la misma época Sami Allí (1977) esbozó una teoría psicoanalítica de la psicomotricidad. Con el aporte del psicoanálisis se introducen en los últimos años diferentes conceptos (lo inconsciente, la transferencia, la imagen corporal, etc.) Conceptos que marcan un viraje en las perspectivas clínico- teóricas del campo psicomotor. Entre ellas se encuentran los siguientes autores Rene Spitz (1945) con la idea del cuerpo como objeto vivenciado; Anna Freud (1979) en su tratamiento analítico con los niños y la mejora en sus condiciones educativas; Melanie Klein (1959) con la técnica del juego libre que permite observar los trazos de la vida interior del paciente, D. Winnicott (1957) con la importancia de la función materna y el sostenimiento ofrecido al bebé como una envoltura externa), entre otros (citados en Levin, 1991).

En Francia se inicia la aplicación de la psicomotricidad a nivel educativo, la cual tiene diferentes perspectivas de acuerdo con cada uno de los autores que se han interesado en esta área. En principio, se puede hablar de Le Boulch, quien propone el método psicocinético: “Que trata de un método general de educación que, como medio pedagógico, utiliza el movimiento humano en todas sus formas” (Le Boulch, 1995). Este método, propone como objetivo principal la formación global del ser a través del desarrollo de sus capacidades psicomotrices y actitudes mentales, ambos atributos son indispensables para superar las dificultades que se presentan en las actividades de la vida cotidiana.

Tal y como se puede observar, hablar de psicomotricidad significa abrir un abanico de posibilidades de intervención de acuerdo con los propósitos de cada una de las áreas que intervienen.

De esta forma se pueden plantear diferentes niveles. En primer lugar, se puede ver a un cuerpo instrumental, funcional, un cuerpo que es un conjunto de huesos, articulaciones, etc., que se expresa mediante la neuromotricidad, permitiendo el desarrollo de la potencialidad corporal que facilitará la capacidad de adaptación a la realidad externa. Con la exclusividad de situaciones de tipo motor, en donde el cuerpo visto como un instrumento de interacción con el medio, debe ser optimizado.

Otro nivel del que se puede hablar, es el que ve al cuerpo como receptor de experiencias sensoriomotoras, como el vehículo de la adquisición de nociones cognitivas, es el cuerpo que interactúa con los objetos, descubriendo sus características y cualidades, con las personas, que le introduce en el mundo de los afectos.

Aucouturier y Lapiere (1980) señalan un nivel más profundo, ubican toda la organización tónica, involuntaria, espontánea, parte integrante de la vivencia afectiva y emocional, vinculada forzosamente a las pulsiones, a las prohibiciones, a los conflictos relacionales y al inconsciente; un obrar espontáneo cuya significación simbólica no puede ser ignorada.

Si bien es cierto que la psicomotricidad tiene su origen en el siglo XX, a la fecha no se puede hablar de una homogeneidad en las cuestiones definidoras del término; así como no se pueden determinar por completo sus alcances, aplicaciones y desarrollo debido a su evolución. Ya que como se mencionó, en un principio, ésta se encontraba determinada por las dificultades de movimiento que presentaban ciertas personas y de cómo se debían tratar, pero el tiempo ha dado tal giro que la visión de esta disciplina abarca muchas más áreas del desarrollo humano, sin olvidar las etapas mismas del desarrollo.

1.3 ¿Qué es psicomotricidad?

Una vez hecha una revisión sobre los antecedentes de la psicomotricidad y los distintos autores que manejaron el término, se abordará el tema del significado de la psicomotricidad. Empezaremos por definir las dos partes que constituyen la palabra psicomotricidad. La motricidad es una entidad dinámica que se subdivide en noción de organicidad, organización, realización, funcionamiento unido al desarrollo y a la maduración, lo cual se agrupa bajo la terminología de “función motriz”. La motricidad se manifiesta por el movimiento, siendo éste el estado de un cuerpo en el cual la posición respecto a un punto fijo cambia continuamente en el espacio, en función del tiempo y con relación a un sistema de referencia. Para llegar a esta relación interviene una entidad orgánico-neuro-lógica que se basa en tres sistemas:

1. El sistema piramidal o sistema del movimiento voluntario, que permite la motilidad de las distintas partes del cuerpo y se compone de haces piramidales y haces de fibras nerviosas, dirigiéndose desde las circunvoluciones cerebrales a la médula espinal.
2. El componente córtico-cerebral o sistema del cerebelo, regulador de la armonía del equilibrio interno del movimiento.
3. Y el sistema extrapiramidal, que asume la motricidad automática o automatizada, y es el conjunto de núcleos grises motores y de fibras nerviosas situadas en las regiones subcorticales y subtalámicas del cerebro (Arnaiz, 1984).

En esta entidad orgánica intervienen, tanto la motricidad y al aparato locomotor, como todas las funciones perceptivo-sensorio-motrices, que influirán directamente en el desarrollo y en el grado de maduración del sujeto.

Bajo el término “psico” se encuentran desde los elementos superiores del espíritu hasta los sensitivos (Wallon, 1979). Hace referencias al desarrollo psíquico que se obra en el sujeto a través del movimiento y se refiere tanto a la inteligencia como a la vida emocional. Sus puntos esenciales son: soltura motriz e ideación de esa actividad motriz (Escriba, 1999).

La Psicomotricidad está íntimamente relacionada con el concepto del cuerpo y sus experiencias. Por ello considera que los objetivos de la psicomotricidad son el “descubrimiento del cuerpo propio, de sus capacidades en el orden de los movimientos, descubrimiento de los otros y del medio de su entorno” (Madaleine Abbadie, 1977).

A su vez, García y Fernández (1999) proponen que la psicomotricidad es también la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica. El objetivo, es aumentar la capacidad de integración del sujeto con el entorno. Concluyen que la psicomotricidad es una función central del ser humano que le permite entrar en contacto con el mundo y preparar la organización de funciones, si no superiores al menos más elaborados y humanos. Aunque ocupe un lugar preeminente y determinante en el desarrollo del ser en la infancia, continúa siendo una función viva, es decir, activa y modificable durante toda la vida. Así pues el concepto de psicomotricidad es evolutivo. Relacionado a esta definición Lapiere y Aucouturier (1980) definen a la psicomotricidad como un proceso basado en la actividad motriz, en el que la acción corporal, espontáneamente vivenciada, se dirige al descubrimiento de las nociones fundamentales, que aparecen en sus inicios como contrastes y conducen a la organización y estructuración del YO y el mundo (Pasquín,1996).

Finalmente, la psicomotricidad se puede ver como un planteamiento global de la persona que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Se consideran una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada. Al mismo tiempo se destaca la importancia de la psicomotricidad como facilitadora en la observación de las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior (Livre y Staes, 1992; citado En Jiménez y Jiménez, 1995).

La psicomotricidad cumple con los elementos que constituyen a la ciencia del movimiento. Le Boulch (1971) menciona que el objetivo de esta ciencia del movimiento es favorecer un desarrollo humano que permita al hombre situarse y actuar en un mundo en transformación, por medio de un mejor conocimiento y aceptación de sí, un mejor ajuste de la conducta, brindarle elementos que le permitan una verdadera autonomía y el acceso a la responsabilidad en el marco de la vida social. Agrega que la intención de la psicomotricidad es estudiar al movimiento como dato inmediato que traduce el modo de reacción organizado de un cuerpo “situado” en el mundo, y adquiere todo su sentido cuando la expresión motriz de la conducta es comprendida en sus relaciones con la conducta del ser humano en su totalidad. Esta observación excluye toda clasificación de los movimientos basada en su forma o en el estudio de los meros resultados objetivos.

Aucouturier (2004) dice que: “El concepto de psicomotricidad pertenece al ámbito del desarrollo psicológico y se refiere a la construcción somato psíquica del ser humano en relación al mundo que le rodea. Efectivamente las experiencias corporales en interacción con el mundo circundante fundamentan el psiquismo, desde las representaciones inconscientes más originarias a las más conscientes” (pp. 202).

En esta diversidad de conceptos, la psicomotricidad continúa en evolución por los constantes aportes teórico-conceptuales que recibe, así como sus aplicaciones prácticas, y sin embargo, de acuerdo a las diferentes definiciones, se observa una constante en donde a la psicomotricidad le ocupa el saber sobre el cuerpo, y sus manifestaciones. La memoria del cuerpo y sus movimientos. En que el organismo puede definirse fundamentalmente como programación. La sabiduría del organismo está integrada como una memoria asentada sobre la morfología anatómica de los distintos órganos. Por lo que se puede decir que el organismo se domestica, se acostumbra, el cuerpo ensaya, se equivoca, se corrige y aprende.

1.4 La psicomotricidad y el cuerpo

La psicomotricidad se ocupa del cuerpo en su globalidad, este es el cuerpo de un sujeto, el cuerpo que le pertenece a un ser, un cuerpo receptáculo, parlante, erógeno, instrumental, investido, discursivo y simbólico. (Levin, 1991)

El planteamiento psicomotriz alude a técnicas de comunicación no verbal, en donde la significación del cuerpo a través de sus movimientos, sus posiciones, sus tensiones, sus mímicas, sus contactos, sus distancias y sus ritmos forman parte de un lenguaje innato, comprendido inmediatamente por el otro, sea cual fuere su edad.

El cuerpo es uno de los instrumentos indispensables con el que trabaja la psicomotricidad, es un medio de comunicación en el que un movimiento se convierte en gesto en tanto y en cuanto haya otro que capte en ese momento una significación (Levin 1997), es decir, se requiere de otro que le mire y le de la interpretación, pues por medio del otro aprendemos, conocemos y nos comunicamos.

Entonces el sujeto habla a través de su cuerpo, de las variaciones tónico-motrices, del movimiento, los gestos, el espacio, las posturas, el tiempo y, a partir de un orden simbólico, la Psicomotricidad posibilitará el acercamiento al decir corporal de ese sujeto, decir que se mira y se dice. (Levin, 1991).

De ahí la importancia del conocimiento del cuerpo. Pero este conocimiento en un principio no depende de uno solo, sino conocerse y conocer depende de Otro. El estado de necesidad de un cuerpo, lo puramente biológico, se transforma en cuerpo del lenguaje, de allí, lo que menciona Levin (1991), lo que opera no es ya el cuerpo de la necesidad, sino lo que un sujeto desea a través de su cuerpo.

A través de la experiencia vivida de su cuerpo, el ser va a estructurar las situaciones emocionales y afectivas en determinado número de esquemas tónico-emocionales específicos. Así, la relación con los demás comenzará a realizarse por medio del cuerpo. Por medio de él estamos presentes ante los demás. El movimiento del hombre es percibido por la mirada de los demás, y de ese modo adquiere una relación significativa, es decir, sólo existe retomado por otro “ser expresivo” que lo acoge y lo interpreta. (Le Boulch, 1971).

La armonía entre el cuerpo y el medio se expresará mediante una soldadura en la expresión corporal que sólo es posible cuando el sujeto se siente a gusto en su medio social, en

estado de empatía con él. Al contrario, el malestar en la relación con los demás se manifiesta por el envaramiento de la actitud, la falta de naturalidad e, incluso, los movimientos poco armónicos. La tensión interior se exteriorizará por medio de contracciones musculares y liberaciones tónicas inconscientes. La psicomotricidad se encarga del estudio de un cuerpo que sobre todo en sus manifestaciones tónicas, siempre representará un verdadero lenguaje afectivo que será posible descifrar.

La trascendencia de una ciencia del movimiento es apuntar, por medio de esta manifestación de la conducta, a una modificación de la persona. Los problemas que plantea el cuerpo se deben abordar mediante un método haciendo intervenir la historia personal y la dinámica del desarrollo.

1.5 La técnica psicomotriz

La técnica psicomotriz basada en la comunicación por el cuerpo, bajo la mirada o contacto con el otro, no deja de emitir mensajes; incluso su misma ausencia es lenguaje. Bajo esta perspectiva Lapiere y Aucouturier (1980) proponen una serie de principios técnicos sin la intención de que sean un sistema riguroso de trabajo, sino para dar una orientación general que puede ser variable de acuerdo a cada sujeto.

Dentro de estos principios técnicos se encuentra la relación tónica, que refiere al intercambio que puede establecerse entre dos cuerpos y que permite a estos comprenderse, establecer una situación de fusionalidad, de comunicación y de encontrar placer en esa situación. Este intercambio puede hacerse a contacto directo o a distancia.

Aunado a esta relación tónica se encuentra el contacto corporal, partiendo de la idea que cuando nuestro espacio de seguridad penetra en el espacio del otro, forzosamente se produce algo; en donde pueden nacer diferentes respuestas como las de rechazo, aceptación o ambivalencia. Esta relación del contacto corporal se puede hacer más rígida en cuanto el súper yo también lo sea, con lo que el contacto puede cobrar un aspecto culpabilizante debido a situaciones de tabú sexual y social, ya que por lo general se experimentará placer al contacto con el otro y de alguna forma rechazaremos o aceptaremos el contacto corporal debido a nuestras experiencias más primitivas. Así pues, una superación de estas resistencias llevaría a un contacto corporal y distendido, lo cual derivaría en una disponibilidad tónica.

Ante la inminente cercanía de un "otro", los contactos establecidos toman diferentes significaciones. La búsqueda mutua de lo que el otro desea (consciente o inconscientemente), de lo que rehúsa, de lo que puede aceptar, constituye un diálogo de contactos, cuya evolución requiere una gran atención y una total disponibilidad del otro. Ese diálogo se convierte en una relación tónica entre dos cuerpos, pero con el contacto se estabiliza progresivamente, para desembocar en la inmovilidad, que genera una carga extremadamente afectiva. La percepción del otro cuerpo se hace muy intensa, hasta que se funde en la percepción difusa de una no-separación, de una pérdida de su cuerpo; y sin embargo una ruptura del contacto puede ocasionar una sensación de frío y de angustia. A su vez un contacto corporal muy estrecho, no siempre establece una fusionalidad.

Por otro lado cuando se da el movimiento de dos cuerpos se necesita una reciprocidad de los mismos. Puede que uno de ellos actúe pasivamente a los movimientos del otro permitiendo así, la manipulación del cuerpo del otro; que puede poner de relieve la sensación de permitir la búsqueda, la toma de conciencia y la resolución de tensiones.

Dentro de esta movilidad corporal pueden encontrarse desequilibrios y equilibrios recíprocos que nos hablan de la confianza en el otro, de la responsabilidad frente al otro; que pueden ser vivenciadas en forma de ansiedad u otras emociones. Ante una situación de desequilibrio el balanceo rítmico puede ser uno de los mejores medios para establecer un acuerdo tónico.

Dentro de la técnica psicomotriz, la fusionalidad tónica puede iniciar con contactos que son primeramente aceptados, aquellos estáticos, estables o intermitentes; los cuales necesitan una superación de los tabúes sexuales. La caricia, el roce del propio cuerpo, es mal aceptado en general, ya que de alguna manera, salta a la vista la autoerotización, que es todavía castigada culturalmente. Por eso se hace necesario el uso de diferentes objetos como pañuelos, cuerdas, pelotas, otros; los que permiten disfrazar la prohibición.

Finalmente la intensidad del contacto ejercida sobre el cuerpo del otro posee una connotación simbólica, pero ésta se encuentra matizada por las experiencias vividas por el otro. A grandes rasgos la intencionalidad del contacto, es difícil de plasmar con palabras, debido a los matices y ambivalencias que cada toque provoca en el dialogo corporal.

1.6 Criterios de la práctica psicomotriz

Una vez entendida la psicomotricidad y la perspectiva del objeto de estudio, es importante también conocer cuáles son los criterios con los que trabaja esta disciplina.

Uno de estos es el “esquema corporal”, que es una noción que se formula en el siglo XVIII y puede entenderse como la organización de todas las sensaciones relativas al propio cuerpo (principalmente táctiles, visuales y propioceptivas) en relación con los datos del mundo exterior, consiste en una representación mental del propio cuerpo, de sus segmentos, de sus límites y posibilidades de acción.

Para Le Boulch (1973) es “Una intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro propio cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y con los objetos que nos rodean” (p.320). Coste (1980) dice que se trata del “resultado de la experiencia del cuerpo de la que el individuo toma poco a poco conciencia y constituye la forma de relacionarse con el medio con sus propias posibilidades” (p. 75) Por lo que el esquema corporal no se nos da con el nacimiento, sino que su elaboración se va construyendo por medio de múltiples experiencias motrices, a través de las informaciones sensoriales (propioceptivas, interoceptivas y exteroceptivas) de nuestro cuerpo. Para Wallon (op. cit. p.125), en este sentido, “es una necesidad que se constituye según las necesidades de la actividad. No es algo dado inicialmente ni una entidad biológica o psíquica, es la justa relación entre el individuo y el medio”. La clave

de su construcción reside, para él, en hacer concordantes las percepciones visuales y cinestésicas (también posturales) que tenemos de nuestro cuerpo.

El esquema corporal constituye un patrón al cual se refieren las percepciones de posición y colocación (información espacial del propio cuerpo) y las intenciones motrices (realización del gesto) poniéndolas en correspondencia. En otras palabras, teniendo una adecuada representación de la situación del propio cuerpo, se pueden emplear de manera apropiada sus elementos para la realización de una acción ajustada al objetivo que se pretende. La conciencia del cuerpo es lo que nos permite elaborar voluntariamente el gesto antes de su ejecución pudiendo controlar y corregir los movimientos.

Como nuestra actividad es constante, el esquema corporal se enriquece con nuestras experiencias, de manera que no puede considerarse un dato inmutable una vez construido, sino maleable dentro de su relativa permanencia. A esto se refiere Ajuriaguerra (1962) cuando afirma que el esquema corporal, con el aporte de las sensaciones táctiles, cinestésicas, laberínticas y visuales realiza, en una construcción activa que maneja constantemente datos actuales y pasados, la síntesis dinámica que proporciona a nuestros actos y a nuestras percepciones el marco espacial de referencia donde tomar su significación” (cit. en Murcia, 1990, p. 150)

El esquema corporal sobrepasa la noción de imagen y se asienta en la conciencia de sí mismo. No es un concepto de unidad como integración de partes corporales, es el eje de la organización de la propia personalidad, lo que mantiene la conciencia, la relación entre los diferentes aspectos de uno mismo (Berrueto-del Barrio-García Núñez, 1993)

Como afirma De Lièvre y Staes (1992), “el esquema corporal es el conocimiento y conciencia que uno tiene de sí mismo en tanto que ser corporal” (p.250) es decir:

- Nuestros límites en el espacio (morfología);
- Nuestras posibilidades motrices (rapidez, agilidad);
- Nuestras posibilidades de expresión a través del cuerpo (actitudes, mímica);
- Las percepciones de las diferentes partes de nuestro cuerpo;
- El conocimiento verbal de los diferentes elementos corporales;
- Las posibilidades de representación que tenemos de nuestro cuerpo (desde el punto de vista mental o desde el punto de vista gráfico).

El esquema corporal puede considerarse, pues, como una estructura que evoluciona siguiendo el principio de jerarquización que rige el desarrollo de la actividad mental, según el cual las funciones más recientes se asientan sobre las más antiguas, y así sucesivamente. Podemos distinguir cuatro etapas en su desarrollo; la de movimientos espontáneos, la sensoriomotora, la perceptiva motora y la de proyección simbólica y representación.

Para García Núñez y Berruelo (1995), al igual que para Pieron, los datos sensoriales son de gran importancia. Para ellos, el esquema corporal puede entenderse como la organización de todas las sensaciones relativas al propio cuerpo (principalmente táctiles, visuales y propioceptivas) en relación con los datos del mundo exterior y consiste en una representación mental del propio cuerpo, de sus segmentos, de sus límites y posibilidades de acción.

Así también, el mismo Wallon (op. cit. en Ballesteros, 1982), habla acerca de la importancia de la relación con el otro en la formación del esquema corporal, ya que éste no es un dato inicial, no es una entidad biológica o física, sino el resultado y el requisito de una relación ajustada entre el individuo y su medio. De la afirmación hecha por Wallon, Conde y Viciano (1997), afirman que el primer objeto que el niño percibe es su propio cuerpo, y este cuerpo es el medio de acción, de conocimiento y de relación, y este conocimiento progresivo de su cuerpo comienza con la observación del otro.

La construcción correcta del esquema corporal se realiza, pues, cuando se acomodan perfectamente las posibilidades motrices con el mundo exterior, cuando se da una correspondencia exacta entre las impresiones sensoriales recibidas del mundo de los objetos y el factor kinestésico y postural.

Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal, que abordaremos a continuación son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio, la lateralización, la estructuración espacio-temporal y el control motor práxico. Otro elemento es el tono que está en relación con las actitudes y las posturas dirigidas principalmente hacia el contacto humano a partir de los sistemas de sensibilidad interoceptiva y propioceptiva.

El tono muscular, necesario para realizar cualquier movimiento, esta pues, regulado por el sistema nervioso. Se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios al objetivo que se pretende. El tono muscular proporciona sensaciones propioceptivas que inciden fundamentalmente en la construcción del esquema corporal,. La conciencia de nuestro cuerpo y su control dependen de un correcto funcionamiento y dominio de la tonicidad.

El tono muscular, a través de uno de los sistemas que lo regulan, la formación reticular, está estrechamente unido con los procesos de atención, de tal manera que existe una estrecha interrelación entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral.

A través de la formación reticular, y dada la relación entre ésta y los sistemas de reactividad emocional, la tonicidad muscular está muy relacionada con el campo de las emociones y de la personalidad, con la forma característica de reaccionar del individuo. Existe la regulación recíproca en el campo tónico-emocional y afectivo –situacional. Por ello, las tensiones psíquicas se expresan siempre en tensiones musculares. Para la psicomotricidad resulta interesante la posibilidad de hacer reversibles la equivalencia y poder trabajar con la tensión /relajación muscular para provocar aumento/ disminución de la tensión emocional de las personas.

El tono es, como intuyera claramente Wallon, la fuente de la emoción, con lo cual se convierte en un elemento clave en la relación con el otro. La función tónica, al actuar sobre todos los músculos del cuerpo, regula constantemente sus diferentes actitudes y así se convierte en base de la emoción. El tono actúa, además, como preparador de la acción, como caja de resonancia de las interacciones del individuo con su ambiente.

Especie de lugar común donde conecta, a través de la estrecha ligazón tónico-emocional, los aspectos orgánicos y psicológicos de la vida de los individuos, puesto que las emociones son básicamente sistemas de actitudes que responden a un cierto tipo

de situación (Wallon, 1941). Wallon afirma que la contracción física y tónica del músculo no significa tan sólo movimiento y tensión, sino gesto y actitud. De este modo, la función motriz descubre su verdadero sentido humano y social, perdido en el análisis neurológico y fisiopatológico: ser la primera de las funciones de relación (Ajuriaguerra-Angelergues, 1962).

El control de la postura y el equilibrio como forma habitual de mantener ese control son uno de los elementos que configuran el esquema corporal. Ambos se fundamentan en las experiencias sensoriomotrices, que se denominan el sistema postural.

La postura es la posición que adopta nuestro cuerpo para actuar, para comunicarse, para aprender, para esperar, etc. La postura es “Una posición del cuerpo entero, o de una parte del cuerpo, que sirve para la preparación de un acto y puede, por otra parte, desencadenar una secuencia de movimientos cuyo final es un estado” (Ajuriaguerra, 1980. p. 93). La postura está sostenida por el tono muscular. El equilibrio es el ajuste postural y tónico que garantiza una relación estable del cuerpo a través de sus ejes, con la actividad gravitatoria a la que se ven sometida todos los elementos materiales, se basa en la propioceptividad, la función vestibular y la visión, siendo el cerebelo el principal coordinador de esta información. La postura se relaciona principalmente con el cuerpo, mientras que el equilibrio se relaciona principalmente con el espacio.

El equilibrio y el control de la postura están en la base de la autonomía motriz. Cualquiera de las habilidades motrices básicas (andar, correr, saltar, coger, lanzar) necesita, como requisito previo, un adecuado control de la postura y la automatización de las reacciones de equilibración. Igualmente la relación con el espacio circundante, la orientación, necesita tener una clara y equilibrada referencia postural del propio cuerpo. También es importante conocer y respetar estos mecanismos fisiológicos con el fin de no forzar y de no provocarles mareos, náuseas o fatiga, como consecuencia de una hipo o hiperventilación prolongadas.

Entre las influencias corticales inconcientes, las que más interesan a la psicomotricidad son:

- La hipoventilación provocada por la atención, los movimientos lentos o delicados, la concentración, etc.;
- La hiperventilación o hipoventilación provocadas por factores emocionales, según su intensidad (ansiedad, miedo, angustia, sorpresa, alegría, satisfacción, etc.)

Dada la influencia de la respiración sobre procesos psicológicos tan importantes como la atención y las emociones, su educación es de suma importancia, puesto que, la adquisición de una respiración nasal adaptada en amplitud y frecuencia a cada tipo de tarea, el control de las emociones a través de la respiración es el resultado de un proceso de aprendizaje que se va consiguiendo paulatinamente y no un proceso meramente automático.

La lateralidad corporal es la preferencia en razón del uso más frecuente y efectivo de una mitad del cuerpo frente a la otra. Inevitablemente hemos de referirnos al eje corporal longitudinal que divide al cuerpo en dos mitades idénticas, en virtud de las cuales distinguimos dos lados, derecho e izquierdo y los miembros repetidos se distinguen por razón del lado del eje en el que se encuentran (brazo, pierna, mano, pie, derecho o izquierdo). Igualmente el cerebro queda dividido por ese eje en dos mitades o

hemisferios que dada su diversificación de funciones (lateralización), imponen un funcionamiento lateralmente diferenciado.

La lateralidad cerebral ocasiona la lateralidad corporal. Es decir, porque existe una especialización de los hemisferios, y dado que cada uno rige a nivel motor el hemicuerpo contralateral, es por lo que existe una especialización mayor o más precisa para algunas acciones de una parte del cuerpo sobre la otra. Pero, aunque en líneas generales esto es así, no podemos despreciar el papel de los aprendizajes y la influencia ambiental en el proceso de lateralización que constituirá la lateralidad corporal. Efectivamente, la lateralización es un proceso dinámico que inmediatamente tiende a ponernos en relación con el ambiente; sería, pues, una transformación o evolución de la lateralidad.

La lateralidad corporal permite la organización de las referencias espaciales, orientado al propio cuerpo en el espacio y a los objetos con respecto al propio cuerpo. Facilita por tanto los procesos de integración perceptiva y la construcción del esquema corporal.

También el desarrollo de la espacio-temporalidad se corresponde con el de la imagen del cuerpo y las representaciones mentales. El espacio evoluciona desde el conocimiento del espacio corporal, a través del espacio ambiental, hasta el espacio simbólico. Este proceso constituye, en realidad, una estructuración en fases que va desde el movimiento corporal hasta la abstracción.

El espacio es el lugar en que nos situamos y en el que nos movemos. Nos desplazamos gracias a que disponemos de espacio y tenemos la posibilidad de ocuparlo de distintas maneras y en distintas posiciones. Pero no solo tenemos un espacio de acción, como todo ser vivo, sino que además el individuo humano posee un espacio de representación, un marco de pensamiento en el cual se insertan las aportaciones de la experiencia, es decir, un espacio conceptual, que nos permite anticiparnos y prevenir transformaciones en el espacio sin necesidad de que se produzcan.

Las informaciones que captamos del espacio exterior deben conjugarse con las informaciones espaciales recogidas por los receptores propioceptivos. El espacio es algo externo, pero también algo interno, puesto que nuestro cuerpo ocupa el espacio. Tanto las informaciones exteroceptivas como las propioceptivas determinan la construcción de las estructuras cognitivas espaciales. Gracias a todo ello adquirimos unas aptitudes de orientación en el espacio y ajustamos nuestro cuerpo y nuestros miembros al intentar aproximarnos a un objeto y apoderarnos de él.

La noción del espacio se va elaborando y diversificando de modo progresivo a lo largo del desarrollo psicomotor y en un sentido que va de lo próximo a lo lejano y de lo interior a lo exterior. Es decir, el primer paso sería la diferenciación del yo corporal con respecto al mundo físico exterior. Una vez hecha esta diferenciación se desarrollarán de forma independiente el espacio interior en forma de esquema corporal, y el espacio exterior en forma de espacio circundante en el que se desarrolla la acción. Como forma de combinar el espacio interno y el externo, gracias a la duplicidad de información propioceptiva y exteroceptiva, y como consecuencia de nuestra simetría corporal lateralizada, somos capaces de organizar el espacio, de orientarlo, de estructurarlo en función de la situación con referencia a nuestro cuerpo, al de los otros o a los objetos.

El tiempo está, en principio, muy ligado al espacio; es la duración que separa dos percepciones espaciales sucesivas. De hecho, empezamos a notarlo gracias a la velocidad. En este sentido, la noción de prisa-despacio precede a la de antes-después que es puramente temporal.

Picq y Vayer (1977) distinguen tres etapas sucesivas en la organización de las relaciones en el tiempo:

- Adquisición de los elementos básicos: velocidad, duración, continuidad e irreversibilidad.
- Toma de conciencia de las relaciones en el tiempo; la espera, los momentos (el instante, el momento justo, antes, durante, después, ahora, luego, pronto, tarde, ayer, hoy, mañana...), la simultaneidad y la sucesión.
- Alcance del nivel simbólico: desvinculación del espacio, aplicación a los aprendizajes, asociación a la coordinación.

El tiempo es inmaterial y no puede ser objetivado ni expresado en su duración más que por asociación a otro estímulo. Por eso, si hablamos del espacio en términos de posición, podemos hablar del tiempo en términos de coordinación. La estructuración temporal se desarrollará a través de actividades fundamentalmente rítmicas. Los ritmos se han de materializar preferentemente por medio de actividades corporales y sólo posteriormente a través de instrumentos de percusión.

Otro elemento es el sistema Práxico que está constituido por el conjunto de informaciones espacio-temporales, propioceptivas, posturales, tónicas e intencionales cuyo objetivo es la ejecución del acto motor voluntario. Para la ejecución de una praxia, o acto motor voluntario es necesario:

- un deseo o intencionalidad;
- una integración del espacio en que se va a producir;
- una organización postural que posibilite el movimiento;
- una programación del movimiento a realizar.

La praxia, que es el objetivo evolutivo del sistema, requiere en su actividad la síntesis de innumerables informaciones tanto internas como externas. La evolución humana se produce merced a la praxia. Estructuras cognitivas y estructuras motrices se identifican en la praxia. La complejidad de ésta, indica el desarrollo humano. Y esta complejidad tiene su expresión más genuina en una motricidad cada vez más fina y eficiente.

El movimiento en la praxia, para que alcance el objetivo de todo acto motor: su automatización, se hace cada vez más preciso y ágil, requiriendo, por lo tanto, un conjunto de informaciones variables que se caractericen por su plasticidad y modificabilidad. Y estas dos características del sistema, plasticidad y modificabilidad, están en íntima relación con la potencialidad del desarrollo de los sistemas sensoriales y de regulación tónica. Así pues, la deficiencia psíquica va a verse caracterizada por una pobreza significativa en las ejecuciones práxicas.

Finalmente, la psicomotricidad, al ser una disciplina que busca el desarrollo armónico de la personalidad del individuo, se hace patente la necesidad del conocimiento de los principios psicopedagógicos bajo los que trabaja. Estos son:

Ψ El principio de la salud, tomando en cuenta al ser en sus tres componentes principales: bio- psico-social.

Ψ El principio de la sobrecarga, refiriéndose a la dosificación del trabajo, así como a la organización del mismo.

Ψ El principio de adecuación al desarrollo evolutivo, esto significa tomar en cuenta la etapa de desarrollo evolutivo de aquellos con quienes se trabaja.

Ψ El principio de la alegría, llevando al placer de moverse y experimentar nuevas sensaciones que se ponen en juego.

1.7 Dimensiones de la psicomotricidad

La realización psicomotriz y la construcción del cuerpo interesa a la psicomotricidad “conformada por tres dimensiones, una de las cuales puede ser fuente de perturbaciones en su desarrollo y, por lo tanto, punto de partida de una intervención reeducativa o terapéutica” (Singeser de Votadoro, 1976; citado en Calmels, D., 2003).

Se designan estas tres dimensiones con el nombre de:

A: Motriz-Instrumental

B: Emocional-Afectivo

C: Praxico-Cognitivo

Lo que interesa a la psicomotricidad es la integración de estas tres dimensiones, entendidas como procesos de construcción permanentes. En este sentido se utiliza el término corporeidad, referido al cuerpo visto “en su unidad” (Vayer, 1985 citado en Calmels, D., 2003). Al cuerpo y al conjunto de sus manifestaciones. Entendiendo que el cuerpo “es” en sus manifestaciones.

a) Motriz-Instrumental

Dimensión de la organización del acto motriz mismo, dependiente del proceso evolutivo y madurativo individual, en función de leyes del desarrollo y según etapas determinadas. La motricidad primaria dominada por los procesos arcaicos encuentra la posibilidad de tomar un carácter instrumental. Dice Wallon: “se trata de la maduración de la función motriz, que es una función instrumental que le provee de medios para que el organismo actúe sobre el mundo que le rodea” (cit. en Calmels, D., 2003 p.32). Para Wallon la motricidad se hace instrumental cuando se integra a la percepción.

Llamamos motricidad a la “Propiedad de las células nerviosas que determinan la contracción muscular” (Larousse, 1976), a una acción propia del organismo, al estar acompañado por el término “instrumental”, lo reconceptúa en el orden del cuerpo, pues se refiere al movimiento con intención y sentido. Dice Wallon: “el movimiento mismo representa una doble progresión: una que tiene que ver con su agilidad, a menudo notable en el alma; la otra relativa al nivel utilizado” (1979, p. 58).

El movimiento se hace instrumental y posibilita la integración de las diferentes partes del cuerpo en un todo que denominamos esquema corporal. Dice Wallon: “en tanto un órgano no ha alcanzado el estadio instrumental, no está todavía totalmente integrado de quien forma parte y conserva una especie de individualidad y exterioridad” (Wallon, 1965 cit. en Calmels, D., 2003, p.70) Este órgano individual y exterior, paradójicamente, se hace social e interior, dando paso a la corporeidad, enseña e insignia del sujeto; es aquí cuando el movimiento, más allá de su intencionalidad, cobra un sentido.

Compete a esta dimensión:

- ❖ La evolución de la tonicidad muscular
- ❖ El desarrollo de las posibilidades de equilibrio
- ❖ El desarrollo del control y disociación de los movimientos
- ❖ El desarrollo de la eficacia motriz (rapidez-precisión)
- ❖ La definición (génesis) y afirmación de la lateralidad

Estas adquisiciones motrices posibilitan la instrumentación de las coordinaciones dinámicas generales: caminar, correr, trepar, saltar, arrojar un objeto, etc.; y las coordinaciones dinámicas manuales: coordinación oculo-manual o viso-digital. Esta construcción del cuerpo que llamamos motriz-instrumental esta mas sometida a la maduración neurológica.

b) Emocional-Afectivo

Emoción referida genéticamente a la vida orgánica, y afecto referido en una relación estrecha con el cuerpo, articulador del psiquismo y el organismo. La emoción no es ajena al organismo y tiene siempre como condición fundamental, las variaciones en el tono de los miembros y de la vida orgánica. La emoción posee una ligazón con el organismo, con las respuestas primarias del organismo frente al medio; así lo entiende Wallon, quien dice: “todos los efectos que están contenidos en la emoción tienen un punto de partida periférico o visceral” (Wallon,1979b; citado en Calmels, D., 2003, p. 198). También agrega: “Sobre las emociones descansan los contagios gregarios que son una forma primitiva de comunión y de comunidad” (Wallon, op. cit.).

En esta dimensión ubicamos lo emocional- afectivo, ligado al movimiento espontáneo, relacionado con los conflictos vinculares, las necesidades, las prohibiciones, lo inconsciente.

c) Práxico-Cognitivo

Los movimientos que ocurren en un espacio requieren relaciones temporales, es preciso organizarlos en una secuencia con vistas a una finalidad. No se habla de cualquier movimiento, sino de una praxia que necesita del conocimiento de las relaciones simbólicas puestas en acción (utilización de los objetos, símbolos de los gestos). Del cuerpo como “enseña”.

Se incluyen en esta dimensión el conocimiento del propio cuerpo a través de las experiencias sensomotrices y perceptivo-motrices, y la posibilidad que tiene el niño de

nombrar sus segmentos corporales de discriminar izquierda derecha en él y los otros y de accionar ante un periodo en las orientaciones arriba abajo, costado-costado. Las praxias, íntimamente ligadas al campo del aprendizaje y de la cognición involucran el pensamiento y la cognición.

1.8 La práctica psicomotriz y sus recursos

Uno de los recursos más originales con los que cuenta la práctica psicomotriz es el juego corporal. El juego corporal, la actividad corporal general, los juegos grafoplásticos, y la práctica de descansos prolongados que se complementan con el fenómeno inducido de la relajación, son elementos de trabajo en la práctica psicomotriz. Esto se desarrolla en un ambiente amplio con la inclusión de objetos tales como pelotas, sogas, aros, colchones, etc.

La práctica grupal, resulta un excelente recurso operativo en la tarea, reeducativa o terapéutica, que permite a la persona contar con un marco de contención y elaboración de las conflictivas concomitantes a los trastornos psicomotores, al mismo tiempo que posibilita la multiplicación de los fenómenos de identificación y proyección. Junto a la atención individual, el dispositivo grupal constituye otra alternativa de abordaje a los trastornos psicomotores.

A) La relajación

Al fenómeno de la relajación se le han adjudicado múltiples beneficios para la vida del ser humano. Su aplicación técnica y su utilización estratégica han recorrido diversos ámbitos y disciplinas.

El interés puesto por la psicomotricidad en lo corporal y lo tónico-emocional también abarca la temática de la relajación. Dice Jean-Claude Coste: “Entre el tono y la distensión muscular hay una relación muy estrecha: según Dupré, el relajamiento, es decir, la distensión muscular, es otro aspecto de la motricidad. Para la psicomotricidad reviste tanto interés el movimiento, al que subyace cierto comportamiento tónico, como el relajamiento, que no es simple inacción sino un comportamiento tónico específico, puesto que apunta justamente a la resolución tónica, al descenso del tono residual (de fondo): a la distensión muscular” (Coste, 1978, p.189)

La relajación, así como el mapeo corporal, posibilita la aparición de una actitud postural de base, de alta receptividad. La tarea permite que el cuerpo se disponga, tome una posición, adopte una postura y pueda armar una actitud postural de máxima disponibilidad.

B) El juego corporal

El juego corporal es para la persona el fenómeno convocante y el referente que le permite poner palabras, explicar de forma muy sintética cuál va a ser su tarea, su hacer y, al mismo tiempo, darle un sentido a su presencia en el ámbito de la práctica psicomotriz.

El juego corporal, es un fenómeno usado casi con exclusividad en la práctica psicomotriz. En relación con el jugar, el psicomotricista tiene la función de restituir, legalizar, dar permiso al juego corporal en todas sus modalidades, previendo la utilidad de su inclusión y participación corporal.

Nombrar la actividad lúdica preponderante como juego corporal implica la presencia del cuerpo y de sus manifestaciones, como son los movimientos, los gestos, la mirada, el contacto, etc. Implica esencialmente tomar y poner al cuerpo como objeto y motor del jugar.

Dice Sara Paín: "El cuerpo ensaya, se equivoca, se corrige, aprende" (Paín 1987). El cuerpo en el jugar se ensaya, se equivoca, se corrige, aprende. La gesta del cuerpo cuenta con el juego como uno de los espacios constructores. La práctica psicomotriz apela a él.

C) Técnicas grafoplásticas. Juegos en el papel.

Para ser empleados como recursos, se intenta recuperar los juegos de la vida cotidiana, sin agregados de artificialidad ni de tecnología.

El acto gráfico "Es un concepto que nos remite a un procedimiento general, en el cual pueden tener cabida el dibujo, los pictogramas, los arabescos, la escritura alfabética, o toda acción que deje una marca o trazo, que cobre un sentido para el otro.

Diversos significantes no lingüísticos, como el dibujo, la tipografía, etc., son resultado del "acto gráfico". Muchos de estos juegos nacen de los movimientos espontáneos que el niño realiza sobre el plano gráfico, cercanos al garabato, a la construcción de bucles o círculos.

1.9 Importancia de la Psicomotricidad

El movimiento es intrínseco a la vida, es en sí mismo fuente de aprendizaje, permite la adquisición de experiencias y éstas se convierten por complejidad en objetivos y finalidades. Descubrir las sensaciones de placer y bienestar que proporciona el propio cuerpo es fundamental para que la persona pueda conocerse, evolucionar y desarrollar cada vez más sus competencias.

Las conductas derivadas de los movimientos coordinados y complejos permiten a la persona a desarrollar aspectos de planificación, organización, reflexión y vivencia. Dichos aspectos manifiestan la estrecha relación existente entre el plano afectivo-emocional y el cognitivo. A este respecto, Ajuriaguerra (1975) indica que situar la psicomotricidad tan sólo en su plano motor, llevaría a considerarla como una función puramente instrumental, dependiente de la puesta en marcha de unas fuerzas externas o internas, pero ajenas a ella, con lo cual se despersonalizaría totalmente el concepto de psicomotricidad.

Por medio de la observación del movimiento, se detecta rápidamente la calidad y las cualidades del mismo, reflejo de cómo el sujeto se sitúa frente al mundo. No se debe

olvidar que la inadaptación al movimiento es esencialmente de orden psicoafectivo (Arnaiz, 2001).

Las pautas de desarrollo de los movimientos parten del control motor del propio cuerpo y la utilización de los mismos, siendo importante observar si la persona introduce variaciones en el manejo de objetos, si sabe adecuarse a un espacio y a un tiempo. La observación de todo ello nos indicará la calidad de los movimientos en los desplazamientos y la independencia de unas partes del cuerpo respecto a otras.

Ante lo mencionado la formación en la práctica psicomotriz ofrece recursos para estructurar un proyecto en el que estén presentes no sólo la emoción, sino también la comprensión y la contención de esta emocionalidad en algunas ocasiones excesiva, en otras inhibida o agresiva. El dispositivo que se crea en torno a la sesión de psicomotricidad da al sujeto la posibilidad de existir como un sujeto original, partiendo de su proceso de maduración o desarrollo, tomando en cuenta sus competencias y ayudándole a que estas evolucionen.

La práctica psicomotriz, por tanto, debe ser entendida como un proceso de ayuda que acompaña a la persona en su propio itinerario de desarrollo, que puede darse en la expresividad motriz y el movimiento hasta el acceso a los aspectos primordiales que forman parte de la globalidad, tales como la afectividad, la motricidad y el conocimiento, que van desde la generalidad hasta la diferenciación, de la dependencia a la autonomía y de la impulsividad a la reflexión (García Olalla, 1995; citado en Arnaiz, P., 2001).

Dentro del proceso psicomotriz, lo que interesa especialmente en la persona es aquello que es y sabe hacer según su momento madurativo y afectivo. La práctica psicomotriz respeta, pues, las potencialidades de cada individuo y su derecho a tener un lugar en la sociedad. En este marco la persona puede expresarse a través de una gran variedad de canales de comunicación, expresión y creación, de los cuales el principal es la motricidad.

Una de las cuestiones importantes de la psicomotricidad, es que si en la práctica se ayuda a la persona a convertirse en un ser de comunicación, expresión y de creación, se le está dando mayores oportunidades para acceder a la capacidad de tomar distancia de sus emociones y de sus fantasmas más profundos, favoreciendo un desarrollo armónico tanto corporal como afectivo.

Y como la práctica psicomotriz tiene por objeto favorecer y potenciar la adaptación armónica de la persona a su medio, a partir de su identidad que se fundamenta y manifiesta a través de las relaciones que el cuerpo establece con el tiempo, el espacio y los otros (Rota, 1994), es que encontramos la relevancia de esta disciplina en la vida de cualquier persona.

CAPÍTULO 2. AUTOESTIMA

2.1 Antecedentes

Los primeros indicios del conocimiento de la autoestima se han dado desde hace muchos años, cuando los pensadores estudiosos trataron de entender y dar respuesta a la pregunta: ¿Quién es el ser humano? Encaminado a ello, se abocaron a formular ideas acerca del alma, que al ir evolucionando, darían origen al concepto del sí mismo. Más adelante éste se establecería como autoconcepto sentando las bases para llegar a lo que vendría a ser la autoestima; ya que el hombre no solo reflexiona en quién es y cómo es, sino que a dicho pensamiento lo acompaña cierta carga emotiva, ya sea de agrado o desagrado (Fernández, 1992).

Desde el siglo III A.C., filósofos como Platón y Aristóteles se cuestionaron la naturaleza humana, intentando explicar qué es lo que gobierna al hombre y su comportamiento ante el mundo, llegaron a la concepción del alma, como regidora del pensamiento, pues diferenciaban la composición del hombre en dos partes: el alma y el cuerpo; el alma era la encargada de dirigir las ideas y las acciones del cuerpo, viniendo a ser la primer parte en la concepción del sí mismo como regulador del comportamiento humano. Estas ideas fueron continuadas por las escuelas seguidoras de los diferentes pensamientos aristotélicos, entre ellas los estoicos, quienes igualmente le concedieron al alma el papel más importante en la vida del hombre (Fernández, 1992).

En el siglo XVII en el continente europeo, Descartes en 1637 llegó a la conclusión de que el yo era la razón y con su frase “Pienso luego existo” señala la base para poder hablar del sí mismo. También reconoce que la naturaleza humana es ser consciente y así el yo (el alma) se diferencia totalmente del cuerpo.

Hobbes y Locke quienes comparten en un principio el pensamiento de Descartes, difieren después con respecto al papel de las sensaciones dentro del sí mismo, dándole mayor importancia a éstas, diciendo que las sensaciones y percepciones actuales conforman el autoconcepto.

Locke denomina “Ideas” a las sensaciones, percepciones e imágenes; y Hume agrega que todo concepto del ser y de existencia se deriva de las ideas, por lo que el mecanismo humano es manejado por ellas, dando lugar a lo que se conoce actualmente como el yo. Kant le otorga una mayor importancia, sosteniendo que sin la mente sería imposible percibir al mundo y desenvolverse en él.

Hasta el siglo XIX, James (1890) establece las bases para el desarrollo posterior del estudio del sí mismo al tomar los datos somáticos de éste. Menciona que el sí mismo del hombre es la sumatoria de todo lo que él puede denominar suyo. Y es quien menciona por primera vez el termino self, concibiéndolo como regulador del comportamiento humano, constituido por: “el yo social” o las opiniones con respecto a él; el “yo material” o cuerpo; y el “yo espiritual” o rasgos y habilidades dirigidas por el propio yo (citados en Verduzco, Lara-Cantú, Acevedo y Cortés, 1994).

Otros autores contemplan el autoconcepto junto con su aspecto estimativo; siendo los pioneros en manejar lo que actualmente se conoce como autoestima. Por ejemplo, Purkey (1970; citado en Fernández, 1992) dice que el hombre actúa en función de sus ideas acerca de sí mismo o del peso o valor estimativo que les otorga, formulándose así su autoestima.

A lo largo de la historia han existido numerosos teóricos de las diversas áreas de la psicología que sustentan la importancia y la influencia de las demás personas en la formación de la autoestima, y que cada uno de nosotros la poseemos, sea esta favorecedora o no del desarrollo humano.

En los trabajos de William James y Charles Cooley se encuentran datos que indican el origen del interés por el estudio de la autoestima desde principios del siglo (Harter, 1983). Sin embargo, es hasta la década de los sesentas cuando las aproximaciones se vuelven más sistemáticas y empiezan a tener un respaldo empírico, para contar así con aportaciones sólidas que han permitido ampliar la comprensión de la autoestima. Estas aportaciones básicamente resumen dos postulados que permiten valorar la importancia de este constructo: la autoestima influye sobre los individuos sobre el continuo de sus desarrollo (niñez, infancia, preadolescencia, adolescencia, juventud, adultez); y la autoestima es el producto de las evaluaciones que el individuo hace de sí mismo con base al intercambio de información que mantiene con sus sistemas de referencia, familiar, escolar, social, etc. (Caso, 1999).

El estudio de la autoestima adquiere relevancia en los últimos 30 años con propuestas y aportaciones hoy consideradas como “clásicas”. Todos estos antecedentes han sido los cimientos para el desarrollo de definiciones y modelos explicativos en torno a la autoestima.

2.2 Definición de Autoestima

William James al hablar del sí mismo, lo describe como una construcción psicológica central, lo define como la suma total de cuanto un hombre puede llamar suyo: su cuerpo, sus rasgos y sus aptitudes, sus posesiones materiales, su familia, sus amigos y sus enemigos, su vocación, ocupaciones y muchas otras cosas (James, 1980). Y si cualquiera de ellas está disminuida o dañada, el ser humano tenderá a responder como si él mismo estuviera dañado o disminuido.

Según James (1980), cada persona toma como base lo que él llamó “sentimiento de sí mismo” o “amor a sí mismo” para considerar los éxitos y fracasos que ha conseguido en la existencia de su ser. Según este punto de vista los sentimientos que cada individuo tiene de sí mismo están determinados por el razonamiento de sus actuaciones en relación a sus supuestas potencialidades.

De acuerdo con James el sí mismo posee tres grandes constituyentes:

- ✓ El sí mismo material: es el que más claramente se ve, es el organismo, necesita de atención y cuidados para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades. La persona experimenta su YO material como la posesión de su

cuerpo, de su familia, de los bienes materiales y los objetos físicos que la rodean.

- ✓ El sí mismo social; es la conciencia que tiene la persona de su reputación o identidad delante de los otros. El yo social se manifiesta a través de la relación con los otros y con el medio. Nadie se realiza solo, sino a través de otros, de razonar frente a otro y con otro, lo que el ser humano crea o sienta de sí mismo dependerá de lo que crean y sientan los demás por esa persona, pero fracasará en sus relaciones si no puede tener buenas relaciones consigo mismo, ya que relacionarse consigo mismo será el inicio para relacionarse con los demás.
- ✓ El sí mismo espiritual: es la conciencia del individuo de su propio proceso mental. Es decir de sus pensamientos y de sus emociones percibidas por la persona misma. Es la parte interna, y se divide en tres: lo emotivo, la mente y el espíritu. La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse, esto se logra a través de los estados de ánimo, las emociones y sentimientos. La mente tiene todos los talentos que son necesarios pero hay que desarrollarlos y mejorarlos, teniendo conciencia de ellos para así manejarlos positivamente. También la mente se convierte en el puente para llegar al espíritu. El espíritu es la parte más interna y dinámica, el núcleo de la identidad que busca el significado de la vida manifestándose a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse. Es lo que la persona es en verdad.

Otro de los autores que contribuye a los antecedentes históricos del concepto autoestima es Alfred Adler, quien en sus estudios, enfatiza el impacto de la familia y la sociedad sobre el individuo. Considera que cada individuo construye su perspectiva de la realidad a través de lo que el llamó “el self creativo” y cuya meta final es la plenitud y la perfección. Adler (1956; citado en Vázquez, 2005) habla de un sentimiento de inferioridad que se forma en la niñez a partir de las experiencias de abandono e imperfección; este sentimiento es constante y crónico, llevando incluso al individuo a la renuncia de sus contactos sociales. Por lo mismo, la lucha principal del individuo es por la superioridad; es decir, que tiene mayor peso la percepción personal de dicho defecto, que ciertas características o defectos que pueda poseer la persona.

Allport (1955), una vez que deja la línea conductista, inicia sus estudios del ego y del self como tal, define a esta noción como todos los aspectos de la vida que consideramos como particularmente propios, incluyendo aquellos aspectos de la personalidad que proporcionan una unidad interna. Concibe también a la autoevaluación como una entidad activa cuya función es promover intentos de crecimiento, enriquecimiento y evaluación en un proceso interminable y dinámico. Esta lucha da unidad a la personalidad. Para Allport, las ideas propuestas por Adler, encuentran una forma de combatir este sentimiento de inferioridad por medio de diferentes métodos en el desarrollo de la personalidad. Para Allport, la autoestima esta incluida en todos los sentimientos y rasgos personales.

Otro autor importante que habla sobre esta cuestión del self es Carl Rogers. Quien dice que los seres humanos crean su propio método de evaluación pero con bases genuinamente socializadas, lo que lo lleva a actuar frente a los otros e interpretar las respuestas de los otros. Para Rogers, los primeros años de vida son cruciales para el desarrollo evaluativo, cuando se tiene primordialmente una necesidad de aceptación.

Dada esta situación, las evaluaciones que los otros hagan de un individuo, afectarán de forma sustancial su autodefinición.

Así pues, ante la presencia de diferentes teorías que contribuyeron en la formación del concepto de autoestima se hace necesaria su definición.

William James (1980), considerado pionero en el estudio de la autoestima, la define como la autovalía de una persona determinada por sus logros y pretensiones. Señala a la autoestima como la evaluación que la persona hace y mantiene con respecto a sí mismo, expresando la actitud de aprobación o desaprobación que se tiene; es decir, indicando los sentimientos y creencias con respecto a sí mismo y respondiendo de esta manera ante el mundo, por lo que estas ideas se convierten en el eje de su vida (citado por Harter, 1983). Concuerda con las ideas de Coopersmith (1967), se puede decir que la autoestima es también una reflexión acerca de lo que los demás creen que uno vale o es, pero interactuando con la propia imagen del yo, para inmediatamente llegar a su valoración por medio de dichas funciones (Lindgreen, 1972).

La autoestima no solo depende de una autoevaluación previa, sino de que el ser humano tenga cierta capacidad de aceptación sin juicios ni valoraciones que debe tener hacia su persona y hacia los demás. La autoestima no depende de las conductas que emite el sujeto, sino de la habilidad que tenga para afrontar cualquier conflicto y resolverlo en diferentes áreas de su vida". (McKay y Fanning, 1991).

Querer llegar a una definición universal de la autoestima es un tanto pérdida de tiempo, debido a las diferentes teorías que existen para explicarla, sin embargo, al hablar de autoestima la mayoría de las personas tienen una idea fundamental de la misma, en la que se ven relacionados términos como el autoconcepto y la autoevaluación; que muchas veces, debido a estas conceptualizaciones, estos términos se pueden ver de forma aislada y no como parte importante de la autoestima. Por lo que siempre es necesario hacer la diferenciación de los términos que no son excluyentes, pero que tienen cuerpo en sí mismos. Por un lado podemos localizar al autoconcepto como esta idea que tenemos de nosotros mismos, mientras que la autoestima es el elemento valorativo que se le agrega a éste. Por tal razón se hace necesaria la indagación de los elementos que componen a la autoestima, con el objetivo de dejar más clara esta conceptualización.

2.3 Componentes de la Autoestima

Cuando el renombrado especialista Dr. Nathaniel Branden intentó definir la autoestima, estableció que ésta es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace para enfrentar los desafíos de su vida (para comprender y superar sus problemas), y acerca de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). Tener una alta autoestima, es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir capaz y valioso (Branden, 1998).

Robert W. White manifiesta que existen tres aspectos en la percepción del ego, todos de tipo inferido, que permiten comprender la apreciación que la persona tiene de sí misma de tipo actitudinal. Una actitud desde el punto de vista psicológico, puede definirse como la disposición positiva o negativa, intelectual o emotiva, que implica un

comportamiento determinado y consecuente ante una situación, cosa o persona (De Mézerville, 2004).

Según White, el primer aspecto de la autoestima que define como cognitivo, corresponde a lo que el individuo conoce de sí mismo como objeto de su propio conocimiento, y que se organiza en la forma de autoimagen o autoconcepto. El segundo aspecto al que White llama aspecto activo, le permite a la persona contemplarse ya no como objeto, sino como sujeto de sus actos, proceso que encuentra su culminación en el sentido de la propia competencia. Finalmente se plantea el aspecto afectivo, el cual se asocia con el valor que la persona le asigna a su propio yo, en cuanto a la apreciación y el orgullo que ésta experimenta por ser quien es, ante sí misma y ante los demás (White, 1972; citado en De Mézerville, 2004).

Así, la suma de estos tres aspectos esenciales en la percepción de todo individuo tiene de su propia persona, han sido incluidos como parte del proceso de la autoestima, designando a estos tres elementos con los nombres de autoimagen, autovaloración y autoconfianza.

- Autoimagen: consiste en la capacidad de verse a sí mismo, no mejor ni peor, sino como la persona que realmente es. En términos prácticos, la autoimagen se entiende como un verse con claridad, semejante a la función que desempeña un buen espejo cuando refleja una imagen con nitidez, sin alterarla en ninguna forma. La autoimagen por consiguiente, se relaciona con otros términos semejantes tales como el autoconocimiento o el autoconcepto. Branden (1995) establece que el concepto de uno mismo se basa tanto en lo que pensamos de nosotros como en quiénes somos, en nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestros valores personales y en nuestras responsabilidades, en nuestras posibilidades y limitaciones, nuestras fuerzas y debilidades.
- Autovaloración: Es apreciarse como una persona importante para si misma y para los de demás. Esta definición, que incluye otros conceptos relacionados como la autoaceptación o autorespeto, puede entenderse en términos prácticos como un percibir con agrado esa imagen personal que el individuo tiene de sí. La persona no simplemente se ve con claridad, como es el caso de la sana autoimagen, sino que además valora positivamente aquello que ve, reaccionando con agrado ante la imagen que percibe de su propia personalidad. (De Mézerville, 2004). Nathaniel Branden (1995) menciona que la autovaloración es el respeto a uno mismo, reflejado en la confianza en el derecho a triunfar y ser felices, en el sentimiento de ser respetables, como de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos.
- Autoconfianza: Se caracteriza por creer que uno puede hacer bien distintas cosas y sentirse seguro al realizarlas. Según Whittaker (1985), esta convicción interna de la propia capacidad, le permite al individuo con buena autoestima, la mayor parte del tiempo, sentirse tranquilo en la compañía de otras personas y reaccionar con espontaneidad libertad de acción en diversas situaciones sociales, lo cual le hace capaz de tener cierta independencia frente a la presión de cierto grupo. Esta confianza se traduce en creer en si mismo y en las propias capacidades para enfrentar distintos retos, lo que motiva a las personas a buscar

oportunidades que les permitan demostrar sus áreas de competencia, que disfrutar generalmente al hacerlo. Ante esta confianza la cual Branden llama eficacia personal, que se puede ver como la convicción de que se es capaz de pensar, juzgar, conocer y corregir los errores, otorgando al ser humano la capacidad de aprender lo que necesita aprender y hacer lo que necesita hacer para conseguir sus objetivos, en la medida en que el éxito sea resultado del propio esfuerzo.

Una vez revisados los componentes inferidos en los procesos de la autoestima, se hace necesario complementarlos con aquellos otros de tipo conductual observable los cuales representan la manifestación externa de los primeros, constituyéndose, al mismo tiempo, en los factores concretos de retroalimentación personal que contribuirán a aumentar o disminuir el sentido de la estima propia a nivel intrapsíquico.

Robert W. White (1972) afirma a este respecto que solo en la medida en que se logra lo que nos proponemos, es que la autoestima se mantiene y se promueve. Así mismo Erik Erikson (1963) expresa, con respecto a las fuentes de la autoestima, que los niños no pueden ser engañados mediante alabanzas vacías o palabras de animo condescendientes. Ellos pueden aceptar este tipo de estímulo artificial de su autoestima en ausencia de algo mejor, pero la verdadera fortaleza la obtendrán solo del reconocimiento consistente y auténticamente sentido en relación con sus verdaderos logros (De Mézerville, 2004).

Por consiguiente, a continuación, se mencionan el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización; elementos que también se asocian con la experiencia de la autoestima.

- Autocontrol: consiste en manejarse correctamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida. Esto implica, en términos prácticos, la capacidad de ordenarse en forma adecuada y ejercer el tipo de dominio propio que fomenta el bienestar del individuo y, complementariamente, del grupo al que se pertenece. El término “autocontrol” engloba otros términos como autocuidado, autodisciplina y la organización propia o el manejo de sí mismo. Esta definición no pretende dar una idea represiva, equivalente a evitar todo aquello que pudiera afectar al individuo, al contrario, sugiere una forma de libertad autodirigible. Aunado a esto se expresa a sí misma la capacidad de disfrutar los aspectos alegres de la vida, de uno mismo, de los demás, así como en la flexibilidad personal al responder a situaciones y desafíos (Branden, 1995).
- Autoafirmación: Puede definirse como la libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez. Este concepto se caracteriza por la capacidad del individuo de manifestarse abiertamente a la hora de expresar sus pensamientos, deseos o habilidades, e incluye otras capacidades afines como autodirección y la asertividad personal. Por lo que (Branden, 1995) dice que si somos capaces de respetarnos y exigir a los demás que nos traten con respeto, nos mostraremos y comportaremos de manera que los resultados sean benéficos para nosotros. Así este concepto se puede aplicar a la expresión del pensamiento, la toma de decisiones, el derecho a oponerse a aquello que parece perjudicial, la capacidad para actuar libremente, aun en contra de las presiones adversas en el ámbito social.

- **Autorrealización:** consiste en el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades propias, para vivir una vida satisfactoria que sea de provecho para uno mismo y para los demás. Este concepto, que implica el crecimiento del individuo mediante el cultivo y la manifestación de sus potencialidades, tras la búsqueda del cumplimiento de aquellas metas que engloban su propósito vital, encuentra su máxima expresión en conceptos como los de generatividad y autotrascendencia. La realización personal auténtica implica la entrega de lo mejor de la persona al proyecto vital de su existencia, para así generar y transmitir vida a otros que resulten enriquecidos por ella. Esto implica que los individuos, en su búsqueda de la realización personal, procuran hacer todo aquello que tenga un sentido concreto para sus vidas.

2.4 La formación de la Autoestima

La autoestima en el desarrollo en la personalidad del niño y del adolescente, es fundamental para su vida futura. Cuando se es niño, se necesita sentir que se es importante para los padres, lo que se percibe agudamente; si se piensa que no es, entonces la autoestima decrece.

Los seres humanos comunican lo “correcto” de la existencia a los niños mucho antes del lenguaje hablado; el niño siente la suavidad del tacto y la manera como lo sostienen; para él es la primera pista y le da un significado. Aprende las cosas placenteras y las que no lo son, la tensión o la infelicidad, y cuando no se le proporciona afecto, calor, amor o alimento puede sentirse abrumado por la ansiedad.

Por tal razón la autoestima esta estrechamente ligada al trato que recibe el niño en su núcleo familiar, dentro del cual, los factores determinantes son: la aceptación del niño, el respeto hacia sus intereses, la presencia de límites claros, y consistentes en la familia y el apoyo hacia las decisiones del niño para que llegue a conseguir sus metas.

La autoestima comienza a generarse desde los primeros años de vida, en los cuales, es de vital importancia la calidad de relación entre los niños y los adultos, pero sobre todo, la calidad en la relación existente entre el niño y sus padres, o las figuras significativas primarias que se encargan de él (Branden, 1995). A través de sus palabras, actitudes, gestos y conductas, los padres hacen que el niño se sienta seguro o desconfiando. Si se repiten con frecuencia las situaciones que hacen sentir al niño seguro, aceptado y valorado, fácilmente se formará una imagen positiva de sí mismo fundamentada en la experiencia de que es digno de ser amado.

Sin embargo, si existen situaciones que le hacen pensar al niño que es rechazado y devaluado se formará una imagen de si mismo de no ser valioso ni digno de ser amado; lo cual desembocará en dificultad para el desarrollo de una sana autoestima.

Así pues, se puede decir que el desarrollo de la autoestima es multicausal, debido a que son diversos elementos los que la van determinando. Para empezar Branden, (1993) dice que no necesariamente la forma en la que nos traten nuestros padre determina el nivel de la autoestima, ya que también poseemos un rol decisivo como agente causales

por derecho propio; competidores activos; creadores y no simplemente individuos que reaccionan o responden.

Es evidente que el medio familiar puede producir un profundo impacto, dado que los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o bien, colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes: transmitir que creen en la capacidad y bondad de su hijo o bien lo contrario; crear un ambiente en el cual el niño no se sienta seguro, o uno de terror; fomentar el surgimiento de una buena autoestima o hacer todo lo posible para subvertirla.

Branden (1995) menciona que los padres pueden crear importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo cuando:

- Transmiten que el niño no es “suficiente”
- Le castigan por expresar sentimientos “inaceptables”
- Le ridiculizan o humillan
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en si mismo
- Educan al niño sin ninguna norma, sin ninguna estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal
- Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente
- Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño
- Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del niño
- Tratan a un niño como objeto sexual
- Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza (p.175)

Cuando las necesidades insatisfechas de autoestima se presentan en las primeras etapas de desarrollo conducen a distorsiones en la percepción de la conducta en la adultez. Los sujetos con un Yo frágil buscan aprobación y seguridad a través de la dependencia con otros.

Ante esta situación, hombres y mujeres reconocen que han ingresado a la vida adulta con una desventaja: un déficit de autoestima. Saben que sufren algún sentido inefable de no ser “suficiente”, o algún sentimiento perturbador de vergüenza o culpa, o una desconfianza generalizada en sí mismos, o un sentimiento difuso de indignidad. Sienten su falta, aun cuando no sepan con precisión qué es la autoestima, y menos aun cómo alimentarla o fortalecerla en su interior.

Branden (1995), propone las siguientes características familiares que favorecen una buena autoestima en los niños.

- Que la autoestima de los padres tienda a ser positiva, es decir, que el niño observe en ellos respeto, validación y admiración hacia sí mismos.
- Que el niño se sienta aceptado en sus pensamientos, valores y sentimientos.
- Que el ambiente en el cual se desarrolle sea capaz de proveerlo de límites bien definido e impuestos con claridad, es decir, límites justos, razonables y negociables, en donde se le permita una apropiada libertad y se le transmita la confianza de que es capaz de lograr sus objetivos y lograr sus metas. Gracias a esto, el niño experimentará una sensación de seguridad y poseerá una base clara para evaluar su propio comportamiento.
- Brindarle al niño el derecho a equivocarse, debe haber permiso de los padres hacia el niño de cometer errores y no ridiculizarlo, en consecuencia aprenderá por ensayo y error e irá encontrando sus propias respuestas.
- Brindarle al niño el derecho a ser visible en el hogar, esta experiencia es importante porque nuestra personalidad se va formando a partir de nuestros encuentros con los demás, ya que experimentamos quienes somos en el contexto de nuestras relaciones (p. 180)

Concluye Reasoner (1982) que las primeras relaciones que el niño establezca definirán la confianza básica con la que éste se desarrollará y experimentará consigo mismo y con los demás.

2.5 La necesidad de autoestima

Para Branden es esencial el tema de autoestima en la vida de la personas, pues es el modo en que se experimentan a sí mismas e influye sobre cada momento de su existencia. Su autoevaluación es el contexto básico dentro del que actúan y reaccionan, dentro del que eligen sus valores, fijan sus metas, se enfrentan a los retos de la vida. Sus reacciones a los acontecimientos están conformadas, en parte, por quiénes son y quiénes creen que son, o por el grado de competencia y dignidad que creen poseer. De todos los juicios que emitan en su vida, ninguno es más importante que el que emitan sobre sí mismos.

La autoestima es una necesidad humana básica asociada a un buen ajuste psicológico, estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperativismo, pensamiento flexible, red social extendida e incluso mejores niveles de defensa inmunológica. La autoestima capacita, da energías y motiva. Inspira a las personas a conseguir cosas, y les permite sentir placer y orgullo por los logros obtenidos. Así Bermúdez (2000), hace hincapié en que la autoestima tiene como principales funciones la de protegernos de las situaciones del medio que nos exponen a autoevaluaciones continuamente y la de aportarnos un poder de motivación que influye sobre nuestra conducta. Si se posee una adecuada autoestima el sufrimiento psicológico que pueda causar la crítica, el rechazo, las pérdidas o cualquier acontecimiento estresante será menor. Esta posición implica que entre más óptima sea la autoestima, la persona será más funcional, psicológica y socialmente hablando. Ciertos estudios han demostrado que las cualidades evaluativas

de la autoestima son de particular importancia para determinar la receptividad de una persona al afecto de otra.

Dentro de estas cualidades evaluativas se puede hablar de algunas características de la autoestima favorable. Por lo que Pinedo (2003) dice que tener una autoestima favorable nos permite ser más humanos, saludables, felices y conservar relaciones satisfactorias, ser individuos eficaces y responsables. Cuando una persona se quiere, no hará algo que la pueda lastimar, devaluar, humillar, o destruir y no responsabiliza a los demás de sus actos. Los siguientes son algunos puntos que aclaran esta idea:

- El individuo disfruta las relaciones interpersonales y se expresa con afecto hacia los demás.
- Dirige su vida hacia donde cree conveniente desarrollando habilidades que hagan posible esto.
- Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores.
- Tiene apertura a las críticas y comodidad para reconocer errores.
- Mejor capacidad para controlar el estrés interno y externo.
- Conducta mejor integrada.
- Se gusta a sí mismo.
- Se aprecia y respeta y a sí a los demás.
- Tiene confianza en sí mismo y en los demás.
- Asume sus responsabilidades y /o le hace crecer o sentirse pleno.
- Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.

Branden (1989) resalta la importancia de una autoestima favorable ya que esta, le permite al ser humano que su vida adquiera regencia, tenga un buen ajuste emocional y cognitivo, una buena salud mental y relaciones sociales satisfactorias.

Por otro lado, se encuentra también la posibilidad de una autoestima desfavorable que desemboca en una postura de temor e impotencia, que crean un estado de victimización y se actúa en consecuencia. Se presenta el autocastigo y el castigo hacia los demás, se responsabiliza a otros sobre los propios actos (Pinedo, 2003).

Rice (1999), asegura que en ocasiones el individuo con una baja autoestima intenta desarrollar una imagen falsa, una fachada con la que enfrentarse al mundo. Este es un mecanismo de compensación utilizado para superar el sentimiento de no tener valía, convenciendo a otros de que uno es valioso. Llevarlo a la práctica produce tensión. Por tal razón, Clark (1998) menciona que entre algunas de las causas que pueden disminuir la autoestima de los individuos están:

- No satisfacer sus necesidades básicas
- Pasar por alto o negar continuamente sus sentimientos
- Sentirse rebajado, ridiculizado o humillado
- Verse obligado a asumir una personalidad falsa para impresionar a los demás
- Verse forzado a realizar actividades
- Verse desfavorablemente comparado con los demás
- Recibir la impresión de que sus opiniones o pareceres son insignificantes
- Estar sobreprotegido

- Recibir pocas normas y orientaciones
- Percibir conductas incoherentes (p. 324)

Por lo tanto, estos individuos entran en la sociedad con mucha menor energía personal que aquellos cuya autoestima se ha estimulado y fomentado (Clark, 1998; citado por Pinedo, 2003).

2.6 La autoestima según Branden

Branden (1971) realiza estudios sobre la autoestima y la define como la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. Consiste en dos componentes: 1) considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y, por extensión, superar los retos y producir cambios; 2) el respeto por uno mismo, o la confianza en su derecho a ser feliz y, por extensión, confianza en que las personas son dignas de logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en sus vidas.

Insiste que la autoestima no es una mera sensación de “sentirse bien”. La autoestima descansa sobre el funcionamiento correcto de la mente. La autoestima, la racionalidad, la perseverancia, la aceptación de la responsabilidad sobre uno mismo y la integridad personal son elementos íntimamente relacionados. Branden insiste en la importancia que tiene cada individuo en ser responsable de buscar el bienestar, “Nadie puede darnos, literalmente, autoestima. Es algo que debemos generar desde dentro”, por medio de las acciones y prácticas que cultivemos (p. 11)

Una vez aclarada la importancia de la autoestima, que recae en la “Necesidad humana básica asociada a un buen ajuste psicológico, estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperativismo, pensamiento flexible, red social extendida e incluso mejores niveles de defensa inmunológica”, Branden postula seis pilares que abarcan el procedimiento para potenciar la autoestima.

2.6.1 Los seis pilares de la autoestima

“Los seis pilares de la autoestima”, como él los llama, al mismo tiempo son secuencia y fuentes de ella, por lo que tienen la finalidad de iniciarla o incrementarla, en cada uno de nosotros. Estas prácticas son las siguientes:

- 1) Vivir conscientemente
- 2) Aceptarse a sí mismo
- 3) Asumir la responsabilidad de uno mismo
- 4) Autoafirmación
- 5) Vivir con un propósito
- 6) Integridad personal

Lo que plantea Branden es la necesidad de comprender los seis pilares, para así tener la posibilidad de elegirlos, de actuar para integrarlos en la forma de vida. Esta potestad es la de elevar el nivel de autoestima, cualquiera que sea el punto de partida, buscando así

elevant nuestro nivel medio de competencia para experimentar un crecimiento de eficacia personal y respeto a uno mismo.

Para Branden (1995) “Lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona hace, en el contexto de su conocimiento y valores. Y dado que la acción en el mundo es un reflejo de la acción dentro de la mente de la persona, lo decisivo son los procesos internos. Los seis pilares de la autoestima- las prácticas indispensables para la salud de la mente y el funcionamiento efectivo de la persona- son todos operaciones de la conciencia” (p.35-36).

La práctica de vivir conscientemente.- Esta primera práctica es de suma importancia para Nathaniel Branden, dado que una vez que somos conscientes, podemos desarrollar los siguientes pilares, por lo tanto, se constituye en el pilar central sobre el que se asienta todo el edificio de la autoestima, en estrecha relación con cada uno de los otros cinco pilares.

El argumento que plantea Branden sobre el primer pilar es que, “Vivir conscientemente” constituye un verdadera promoción de la autoestima, pues a partir de la toma de conciencia de una realidad personal, el individuo puede decidirse a actuar con responsabilidad e integridad, con aceptación propia y autoafirmación, y proponerse entonces vivir con determinación y propósito ante los distintos desafíos que le plantea la existencia. Se respeta la realidad sin evadirse ni negarla, ser consciente tanto del mundo externo al Yo como del mundo interior” (op. cit. p. 20).

Estos son algunos puntos a considerar en el presente pilar:

- Mente activa en vez de pasiva.
- Inteligencia con propio ejercicio y criterio.
- Procurar distinguir los hechos de las interpretaciones y emociones.
- Percibir y enfrentar los propios impulsos para negar las realidades dolorosas o amenazantes.
- Hacer lo posible por conseguir las propias metas.
- Interesarse por conocer si las propias acciones están en sintonía con los propios propósitos.
- Atender el contexto, ya que este nos afecta.
- Intentar siempre ampliar la conciencia. Aprender constantemente, nos mantiene adaptados al mundo.
- Estar dispuesto a ver y corregir los errores.
- Interesarse por conocer no sólo la realidad exterior, sino también la interior. No se vive conscientemente si la conciencia se utiliza para todo, menos para comprenderse a uno mismo.
- Procurar estar consciente de los valores que mueven y guían al individuo, de forma que ni esté gobernado por valores que se han adoptado de manera irracional o se han aceptado acríticamente de los demás.
- El liberar el organismo físicamente, ayuda a liberar la mente.
- La conciencia hace un proceso de selección y así separa las distracciones para la concentración (aquí la meditación y la relajación juegan un papel importante).
- El aprendizaje automatiza los conocimientos nuevos, una vez dominados, van al subconsciente para así aprender lo nuevo con la conciencia.

La práctica de aceptarse a sí mismo.-consiste en la afirmación de la persona, no precisamente ante los demás o el mundo circundante, sino en primera instancia ante sí misma, en el ámbito interino de una toma de conciencia personal sobre la validez de los propios pensamientos, sentimientos, emociones y conductas que la identifican en un momento dado. Branden propone una declaración como ésta: “Elijo valorarme a mí mismo, tratarme a mí mismo con respeto, defender mi derecho a existir” (op. cit. p. 21)

La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo. Acto primario de valoración propia, que funciona como punto de partida desde el cual dedicarse a procurar la autoestima. Se expresa, en parte, mediante la voluntad de aceptar (hacer real para uno mismo, sin negación ni evasión).

Mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos. Formulado de manera negativa, la aceptación de mí mismo es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo. Por consiguiente, Branden menciona que esta práctica de la aceptación propia necesita ejercitarse en tres niveles complementarios.

Un primer nivel: “Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado- estar para mí mismo-. En el sentido más básico, la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente” (op. cit. p. 21)

Un segundo nivel implica aceptar el propio cuerpo y personalidad, los pensamientos, sentimientos y conductas, más allá de un simple reconocimiento o admisión de su existencia, sino tratando de experimentarlos e integrarlos tal como son – incluyendo aquellos aspectos no deseados de la propia persona-, como parte auténtica del yo.

Un tercer nivel. La aceptación propia conlleva la idea de tratarse con compasión, en una actitud amistosa hacia sí mismo, la cual facilita el llegar a comprender la motivación interna de los procesos internos o las acciones externas, aun cuando éstos no sean los más correctos.

Los elementos más importantes de este concepto de la aceptación propia, al afirmar que autoaceptarse es comprender y experimentar nuestros verdaderos pensamientos, emociones y acciones; sin negarlos ni rechazarlos, ser respetuoso y compasivo con nosotros mismos, incluso cuando creemos que nuestros sentimientos y decisiones no son dignos de admiración ni nos gustan y, por último, negarse a tener una relación de conflicto y rechazo con nosotros mismos.

Cuando una persona aprende a admitir e integrar una “parte” previamente no reconocida o negada de su personalidad, se siente más fuerte y plena, y su autoestima se refuerza.

- La autoaceptación evita estar en una relación de confrontación consigo mismo, y es antecesora de la autoestima. Es ver la realidad tal como es sin negar ni evadir. Las emociones no tienen que decidir sobre lo que hacemos. El autoengaño se da cuando se avanza rápidamente en un problema pensando que se está aceptando cuando no es así. Cuando se acepta haber cometido un error se aprende de éste. La autoaceptación lleva a la amistad con uno mismo. - No

comprendemos a otra persona si sólo sabemos que lo que hizo está mal, hay que saber porque lo hizo, la explicación. Esto no lo justifica, pero lo explica y hace comprensible.

- Escuchar los sentimientos es también otro punto importante. El aceptar las emociones se da cuando: se presta atención a la emoción, se relaja y experimenta el sentimiento y cuando lo poseemos. Las negamos cuando: evitamos la realidad, entumecemos los sentimientos y nos disociamos con la experiencia. Cuando aceptamos las emociones se pasa a un nivel más profundo.

- Cuando se combate un bloque nos fortalecemos, y si los reconocemos y aceptamos se diluyen. Si aceptamos el hecho de que en algún momento sentimos envidia, cólera, seseo, por ejemplo, sentimos que la resistencia empieza a quebrarse.

La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.- se basa en el reconocimiento consciente de que nadie más puede asumir la responsabilidad primaria por la propia existencia, sino la persona misma. De lo contrario, la irresponsabilidad personal se manifiesta por no ejercer el control sobre sí mismo y quedarse más bien a la deriva, a merced de otras fuerzas externas a la propia persona. Branden menciona que “Para sentirse competente para vivir y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida y esto exige estar dispuesto a asumir responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas, lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar” (p. 22). Ser auto-responsable es reconocer que somos los autores de nuestras decisiones y acciones, que tenemos que ser la causa última de nuestra propia realización como personas.

Para sentirse competente en la vida, se necesita tener control con responsabilidad de los actos, y ésta es esencial para la autoestima. Ello involucra ser responsables de:

- La consecución de los deseos. Si tengo deseos, soy yo quien debe saber como satisfacerlos.
- Las elecciones y acciones.
- El nivel de conciencia que se tiene en el trabajo.
- El nivel con el que se aporta a las relaciones. La interacción con los demás.
- La conducta con los demás. Nos quitamos la responsabilidad cuando se le echa la culpa a los otros.
- La manera en que se jerarquiza el tiempo y la disponibilidad que se le da.
- La calidad de comunicación personal, tanto en el habla como en la escucha.
- La propia felicidad. Es falta de madurez cuando se cree que otras personas nos deben hacer feliz.
- Aceptar los valores de acuerdo con lo que se vive.
- Elevar la propia autoestima. La autoestima se genera de uno, por lo tanto, es responsabilidad propia.
- La responsabilidad de uno mismo se da por una orientación activa; se expresa mediante la necesidad de ser independiente.

Tener responsabilidad es aceptar que no se tiene el derecho de tratar a los demás como un medio para la propia satisfacción, este criterio es el fundamento del respeto mutuo.

La práctica de la autoafirmación.- La autoafirmación es la disposición a valerse por sí mismo, a tratarse con respeto; ejercerla es vivir auténticamente. El respetar la diferencia no es sacrificar la autenticidad, lo necesario es saber lo que uno piensa para seguir siendo auténtico.

La autoafirmación se reflejará en conductas asertivas que expresan los pensamientos, sentimientos, deseos y conductas de las personas ante el mundo circundante. Lo contrario consistiría en anularse e inhibirse de ser uno mismo ante los demás. Branden establece que “la autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada... O sea, la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas” (op. cit. p. 23)

La autoafirmación nos exige no sólo oponernos a lo que rechazamos sino vivir de acuerdo con nuestros valores y expresarlos. En este sentido la autoafirmación está estrechamente vinculada con la cuestión de la integridad.

Tener autoafirmación es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarlos adecuadamente en la realidad.

- Pensar por uno mismo es la raíz de la autoafirmación.
- Practicar la autoafirmación es comprometerse con el derecho de existir, que consiste en saber que mi vida no es de los demás y que no estoy para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona. Hay que tener valor para respetar lo que se desea y luchar por ello.
- Se necesita autoafirmación para desarrollar una idea y hacer todo lo posible para hacerla realidad, si no, sólo se es espectador en vez de participe.
- La autoafirmación es la disposición a luchar los retos de la vida y dominarlos para así ampliar la autoeficacia personal y el autorespeto.

Algunas personas con temor se quedan inmóviles y van perdiendo la autoestima. Una forma de elevarla es cuando en ciertas ocasiones la autoafirmación exige coraje.

La práctica de vivir con un propósito.- Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para realizar las metas que nos hemos propuesto. Es vivir productivamente y la productividad es fijar metas y luchar hasta conseguirlas.

La práctica de vivir con un propósito reafirma la necesidad de establecer prácticas específicas que promueven la autoestima, como parte de una auténtica autorrealización personal. Branden señala que vivir con un propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido. Son nuestras metas, dice él, “las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar metas”, dice él, “las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida. Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestros objetivos, llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlos y mantenernos firmes en nuestra voluntad de llegar hasta ellos” (op. cit. p. 24).

Esta práctica implica:

- Asumir la responsabilidad de la formulación de las metas y propósitos de manera consciente, pues para tener el control de nuestra vida se debe saber lo que se quiere.
- Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas, saber qué tenemos que hacer para conseguirlas.
- Controlar la conducta para verificar qué concuerda con nuestras metas; la conciencia nos ayuda a afrontar los problemas.
- Prestar atención al resultado de nuestros actos para averiguar si conducen a donde queremos llegar, nuestras metas y actos deben ser congruentes con los pasos que se dan.

La raíz de la autoestima no está en los logros sino en las prácticas generadas en el interior que nos permite alcanzar esos logros. El logro productivo puede ser una expresión de alta autoestima, pero no es una causa primaria.

La práctica de la integridad personal.- La práctica de la integridad sugiere una congruencia entre la propia conducta y las creencias más importantes de la persona, sus normas y valores, sus ideales y convicciones, lo que le permitirá manejarse en forma bien integrada y auténtica. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

De esto también se desprende, como lo señala el mismo Branden, que “antes de que pueda siquiera plantearse la cuestión de la integridad necesitamos principios de conducta- convicciones morales sobre lo apropiado y lo no apropiado-, juicios sobre las acciones correctas e incorrectas” (op. cit. p. 26)

A lo que Lawrence Kohlberg (1987) en su teoría sobre el desarrollo moral menciona, que la persona con uso de razón adopta ciertos principios de conducta y se convierte en juez sobre sí misma; un juez del que, a diferencia de los demás jueces humanos que juzgan a sus semejantes, no es posible escapar (Whittaker, 1977).

Sobre este presupuesto de la existencia de principios de conducta en la vida de las personas Branden (1995) construye la relación que se da entre la práctica de la integridad y la vivencia de la autoestima “Si obro en contra de lo que yo considero correcto”, “Si mis actos chocan con mis valores afirmados, entonces obro en contra de mi criterio, me traiciono a mí mismo.” Y, por consiguiente, concluye: “Una falta de integridad me socava y contamina mi sentido de la identidad”. (p. 27)

De esta forma se plantea algunas formas que se presentan cuando el sentido de la integridad se ha visto afectado:

- La culpa es el autoreproche moral; es pensar “hice algo mal cuando pude haber hecho otra cosa”; por eso se debe tener claro lo que está o no en nuestras manos. Cuando no se puede hacer nada, no hay responsabilidad y por lo tanto no hay reproches. Si no se hace lo posible y adecuado para reparar el daño, la culpa domina. Cuando el sentimiento de culpa es consecuencia de un fracaso de la integridad, sólo un acto de la misma puede enmendar ese daño.

- Para recuperar la integridad, se debe: afrontar y aceptar la realidad; comprender porqué hicimos lo que hicimos; manifestar comprensión de los sentimientos de los demás, enmendar el daño; comprometernos a comportarnos diferente.
- Si el seguir las propias normas nos lleva a la autodestrucción, se deben cuestionar. Cuanto más alto sea el nivel de conciencia con que se actúa, se está más seguro de la elección que se toma.
- El desafío al que se enfrenta la gente en la actualidad es mantener altas normas personales aunque se viva en un mundo que no las posee.

Para Branden, la integración de estas seis prácticas a nuestra vida, refuerza la autoestima. Las convicciones son importantes porque generan emociones. No siempre se es plenamente consciente de las propias creencias que están en nuestro pensamiento y reflejan en nuestros actos.

Dentro de las herramientas que este autor plantea para la intervención de la autoestima, están los ejercicios de completar frases, que es un instrumento de terapia e investigación que consiste en dar una frase incompleta poniendo varias veces un final distinto, dejando fluir las ideas hasta “vaciar “ la mente.

2.7 Relación entre Psicomotricidad y Autoestima

En la actualidad la actividad humana ha variado de acuerdo a las necesidades que emergen de vivir en sociedades cada vez más urbanas, lo que ha permeado en el desarrollo de los individuos, provocando alteraciones no sólo a nivel físico sino del conocimiento propio de sí mismo, de las habilidades sociales así como de la interacción.

En este mundo en el que hay más opciones que nunca y en el que nos enfrentamos con diferentes posibilidades en cualquier dirección hacia donde miremos, necesitamos un nivel más elevado de autonomía. Esto implica una mayor necesidad de emitir juicios más independientes, de cultivar nuestros propios recursos y de asumir responsabilidades sobre las elecciones, valores y acciones que tomemos. Existe la elección y ahí radica nuestra libertad y responsabilidad personal; y una mayor necesidad de confiar y de creer en nosotros mismos desde un punto de vista objetivo. Aquí es donde entra la autoestima.

La necesidad de la autoestima que tenemos es la necesidad de saber que las elecciones que efectuamos se adecuan a la realidad, a nuestra vida y bienestar; y de la necesidad que sentimos de saber que somos competentes en la vida. Nuestro sentido de la eficacia y seguridad necesita la convicción de que nuestro método de elegir y tomar decisiones es el correcto; que la característica que tenemos de usar nuestra conciencia es la correcta. Así, en la medida en que confiemos en la eficacia de nuestra mente (de pensar, aprender, comprender) tenderemos a perseverar cuando nos enfrentamos a desafíos difíciles o complejos; y si somos constantes, seguramente obtendremos más triunfos que fracasos reafirmando y confirmando así nuestro sentido de eficacia. Por el contrario cuanto más dudemos de nuestra eficacia mental y desconfiemos de nuestro pensamiento; es probable que nos rindamos; en consecuencia, será más frecuente el fracaso que el triunfo, con lo que confirmaremos nuestra evaluación negativa (Branden, 1993).

Diferentes científicos del desarrollo humano, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y la autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo. Las investigaciones recientes contribuyen a esclarecer el importante rol que juega la autoestima, que es nuestra capacidad para asumir riesgos, adquirir nuevas aptitudes, ser creativos, recibir retroalimentación, relacionarnos con los demás adecuadamente, ser productivos y positivos; rasgos importantes para funcionar bien en nuestras familias, organizaciones y comunidades (Branden, 1993).

También es importante reconocer que en el sentirse digno de felicidad, se encuentra contenida en la noción de autoestima, pues no sólo para poder amar es necesario amarse a sí mismo, sino que también si uno no se ama a sí mismo es imposible creer que uno es amado por alguien, y es imposible aceptar el amar y recibir amor, tal como ocurre en la autoestima baja o en quienes viven más la felicidad como ansiedad.

Ante esta situación, surge la psicomotricidad como alternativa para atender y modificar los hábitos aprendidos que en muchas ocasiones provocan un malestar físico y emocional en los individuos. Así pues, la psicomotricidad desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

Tal y como señala Le Boulch (1971) el objetivo de esta ciencia del movimiento es favorecer un desarrollo humano que permita al hombre situarse y actuar en un mundo en transformación por medio de un mejor conocimiento y aceptación de sí, un mejor ajuste de la conducta, brindarle elementos que le permitan una verdadera autonomía y el acceso a la responsabilidad en el marco de la vida social. En este sentido agrega que la intención de la psicomotricidad es estudiar al movimiento como dato inmediato que traduce el modo de reacción organizado de un cuerpo “situado” en el mundo. Este estudio solo adquiere todo su sentido cuando la expresión motriz de la conducta es comprendida en sus relaciones con la conducta del ser humano en su totalidad. Esta observación excluye toda clasificación de los movimientos basada en su forma o en el estudio de los meros resultados objetivos. Lo esencial, por el contrario, es situar el movimiento, es decir, definir la ocasión a partir de la cual se ha realizado en función de la situación vivida por el organismo y precisar la significación que implica para ese organismo. Ya que un buen ajuste al mundo exterior exige antes mantener buenas relaciones con el propio cuerpo.

Por tal razón, la trascendencia de una ciencia del movimiento es apuntar, por medio de esta manifestación de la conducta, a una modificación de la persona. Los problemas que plantea el cuerpo se deben abordar mediante un método haciendo intervenir la historia personal y la dinámica de desarrollo.

Ante esta situación podemos vernos como agentes causales por derecho propio, competidores activos de nuestras vidas; creadores y no simplemente individuos que reaccionan o responden. Por lo que se piensa que la psicomotricidad favorece la autoestima y sus requerimientos:

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

Si tenemos confianza objetiva en nuestra mente y valía, si nos sentimos seguros de nosotros mismos es probable que pensemos que el mundo está abierto a los desafíos y oportunidades. La autoestima fortalece, da energía, motiva. Nos impulsa a alcanzar logros y nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros logros: experimentar satisfacción.

Si la autoestima es en parte resultado de la historia de vida de cada quien, estas demarcaciones de la vida quedarán grabadas en el inconsciente y determinarán al sujeto como tal. Entonces, el sujeto hablará a través de su cuerpo, de las variaciones tónico-motrices del movimiento, de los gestos, el espacio, las posturas, el tiempo y, a partir de un orden simbólico, la psicomotricidad posibilitará el acercamiento al decir corporal del sujeto, decir que se mira y se dice (Levin, 1999). Entonces encontrará la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad.

Dentro de esta conceptualización de psicomotricidad, el concepto de “cuerpo”, que se formula, incluye en sus manifestaciones la actitud postural, la gestualidad y las praxias. Se puede decir que la psicomotricidad no solo es el cuerpo, sino también la memoria del cuerpo; cuyos movimientos tienen un proceso de adquisición de varios aspectos. Por tal razón, el organismo puede definirse fundamentalmente como *programación*, se puede decir que la sabiduría del organismo esta integrada como una memoria asentada sobre la morfología anatómica de los distintos órganos.

Por medio del trabajo psicomotriz, se ponen en acción y se elabora la estructura del sistema corporal, las nociones espacio-temporales, las percepciones sensoriales y el equilibrio, nociones estrechamente ligadas a los mecanismos del desarrollo psicológico. El objetivo primordial de la educación motriz debe ser un trabajo variado y rico, que permita la exploración sensomotriz permanente, que enriquezca y estimule la capacidad de elaboración personal y creativa de los individuos (Aquino y Zapata, 1990).

El trabajo psicomotriz, bajo la perspectiva de Aquino y Zapata logra que el individuo no sólo aprenda a elaborar creativamente en el campo de la acción, sino que a través de esta apertura dialéctica “permite que se aprenda a observar y escuchar, a relacionar las propias opiniones con las ajenas, a admitir que otros piensen de distinto modo y a formular hipótesis en una tarea de equipo” (p. 90). Así también dentro del trabajo psicomotriz, se pueden lograr modificaciones significativas de las conductas motivadoras al realizar diferentes actividades en la posterioridad. Pero lo más importante de esta forma conjunta de trabajo que se establece entre individuos es que se pueden producir mejores rendimientos como parte del proceso de aprendizaje, en donde se busca una participación activa e inteligente, logrando así el establecimiento de un mejor desarrollo.

Vista la psicomotricidad como alternativa para el desarrollo óptimo del individuo se puede ver su relación con la autoestima, que en conjunto puede favorecer las relaciones interpersonales. Esto es, según un principio importante de las relaciones humanas, tendemos a relacionarnos y a sentirnos más cómodos con personas cuyo nivel de autoestima es alta, más dispuestos estamos a entablar relaciones positivas y a rechazar las nocivas. Los similares se atraen, la salud atrae a la salud y la vitalidad y apertura a los demás son más atractivas para las personas con una autoestima positiva, que la frivolidad y la dependencia.

La psicomotricidad, ante la situación de permitir la relación consigo mismo y favoreciendo la relación con los demás, a través de las experiencias que se ven vinculadas con la autoestima de cada quien, es necesaria para favorecer la perspectiva que los demás tienen hacia nosotros y entender que las actitudes hacia nosotros y de los otros se encuentran trabajando en conjunto. Por lo que una vez más se hace necesaria la comprensión de que la autoestima es la base y centro del desarrollo humano; es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo.

Una manera de empezar a aprender de uno mismo es encontrarse con personas y situaciones diversas, situación que la psicomotricidad permite de manera efectiva ante la vinculación de actividades que se encuentran directamente relacionadas con las capacidades de cada quien. En estos casos, se puede observar que si existe una autoestima favorable, los individuos se sienten capaces de ser muy comunicativos. Al satisfacer sus necesidades a través de la interacción, experimentan estas vivencias como positivas. Sin embargo, aquellos con un bajo nivel de autoestima piensan que comunicarse será difícil y frustrante, y no esperan que las relaciones con los demás satisfagan sus necesidades.

Si la psicomotricidad representa una oportunidad para el fortalecimiento de la autoestima, cabe señalar que no importa el nivel en que se halle la autoestima, dado que siempre se puede mejorar esta situación (Sheehan, 200). Puesto que la intención del fortalecimiento de la autoestima es que las personas logren sus metas con más facilidad, dado que tendrán la oportunidad de más logros académicos, personales y profesionales, desarrollando a su vez una vida más social y activa, lo que les permitirá disfrutar más de ella; dejando de lado la severidad consigo mismos, la intolerancia a la frustración y menor vulnerabilidad a las críticas externas. Ya que finalmente, lo que se busca es una vida más sana, haciendo lo que más les guste hacer, evolucionando con mayor seguridad, expresando en una totalidad lo que es y lo que descubre día a día, logrando una perspectiva diferente de la vida misma, llegando a una mayor independencia, asertividad y vigorosidad.

CAPÍTULO 3. SER JOVEN

“La “juventud” no es más que una palabra”, escribió Bourdieu (2003), para indicar que la juventud se construye simbólicamente en función de diversos intereses sociales anclados históricamente. Sin embargo, la invención de la juventud, es también una invención material que los propios jóvenes han dotado de sentido a través de múltiples prácticas a lo largo de la historia. (Feixa C., 1998)

Para definir “juventud” debemos situarnos en el lugar desde donde se quiere dar cuenta. El fenómeno juvenil sólo se puede analizar refiriéndolo a la sociedad en donde se inserta. Se ve maleable por el desarrollo social ya que éste le permitirá tener una mayor amplitud o disminución en la etapa.

Hablar del momento en que los jóvenes se insertan en el mundo social y cultural es hablar de algo que siempre ha existido en la historia de la humanidad, o al menos desde que se concibe la sociedad, pero con el transcurrir de los años, los jóvenes han dado mayor o menor importancia en la escena, según el contexto en el que les haya tocado vivir. La condición de ser joven ha sufrido variaciones fundamentales en el tiempo. En el siglo XVI la edad promedio era inferior a los 30 años y la vida de niños y adolescentes se definía por las expectativas y roles de la clase de pertenencia (Valenzuela Arce, 2003; citado en López, 2006).

Ahora bien, se entiende por juventud una categoría social que se mueve en el tiempo, que para nada es estática y ahistórica. Sabemos que los jóvenes viven su aquí y ahora. La juventud es un concepto vacío fuera de su contenido histórico y sociocultural.

Conceptuar al joven en términos socioculturales implica en primer lugar no conformarse con las delimitaciones biológicas, como la edad, porque ya sabemos que distintas sociedades, en diferentes etapas históricas, han planteado las segmentaciones coaxiales por grupos de edad de muy distintas maneras y que, incluso, para algunas sociedades este tipo de recorte no ha existido (Valenzuela Arce, 2003; citado en López, 2006).

Carles Feixa (1998) menciona que la juventud como una categoría, que surge en la posguerra como una manifestación más visible al cambio social que sufría ese periodo, vistos en esos momentos como un problema social. A partir de aquí el joven deja de ser un simple adjetivo para devenir en un modo de ser. Lo “joven” de calificativo genérico, pasa al estatuto de sujeto que como tal, demanda legitimidad y participación en las decisiones sociales, políticas y morales.

La juventud es pues una construcción social ya que la edad es un dato biológico socialmente manipulado y manipulable. A lo largo de la historia los límites inferiores y superiores para delimitar la juventud han cambiado, Marta Mier y Terán y Cecilia Rabell (1982) señalan que la juventud es un concepto que evoluciona y que tiene rasgos característicos de cada sociedad en la que se define. Esto puede observarse cuando en algunas culturas, los jóvenes a partir de los diez años aproximadamente asumen todos los privilegios y las responsabilidades de la edad adulta, mientras que en otras culturas, los hombres y las mujeres permanecen en casa de sus padres hasta los treinta años, hasta que consiguen su independencia. En nuestra sociedad, la edad adulta es la etapa de transición preparatoria y anterior al momento de asumir las funciones de adulto, este periodo se cumple entre los 15 ó 16 años, hasta los 30, aproximadamente.

La juventud es vista como un periodo intermedio, que comienza con la adquisición de la madurez fisiológica y finaliza con el logro de la madurez social, o sea con el ejercicio pleno de los derechos y deberes sexuales, económicos, legales y sociales del adulto. (Aquino, F. y Zapata O. 1990). Los cambios sociales influyen sobre la madurez fisiológica o en lo relativo a lo social-laboral, porque a medida que se dificultan los conocimientos instrumentales para ejercer los distintos oficios sociales, se retrasa la incorporación al papel de adulto.

Al entrar a la juventud los individuos ya traen consigo ciertas experiencias, conocimientos, logros, limitaciones, etc., estos en su conjunto, pueden entenderse como recursos que los individuos tienen y a través de los cuales se enfrentan o resuelven las situaciones que se van presentando en esta etapa del desarrollo humano. También es una etapa de experimentación, se adquieren habilidades y conocimientos que les permitirán a los jóvenes desempeñarse con mayor o menor éxito durante el resto de su vida. En este proceso interactúan con otras personas que forman parte de su contexto social.

“Los límites de edad o el periodo de tiempo que abarca la juventud son, de alguna manera, determinados por procesos personales” (Rice, 1997, p.130)

No se debe de olvidar que “juventud” indica un periodo de duración variable dependiendo de factores socio históricos y de la posición que se ocupe en el espacio social. En dicho periodo se realizan nuevas inserciones institucionales a través de múltiples trayectorias y se busca reconocimiento a través de prácticas simbólicas y culturales que los identifican y los distinguen de otros grupos sociales. Estos procesos de transición a la vida adulta y de conformación de identidades para los jóvenes de hoy están enmarcados por una serie de transformaciones sociales generales, aunque sin olvidar que estas vivencias están moduladas por el contexto social inmediato, así como por la situación particular en la que se vive (Rodríguez, 2006).

Desde una perspectiva socio cultural se reconocen dos premisas fundamentales: la juventud es un producto histórico-social y existen diversos modos de ser joven. Reguillo y Castillo (1995) reconocen que la juventud expresa una enorme heterogeneidad social y cultural. Los jóvenes están segmentados por diversas oportunidades educativas, de empleo, culturales y de entretenimiento. Así mismo, constituyen distintas culturas en términos de costumbres, modas, lenguajes, barrios y consumos culturales. Ambos autores distinguen dos extremos, jóvenes “incorporados” o “garantizados”, frente a jóvenes “alternativos, disidentes” o “no garantizados”, así como una amplia diversidad de versiones intermedias entre los mismos.

Esta forma de concebir a la juventud, nos hace pensar en que si los jóvenes han sido, y son, heterogéneos, es precisamente porque la juventud se construye socialmente en tiempos y espacios sociales específicos. Las diferencias demográficas, históricas, políticas, culturales sociales producen lo que en cada comunidad local, sociedad y tiempo se entiende por juventud. Así se sustenta el carácter de la juventud como algo específico de la sociedad moderna y con las características que comunidades y sociedades particulares le imprimen. Citando textualmente a Reguillo (1995):

“Los jóvenes no constituyen una categoría homogénea, no comparten los modos de inserción en la estructura social, lo que implica una cuestión de fondo: sus esquemas de representación configuran campos de acción diferenciados y desiguales” (p. 149)

De tal forma que los jóvenes adquirieron su visibilidad social a partir de la emergencia de prácticas radicalmente divergentes o contrastantes con respecto a las de otros grupos sociales.

La existencia de los jóvenes (con sus peculiaridades a lo largo de la historia) es independiente de su visibilidad social y de sus características modernas. No obstante, en el ámbito de las ciencias sociales y de las políticas públicas, efectivamente los jóvenes se han hecho interesantes y preocupantes culturalmente por sus prácticas notoriamente divergentes. Probablemente esa sea la razón de que gran parte de los estudios latinoamericanos hayan dado prioridad a lo marginal o lo problemático de los jóvenes (especialmente de los sectores populares) y de que muchas de sus descripciones estén referidas a jóvenes que se drogan, se reúnen en las esquinas, se arreglan y visten de maneras peculiares, que forman subculturas, carecen de poder frente al mundo adulto y se la pasan resistiéndose al poder de las instituciones (Reguillo, 1995).

Las concepciones sobre los jóvenes ancladas al imaginario de la disidencia, divergencia y subordinación, son importantes más que por delimitar la esencia del ser joven, porque identifican algunas características de estos grupos en las sociedades modernas. Sin embargo, en estas visiones deben imponerse los matices para evitar dramatismos o exageraciones (Reguillo, 2003). Por ejemplo, se plantea que una diferencia fundamental entre los jóvenes y las generaciones posteriores es que los primeros con frecuencia seleccionan destinos y valores de ruptura y desviación, mientras las segundas organizan sus vidas para lograr rutinas de largo plazo. No obstante, no se puede olvidar que la juventud es una situación de vida transitoria, en la que no se puede estar toda la vida, a pesar de la retórica moderna que exalta a la juventud como un estado emocional o una mentalidad que se supone mejor que otras.

3.1 Desarrollo físico y cognitivo de los jóvenes

La juventud también es una etapa de transición del desarrollo humano, trae consigo cambios físicos, cognitivos y psicosociales los cuales repercuten en su comportamiento, deseos, formas de pensar, formas de sentir, en sus estados de ánimo y en su manera de relacionarse con los demás.

En la etapa de la juventud, los jóvenes toman decisiones que afectan su salud, sus carreras y sus relaciones interpersonales cuando a penas están madurando en muchos aspectos. En esta etapa se mantiene una gran potencia para el desarrollo intelectual, emocional e incluso físico. Al encontrarse, los jóvenes, llenos de diferentes roles que cumplir, se puede ver afectado su pensamiento y sus actos. Así también, durante la edad adulta temprana, así como a lo largo de la vida, son muy notables las interacciones entre los diversos aspectos del desarrollo: físico, intelectual, social y emocional. Se observa cómo la personalidad afecta la salud a través del análisis de los factores que influyen para que algunas personas fumen, beban, coman demasiado o hagan ejercicio.

Dentro de esta etapa de desarrollo, por lo general, los jóvenes se encuentran en la cima de la salud, fuerza, energía y resistencia. También se encuentran en el máximo de su funcionamiento sensorial y motor. Para mediados de los 20, la mayoría de las funciones corporales están totalmente desarrolladas. La agudeza visual es óptima entre los 20 y 40 años, el gusto, olfato, sensibilidad al dolor y la temperatura usualmente permanecen intactos hasta los 45 años. Sin embargo una pérdida gradual de audición, lo cual es

común que suceda durante la adolescencia, se hace más evidente de los 25 años, en especial para los sonidos más agudos (Papalia, Olds y Feldman, 2005).

Los cuerpos de los jóvenes son más altos, más fuertes y más sanos que cualquiera de los demás periodos. Los primeros años de la juventud (los primeros 20) son los mejores para un trabajo duro, para la reproducción sin problemas y para alcanzar el mejor rendimiento atlético. Aunque el avance de la juventud va acompañado de ciertos declives corporales, las dificultades que pueden presentar los jóvenes en el desarrollo biosocial están relacionadas generalmente con factores distintos al envejecimiento en sí mismos.

En algún momento, entre los quince y los treinta años, el crecimiento global se detiene y comienza la senescencia, definida como el declive gradual de las funciones físicas relacionado con la edad. Ello es cierto para todos, no hay nadie que al final de la juventud, a los 40 años, tenga un cuerpo que funcione tan bien como lo hacía al principio de la edad adulta, a los 20 años. Sin embargo, a lo largo de la edad adulta, la relación entre senescencia y edad cronológica es difusa, con marcadas variaciones entre una persona y otra y un órgano y otro a causa de las influencias de los genes, el entorno y el estilo de vida personal.

El crecimiento muscular y el aumento de grasa continúan en los 20, en que el cuerpo se rellena, y las mujeres alcanzan su tamaño final completo de pecho y cadera, y los hombres el suyo de hombros y de la parte superior del brazo. Dado que tienen más masa corporal formada por los músculos, los hombres generalmente son más fuertes que las mujeres, sin embargo para ambos sexos, la fuerza física como prueba de su capacidad para realizar otras actividades que involucran el máximo de fuerza y que aumenta generalmente durante los 20, alcanza su punto máximo alrededor de los 30, y luego disminuye.

En términos generales de salud, todos los sistemas corporales, incluidos el sistema digestivo, respiratorio, circulatorio y sexual-reproductivo, funcionan a un nivel óptimo durante la juventud.

Dado la actividad óptima, se puede observar que las funciones corporales que sirven para mantener la homeostasis son mejores y con mayor eficacia en los jóvenes: es decir, se ajustan automáticamente para conservar las funciones fisiológicas en un estado de compensación o equilibrio. Cuanto más edad tiene una persona, más tarda en producirse este ajuste homeostático; lo que hace más difícil a los cuerpos más viejos el adaptarse al estrés físico y recuperarse del mismo.

El cuerpo tiene también una especie de reserva muscular, que pocos adultos desarrollan, y ni siquiera necesitan utilizar nunca toda la capacidad muscular que han alcanzado en los años de máxima fuerza. Cualquiera que sea el nivel real del desarrollo muscular en la juventud, el potencial máximo de fuerza empieza a disminuir generalmente alrededor de los 30 años.

Además de estar en la cima de su funcionamiento sensoriomotor. Los adultos más jóvenes son el grupo más sano; la mayoría de ellos nunca enferman ni se lesionan de gravedad; mantener una buena salud no es cuestión de suerte, con frecuencia refleja el modo de vida y una serie de elecciones saludables. La unión entre el comportamiento y

la salud se encuentra en la interrelación entre los aspectos físico, intelectual y emocional del desarrollo. Los actos de una persona influyen sobre cómo se siente. A veces, la personalidad, el entorno social y los estados emocionales influyen para que la gente olvide lo que debe hacer y la conducen a comportarse de manera poco saludable.

Dentro de las actividades que se descubren como placenteras durante esta etapa, se encuentra el ejercicio. La actividad física ayuda a mantener el peso normal, tonifica los músculos, fortalece el corazón y los pulmones, protege contra ataques al corazón y no permite la aparición de enfermedades.

Otra situación que merma la salud de los jóvenes es la situación financiera. Las personas más acomodadas se benefician tanto de mejores cuidados como de posibilidades de llevar un estilo de vida más saludable. Las personas que no poseen seguridad médica reciben, por lo general, cuidados médicos no muy buenos, lo cual los coloca en riesgo frente a una variedad de problemas de salud. Así también, la educación, puede contribuir a que las personas desarrollen autoconfianza y en consecuencia puedan proveerse de mejores recursos para proteger su salud y manejar el estrés.

Dentro de las diferencias actitudinales y de comportamiento con respecto a la salud de los jóvenes, se puede decir que en general, las mujeres saben más de salud que los hombres, piensan y hacen más por prevenir la enfermedad, están más conscientes de los síntomas y de la susceptibilidad, y es probable que expresen ante el médico sus temores y preocupaciones.

3.1.1 Desarrollo Intelectual

Con respecto al desarrollo intelectual, las personas piensan de modo diferente que cuando eran niños o adolescentes. Tienen diversas clases de conversaciones, pueden entender temas muy complejos y resolver problemas difíciles. En este momento, la experiencia desempeña un rol muy importante en el funcionamiento intelectual, pero las experiencias del adulto son diferentes, y en general mucho más amplias que las del niño, cuyo mundo se reduce en gran parte al hogar y la escuela.

Piaget consideró que el elemento más importante del pensamiento eran las operaciones lógicas. No obstante, el pensamiento del adulto es flexible, abierto y puede adaptarse de muchas maneras que van más allá de la lógica abstracta, lo cual se remite en ocasiones al pensamiento postformal.

La madurez del pensamiento se refleja en la capacidad de combinar lo subjetivo (elementos lógicos o racionales) con lo objetivo (elementos concretos basados en la experiencia personal). En esta etapa, el pensamiento flexible capacita a las personas para aceptar la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso, de manera que puedan resolver problemas de la vida real.

Esta madurez de pensamiento, se basa en la subjetividad y la intuición, así como en la lógica pura, características del pensamiento en las operaciones formales. La experiencia es una herramienta de los adultos para resolver problemas prácticos. El pensamiento postformal también se caracteriza por un desplazamiento de la polarización (correcto vs incorrecto, lógica vs emoción, mente vs cuerpo) hacia una integración de conceptos.

Otro aspecto importante en el desarrollo de la juventud es la experiencia de la universidad, la cual afecta el intelecto y la personalidad a medida que los estudiantes universitarios cuestionan las posiciones y los valores defendidos hasta entonces. Así mismo, el comienzo de una carrera es importante.

3.2 Modernidad y transiciones juveniles

La secularización, la globalización, el avance del capitalismo, la migración, el nuevo papel económico de la mujer, la polarización económica en países subdesarrollados, la transformación de la familia tradicional, la revolución científica y tecnológica, los avances en la prevención de enfermedades y métodos anticonceptivos, el aumento de las comunicaciones, la masificación de las universidades, el desempleo o subempleo a gran escala, entre muchos otros, constituyen una serie de cambios sociales de larga duración que han repercutido directa o indirectamente en la conformación de nuevos escenarios para la vida cotidiana de todos los grupos sociales, incluyendo por supuesto a los jóvenes (Giddens, 1997).

Los estudios de la juventud en diversas partes del mundo, han identificado que los jóvenes contemporáneos tienen más libertades y nuevos retos para organizar su vida personal y que la juventud se tiende a vivir menos como una etapa breve de tránsito a la vida adulta, y más como un periodo central de la vida. Esto sería una consecuencia de la generalización de la escolarización y el consecuente retraso de ingreso al mundo del trabajo que, a su vez favorecería que los jóvenes vivan las transiciones a la edad adulta de manera flexible, difusa y a través de múltiples trayectorias, estrategias y calendarios. Estas tendencias a la individualización o al individualismo se manifiestan a través del valor de la autonomía individual de mayores requerimientos de autodeterminación y libertad. La individualización desconecta las perspectivas de vida de los jóvenes de las influencias determinantes de la clase social, el nivel educativo, o el género y permitiendo la diversificación cultural (Du-Bois Reymond, 1994). De aquí se deduce que los jóvenes podrían dirigir sus vidas de manera más flexible o independiente, con mayor interés por la distinción y la autodeterminación, así como desarrollarían actitudes favorables a la diversidad o a la tolerancia, así tenderían menos a la discriminación que las generaciones anteriores.

3.2.1 Educación y trabajo

En relación con la educación y el trabajo de los jóvenes, se pueden observar acelerados cambios económicos y sociales, y que surgen constantemente nuevas funciones específicas y profesiones que se supone posibilitan una apertura para los mismos; y como producto de las leyes sociales se acorta la edad para pasar a retiro laboral, dejando lugares ocupacionales vacantes. A su vez el aumento de la esperanza de vida permite un incremento proporcional para continuar desempeñando positivamente las tareas laborales. Las proyecciones demográficas también indican que la juventud de los años futuros será una juventud esencialmente urbana y con altos niveles de escolaridad (consulta INEGII, 2007).

Dentro de la diversidad de jóvenes que experimentan la falta de referentes sólidos con respecto a su desarrollo futuro se encuentran los que han pasado por las diversas etapas del sistema educativo formal hasta concluir con una licenciatura, es decir jóvenes egresados de la educación superior, y que a pesar de ello encuentran dificultades para

insertarse en el mercado laboral debido a las pocas oportunidades de calidad que éste ofrece. Antes de abordar directamente el problema de la inserción laboral de los jóvenes que egresan de la universidad, se tratará la problemática que atraviesan los jóvenes en general con respecto al mercado de trabajo, con el fin de tener un panorama más amplio desde el cuál poder comprender la situación.

En un informe de la Organización Internacional del Trabajo (2006) se encontró que las personas desempleadas en el mundo aumentaron a lo largo del año 2005, a pesar del crecimiento económico. “El número total de desempleados se situó en 191,8 millones de personas a finales de 2005, un aumento de 2,2 millones desde 2004 y 34,4 millones desde 1995”. Paradójicamente, la OIT destacó que si bien había más personas “con trabajo”, al mismo tiempo había más desempleados que nunca antes.

Además, este informe de la OIT sostiene que casi la mitad de los desempleados son jóvenes entre 15 y 24 años, con una probabilidad tres veces mayor que los adultos de encontrarse sin trabajo. Si se toma en cuenta que los jóvenes representan únicamente el 25% de la población en edad de trabajar, entonces el problema toma otra dimensión. Asimismo, el informe encontró que en América Latina y el Caribe es donde aumentó mayormente el desempleo con respecto al resto del mundo.

Según Thezá (2003) las expectativas sobre el trabajo de los jóvenes han ido cambiando hacia la consideración del trabajo como parte de un proyecto de autorrealización, fundada en una concepción amplia del placer. Es decir, que ahora para los jóvenes es importante, además de la buena remuneración, el buen ambiente, el uso de las capacidades, la convivencia, la iniciativa, la posibilidad de salir adelante y el ser responsable de algo. Esto se relaciona con la hipótesis del paso de la ética del trabajo a la estética del consumo, como se explicará más adelante (Navarro, 2007).

En la medida que los sistemas educativos se han ido extendiendo, han aumentado proporcionalmente las exigencias de calificación para el desempeño de diferentes labores.

Por diversas causas, se advierte contradictoriamente que grupos con alta calificación educacional no encuentran trabajo adecuado o no pueden lograr un nivel de remuneración suficiente que egresan y no cuentan con mercado laboral. Se produce la característica deserción por bloqueo profesional y que resulta de una de las causas de la “fuga de cerebros”. Conocemos el grave daño que a la economía, la ciencia y la cultura de los países subdesarrollados provoca este drenaje de cerebros hacia los países desarrollados.

3.2.2 El joven, el grupo familiar y la sociedad

Dentro de esta etapa, el joven debe encarar los siguientes problemas, que una vez resueltos le van a permitir asumir su adultez: Primero, la búsqueda de la propia identidad; segundo, la definición de la actividad sexual, en un proceso que va desde el autoerotismo hasta la genitalidad; el tercero, el logro de una progresiva independencia parental y una cierta separación afectiva y emocional de la familia; cuarto, la determinación de una actividad de trabajo y el logro de la capacidad de autosuficiencia económica y por última, la adquisición de una visión filosófica, ideológica y la política de la realidad social y cultural.

A su vez, los avances en la regulación de la fecundidad, los procesos de liberación de la sexualidad, los nuevos derechos de la mujer, el acceso cada vez mayor a la educación, la legitimización de las uniones consensuales y los hijos nacidos de ellas, han habilitado a la jóvenes para experimentar formas de relación emocional y sexual sin la consecuencia tradicional de matrimonio y formación de una familia, o en su caso, formas alternativas para tener hijos. Hoy la pareja esta menos restringida jurídica y moralmente y asume nuevas exigencias basadas en criterios mas personales que normativos (Giddens, 1997).

Los cambios en la estructura familiar, por su parte han favorecido no solo la elección libre de pareja sino también la aparición de formas de educación familiar mas flexibles, desprendiendo a los jóvenes de controles normativos rígidos, de modo que las relaciones entre antiguas y nuevas generaciones son menos autoritarias. El paulatino remplazo de la familia extensa por la familia nuclear, ha contribuido a que los jóvenes constituyan el punto de emergencia de una cultura que rompe tanto con la cultura basada en el saber y la memoria de los ancianos.

Las innovaciones y convergencias mediáticas, han hecho posibles formas de conocimiento, sociabilidad y variedades de diversión juveniles. El desanclaje temporal y espacial de la experiencia ha hecho posible tener contacto “directo” y en “tiempo real” con realidades distantes y ajenas que potencialmente pueden hacerse propias e incorporarse al estilo de vida personal. Las ideas se propagan rápidamente en una cultura globalizada y se accede cada vez más a información con menores costos (Giddens, 1997). Desde mediados del siglo XX, dice Martín Barbero (2000; citado en Rodríguez, 2006) “la separación entre el mundo de los adultos del mundo de los niños se ha disuelto, en gran medida por la acción de la televisión que, al transformar los modos de circulación de la información en el hogar rompe el cortocircuito de los filtros de autoridad parental”. Más recientemente las computadoras y las redes informáticas han abierto la posibilidad de estar en contacto sin el requerimiento de la copresencia, y esto ha entrañado un incremento significativo de las posibilidades de relación entre los sujetos y del acceso a la diversidad de culturas en el mundo (Gergen, 1991).

3.3 La personalidad de los jóvenes

El modelo de la crisis normativa describe el desarrollo humano en términos de una secuencia definida de cambios sociales y emocionales relacionados con la edad. Los teóricos de este enfoque, como Erikson (1963) y los investigadores en quienes se inspiró, creen que el desarrollo de cada persona sigue un “plan básico” estructurado.

Erik Erikson: Intimidad versus Aislamiento

La sexta de las ocho crisis de Erikson, que él considera fundamental en la edad adulta temprana, es la de la intimidad versus aislamiento. Según Erikson los jóvenes adultos necesitan y desean la intimidad; requieren establecer compromisos profundos con los demás. Si no pueden lograrlo o temen hacerlo, permanecerán aislados o abstraídos. La capacidad para establecer una relación íntima, que demanda sacrificio y compromiso, depende del sentido de la identidad, el cual es el aspecto fundamental en la adolescencia. Un joven adulto cuyo sentido de identidad sea bastante fuerte, está listo para relacionarse con otra persona.

Sólo cuando la persona está lista para la intimidad, puede ocurrir lo que Erikson (1950) llama “genitalidad verdadera”. Hasta ese momento, afirma, la vida sexual de las

personas está dominada por la búsqueda de la identidad o por “luchas fálicas o vaginales que convierten la vida sexual en una especie de combate genital”. En este momento, sin embargo, las personas psicológicamente sanas están dispuestas a arriesgar la pérdida transitoria del yo en el coito y el orgasmo, por amistades muy estrechas y otras situaciones que exigen entrega absoluta.

Por consiguiente, los jóvenes pueden aspirar a una “utopía de la genitalidad” (orgasmo mutuo en una relación amorosa heterosexual en que se comparte la confianza y se regulan el ciclo de trabajo, la procreación y la recreación). El objetivo final es que los niños de esta unión logren superar todas las etapas de su propio desarrollo. Para Erikson esto no sólo es una utopía sexual, sino un logro plenamente realizado. Este teórico distingue entre intimidad sexual, que tiene lugar en encuentros casuales, y la intimidad con I mayúscula, caracterizada por una interdependencia madura que sobrepasa a la sexualidad (E. Hall, 1983).

En la edad adulta temprana se desarrolla la virtud del amor o interdependencia de devoción entre dos personas que han decidido compartir sus vidas, las personas necesitan cierta cantidad de aislamiento temporal para reflexionar acerca de sus propias vidas. A medida que los jóvenes adultos resuelven exigencias incompatibles de intimidad, competencia y distancia, desarrollan un sentido ético, que según Erikson, es la característica fundamental del adulto.

Erikson afirma que una decisión encaminada a no cumplir el impulso natural de procreación acarrea serias consecuencias para el desarrollo.

3.3.1 Cambios psicológicos. La relación psicosexual en el joven

En el comportamiento psicosexual- resultado de la maduración del aparato reproductor, ya desde la pubertad- entran en juego dos elementos: la genitalidad, que alude más directamente a su radical biológico, y la inclinación erótica que alude a sus radicales emotivos.

Para que el joven alcance un desarrollo psicosexual completo no basta con haber alcanzado una maduración genital, es necesario que ésta se haya integrado también en un desarrollo emocional.

Aguirre (1998) distingue cuatro etapas diferentes en la evolución heterosexual:

La fase de idealización / romanticismo

En la idealización, el deseo de establecer contactos de naturaleza heterosexual existe, pero antes de llevarlos a la práctica, dichos encuentros se producen a nivel de fantasía. En ella se refugia el joven ante el temor y la angustia que supone la posibilidad de mantener experiencias reales.

La fase de heterosexualidad en grupo

El primer acercamiento o exploración real con personas del otro sexo se realiza generalmente a través de grupo mixto. Chicos y chicas salen juntos, en grupo. Ahora bien, las relaciones que se establecen entre ellos son superficiales e inestables, lo que puede producir en los jóvenes sentimientos como tristeza, angustia, miedo, etc. En esta fase son frecuentes los cambios de pareja.

La fase de enamoramiento

Para el enamoramiento, todo lo referente a su pareja es formidable, positivo, tendiendo a disculpar y a ignorar la presencia en él de aspectos negativos. Es como un estado de exaltación constante en el que se tiene la sensación de vivir en una esfera de cristal y en un estado de armonía consigo mismo. Lógicamente un momento de gracia de tal intensidad es, por su propia naturaleza, de corta duración precisamente porque se basa en una carga irracional. Cuando ese estado se acaba hay dos opciones: o se transforma en amor, sentimiento más complejo o termina del mismo modo rápido e irracional que había comenzado. El problema es que si termina, no termina siempre al mismo tiempo en las dos personas.

La fase de noviazgo.

Felicidad, es un estímulo que lleva a la persona a una situación caracterizada por la euforia, el entusiasmo ante la vida, un estado de armonía consigo mismo, el deseo de madurar juntos tomando decisiones cada vez más complejas y profundas, el deseo de entrega al otro.

Estas diferentes etapas pueden producir al joven sensaciones y vivencias muy gratificantes, lo pueden llenar de energía, ilusión y motivación; sin embargo, también le pueden producir sensaciones de temor, desilusión, tristeza y angustia cuando en la relación que forma con otro joven se presentan dificultades y debido a su poca o nula experiencia sobre el cómo manejar estas situaciones les puede llevar a vivir también las relaciones con el otro de forma conflictiva o poco comprensible.

3.3.2 Búsqueda de identidad

Dentro de la búsqueda de la identidad, Erikson (1972) describe el desarrollo en ocho grandes etapas. Cada etapa se asienta en logros de las anteriores y los integra, porque cada una de las etapas consiste en la vivencia y la solución de un estado de crisis que provoca una situación negativa (vulnerabilidad y desequilibrio), que es sobrepasada por una situación positiva (solución e integración). Erikson afirma que la tarea principal de la juventud es la búsqueda de la identidad, la cual implica enfrentar la crisis de identidad versus la confusión de la identidad lo que le permitirá al joven convertirse en un adulto único con un sentido coherente de sí mismo y un papel valorado en la sociedad. También dice que la crisis de la identidad rara vez se resuelve a plenitud en esta etapa, esto puede presentarse una y otra vez en la edad adulta. Para Erikson la identidad significa sentirse una persona íntegra y diferente a todos los demás. La continuidad radica en la paulatina integración de ése ser único en el tiempo.

Florenzano (1997), considera que la búsqueda de la identidad es una tarea del desarrollo cuya realización conduce a tener mayor probabilidad de tener éxito en las tareas posteriores, y cuyo fracaso puede conducir a la desaprobación de la sociedad, y a dificultades en el logro de las tareas posteriores.

Ante estos sucesos, el sentimiento de identidad que tiene una persona se ve afectado, por lo que tiene que luchar para ubicarse y redefinirse en sus nuevas condiciones. Es de esta manera que el joven reconoce que no es lo que era e ignora lo que será. Y emprende una ansiosa búsqueda de su identidad personal. Quiere saber quién es y hacia dónde va. Es así que, a causa de esas crisis el individuo se percibe diferente, extraño y

se toma más vulnerable, a pesar de lo cual, esa crisis significa una fuente de aprendizaje y una oportunidad de fortaleza y de crecimiento.

Donas (2001), indica que para construir su identidad, los jóvenes deben calcular y organizar sus habilidades, necesidades, intereses y deseos de modo que puedan expresarse en su contexto social. Asociado a el reconocimiento de características personales y la exploración de nuevas posibilidades desde la perspectiva de un compromiso con el futuro (Balardini citado por Hunermann, 1998). Los jóvenes que definan su identidad deben resolver crisis evaluando varias alternativas y elecciones, y llegar a conclusiones y a decisiones por ellos mismos.

3.3.3 La relación con los iguales (amigos, compañeros, novios)

El joven, como cualquier individuo, tiende a agruparse durante los periodos problemáticos con otros, que como él, experimentan las mismas necesidades, dudas y frustraciones. De ahí que la vivencia grupal venga a proporcionarle un excelente marco dónde llevar a cabo la separación y superación del esquema familiar. Por lo tanto, el joven está mejor equipado para llevar y resolver sus problemas cuando recibe apoyo emocional en su contexto de relaciones.

Aguirre (1998) y Rice (1999), además señalan que el vínculo grupal le va a proporcionar al joven todo aquello que anhela encontrar en consecuencia de las serias transformaciones psicofísicas sufridas: seguridad, reconocimiento social, marco afectivo y un medio de acción. Es por ello también que en muchas ocasiones, los jóvenes están orientados hacia sus iguales y dependen de ellos para su concepto de valía personal. Ser ignorado o rechazado puede provocarles serios problemas tales como: el aislamiento, la depresión, la delincuencia, el abuso de drogas, etc.

A su vez, Florenzano (1997) y Papalia (2002) consideran que debido a la importancia que el joven concede a la relación con los iguales la elección de compañeros de clase y amigos es determinante para el desarrollo individual, ya que éstos forman redes sociales. Los grupos tienen, por lo tanto, un potencial positivo importante para el joven así como también un posible efecto negativo al actuar como grupos transgresores.

Dentro de algunas funciones que cumple un grupo, encontramos las siguientes (Aguirre, 1998):

- La conquista de la seguridad y la confianza. No es que el grupo proporcione la seguridad, pero sí permite una confrontación entre iguales, si el joven encuentra una imagen de sí, se reconoce, compara su propio ideal con el de sus compañeros, se valora y comprueba que no se halla fuera de la realidad.
- La conquista de otros valores: en grupo, el joven se somete a diversas pruebas que posiblemente no podrían realizar. Compromete su palabra y trabaja por ser fiel a la palabra dada. Aprender a ser leal.
- La dotación de una estructura que le permite experimentar la independencia. La vida en grupo resuelve, al menos temporalmente, algunos conflictos de la juventud: permite experimentar la independencia: consiente el ejercicio de la reflexión y, por último, la apertura y la entrega a un ideal.

3.3.4 Búsqueda de la independencia

La búsqueda de la independencia, proceso que lleva al joven de su dependencia que tenía del grupo familiar durante la infancia a la separación parcial o total del mismo.

Florenzano (1997), Aguirre (1998) y Donas (2001), consideran que sin la lucha por la realización autónoma difícilmente se puede hablar del descubrimiento de sí mismo y esta individualización de la persona puede implicar cierto grado de conflicto, e incluso, de rebeldía en la relación con los padres. Aunque la superación del apego y el dejar de aceptar fielmente el control familiar es un paso difícil, es necesario para conocer el mundo de los demás y para aprender a relacionarse.

Para alcanzar su autonomía el joven necesita demostrarse a sí mismo que es capaz de trazar su camino por la vida y que no precisa de los juicios y directivas de sus padres.

3.4 La autoestima en los jóvenes

Craig (2000) y Durston (2001) coinciden que el proceso que se va dando en este periodo puede conducir a un desarrollo personal que le permite al joven ir consiguiendo logros y alcanzar metas que le hagan sentirse bien consigo mismo, lo que puede incluir ser saludable, feliz y exitoso. Pero al ser un proceso, eso implica que hay altibajos y pueden presentarse entonces momentos o situaciones en los que se experimentan carencias, problemas e incluso patologías. Es así que en la juventud se presentan oportunidades para el crecimiento personal, pero también existe la posibilidad de tener grandes riesgos; incluso, algunos jóvenes tienen problemas para manejar tantos cambios a la vez que pueden necesitar ayuda para superar los peligros o la angustia que se deriva de esta situación (Durston, 2001 citado por Donas, 2001).

La atención, el interés, la disposición y la cercanía, no sólo física sino emocional que los individuos muestran cuando existe una relación estrecha entre ellos, en este caso, entre padres e hijos, donde a pesar de las múltiples ocupaciones que ambas partes puedan tener y que, por tanto, les demanda atención, tiempo y esfuerzo, aún así la disposición de dedicar el tiempo y espacio necesario para establecer una relación satisfactoria entre los mismos.

3.4.1 Autoestima Alta

Los jóvenes deben enfrentarse a la estima que consideran tiene de sí mismos. De hecho, todos tenemos un sentimiento de valía y este puede ser positivo o negativo. Rice (1999), **Donas (2001)** y **Pinedo (2003)** opinan que la autoestima está formada por el efecto y valor que las personas se tienen a sí mismas, y se manifiesta en las actitudes, sentimientos y conductas. Así también, todos necesitamos el reconocimiento de nuestro valor por parte de los otros y el joven, en particular, necesita sentirse bien consigo mismo, saberse querido y valorado.

Por otra parte, Branden (1995), menciona que la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida, y consiste en:

1. Confiar en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. Confiar en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos (Branden, 1995, citado por Pinedo, 2003).

Una autoestima alta, como la afirma Pinedo (2003), es el medio que nos permite ser más humanos, saludables y felices, lo que permite crear, conservar relaciones satisfactorias, ser individuos eficaces y responsables. Cuando una persona se quiere, no hará algo que pueda lastimar, devaluar, humillar o destruir y no responsabilizar a otros de sus actos.

Autoconcepto alto

Fernández (1997), asegura que el autoconcepto surge como una necesidad manifiesta por parte del individuo que exige un entendimiento de tipo racional sobre él mismo y de lo que hace. Rice (1999), por su parte, nos dice que el autoconcepto es la percepción cognitiva consciente y la valuación que los individuos realizan sobre sí mismo: son sus pensamientos acerca de sí mismos. Al pensar en sí mismos, los jóvenes tienen que formular un número de postulaos acerca de ellos, tales como “soy físicamente atractivo”, “soy bueno en la escuela”, y debido al uso del pensamiento operacional formal, son capaces de manejar numerosas ideas simultáneamente y examinar cada una.

El autoconcepto entonces, implica desarrollar la conciencia sobre quien es uno mismo y a donde pertenece. Describe lo que los individuos ven cuando se miran a sí mismos en términos de sus características físicas auto percibidas, de su personalidad, sus habilidades, sus rasgos, sus roles y su estatus social.

3.4.2 Baja autoestima

Pinedo (2003), “Una autoestima baja hace enfrentar la vida con una postura de temor e importancia, se crea un estado de victima y se actúa en consecuencia. Se presenta el auto castigo hacia los demás. Se responsabiliza a otros sobre los propios actos” (p. 230)

Rice (1999), asegura que “en ocasiones, el joven con una baja autoestima intenta desarrollar una imagen falsa, una fachada con la que enfrentarse al mundo. Este es un mecanismo de compensación utilizado para superar el sentimiento de no tener valía, convencido a otros de que uno es valido. Llevarlo a la práctica, sin embargo, produce tensión. Actuar con confianza, de forma amigable, alegre, cuando uno siente justo lo contrario es una lucha constante. La ansiedad por realizar un paso en falso o bajar la guardia crea una considerable tensión”.

Bajo autoconcepto

Coleman (1985), apunta que cuanto más elevado sea el nivel de autoconcepto, tanto más probable es que los jóvenes estén mejor adaptados y tengan un autoconcepto más estable. Tienen una imagen negativa de sí mismos es menos probable que posean autoconceptos estables que aquellos otros cuya imagen es, por lo general, positiva. (Coleman, 1985 en Fernández, 1997).

Rice (1999), dice que quienes tienen autoconceptos pobres son con frecuencia rechazados por otras personas. La aceptación de uno mismo está relacionada de forma positiva y significativamente con aceptar a otros y ser aceptado por otros. Así, hay una estrecha relación entre la autoaceptación y el ajuste social.

Las personas que mantienen niveles bajos en el autoconcepto parecen asociarse más directamente con un desarrollo de sentimientos de inseguridad, así como una marcada confusión y frustración en muchas de las actividades que emprenden.

3.5 La psicomotricidad y la juventud

De acuerdo a lo revisado con anterioridad, se puede concluir que los jóvenes se ven conminados a tomar decisiones enfrentando una diversidad de fuentes culturales y distintas clases de dilemas en la construcción de sus identidades. Las decisiones cruciales entonces tienden a ser pospuestas sea por condiciones estructurales de corte económico o sociocultural. Por ejemplo, los jóvenes de hoy se casan más tarde que generaciones anteriores, tienen menos hijos; pero también desean casarse una vez que han logrado sus metas en otras esferas, como el trabajo o el entretenimiento; tener hijos después de haber disfrutado la vida en pareja y haber logrado otros objetivos de autorrealización. Con esta situación, el tiempo de juventud se extiende y en lugar de ser una fase de transición se convierte en un estado o forma de vida con mayor duración.

Por tal razón, los escenarios sociales de la modernidad han sentado las bases para vivir la juventud como el periodo de libertad de movimiento y acción; donde lo juvenil emerge como uno de los símbolos más importantes de los valores de la belleza, la frescura, la fuerza y el coraje, la libertad y la vitalidad. Por esto, no es extraño que los jóvenes en sí mismos constituyan una de las extensiones más importantes del mercado concerniente a diferentes cosas como la música, el cine, produciéndose la paradoja de ser grandes consumidores sin estar necesariamente incorporados al campo de la producción, lo que lleva a la visualización de los mismos como aquellos a quienes les falta interés en cuestiones importantes que los lleven a procurarse a sí mismos.

Agregando a esto, la no vinculación del cuerpo como medio de este movimiento hacia la libertad. Es decir, que si bien es cierto que los jóvenes están interesados en sí mismos, también es cierto que en ocasiones pierden el objeto mismo de liberación, que son ellos. Porque el proceso de juventud, es un proceso de unificación del Yo, en donde diferentes cosas como la autoestima *per se* está sentado sobre la base de un autoconocimiento que favorezca este crecimiento personal.

Así pues, dentro de esta perspectiva unificadora de los contextos que definen a la juventud, se puede encontrar el papel fundamental que juega la psicomotricidad para el favorecimiento del desarrollo de los jóvenes, incluido en esto el desarrollo emocional, que se verá favorecido por la práctica psicomotriz. Porque al hablar de psicomotricidad se considera primordialmente la globalidad del ser humano. Esta globalidad manifestada por su acción que le liga emocionalmente al mundo, debe ser entendida como el estrecho vínculo existente entre su estructura somática y su estructura afectiva y cognitiva.

Pero pareciera un eufemismo burlón, hablar del desarrollo emocional en los jóvenes para lograr una vida más plena de acuerdo con sus intereses, cuando esta generación con un futuro por demás incierto y que no ha visto otra realidad que la de un contexto

difícil. Pero si se piensa en las características de lucha constante en la que se encuentran estos jóvenes, entonces se les puede proporcionar diferentes herramientas para el tan anhelado fin en la vida de la mayoría de los hombres: la felicidad. Para entonces poder confiar en esta capacidad de ser felices, tal y como lo menciona Branden (2001), se necesita de una visualización más completa de lo que es cada uno de nosotros.

Así pues en la juventud, sus aspiraciones de superación son vistas en muchas ocasiones por encima de los problemas a enfrentar. Lo que habla del potencial de su voluntad y de su autodeterminación para ponerse por encima de los problemas, fenómeno característico del hecho de ser joven, aunque, por otro lado, también delata en este caso particular una clara respuesta generacional a reaccionar en la diversidad a través del esfuerzo personal como una experiencia efectiva y ampliamente interiorizada para enfrentarla. Así ha sido acostumbrado su carácter (Mata, 2007).

Estos jóvenes, al saberse en medio de una situación complicada, acuden a un espíritu de competencia y esfuerzo donde sale a flote su fe en sí mismos y la voluntad con la cual defienden sus aspiraciones por destacar. Aunque, por otro lado, toda esta situación los condiciona hacia una angustia permanente, al enfrentarlos de manera continua a diversos problemas por solucionar, que además se van sumando progresivamente en cantidad y gravedad, y la ausencia de salidas para solucionarlos no ayuda en nada para atemperar tal angustia, pues, como ya se dijo, sus demandas aumentan conforme van creciendo.

Esto a su vez implica que diferentes cuestiones vinculadas con su desarrollo se vean mermadas. Tal es el caso de la autoestima, que puede verse desfavorecida debido a la alta demanda social que estos jóvenes sufren. Por lo que la psicomotricidad como alternativa para el favorecimiento de un ser integral, busca también que entre más óptima sea la autoestima, la persona será más funcional, psicológica y socialmente hablando. Ciertos estudios han demostrado que las cualidades evaluativas de la autoestima son de particular importancia para determinar la receptividad de una persona al afecto de otra.

Porque la necesidad de la autoestima que tenemos es la necesidad de saber que las elecciones que efectuamos se adecuan a la realidad, a nuestra vida y bienestar; y de la necesidad que sentimos de saber que somos competentes en la vida. Nuestro sentido de la eficacia y seguridad necesita la convicción de que nuestro método de elegir y tomar decisiones es el correcto; que la manera característica que tenemos de usar nuestra conciencia es la correcta. Así, en la medida en que confiemos en la eficacia de nuestra mente (de pensar, aprender, comprender) tenderemos a perseverar cuando nos enfrentamos a desafíos difíciles o complejos; y si somos constantes, seguramente obtendremos más triunfos que fracasos reafirmando y confirmando así nuestro sentido de eficacia. Por el contrario cuanto más dudemos de nuestra eficacia mental y desconfiemos de nuestro pensamiento; es probable que nos rindamos; en consecuencia, será más frecuente el fracaso que el triunfo, con lo que confirmaremos nuestra evaluación negativa (Branden, 1993).

El objetivo de esta ciencia del movimiento (la psicomotricidad) es favorecer un desarrollo humano que permita al hombre situarse y actuar en un mundo en transformación por medio de un mejor conocimiento y aceptación de sí, un mejor ajuste

de la conducta, brindarle elementos que le permitan una verdadera autonomía y el acceso a la responsabilidad en el marco de la vida social. En este sentido Le Boulch (1995) agrega que la intención de la psicomotricidad es estudiar al movimiento como dato inmediato que traduce el modo de reacción organizado de un cuerpo “situado” en el mundo, y adquiere todo su sentido cuando la expresión motriz de la conducta es comprendida en sus relaciones con la conducta del ser humano en su totalidad. Esta observación excluye toda clasificación de los movimientos basada en su forma o en el estudio de los meros resultados objetivos.

A su vez, la practica psicomotriz, proporciona al individuo una forma de auto organización que le permitirá el logro de diferentes propósitos; plasmados en una especie de proyecto de vida. Ya que finalmente, lo que se busca es una vida más sana, haciendo lo que más les guste hacer, evolucionando con mayor seguridad, expresando en una totalidad lo que son y lo que descubren día a día, logrando una perspectiva diferente de la vida misma, llegando a una mayor independencia, asertividad y vigorosidad.

Donas (2001), concluye entonces que el plantearse un proyecto de vida implica: la definición de metas de vida, éstas estarán mediatizadas por las posibilidades y estímulos que el medio externo le ofrezca, de sus propias capacidades y el esfuerzo que el mismo joven realice para que acontezca o no. Para ello el joven debe estar consciente de su potencialidades tanto en lo físico (potencialidad de crecimiento, de fuerza, de habilidades motoras), en lo psicológico (sensibilidad, afecto, adquisición de conocimientos, creatividad, etc.) y en lo social (vínculos, productividad, participación social, creación de cultura y valores, etc.). Potencialidades que el joven debe conocer, tener las opciones para desarrollarlas y las oportunidades culturales de conocimiento para demostrarlas, para lograr productos (afectos, objetos, procesos, etc.) que contribuyan a su propio bienestar y al medio ambiente que les rodea.

Por lo tanto, hablar de los cambios que serán llevados a cabo de acuerdo a un plan de vida; sin olvidar las posibilidades de adaptación de acuerdo al contexto, es basarse en la autogestión, pues se trata de participar en la vida propia a través de la acción y la voluntad, al atacar el entorno para modificarlo, jugando el papel de co-creadores.

En la etapa de la juventud, cuando la sumisión ha sido más superada, los seres humanos expresan en mayor medida un control de su destino, en el entendido de que en ese momento se posee un sentido distinto de responsabilidad, tras correr sus propios riesgos y atenerse a las consecuencias lógicas de sus actos, a sabiendas de que son los principales actores para llevar a un buen o mal término sus proyectos, abandonando entonces una acostumbrada estrategia de subordinación en su existencia que sólo sirve para paralizar el impulso de buscar la felicidad en los propios actos. Lo cual reitera que la superación, mejoramiento y modificación del entorno que nos preexiste es posible y está en buena medida al alcance (Mata, 2007).

Por todo lo anteriormente dicho, es que la base fundamental de este trabajo, es reconocer en la psicomotricidad, una alternativa de trabajo con jóvenes vinculado a su desarrollo principalmente emocional, a través de las diferentes herramientas que esta disciplina ofrece por sí misma. Logrando, a su vez, una optimización personal, a través del autoreconocimiento y la optimización de la autoestima, que es una cuestión fundamental y supeditada en todo ser humano.

METODOLOGÍA

4.1 Planteamiento del problema

4.2 Justificación

Así como en todas las etapas de desarrollo se viven diferentes cambios, en la juventud estos son en su mayoría de tipo emocionales, ideológicos, de identidad más que físicos; los cuales van preparando al joven a la inserción en el campo de los adultos. Generando a su vez, diversos conflictos con esta especie de independencia previa que les permite la búsqueda de afectos y oportunidades que les proporcionará su autorrealización.

Pero los deseos y planes que los jóvenes se plantean no solo dependen de ellos, ya que interviene de forma importante la condición política y económica del país que en muchos de los casos no favorece a la población juvenil, tal y como se observa en el informe de la Organización Internacional del Trabajo (2006) donde se encontró que las personas desempleadas en el mundo aumentaron a lo largo del año 2005, a pesar del crecimiento económico.

Además, este informe de la OIT sostiene que casi la mitad de los desempleados son jóvenes entre 15 y 24 años, con una probabilidad tres veces mayor que los adultos de encontrarse sin trabajo. Si se toma en cuenta que los jóvenes representan únicamente el 25% de la población en edad de trabajar, entonces el problema toma otra dimensión; por lo que el joven tiene que buscar las herramientas necesarias para lograr satisfacer sus necesidades emocionales, económicas y relacionales que le permitan adquirir su propio éxito y felicidad.

Ante esta serie de situaciones a las que se enfrentan los jóvenes, su autoestima se ve afectada en diferentes direcciones, por tal razón se encuentra la necesidad imperiosa de proponer una alternativa que les permita autoprotgerse. Dentro de las múltiples herramientas con las que pueden contar los jóvenes, se encuentra la psicomotricidad; la cual proporciona la visión del individuo como un todo, tomando como punto de partida el cuerpo y su movimiento sin olvidar el contexto, ya que el cuerpo ha sido un elemento olvidado en nuestra sociedad, supliéndolo por el consumismo y lo efímero.

Por lo tanto el objetivo principal de esta investigación es: observar el efecto de la psicomotricidad como favorecedora de la autoestima en los jóvenes.

4.3 Propuesta de taller

“El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo”

Una vez revisados los temas de importancia en el desarrollo humano, tal como la psicomotricidad vinculada con la autoestima principalmente en la etapa de la juventud, se presenta la parte aplicativa de esta investigación con la propuesta de un taller que tiene por objetivo principal ser el medio que permita observar la inferencia de la psicomotricidad en la autoestima de los jóvenes.

Se decidió hacer un taller a partir del conocimiento de la psicomotricidad como una herramienta que permite el desarrollo integral del ser humano en función de su bienestar, satisfaciendo necesidades que los jóvenes pueden presentar en esta etapa, tales como el desarrollo de su autoestima.

El taller fue elaborado por las autoras de la investigación con el objetivo general de presentar a la psicomotricidad como una alternativa que contribuye a favorecer la autoestima, tomando en cuenta diferentes técnicas enfocadas al tema de autoestima, las que permiten la autoreflexión y el autoconocimiento. Así también, las rutinas de psicomotricidad que se utilizan en el mismo, se encuentran directamente vinculadas con las técnicas de autoestima, que refuerzan los procesos anteriormente mencionados y para cada una de las sesiones, se proporciona un resumen de los temas revisados para ser consultados posteriormente.

El esquema general del taller se encuentra dividido en 5 sesiones que parten de los seis pilares de la autoestima propuestos por Branden, los cuales son: 1) vivir conscientemente, 2) aceptarse a sí mismo, 3) asumir la responsabilidad de uno mismo, 4) autoafirmación, 5) vivir con un propósito y 6) integridad personal. Cada una de las sesiones se estructuró en función de los objetivos correspondientes, contando con un breve descanso a la mitad de la sesión. La característica vivencial fue principal en el desarrollo del taller. La duración por sesión constó de 4 horas y fue dirigido principalmente a jóvenes de entre 18 y 30 años de edad que fueran estudiantes de las facultades en donde se aplicó, con un cupo máximo de 20 personas. Las instalaciones en donde se llevaron a cabo las aplicaciones de dicho taller, fueron las Facultades de Ingeniería y Economía de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Los participantes del taller fueron convocados por parte de las autoridades de dichas facultades, quienes hicieron promoción del mismo. El taller fue aplicado por las investigadoras en dos distintas ocasiones, contando la primera aplicación con un total de doce participantes y cinco para la segunda aplicación. El rol que desempeñaron las investigadoras fue de facilitadoras y observadoras del mismo.

El nombre de dicho taller fue elegido bajo la perspectiva de atraer al mayor número de población, debido a que se consideró que hablar directamente de autoestima y psicomotricidad parecía poco atractivo. Entonces, se eligieron diferentes títulos y se consensuó el nombre del taller, el cual corresponde a: “El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo”.

El manual del taller propuesto se encuentra en los anexos (ver anexos 1), iniciando con la carta descriptiva que contiene los temas y los objetivos revisados por sesión.

Posteriormente se encuentra desarrollada cada una de las sesiones con los respectivos ejercicios y actividades que se siguieron en las aplicaciones. Finalmente se encuentra el cuestionario que evalúa la participación de los facilitadores y de los participantes.

4.4 Pregunta de Investigación

¿Puede la psicomotricidad favorecer la autoestima en los y las jóvenes?

4.5 Variables

V. Independiente: psicomotricidad

V. Dependiente: autoestima

V. Atributiva: jóvenes de entre 18 y 30 años

4.6 Definición conceptual de variables

Autoestima: Es la experiencia de ser aptos para la vida y sus requerimientos desglosados principalmente en:

- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
- Confianza en nuestros derechos a ser felices, el sentimiento de ser dignos de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos (Branden, 1994)

Psicomotricidad: Práctica educativa o terapéutica, solventada en la rigurosidad del método científico, producto de la cultura, que se interesa por la construcción del cuerpo y sus manifestaciones, así como sus alteraciones. La psicomotricidad conforma tres dimensiones:

A: Motriz-Instrumental

B: Emocional- afectivo

C: Práxico- cognitivo

(Calmels, D. 2003).

Juventud. La juventud es una etapa de transición del desarrollo humano, trae consigo cambios físicos, cognitivos y psicosociales los cuales repercuten en su comportamiento, deseos, formas de pensar, formas de sentir, en sus estados de ánimo y en su manera de relacionarse con los demás.

Esta etapa de transición comienza con la adquisición de la madurez fisiológica y finaliza con el logro de la madurez social, o sea con el ejercicio pleno de los derechos y deberes sexuales, económicos, legales y sociales del adulto. (Aquino, F., Zapata O. 1990)

4.7 Definición operacional de variables

Psicomotricidad

Técnica de psicomotricidad. Programa psicomotor propuesto para jóvenes. La psicomotricidad será medida de acuerdo con los siguientes rubros que se encuentran desglosados en 6 indicadores que los engloban.

A: Motriz-Instrumental

B: Emocional-afectivo

C: Práxico-cognitivo

Autoestima

A través de la autoevaluación y autoreflexión de cada uno de los participantes una vez finalizado el curso-taller, tomando en cuenta los seis pilares de la autoestima.

Seis pilares de la autoestima:

- 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

Juventud

A través de un cuestionario que establezca la etapa de desarrollo y algunas características:

1) Edad, 2) Escolaridad

4.8 Tipo de estudio

Para la presente investigación, el diseño de la metodología es *cuasi experimental* que comprende cierto tipo de investigación o tratamiento y permite realizar una comparación. Este diseño es recomendable cuando no es factible un experimento verdadero; ya que es más deseable tener cierto conocimiento sobre la efectividad de un tratamiento que no tener ninguno al respecto (Shaughnessy, J. Zechmeister E., Zechmeister J., 2007).

El tipo de estudio es exploratorio, definido como aquel que se realiza cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado. Es decir, cuando la revisión de la literatura revelo que tan solo hay ideas vagamente revisadas con el problema de estudio, o bien, si se desea indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas (Hernández S. Fernández C., Baptista L., 2006).

En esta investigación se observaron y evaluaron, por parte de las facilitadoras, aspectos de la psicomotricidad en los participantes en diferentes momentos del taller, que después se complementaron con las opiniones escritas por los participantes sobre su experiencia en el mismo. Por lo tanto se tomaron en cuenta los análisis que cada uno de los participantes aportó de su propia experiencia en el taller, relacionado al tema de cómo es que la psicomotricidad influye en su autoestima.

Se realizó una evaluación por cada uno de los participantes, a partir de su experiencia previa al taller, los avances durante el mismo y el resultado final, por lo que se utilizaron parámetros observables, los cuales representan las tres principales dimensiones de la psicomotricidad (motriz-instrumental, emocional-afectivo y práxico-cognitivo), determinados a través de la literatura que nos indicaba la relación entre una autoestima alta reflejada en el cuerpo, tal como el cambio o estabilidad en la actitud de cada uno de los participantes.

Se determinó este tipo de estudio debido a que se consideró necesaria una mayor atención a cada uno de los participantes, a diferencia de otros estudios que buscan la generalidad de sus resultados a través de los números, sin tomar en cuenta los cambios que cada uno de los participantes vive a partir de su contacto con la psicomotricidad. Se puede decir entonces que este estudio exploratorio, surge de una preocupación por la experiencia del otro en el desarrollo y bienestar de su autoestima. Así que la psicomotricidad enfoca la evaluación de forma individualizada, en donde refiere que la persona es capaz de darse cuenta de sus propios cambios.

En estos términos, la evaluación nos mostrará la funcionalidad de la propuesta del taller que se determinó para esta población y también desarrollar un interés por la búsqueda posterior de herramientas que favorezcan su autoestima.

4.9 Población

Para esta investigación, la selección de la muestra se llevó a cabo con estudiantes universitarios de las facultades de ingeniería y economía, de la UNAM.

La muestra estuvo conformada por 7 estudiantes del sexo masculino en edades de entre 21 y 35 años y 10 estudiantes del sexo femenino en edades de entre 22 y 27 años.

4.10 Escenarios

- La aplicación de dicho taller fue llevada a cabo en las instalaciones de la UNAM, en dos aulas que contaban con un espacio e iluminación adecuados.
- Así también, para la aplicación del taller se utilizaron diversas áreas verdes que permitieron a los participantes experiencias nuevas.

4.11 Instrumentos

Debido al tipo de estudio con que se trabajó esta investigación, se hizo necesaria la implementación de un cuestionario que proporciona información necesaria sobre la experiencia del participante (Ver anexo 2).

4.12 Materiales

- Manual del taller: “El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo”.
- Pelotas de distintos tamaños
- Pelotas para Pilates
- Aros medianos de colores
- Cámaras de llanta
- Paliacates
- Hojas blancas y de colores
- Espejos

- Plumones
- Cinta adhesiva
- Revistas
- Pegamento y tijeras
- Hojas de rota folio
- Cañón y lap top
- Tapetes

4.13 Procedimiento

- Se elaboró un programa de psicomotricidad en relación con el tema de autoestima, estructurando las técnicas de acuerdo a la etapa de desarrollo de los participantes.
- Se habló con las autoridades de las facultades para concordar las fechas de aplicación de los talleres.
- Se realizó la difusión a la población estudiantil.
- Al término de la aplicación del taller se hizo una evaluación por medio del cuestionario.

RESULTADOS

A continuación se presenta la evaluación que se realizó de forma constante en cada uno de los participantes por sesión, haciendo referencia al comportamiento de cada uno de ellos, traducido en mediciones que engloban las tres dimensiones de la psicomotricidad, las cuales son: Motriz-Instrumental, Emocional- Afectivo y Práxico-Cognitivo, así como el cambio de actitud principalmente relacionado con el tema de la psicomotricidad como técnica favorecedora de la autoestima.

Las mediciones que se establecieron para cada una de las dimensiones de la psicomotricidad se incluyen en las siguientes categorías:

Categoría 1: Control tónico

Indicadores

- a) Atención y concentración
- b) Reacciones emocionales
- c) Tensiones musculares

Categoría 2: Control postural y equilibrio

Indicadores

- a) Postura relajada
- b) Postura tensa en el momento de expresar sus emociones
- c) Hombros relajados
- d) Estabilidad del cuerpo en cada movimiento

Categoría 3: Control respiratorio

Indicadores

- a) Hipoventilación (Movimientos lentos o delicados)
- b) Hiperventilación (factores emocionales, ansiedad, miedo, angustia)

Categoría 4: Lateralización

Indicadores

- a) La consecución de los ejercicios de mielinización
- b) El uso de los dos ejes de simetría

Categoría 5: Estructura espacio temporal

Indicadores

- a) Organización del espacio
- b) Velocidad, duración, continuidad, irreversibilidad, la espera, simultaneidad.
- c) Posición y coordinación

Categoría 6: Control motor práxico

Indicadores

- a) Actos motores voluntarios
- b) Organización postural
- c) Integración del espacio
- d) Programación del movimiento al realizar
- e) Plasticidad y modificabilidad en los movimientos
- f) Movimientos graduales
- g) Movimientos corporales fáciles y amplios

Posteriormente se presentó el registro de los resultados de la experiencia de cada uno de los participantes acerca de las actividades que realizaron durante el curso. En estos resultados se puede observar el cambio principalmente actitudinal que se dio en ellos a partir de su relación con la psicomotricidad, abarcando las tres dimensiones de la misma. El registro de la presencia o ausencia de mediciones en cada una de las sesiones por cada uno de los participantes se encuentran en los cuadros que muestran el avance en el favorecimiento de la autoestima de cada uno de ellos (ver anexo 3).

Observando las primeras sesiones de los participantes, se puede decir que existe poco contacto corporal, lo que puede deberse a la idea de que cuando nuestro espacio de seguridad se penetra en el espacio del otro, forzosamente pueden nacer diferentes respuestas como las de rechazo, aceptación o ambivalencia. Esta relación del contacto corporal se puede hacer más rígida tanto que el súper yo también lo sea, con lo que el contacto puede cobrar un aspecto culpabilizante debido a situaciones de tabú sexual y social, ya que por lo general se experimentará placer al contacto con el otro y de alguna forma rechazaremos o aceptaremos el contacto corporal debido a nuestras experiencias más primitivas. Así pues, una superación de estas resistencias llevaría a un contacto corporal y distendido, lo cual derivaría en una disponibilidad tónica. A continuación se muestran las imágenes de las primeras sesiones del taller, en las que se observa el distanciamiento corporal entre los participantes.



Posteriormente hacia la mitad de las sesiones se puede observar en la mayoría de los participantes una movilidad corporal en la que pueden encontrarse desequilibrios y equilibrios recíprocos que nos hablan de la confianza en el otro, de la responsabilidad frente al otro; que poco a poco iban adquiriendo los participantes; y que a su vez iban logrando un autoconocimiento y autorreflexión a través de las rutinas de psicomotricidad y las de relajación. Por medio de las cuales se iban observando los movimientos, detectando rápidamente la calidad y las cualidades del mismo, reflejo de cómo el sujeto se sitúa frente al mundo. Apuntando a que una inadaptación al movimiento es esencialmente de orden psicoafectivo (Arnaiz, 2001).



En cuanto al proceso psicomotriz, lo que interesa especialmente en la persona es aquello que es y sabe hacer según su momento madurativo y afectivo. La práctica psicomotriz respeta, pues, las potencialidades de cada individuo y su derecho a tener un lugar en la sociedad. En este marco la persona puede expresarse a través de una gran variedad de canales de comunicación, expresión y creación, de los cuales el principal es la motricidad. Por tal razón se decidió hacer un análisis por participante que nos permitió tener una evaluación más detallada de cada uno de ellos, respetando su propio ritmo de desarrollo.



En las siguientes imágenes se observa la evolución en los movimientos de cada uno de los participantes, haciéndose notorias las mediciones establecidas en las tres categorías de psicomotricidad.



Hacia el final del taller, las rutinas de psicomotricidad se observaron con mayor ligereza y con movimientos amplios y armónicos, que permitieron un mayor disfrute, tal como lo muestran las siguientes imágenes.



Registro de los resultados obtenidos de la experiencia de cada participante

Facultad de Ingeniería

Pedro 21 años de edad, carrera Ingeniería.

De acuerdo con la información proporcionada por esta persona, tomando en cuenta los indicadores que presentó durante las sesiones del taller, se puede decir que su actitud hacia el movimiento y el cuerpo en relación con el favorecimiento de su autoestima cambió, ya que en un principio se le observaba retraído y dudoso de su participación en el taller, por lo que su actitud se catalogó como rígida, pero se modificó mientras se involucraba más en la dinámica del grupo; consiguiendo al final una mayor disposición para el trabajo con sus compañeros y hacia el proceso de autodescubrimiento, que se vio también reflejado en su cuerpo a través de indicadores tales como: una postura más relajada, atención y concentración, movimientos graduales y más armónicos, en comparación con el inicio del taller. Aunado a esto se encuentra el registro de la experiencia del participante que manifestó lo siguiente:

“El taller me permitió ser yo mismo, el poder expresarme por medio de mi cuerpo, el poder identificar movimientos que me permiten conocerme y uno de los cambios que realizaré como producto de haber asistido a este curso es ser más sociable, permitirme el contacto con las otras personas y poder expresar más abiertamente mi opinión”.

Karla 22 años de edad, carrera Biología.

De acuerdo con los resultados que ésta persona presentó al iniciar y al finalizar el taller, en relación con los indicadores, se puede decir que en principio se mostró cooperativa en las diferentes actividades que se realizaban durante las sesiones, con una actitud favorable ante la técnica de psicomotricidad para el favorecimiento de su autoestima. En relación con los ejercicios y el movimiento, mostraba habilidad en su realización, sin embargo le era difícil expresar sus sentimientos y emociones, por lo que presentaba en ciertos momentos tensiones musculares. Al final de las sesiones se le observó relajada y alegre, destacando su disposición para la consecución de la concentración en los movimientos graduales, fáciles y amplios. Aunado a esto se encuentra el registro de la experiencia del participante que manifestó lo siguiente:

“El taller me permitió tener confianza en mí misma, me ayudó a poder expresar lo que siento y en el futuro, el cambio más importante que realizaré como producto de haber asistido al curso, es que me valoraré más y confiaré más en mi persona, lo que me ayudará a tener una mejor relación con las personas que me rodean”

Juan 22 años de edad, carrera Ingeniería.

Con base en los resultados de los indicadores que presentó el participante durante las sesiones del taller, pudo observarse un cambio relevante en su actitud con respecto a la técnica de psicomotricidad como favorecedora de su autoestima. En un inicio el participante se mostraba un poco retraído y dudoso, mostrando su preocupación por lo que debería de aprender, sin embargo, participaba en los ejercicios y en las dinámicas grupales. Así también su actitud pasó de ser cuestionadora e incrédula a una actitud de agrado hacia la psicomotricidad y los beneficios en sí mismo; de tal forma que los indicadores muestran cambios específicos en los siguientes puntos: Atención y concentración, postura relajada, integración del espacio, movimientos graduales y amplios. Aunado a esto se encuentra lo mencionado por el participante:

“El taller me permitió conocerme para aceptarme, confiar en mí y de este modo relacionarme con los demás y con mi cuerpo. Saber que soy capaz de hacer cosas que no sabía y la aceptación de todo mí ser. El cambio más importante que realizaré como producto de haber asistido a este curso, tal vez sea el hecho de buscar más cursos que me permitan seguir creciendo”

Joaquín 22 años de edad, carrera Ingeniería.

En la observación de los indicadores, se puede determinar que este participante reafirmó su actitud analítica ante su autodescubrimiento. En un principio se mostró suspicaz y cuestionador del resultado de las técnicas, pero conforme pasaban las sesiones su actitud se modificó al analizar los movimientos en relación con su cuerpo, que le permitieron un mayor autoreconocimiento. Así también los cambios se observaron a nivel físico, ya que en un principio le costaba trabajo expresar sus emociones, lo cual se veía reflejado en la tensión de su cuerpo; para finalizar con el logro de un mayor control postural y respiratorio, sin tensiones y con movimientos más armónicos y graduales, lo que le permitía disfrutar de los mismos. Ante estos cambios, el participante menciono lo siguiente:

“El taller me permitió tener mayor confianza en los demás, reflexionar a profundidad quien soy y uno de los cambios más importantes que realizaré como producto de haber asistido a este curso es procurar estirar estirarme con mayor frecuencia para relajar mi cuerpo”

Saúl 22 años de edad, carrera Ingeniería.

Con los resultados que esta persona obtuvo en relación a los indicadores presentados en el taller, se puede decir que su actitud hacia el movimiento del cuerpo con relación a las emociones cambió, ya que se observó un Beneficio de su autoestima, puesto que desde el inicio mostró una actitud participativa, sin embargo su cuerpo se observaba tenso y rígido, lo cual se modificó; desarrollando un proceso de autodescubrimiento, reflejado en su cuerpo a través de indicadores como: una postura más relajada, atención, concentración, movimientos graduales, un mayor control armónico, expresión de emociones y asociación de las mismas, en comparación con la actitud y movimiento al principio del taller. En el registro de la experiencia, el participante manifestó lo siguiente:

“El taller me permitió tener una nueva percepción de mí cuerpo, su movimiento y la percepción de lo que me hace sentir, y descubrir que por medio del movimiento puedo sentirme mejor conmigo mismo”

Fernando 22 años de edad, carrera Ingeniería.

Fernando mostro al principio del taller inseguridad, tensión muscular, postura rígida, ansiedad, dudaba de la técnica entre otras cosas, pero conforme transcurrían las sesiones mejoró significativamente mostrando una postura relajada, hombros relajados, plasticidad, movimientos graduales, alegría, expresión de emociones, movimientos lentos y reflexivos, de tal forma que buscaba los momentos para expresar su experiencia, Fernando comenta al finalizar el taller:

“El taller me permitió la autoaceptación, pues corporalmente me sentía algo rígido, después del curso creo que el realizar constantemente actividades de elasticidad y motricidad permitió una mayor flexibilidad y precisión de movimientos de mi cuerpo. Lo anterior me permitió tener una mayor seguridad y creo que las actividades realizadas me dieron mucha tranquilidad, seguridad y entusiasmo y me permitió descubrir la importancia del contacto físico con otras personas y porque esto me permite entender a los demás”

Leticia 23 años de edad, carrera Psicología.

Los resultados de los indicadores de esta persona, muestran que al empezar el taller le costaba trabajo realizar las actividades y movimientos, mostraba inseguridad, ansiedad, dificultad para relacionarse, postura tensa, tensión muscular, poca velocidad, con el transcurso de las sesiones se observó como la persona comenzó a tener avances importantes, se veía la alegría que le causaba la realización de los movimientos con ello una postura más relajada, respiración adecuada, organización postural, integración del espacio, por lo que comenta la persona:

“El taller me hizo recordar cosas que se me habían olvidado sobre todo sensaciones, y percibí como mí cuerpo estaba tenso y la necesidad de esforzarme para poder desarrollar lo que deseo y la responsabilidad que tengo al buscar mi bienestar, pues después me sentí muy bien y relajada”

Daniela 23 años de edad, carrera Psicología.

Con base en los resultados pudo observarse que la persona mostraba temor y ansiedad, postura tensa, tensiones musculares, falta de organización postural, integración de espacio, respiración dificultosa, sin embargo en el transcurso del taller se observó mejorías en el manejo de sus movimientos, velocidad, continuidad, integración de espacio, hombros relajados, permitiéndole así mayor participación y expresión de emociones asociándolas con los movimientos de su cuerpo, por lo que al finalizar el taller la persona expresó:

“El taller me permitió conocerme más a mí misma, tanto en la parte afectiva como mí cuerpo porque no me conocía a ese nivel y la vinculación de mí mente, el estar conforme con esos dos aspectos y así poder desarrollarme en diferentes ámbitos de mí vida personal, social y laboral”

Paulina 23 años de edad, carrera Psicología.

Los resultados mostrados por medio de los indicadores, nos dicen que la persona se manifestaba ansiosa, dudosa y renuente a la técnica que se presentaba, por lo que cuestionaba constantemente, su cuerpo mostraba tensión muscular, falta de organización postural, integración de espacio, falta de continuidad, pero durante el transcurso se notaron cambios en su actitud y en la realización de los ejercicios permitiéndole así relajación de los hombros, postura relajada, organización e integración de espacio, velocidad, la asociación de emociones con los movimientos del cuerpo y la expresión de ello, al finalizar el taller la persona comenta:

“El taller me ayudó a saber aún mejor el concepto de autoestima y relacionarlo con la vida cotidiana, además de conocerme (autoconcepto) aún más, el tener una visión más clara sobre los seis pilares de la autoestima y su indispensabilidad en mi vida”

Miriam 25 años de edad, carrera Psicología.

De acuerdo con los resultados obtenidos de los indicadores, Miriam se mostró al Principio del taller participativa, realizando los movimientos lo mejor posible, sin embargo podía observarse algunos problemas en la respiración, coordinación, integración de espacio, sin embargo en el transcurso de las sesiones se observó un mejoramiento en la organización postural, integración del espacio, continuidad, postura relajada, hombros relajados y alegría en la realización de los ejercicios, por lo que expresaba constantemente su sentir y la relación de su cuerpo con sus emociones, al finalizar el taller la persona expresó:

“El taller me ayudó a entender la relación directa que tiene el movimiento de mi cuerpo con mis pensamientos y emociones, el permitirme el movimiento y el poder disfrutar del conocimiento y sentimiento que causaba en mí, sobre todo en una integración de quien soy e interesarme más sobre el conocimiento de mi cuerpo”

Rosa 25 años de edad, carrera Psicología.

Los resultados con base en los indicadores, de Rosa muestran que al principio tuvo complicaciones para integrarse al grupo, inseguridad y temor, por lo que mostraba una postura muy rígida, hombros tensos, falta de organización postural, falta de posición y organización, la respiración era dificultosa al igual que realizar los ejercicios, aunado a que se le complicaba mucho el contacto con las otras personas, durante el proceso de taller pudo observarse cambios significativos en donde le permitió desarrollar confianza en el grupo, disminución en la ansiedad y temor, también se observó un mejoramiento en la respiración, hombros relajados, expresión de sus emociones, por lo que la persona al finalizar el taller comenta:

“El taller me enseñó a mejorar la autoestima por medio de trabajar y conocer nuestro propio cuerpo, la responsabilidad y autoconocimiento, ver que el trabajar con mi cuerpo me doy cuenta de que estoy viva y que debo disfrutar y utilizar para conocer el mundo y tener más confianza y seguridad en una misma”

Mauro 35 años de edad, carrera Geografía.

De acuerdo con los indicadores que se presentaron durante y al final del curso, se puede decir que este participante tuvo un cambio en su actitud, ya que al principio del curso se mostró cooperativo pero le costaba trabajar en equipo, además de que algunos de los ejercicios se le dificultaban, sin embargo manifestaba disfrutar de cada uno de ellos. A través de las sesiones se le pudo observar más involucrado en los ejercicios haciéndose notorio el cambio gradual en sus movimientos, así como la adquisición de confianza en sus compañeros para llevar a cabo el trabajo en equipo sin que le causara algunas tensiones corporales. Es importante mencionar que este participante se mostraba tenso corporalmente y al final de las sesiones parecía más relajado, logrando así movimientos más coordinados, amplios y fáciles. De esta manera, se encuentra el registro de la experiencia del participante:

“Con este curso puedo relacionar e integrar al cuerpo con las emociones me era necesario un espacio para relajarme de todo el trabajo mental que tuve durante el semestre, además que la psicomotricidad me da más desenvoltura y desarrollo personal y uno de los cambios más importantes que realizaré como resultado de haber asistido a este curso es seguir aprendiendo y vivir para lograr mi armonía con todo y todos los que me rodean”

Registro de los resultados obtenidos de la experiencia de cada participante Facultad de Economía.

Miguel 21 años de edad, carrera Pedagogía.

Al comenzar la sesión, este participante se mostró tímido y poco participativo, pero con el paso del tiempo y de las actividades que se llevaban a cabo durante las sesiones, empezó a mostrarse más desenvuelto y disfrutando más de cada una de las actividades. Con respecto a la psicomotricidad, su actitud fue favorable ya que en cada uno de los ejercicios se le notó concentrado y dispuesto a mejorar cada uno de ellos. También en un principio se le notaba tenso corporalmente y le costaba trabajo expresar sus emociones, sin embargo, con el paso del tiempo logró cohesionarse con sus compañeros. Al final de las sesiones, este participante logró realizar movimientos más amplios y graduales así como también se le notaba realmente concentrado en los cambios que acontecían en su cuerpo y el reflejo de sus emociones cuando estas las compartía con los demás. Así también se tiene el registro de su experiencia:

“Antes de iniciar el curso me sentía preocupado, desestructurado, triste y melancólico y una vez que terminó el curso me siento reflexivo, tranquilo y seguro. A través de mi asistencia al curso, puedo ver la importancia de hacerte consciente y responsable en la vida real y uno de los cambios más importantes que realizaré en mi vida como resultado de mi asistencia será no sentirme culpable de las cosas, sino más bien tomar una actitud de responsabilidad ante la vida”.

Erika 24 años de edad, carrera Pedagogía.

De acuerdo con los resultados en los indicadores de Erika, se puede decir que hubo un cambio actitudinal con respecto a la psicomotricidad, ya que en un principio, a pesar de que era participativa y disfrutaba de las actividades y de los ejercicios, logró desarrollar una actitud más reflexiva y con mayor disfrute de sí misma. Aun cuando los ejercicios le eran sencillos en un inicio, al final de cada sesión manifestaba sentirse mejor corporalmente, observándose movimientos más amplios y fáciles de ejecutar. Mostró mucha atención y concentración, lo que le permitió desarrollarse en cada una de las actividades de una forma más completa e integrando todo lo que le rodeaba. Finalmente ella comentó lo siguiente:

“Antes de entrar al curso me sentía impaciente y un poco temerosa de mis movimientos corporales y por supuesto de mi expresión. Una vez terminado el curso me siento segura de lo que puedo hacer con mi cuerpo y hasta donde puedo llegar si es que así lo deseo y finalmente, uno de los cambios más importantes que realizaré en mi vida como resultado de haber asistido al curso es que puedo ver a mi cuerpo con más naturalidad y puedo relacionarme con los otros”.

Fabiola 24 años de edad, carrera Psicología.

El cambio de actitud más notorio que presenta este participante es que a través de la psicomotricidad, se pudo encontrar más autoreflexiva y disfrutando más de cada una de las actividades que se llevaron a cabo durante las sesiones. Si bien es cierto que en un principio se mostraba dudosa, siempre mostró su disposición para participar y cooperar en las actividades que requerían ser en equipo. En relación con su cuerpo, al principio se

le notaba tensa y siempre intentó mejorar cada uno de los ejercicios, finalizando con movimientos graduales y lentos, amplios y visualizados, organizando su espacio y consiguiendo la expresión de sus emociones. Así de esta forma, el siguiente es el reflejo de su experiencia en el curso:

“Al inicio del taller me sentía tímida, entendía el tema, sin embargo, algunas de las dinámicas las desconocía y corporalmente me sentía bien con todas las partes de mi cuerpo. Una vez terminado el curso me siento corporalmente satisfecha de todo lo que tengo y representa mi cuerpo, además de que tengo un grado más de conocimiento y en busca de mis propias emociones ante situaciones cotidianas. Con respecto a la utilidad de la psicomotricidad la puedo usar cotidianamente para ser consciente de mi cuerpo y lo valioso que es como vehículo de mi propio bienestar. Así también uno de los cambios más importantes que realizaré como resultado de haber asistido a este curso es ser más responsable y concientizar mis conductas y tener siempre en mente a mi cuerpo”.

Magali 27 años de edad, carrera Pedagogía.

De acuerdo con los resultados de los indicadores de esta participante se puede decir que su actitud se modificó de manera significativa con respecto a la utilidad de la psicomotricidad, ya que en un principio le costaba trabajo el contacto con los demás, sobretodo en el contacto corporal y posteriormente esta situación fue menos presentada, es importante decir que desde el inicio del curso se mostró interesada y participativa, finalizando con mayor auto reflexión y una tolerancia mayor hacia el contacto con los demás. Así también, con respecto a los ejercicios, esta participante pudo lograr cambios importantes, tales como movimientos más armónicos, graduales, integrando su todo en conjunto con el espacio. Finalmente, se encuentra el registro de la experiencia del participante:

“Antes del curso había mucha inseguridad en mí, ya que me cuesta tocar a los demás. Una vez terminado el curso, puedo sentirme responsable de mi cuerpo y conocerme como una persona íntegra y aun no puedo definir cuál sería uno de los cambios más importantes que realizaré a partir de mi asistencia al curso, pero tal vez poco a poco”.

Patricia 34 años de edad, carrera Pedagogía.

De acuerdo con lo resultados de esta participante, se puede decir que su actitud fue cambiando conforme pasaban las sesiones, ya que en un inicio ella se mostraba tímida e insegura hacia sus compañeros y hacia las actividades, pero posteriormente se involucraba más en las actividades que se realizaban y se permitía la expresión de sus sentimientos y emociones. Era notoria la dificultad que tenía en el momento de hacer los ejercicios, los cuales se modificaron en la continuidad de las sesiones, logrando al final mayor movilidad, atención y concentración, así como mayor relajación corporal, lo que la llevaba a integrar su cuerpo con el espacio. Finalmente, su experiencia queda registrada de la siguiente forma:

“Al iniciar el curso, me sentía con rigidez, pesadez; en lo emocional, me sentía con falta de ánimo, así que me cayó muy bien el venir a participar y por otro lado tenía muy confundidos mis pensamientos, quizá por falta de conocerme a mí misma, de saber cómo soy. Una vez terminado el curso, puedo sentirme más ligera, más feliz, libre y me

percibo como una nueva persona, con oportunidad de volver a comenzar y a corregir lo que no he hecho bien.

Con respecto a la psicomotricidad, pienso que me ayuda a potenciar la autoestima, ya que a través del movimiento puedes reflejar los que eres, y con respecto a uno de los cambios más importantes que realizaré como resultado de asistir a este curso es ser una profesionalista con todas mis potencialidades y aceptándome tal y como soy”.

Discusión y Conclusiones

De acuerdo con los resultados encontrados en la presente investigación, se puede decir que la psicomotricidad como técnica que favorece el desarrollo integral del ser humano, cumple también con la función de favorecer procesos tales como la autoestima, esto fue observado principalmente en los cambios a nivel corporal y actitudinal en los participantes. A través de su registro, puntualizaron los cambios que en ellos mismos veían.

Al hablar de psicomotricidad se considera primordialmente la totalidad del ser humano. Esta totalidad manifestada en su acción que le liga emocionalmente al mundo, debe ser entendida como el estrecho vínculo existente entre su estructura somática, su estructura afectiva y cognitiva, determinadas como procesos de construcción permanente. Esta estructura conformada por los tres ámbitos, se encuentra representada por los indicadores que se establecieron para observar los cambios en los participantes en las sesiones del taller.

Así pues, partiendo de que el objetivo de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de integración del sujeto con el entorno y que es una función central del ser humano que le permite entrar en contacto con el mundo y preparar la organización de funciones, si no superiores al menos más elaboradas y humanas. Se puede ver su eficacia al favorecer la autoestima, al encontrar cambios en los participantes, pues en principio la mayoría de ellos manifestaban dudas y poca confianza hacia el reencuentro con sí mismos y hacia la posibilidad de sentirse capaces de experimentar una felicidad más plena expresada en su cuerpo.

Esta felicidad puede lograrse mediante una autoestima determinada por la satisfacción personal del individuo consigo mismo, por la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud de aprobación que tiene hacia sí mismo. Es decir, que la persona debe sentir que se desempeña adecuadamente, lo que le brindará bienestar y seguridad personal para evaluarse como exitosa y valiosa. (Martínez y Montané, 1981; en Fernández, 1992).

En términos generales, según Branden (1991) la autoestima es la forma en que las personas se experimentan a sí mismas e influye sobre cada momento de su existencia. La autoevaluación es el contexto básico dentro del cual actúan, reaccionan y eligen sus valores, fijan sus metas, se enfrentan a los retos de la vida. Sus reacciones a los acontecimientos están conformadas, en parte, por quiénes son y quiénes creen que son, o por el grado de competencia y dignidad que creen poseer. De todos los juicios que emitan en su vida, ninguno es más importante que el que emitan sobre sí mismos. Por tal razón se dice que la autoestima es una necesidad humana básica que va asociada a un buen ajuste psicológico, estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperación, pensamiento flexible, red social extendida e incluso mejores niveles de defensa inmunológica. De tal forma que una autoestima favorecida capacita, da energía y motiva; inspira a las personas a conseguir cosas, les permite sentir placer y orgullo por los logros obtenidos y cumple la función de protegernos de las situaciones del medio que nos exponen a autoevaluaciones continuamente. Si se posee una adecuada autoestima, el sufrimiento psicológico que pueda causar la crítica, el rechazo, las pérdidas o cualquier acontecimiento estresante será menor.

La psicomotricidad permite al individuo verse como una unidad que abarca psiquismo y motricidad que tiene la finalidad de permitirle adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea, tal como lo menciona Aucouturier (1980). Se considera una técnica que organiza actividades, permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada. Por tal razón, se decidió que la evaluación fuera personal, permitiendo el contraste del participante con sus propios cambios, unos observados y otros manifestados por sí mismos, como reflejo de lo anteriormente dicho, los participantes del taller mencionan lo siguiente:

Patricia: “Al inicio del curso, me sentía con rigidez, pesadez; en cuanto a lo emocional, me sentía con falta de ánimo, así que me cayó muy bien el venir a participar y por otro lado tenía muy confundidos mis pensamientos, quizá por falta de conocerme a mí misma, de saber cómo soy. Una vez terminado el curso, puedo sentirme más ligera, más feliz, libre y me percibo como una nueva persona, con oportunidad de volver a comenzar y a corregir lo que no se ha hecho bien.

Con respecto a la psicomotricidad, me ayuda a potenciar la autoestima, ya que a través del movimiento puedes reflejar los que eres, y con respecto a uno de los cambios más importantes que realizaré como resultado de asistir a este curso es ser una profesionalista con todas mis potencialidades y aceptándome tal y como soy”.

Karla: “El taller me permitió tener confianza en mí misma que me ayudó a expresar lo que siento y en futuro el cambio más importante que realizaré como producto de haber asistido al curso es que me valoraré más y confiaré más en mi persona, lo que me ayudará a tener una mejor relación con las personas que me rodean”

Juan: “El taller me permitió conocerme para aceptarme, confiar en mí y de este modo relacionarme con los demás y con mi cuerpo. Saber que soy capaz de hacer cosas que no sabía y la aceptación de todo mí ser”.

De esta forma se puede decir que la aplicación del taller, generó un favorecimiento principalmente en la búsqueda de sí mismos y de lo que procura su bienestar de forma integral, logrando el reconocimiento del impacto de la psicomotricidad en relación con la autoestima. Ya que la autoestima trabaja bajo la perspectiva del autoconocimiento para llegar a un sentimiento de estima propia, la psicomotricidad permitió en los jóvenes a través de su técnica este autoconocimiento para posteriormente evaluarlo desde la perspectiva que cada uno tiene de sí. Haciendo referencia a Le Boulch (1973), cuando habla del esquema corporal como la intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro propio cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y con los objetos que nos rodean.

Aunada a esta relación entre psicomotricidad y autoestima se encuentra la dificultad de la etapa de vida en la que se ubica la población estudiada, la cual ha sido de cierta forma olvidada por los investigadores que centran su atención en etapas más tempranas o posteriores. En esta etapa, los jóvenes deben encarar los siguientes problemas, que una vez resueltos le van a permitir asumir su adultez: a) la búsqueda de la propia identidad; b) la definición de la actividad sexual, en un proceso que va desde el autoerotismo hasta la genitalidad; c) el logro de una progresiva independencia parental y una cierta separación afectiva y emocional de la familia; d) la elección de una actividad de trabajo

y el logro de la capacidad de autosuficiencia económica y por último, la adquisición de una visión filosófica, ideológica y política de la realidad social y cultural (Craig, 2001)

Lo anteriormente mencionado, aborda los puntos esenciales del proceso de la juventud, sin embargo, el joven no es un ser aislado, se encuentra inmerso en una sociedad que le establece reglas y parámetros que debe cumplir, apuntando a que el joven tiene que buscar las herramientas para encontrar la satisfacción. Dentro de esta búsqueda de satisfacción, el joven puede encontrarse en libertad para moverse, lo que significa utilizar todo su dinamismo, su cuerpo, su intelecto, que en esta etapa se encuentra en condiciones más óptimas.

Por lo que la psicomotricidad como alternativa para el favorecimiento de un ser integral, busca también que entre más óptima sea la autoestima, la persona sea más funcional, psicológica y socialmente hablando. Por tal razón, se puede decir que a partir de los siguientes resultados, el taller favoreció el desarrollo de una autoestima en estos jóvenes:

Joaquín: “El taller me permitió tener mayor confianza en los demás, reflexionar a profundidad quien soy y uno de los cambios más importantes que realizaré como producto de haber asistido a este curso es procurar estirar estirarme con mayor frecuencia para relajar mi cuerpo”

Saúl: “El taller me permitió tener una nueva percepción de mí cuerpo, su movimiento y la percepción de lo que me hace sentir, y descubrir que por medio del movimiento puedo sentirme mejor conmigo mismo”

Leticia: “El taller me hizo recordar cosas que se me habían olvidado sobre todo sensaciones, y percibí como mí cuerpo estaba tenso y la necesidad de esforzarme para poder desarrollar lo que deseo y la responsabilidad que tengo al buscar mi bienestar, pues después me sentí muy bien y relajada”

Daniela: “El taller me permitió conocerme más a mí misma, tanto en la parte afectiva como mí cuerpo porque no me conocía a ese nivel y la vinculación de mí mente, el estar conforme con esos dos aspectos y así poder desarrollarme en diferentes ámbitos de mí vida personal, social y laboral”

A manera de conclusión, la juventud en conjunto con la psicomotricidad logran el cometido de la unificación del Yo, en donde diferentes cosas como la autoestima *per se* basan en el autoconocimiento que favorece este crecimiento personal, como la práctica psicomotriz tiene por objeto favorecer y potenciar la adaptación armónica de la persona a su medio, a partir de su identidad que se fundamenta y manifiesta a través de las relaciones que el cuerpo establece con el tiempo, el espacio y los otros (Rota, 1994), encontramos la relevancia de esta disciplina en la vida de cualquier persona.

Si bien es cierto que la autoestima se va construyendo a través del tiempo y de las experiencias, es importante también recalcar el uso de la teoría de Branden con respecto a los seis pilares para la conformación de la autoestima, que son: 1) vivir conscientemente, 2) aceptarse a sí mismo, 3) asumir la responsabilidad de uno mismo, 4) autoafirmación, 5) vivir con un propósito y 6) integridad personal. La relevancia de estos seis pilares recae en la práctica de los mismos que permite, en primer lugar, la

autoconciencia, como base para el desarrollo de los siguientes que finalizan en la potenciación de la autoestima.

Estas seis prácticas son al mismo tiempo secuencia y fuentes de la autoestima, por lo que la finalidad es iniciarlas o practicarlas en cada uno de nosotros por ser de suma importancia. Lo que se plantea es la necesidad de comprender los seis pilares, así tener la posibilidad de elegirlos, de actuar para integrarlas en la forma de vida. Esta potestad es la de elevar el nivel de autoestima, cualquiera que sea el punto de partida, buscando así elevar nuestro nivel medio de competencia para experimentar un crecimiento de eficacia personal y respeto a uno mismo (Branden, 1993).

Dentro del crecimiento de eficacia personal, se encuentra la idea de plantearse un proyecto de vida, que implica, la definición de metas que estarán mediatizadas por las posibilidades y estímulos que el medio externo le ofrezca, de sus propias capacidades y el esfuerzo que el mismo joven realice para que acontezca o no. Para ello el joven debe estar consciente de sus potencialidades tanto en lo físico (potencialidad de crecimiento, de fuerza, de habilidades motoras), en lo psicológico (sensibilidad, afecto, adquisición de conocimientos, creatividad, etc.) y en lo social (vínculos, productividad, participación social, creación de cultura y valores, etc.). Potencialidades que el joven debe conocer, tener opciones para desarrollarlas y oportunidades culturales de conocimiento para demostrarlas, para lograr productos (afectos, objetos, procesos, etc.) que contribuyan a su propio bienestar y al del medio ambiente que les rodea, que pueden ser logrados a través de la practica de la psicomotricidad junto con la práctica de los seis pilares.

Finalmente la armonía entre el cuerpo y el medio se expresará mediante una soltura en la expresión corporal que sólo es posible cuando el sujeto se siente a gusto en su medio social, en estado de empatía con él (Masson, 1985). Por contrario, el malestar en la relación con los demás se manifiesta por el envaramiento de la actitud, la falta de naturalidad e, incluso, los movimientos poco armónicos. La tensión interior se exterioriza por medio de contracciones musculares y liberaciones tónicas inconscientes, tal y como se pudo observar al principio del taller.

En conclusión, una de las cuestiones importantes de la psicomotricidad, es que si en la práctica se ayuda a la persona a convertirse en un ser de comunicación, expresión y de creación, se le está dando mayores oportunidades para acceder a la capacidad de concienciar sus emociones, favoreciendo un desarrollo armónico tanto corporal como afectivo. La práctica psicomotriz tiene por objeto favorecer y potenciar la adaptación armónica de la persona a su medio, a partir de su identidad, que se fundamenta y manifiesta a través de las relaciones que el cuerpo establece con el tiempo, el espacio y los otros (Rota, 1994). Así es como encontramos la relevancia de esta disciplina en la vida de cualquier persona, y para las finalidades de esta investigación, a beneficio de la autoestima en los jóvenes.

Se eligió la modalidad exploratoria de la investigación debido a la necesidad de identificar parámetros psicomotores que permitieran la vinculación entre la psicomotricidad y la autoestima, además, esta investigación nos permitió aclarar puntos de encuentro entre estas dos, para que en la posterioridad se realice un estudio más profundo. Sin embargo, la investigación nos dejó muy satisfechas porque pudimos

observar en la práctica del taller la pertinencia de los temas elegidos en el marco teórico, pudiendo comprobar que los ejercicios que se incluyeron en el taller si tuvieron un impacto en la autoestima y en la conciencia corporal de los jóvenes al evaluarse como renovados y más satisfechos. La información que recogimos con las reflexiones de los participantes y que presentamos, nos llevan a reconocer y explorar los resultados de los talleres que se hagan en un futuro y poder estructurar una evaluación cualitativa.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Es importante recordar que en esta investigación se tuvieron limitaciones que pueden abordarse posteriormente para optimizar la aplicación del taller. Específicamente, nos referimos al conocimiento de las partes del sistema músculo-esquelético que se ven involucradas en los ejercicios de psicomotricidad. Su conocimiento permitirá un enriquecimiento en la conciencia del cuerpo de los participantes. Otra de las limitantes que se presentó durante el proceso de la investigación fue no contar con una formación en investigación cualitativa durante la carrera y eso pudo apoyarnos mucho en el diseño de la investigación y evaluación, ofreciéndonos la posibilidad del estudio de los cambios en cada uno de los participantes, sin tener que generalizar los resultados y así darle el espacio e importancia que merece cada uno de ellos, en el sentido del favorecimiento de su desarrollo integral. Por lo tanto no es recomendable trabajar con una muestra extensa.

Otra limitante para tomar en cuenta para posteriores aplicaciones del taller, es el uso del cuestionario que recaba la información sobre la experiencia del participante; es importante que contenga preguntas acerca de su experiencia antes, durante y después de la aplicación del taller. Esto con la idea de que se pueda tener una continuidad en la práctica psicomotriz o de desarrollo integral, es decir, puede existir la posibilidad de generar un nuevo curso-taller que aborde directamente las necesidades e intereses que se generaron a partir del primero.

Dentro del desarrollo del taller, es importante considerar la actitud que presentan los participantes en el momento de trabajar, ya que una de las cuestiones que modifica el proceso del mismo, es la poca disponibilidad, por lo que se hace necesaria la propuesta de una detección de necesidades e intereses que permitan un mejor desarrollo en próximas aplicaciones.

Finalmente el número de personas que asistan al taller también es importante tomarlo en cuenta, debido a que un número mayor de veinte participantes complica el trabajo y resta tiempo, que es necesario dar a cada uno de ellos. Por otro lado un grupo menor a cinco participantes reduce las posibilidades del juego, como uno de los principios de la psicomotricidad.

Referencias

1. Anguas, A., Reyes I. (1998). El significado del bienestar subjetivo: su valoración en México. *Revista: Aspectos sociales, psicológicas de la inadaptación de la juventud.* 6-11.
2. Aquino, F., Zapata O. (1990). *Psicopedagogía de la Educación Motriz en la Juventud* (2ª edición). México. Trillas.
3. Arnaiz, S., Rabadán M. y Vives I. (2001). *La psicomotricidad en la escuela: Una práctica preventiva y educativa.* Málaga. Ediciones Aljibe.
4. Asili, N., Julián T. (1998). Apoyo social y bienestar psicológico en la juventud y en la vejez. *Revista: Aspectos sociales, psicológicas de la inadaptación de la juventud.* Universidad de las Américas- Puebla.
5. Aucouturier, B y Lapiere, A. (1977). *La educación psicomotriz como terapia.* Barcelona España. Médica y Técnica.
6. Balaskas A. (1981) *La vida del Cuerpo.* Barcelona- Buenos Aires. Ediciones Paidós.
7. Basquin, M. (1996). *Psicomotricidad, pensamiento y lo afectivo. Terapia Psicomotriz.* España. Masson.
8. Bourdieu P. (2003). *Los herederos: los estudiantes y la cultura.* Buenos Aires. Siglo XXI.
9. Branden, N. (1991). *El poder de la autoestima como potenciar este importante recurso psicológico.* Barcelona. Paidós.
10. Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima.* Barcelona. Paidós.
11. Branden, N. (2001). *La psicología de la Autoestima.* Barcelona. Paidós.
12. Calmels, D. (2003). *Qué es la psicomotricidad: Los trastornos Psicomotores y la práctica Psicomotriz. Nociones Generales.* Buenos Aires. Editorial Lumen.
13. Castañeda, G. (2007). *El papel de la psicomotricidad: una propuesta para favorecer el desarrollo integral del niño.* Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
14. Castro R. (1995). *Lenguaje del cuerpo, anotación y observación del movimiento corporal.* Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
15. Contreras P. (2006) *Jóvenes ciudadanos. Formas y sentidos de la participación en el Distrito Federal.* Tesis de Licenciatura. Facultad Latino Americana de Ciencias Sociales Sede México.
16. Craig G. (2001). *Desarrollo Psicológico.* México. Pearson Educación.
17. Digelman, D. (1989). *La eutonia de Gerda Alexander.* México. Paidós,
18. Erikson, E. (1963). *La juventud en el mundo moderno.* Buenos Aires. Paidós.
19. Feixa C. (1998). *El reloj de arena: las culturas juveniles en México.* México. Centro de Investigación y Estudios sobre Juventud.
20. Florenzano (2005) *El adolescente y sus conductas de riesgo.* Universidad Católica de Chile.
21. Flores, P. (2003). *¿Ayuda la psicomotricidad a la integración del esquema corporal en niños preescolares?* Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
22. Freiwald, J. (1996). *El calentamiento en el deporte.* México. Editorial Hispano Europea.
23. Gerda, A. (1979). *La eutonia: Un camino hacia la experiencia total del cuerpo.* Buenos Aires. Paidós.
24. Gergen K. (1991). *El Yo saturado: dilemas de identidad en el mundo contemporáneo.* México. Paidós.

25. Giddens, A. (1997). *Modernidad e Identidad del Yo: el Yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona. Península.
26. Hernández S. Fernández C., Baptista L. (2006) *Metodología de la investigación*. México. McGraw-Hill Interamericana.
27. Hunermann P. (1998). *La juventud latinoamericana en los procesos de globalización: opción por los jóvenes*. Buenos Aires. FLASCSO.
28. Ibarra, L. (2008) *Aprende mejor con gimnasia cerebral*. México. Garnik
29. Jardon, S. (2005) *El sentimiento de soledad en los jóvenes, una de las consecuencias psicosociales de la globalización*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
30. Kohlberg, L. (1985). *Psicología del desarrollo moral*. Bilbao. Desclee de Brouwer.
31. Laboratoire de Psycho-Pédagogie, Universidad de Caen. (1981). *Introducción a Wallon (Wallon y la psicomotricidad)*. VOL 1. S. A. Barcelona, España. . Editorial Médica y Técnica,
32. Le Boulch, J. (1995). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años. Consecuencias educativas*. Buenos Aires. Editorial Paidós.
33. López V. C. (2006). *Más que dreadlocks y ganja. Construcción de la identidad de la cultura juvenil rastafariana en la ciudad de México*. Tesis de Licenciatura. UAM.
34. Masson S. (1985). *Las relajaciones*. Barcelona España. Gedisa.
35. Mata Z. (2007). *Los jóvenes en México. Relato cultural de una generación en transición*. Tesis de Doctorado. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. UNAM.
36. Mézerville (2004) *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Trillas.
37. Mier y Terán, M. (1982). *La mortalidad Intrauterina en México*. México. UNAM, Instituto de Investigaciones Sociales.
38. Morillo, T. (2008) *El cuerpo y el juego en la superación de los miedos*. México, Gedisa.
39. Mruk, C. (1999) *Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica* (2ª edición). New York. Biblioteca de psicología Descleé de brouwer.
40. Muñiz, R. (2001) *Pautas Metodológicas de la práctica Psicomotriz*. España. Centro de estudios y Capacitación Integral.
41. Navarro C. J. (2007). *Representaciones sociales del trabajo de jóvenes egresados de la educación superior en situación de desempleo y subempleo*. Tesis de Maestría en Ciencias Sociales. Universidad de Guadalajara.
42. Organización Internacional del Trabajo (2006).
43. Papalia D. (2005). *Psicología del Desarrollo*. México. McGraw-Hill Interamericana.
44. Plascencia, J (2006). *Vive tus emociones*. Barcelona, España. Ed. Urano.
45. Reguillo C. R. (1995). *En la calle otra vez: las bandas, identidad urbana y los usos de la comunicación*. Guadalajara, Jalisco. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente.
46. Rice, F. (1997). *Desarrollo Humano: estudio del ciclo vital*. México. Prentice-Hall.
47. Rodríguez S. T. (2006). *Modelos culturales de vía deseable geográficos del discurso moral en jóvenes urbanos*. Tesis de Doctorado en Ciencias Sociales. Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Guadalajara.

48. Rota, I. (1999) *La patología de la acción: Indicios, prevención e intervención*. España, *Entre líneas*.
49. Schinca M. (2003) *Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. España. Colección educación al día-didáctica y pedagogía.
50. Serra R. (2005) *Efectos del entrenamiento en expresión corporal sobre la psicomotricidad en niños preescolares*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
51. Shaughnessy, J. Zechmeister E., Zechmeister J. (2007) *Métodos de investigación en psicología*. México. McGraw-Hill Interamericana.
52. Stassen B. (2001) *Psicología del desarrollo: Adultez y Vejez*. Madrid, España. Panamericana.
53. Thezá M. (2003). *Apuntes para una resignificación de la participación política de los jóvenes a partir del eje igualdad-desigualdad*. Chile. Publicaciones.
54. Vázquez, P. (2005). *La psicomotricidad como herramienta de apoyo para mejorar la autoestima en los y las adolescentes*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
55. Warner, K. (2003). *Psicología de la Edad Adulta y la Vejez*. Madrid. Prentice Hall.
56. Whittaker, J. (1927). *Introducción a la Psicología*. México. Interamericana.

Referencias Electrónicas

<http://www.inegi.gob.mx>
<http://www.oit.org.mx>
<http://www.iberopsicomot.net>
<http://www.psychomot.org>
<http://www.asefop.org>

ANEXO 1

MANUAL DEL TALLER

"El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo"

Introducción

No es sino hasta el siglo XX que la psicomotricidad toma auge dentro del ámbito de la psicología como una alternativa prometedora que tiene su origen en el cuerpo y su movimiento. Es decir, es de relevancia el cuerpo, pero no sólo como un medio para diferentes motivaciones, sino como el cuerpo en uso, en movimiento, aquél que se manifiesta de diferentes formas.

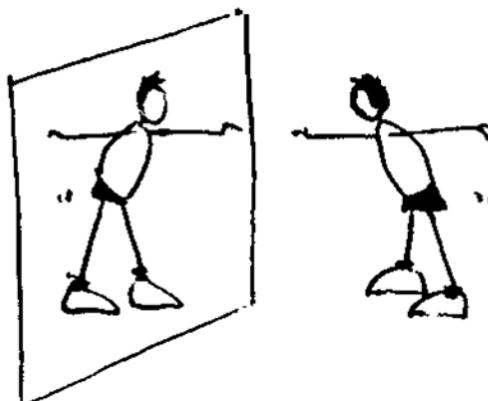
Así pues, la psicomotricidad, al ser una técnica que trabaja de forma interaccional el cuerpo y sus movimientos, pasando por las cuestiones emocionales directamente vinculadas a los movimientos, activa la capacidad de pensar y realizar cambios y es entonces, que permite ver al hombre como un todo. Siendo así la percepción del ser humano como un todo, se puede decir entonces que la autoestima, es elemental para el desarrollo del hombre, en esta experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida.

Por tal razón, el objetivo de este taller es presentar a la psicomotricidad como una alternativa que contribuye a potenciar la autoestima.

Manual del Participante

CURSO- TALLER

El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo



CARTA DESCRIPTIVA

# de sesión	Objetivo
<p>1. ¿Qué es ser joven? La práctica de la psicomotricidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los jóvenes se identificarán con las características de la etapa de desarrollo que están viviendo. ❖ Establecer conceptos básicos sobre psicomotricidad.
<p>2. La importancia de la autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los jóvenes conocerán el concepto e importancia de la autoestima en sus vidas, como parte fundamental de las mismas.
<p>3. La práctica de vivir conscientemente y de aceptarse a uno mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los jóvenes lograrán reconocerse como individuos activos e identificarán sus propias características físicas, emocionales y cognitivas.
<p>4. La práctica de aceptar responsabilidades y de afirmarse a uno mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los jóvenes reconocerán la causalidad de sus actos y a su vez la responsabilidad en los mismos. ❖ Los jóvenes se expresarán de acuerdo a su autoconocimiento, sus necesidades y deseos.
<p>5. La práctica de vivir con un propósito y la práctica de integración.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los jóvenes reconocerán la planeación como una parte fundamental en el cambio de sus vidas. ❖ Los jóvenes comprenderán la importancia de la correspondencia entre lo que ellos son (seres bio-psico-sociales) y la búsqueda del bienestar propio.

Sesión 1

¿Qué es ser joven? La práctica de la psicomotricidad

Objetivos

- Los jóvenes se identificarán con las características de la etapa de desarrollo que están viviendo.
- Establecer conceptos básicos sobre psicomotricidad.

Contenidos

- 1. Juventud**
- 2. Características de Juventud**
- 3. Psicomotricidad**
- 4. Dinámica de la psicomotricidad**

Recursos auxiliares

- Computadora, power point, cañón y pantalla.
- Pizarrón y plumones.
- Papel de rotafolio, revistas, tijeras, pegamento, cinta adhesiva.

Actividades

- ❖ **Bienvenida**, presentación del instructor y del tema, actividad de integración y conocimiento de los participantes.

- ❖ **Saludando al sol**

Objetivo: que los participantes logren la coordinación de sus movimientos a través de la secuencia del ejercicio.

Actividad que será propuesta para realizar en sus casas y al inicio de cada sesión, hasta el final del curso.

- ❖ **“Me pica aquí”**

Objetivo: Presentación de cada uno de los participantes incluyendo al instructor(es).

Esta actividad consiste en que cada uno de los participantes se presente, diciendo su nombre y mencionando una parte que le guste de su cuerpo, después mencionará la frase “me pica aquí” y señalará alguna parte de su cuerpo semejando que le pica y se rascará, el siguiente participante dirá el nombre de su anterior compañero y rascará la parte mencionada, así se irán presentando cada uno.

Tiempo: 30 min.

- ❖ **¿Quién soy yo?**

Objetivo: Dibujarse a sí mismo. Explicar ¿quién soy?. Los participantes se auto-reconocerán a través de sus dibujos.

Se repartirá a cada participante un papel de rotafolio y plumones en el que tendrán que dibujarse a sí mismos, después de haber realizado un autorretrato se les pedirá que expliquen su dibujo y se describan así mismos.

Al término de la actividad se comentará la experiencia y se hará una reflexión.

Tiempo: 40 min.

- ❖ **Presentación de ideas centrales**

Aspectos que serán tomados en cuenta:

- Lluvia de ideas sobre las características de los jóvenes
- Presentación del Power Point sobre el concepto, características, de los jóvenes y factores que alteran la dinámica que afectan al joven en su ambiente.

Tiempo: 30 min.

❖ **¿Qué compartimos con las características de los jóvenes?**

Por último se comentará con todo el grupo las características en común que tienen los jóvenes y se hará una conclusión general.

Tiempo: 20 min.

❖ **Actividad "Canasta de frutas"**

Objetivo: formación de equipos. Se necesita la activación de los participantes por medio de movimientos rápidos para poder integrarse a un equipo.

❖ **Presentación ideas centrales**

- Presentación del Power Point sobre el concepto, características de la psicomotricidad

¿Qué con la psicomotricidad?

Objetivo: establecimiento del concepto de psicomotricidad.

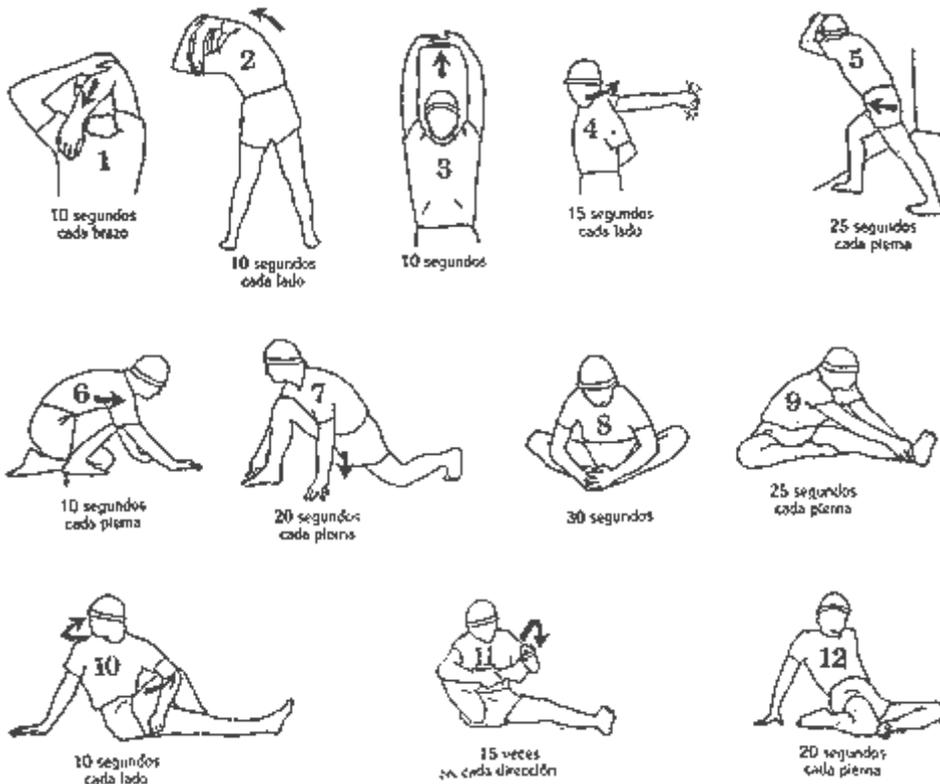
Formación de equipos, las instrucciones serán: Arma un collage con las ideas que tengas al respecto de la psicomotricidad. Después de la actividad se pedirá que expliquen el collage y comenten ¿qué es psicomotricidad?

Tiempo: 25 min.

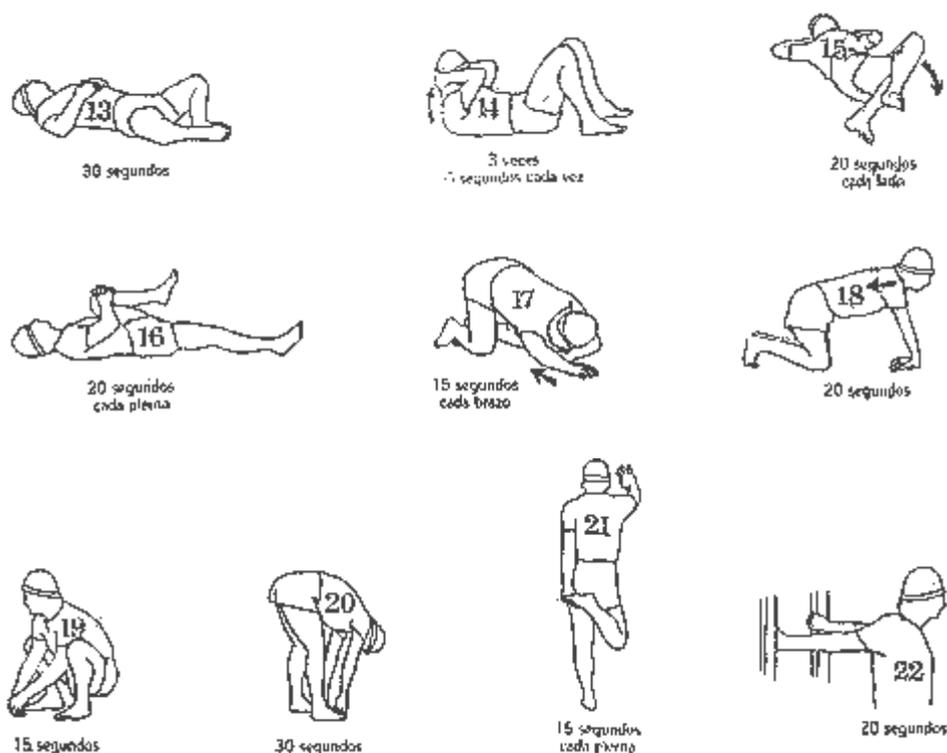
❖ **Ejercicios de Psicomotricidad**

Objetivo: que los participantes tengan un acercamiento directo con una rutina de psicomotricidad, a partir de la secuencia de actividades: lubricación articular, mielinización (activación de procesos mentales de atención, estado de alerta, procesamiento de la información), rutina de psicomotricidad y relajación activa.

Ejercicios de Lubricación articular.



Curso-taller: "El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo"



(Freiwald, J., 1996).

Mielinización: Ejercicio de "El espantado"

1. Las piernas moderadamente abiertas.
2. Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
3. Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
4. Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
5. A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo.

(Ibarra, L., 2008)

Ejercicios de Psicomotricidad: Ejercicios de Gerda Alexander (1979)

1. De rodillas, sentado sobre los talones, con los dedos de los pies flexionados, incluso lo más pequeño la totalidad del peso del cuerpo se proyecta sobre los talones. El control de la movilidad es en los dedos de los pies y en los tobillos.
2. Igual que el anterior, pero esta vez, con el pie extendido.
3. Sentarse con las piernas flexionadas y ligeramente separadas. La misma posición, pero con las caderas flexionadas hasta que el abdomen toque el suelo entre los muslos. El control de la movilidad está en las rodillas y en la cadera.
4. En cuatro patas: cruzar las piernas, posteriormente, sentarse entre las dos piernas distribuyendo por igual el peso del cuerpo sobre los dos huesos de la cadera. El control de los músculos posteriores, latero-externos de los muslos, movilidad de las rodillas y las caderas.
5. Sentarse con las piernas cruzadas, el pie derecho colocado a la altura de la ingle izquierda, las plantas de los pies mirando hacia arriba. Flexionar las caderas, manteniendo la espalda lo más plana posible cuando se balancea hacia delante. El control de las articulaciones de los tobillos, rodillas y caderas.

Curso-taller: "El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo"

6. Como el anterior, pero en lugar de las piernas cruzadas, las piernas flexionadas se separan, dobladas, y los pies se colocan uno delante del otro. Luego, flexionar la cadera hasta que la frente toque el suelo.
7. Extensión lateral de una pierna en posición sentada sobre el talón opuesto; (a) sentarse en el suelo, conservando las dos piernas en la posición inicial, (b) finalmente, ligera rotación del tronco, que se flexiona sobre la pierna extendida. Control de los músculos abductores y de la cadera.
8. Sentado, con las piernas flexionadas, sosteniendo los tobillos con las manos, la cabeza sobre las rodillas: dejar deslizar lentamente los pies sin despegar la cabeza de las rodillas hasta que las piernas queden completamente extendidas en contacto con el suelo. Control de los músculos del plano posterior, desde la nuca hasta los talones.
9. En decúbito-dorsal: levantar las piernas, flexionarlas hasta que las rodillas toquen el suelo a los lados de las orejas.
10. En decúbito-dorsal, con las manos cruzadas detrás de la nuca, los codos en contacto con el suelo, las piernas flexionadas, las plantas de los pies sobre el suelo: las rodillas se desplazan hacia un costado, y la rodilla superior pasa sobre la otra y se apoya sobre el suelo. Control de músculos laterales del cuerpo.

Ejercicios de Relajación Activa: Orando a la meca y sacudir las piernas

1. Colócate de rodillas en el suelo, separándolas al ancho de los hombros. Lleva los brazos por delante de la cabeza y lentamente inclina el torso hacia el suelo, intentándolo tocar con él, mientras estiras los brazos suavemente hacia delante. Mantén la postura entre veinte y treinta segundos, relajando el cuello, los hombros, la espalda y la cadera. Respira con regularidad y visualiza como en cada exhalación se relaja toda la espalda.

Tiempo: 30 min.

❖ **Presentación de ideas centrales, los 3 elementos básicos de la psicomotricidad,**

A. Motriz-Instrumental, B. Emocional-Afectivo, C. Práxico-cognitivo.

Tiempo: 20 min.

❖ **Reflexión y evaluación final de la sesión, desde la experiencia del participante.**

Tiempo: 20 min.

Definición, características y dinámica de juventud

La juventud es una etapa de transición del desarrollo humano, trae consigo cambios físicos, cognitivos y psicosociales los cuales repercuten en su comportamiento, deseos, formas de pensar, formas de sentir, en sus estados de ánimo y en su manera de relacionarse con los demás. Al entrar a la juventud los individuos ya traen consigo ciertas experiencias, conocimientos, logros, limitaciones, etc., estos en su conjunto, pueden entenderse como recurso que los individuos tienen y que a través de los cuales se enfrentan o resuelven las situaciones que se van presentando en esta etapa del desarrollo humano. También es una etapa de experimentación, se adquieren habilidades y conocimientos que les permitirán a los jóvenes desempeñarse con mayor o menor éxito durante el resto de su vida. En este proceso interactúan con otras personas que forman parte de su contexto social.

Donas (2001), Papalia (2002) y Craig (2000) coinciden en que en esta etapa la forma de pensar de los jóvenes se modifica, pues tienen una mejor capacidad para pensar de manera abstracta e hipotética. Aunque su pensamiento puede ser inmaduro en ciertos aspectos, son capaces de desarrollar pensamiento abstracto y emitir juicios morales sofisticados. Es así que en este período se produce una expansión de la capacidad de analizar críticamente al mundo. Piaget afirma que en esta etapa se logra el más alto nivel de desarrollo cognitivo (operaciones formales).

El joven debe encarar los siguientes problemas, que una vez resueltos le van a permitir asumir su ansiedad adulta: Primero, la búsqueda de la propia identidad; segundo, la definición de la actividad sexual, en un proceso que va desde el autoerotismo hasta la genitalidad heterosexual; el tercero, el logro de una progresiva independencia parental y una cierta separación afectiva y emocional de la familia; cuarto la determinación de una actividad de trabajo y el logro de la capacidad de autosuficiencia económica y por última, la adquisición de una visión filosófica, ideológica y la política de la realidad social y cultural.

Florenzano (1997), considera que la búsqueda de la identidad es una tarea del desarrollo cuya realización conduce a tener mayor probabilidad de tener éxito en las tareas posteriores, y cuyo fracaso puede conducir a la desaprobación de la sociedad, y a dificultades en el logro de las tareas posteriores.

Es de esta manera que el joven reconoce que no es lo que era e ignora lo que será. Y emprende una ansiosa búsqueda de su identidad personal. Quiere saber quién es y hacia dónde va. Es así que, a causa de esas crisis el individuo se percibe diferente, extraño y se toma más vulnerable, a pesar de lo cual, esa crisis significa una fuente de aprendizaje y una oportunidad de fortaleza y de crecimiento.

Los jóvenes que definan su identidad deben resolver crisis evaluando varias alternativas y elecciones, y llegar a conclusiones y a decisiones por ellos mismos.

Desarrolla una identidad y una personalidad más amplia y una fundamentación más sólida de sus valores, pensamientos y afectos (es creador y no sólo reproductor).

En el comportamiento psicosexual- resultado de la maduración del aparato reproductor, ya desde la pubertad - entran en juego dos elementos: la genitalidad, que alude más directamente a su radical biológico, y la inclinación erótica que alude a sus radicales emotivos, no basta con haber alcanzado una maduración genital, es necesario que ésta se haya integrado también en un desarrollo emocional.

Durante este crecimiento y cambios también está presente la búsqueda de la independencia, proceso que lleva al joven de su dependencia que tenía del grupo familiar durante la infancia a la separación parcial o total del mismo.

En el ámbito educacional hay situaciones estresantes que se vive ante la falta de oportunidades y deserción por bloqueo profesional, en donde no encuentran trabajo adecuado o no pueden lograr un nivel de remuneración suficiente y no cuentan con mercado laboral. Esta una situación social, política y económica que dificulta el desarrollo y logros de los jóvenes.

Referencias complementarias:

- Aquino, F., Zapata O. (1990) "*Psicopedagogía de la Educación Motriz en la Juventud*". 2ª edición Trillas. México.
- Jardón, S. (2005) *El sentimiento de soledad en los jóvenes, una de las consecuencias psicosociales de la globalización*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Definición, características y dinámica de psicomotricidad

La psicomotricidad es una disciplina, producto de la cultura, a la cual le interesan el cuerpo y sus perturbaciones. Se autodefine cuando toma como objeto particular de estudio el cuerpo y sus manifestaciones. Se presenta como práctica educativa o terapéutica, solventada en la rigurosidad del método científico, que se interesa por la construcción del cuerpo y sus manifestaciones, así como sus alteraciones.

La palabra psicomotricidad proviene del prefijo psico, derivado del griego fixos, que significa alma o actividad mental y el sustantivo motricidad que alude a algo que es motor, que produce y tiene movimiento. Así, la unión de estos dos términos da lugar a la relación que existe entre el movimiento y la actividad mental a la posibilidad de producir modificaciones en la actividad psíquica a través del movimiento (Vázquez, P. 2005)

De Livre y Staes en 1992 (cit., en Jiménez y Jiménez, 1995) ven a la psicomotricidad como un planteamiento global de la persona que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. La consideración una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada. Al mismo tiempo destacan la importancia de la psicomotricidad como facilitadora en la observación de las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo y el mundo exterior.

La armonía entre el cuerpo y el medio se expresará mediante una soltura en la expresión corporal que sólo es posible cuando el sujeto se siente a gusto en su medio social, en estado de empatía con él. Al contrario, el malestar en la relación con los demás se manifiesta por el encaramiento de la actitud, la falta de naturalidad e, incluso, los movimientos poco armónicos. La tensión interior se exteriorizará por medio de contracciones musculares y liberaciones tónicas inconscientes.

La realización psicomotriz y la construcción del cuerpo que interesa a la psicomotricidad "conforma tres dimensiones, una de las cuales puede ser fuente de perturbación en su desarrollo y, por lo tanto, punto de partida de una intervención reeducativa o terapéutica (Singeser de Votadoro, 1976, cit. Calmels, 2003).

Las tres dimensiones son: A: Motriz-Instrumental, B: Emocional- afectivo, C: Práxico – cognitivo.

A. Llamamos motricidad a la "propiedad de las células nerviosas, que determinan la contracción muscular" (Pequeño Larousse 1976) a una acción propia del organismo, al estar acompañado por el término "instrumental", lo reconceptúa en el orden del cuerpo, porque nos referimos a un movimiento con intención y sentido. El movimiento se hace instrumental y posibilita la integración de las diferentes partes del cuerpo en un todo que denominamos esquema corporal.

B. El concepto de emoción referido genéticamente a la vida orgánica con las respuestas primarias del organismo frente al medio; Wallon, dice: "todos los afectos que están contenidos en la emoción tiene un punto de partida periférico o visceral" (cit. Calmels, 2003). El afecto refiere en una relación estrecha con el cuerpo, fenómeno cargado de un valor y un sentido particular en la trama vincular.

C. Práxico-Cognitivo. Refiere a los movimientos que ocurren en un espacio requieren relaciones temporales, es preciso organizarlos en una secuencia con vistas a una finalidad, la praxia necesita del conocimiento de las relaciones simbólicas puestas en acción (utilización de los objetos, simbolismo de los gestos). Se incluye en esta dimensión el conocimiento del cuerpo a través de las experiencias sensomotrices y perceptivo-motrices, y la posibilidad de nombrar los segmentos corporales. Las praxias, íntimamente ligadas al campo del aprendizaje y de la cognición, involucran al pensamiento y a la acción.

Lo que interesa a la psicomotricidad es la integración de estas tres dimensiones, entendidas como procesos de construcción permanente. En este sentido utilizamos el término (corporeidad) referido al cuerpo visto "EN SU UNIDAD" (Vayer, 1985, cit. Calmels 2003), al cuerpo y al conjunto de sus manifestaciones. Entendiendo que el cuerpo "es" en sus manifestaciones. Cobra existencia a partir del contacto, los sabores, la actitud postural, la mirada, la escucha, la voz, la mímica facial, los gestos expresivos, las praxias, etc.

Referencias complementarias:

- Calmels, D. (2003). *Qué es la psicomotricidad: Los trastornos Psicomotores y la práctica Psicomotriz. Nociones Generales*. Editorial Lumen. Buenos Aires.
- Muñiz, R. (2001) *Pautas Metodológicas de la práctica Psicomotriz*. Centro de estudios y Capacitación Integral
- Castañeda, G. (2007) *El papel de la psicomotricidad: una propuesta para favorecer el desarrollo integral del niño*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Sesión 2
"La importancia de la autoestima"

Objetivos

- Los jóvenes conocerán el concepto e importancia de la autoestima en sus vidas, como parte fundamental de las mismas.

Contenidos

- 1. Autoestima**
 - 1. 1 Importancia de la Autoestima**
 - 2. Papel de la Psicomotricidad frente a la autoestima**

Recursos auxiliares

- Computadora, power point, cañón y pantalla.
- Plumones, papel de rotafolio.
- Hojas de papel y lápices.

Actividades

- ❖ **Reflexión de la sesión anterior** (a partir de los ejercicios de psicomotricidad realizados).
- ❖ **Saludando al sol.**
Tiempo: 10 minutos
- ❖ **"Alto Total"**
Objetivo: formación de confianza grupal a través del conocimiento de los participantes.
Se formarán dos círculos con el mismo número de participantes, uno quedará dentro y el otro fuera. Se les pedirá que giren ambos grupos en sentido contrario, es decir hacia la derecha y el otro a la izquierda. Cuando se de la instrucción de ALTO TOTAL, estos deberán quedar frente a uno de sus compañeros del otro círculo. Una vez que se encuentren frente a frente tendrán que comentar a su compañero algo que disfruten en su vida.
Tiempo: 30 minutos
- ❖ **Introducción al tema "autoestima" ¿Por qué la autoestima?**
Objetivo: que los participantes elaboren su propio concepto de autoestima.
Se le proporcionará a cada participante hojas de colores en las que tendrán que escribir las palabras que relacionen con AUTOESTIMA, una vez que terminen de escribirlas pasarán a pegarlas a una de las paredes del aula. Finalizando con la reflexión del tema y el concepto formado en conjunto por los participantes.
Tiempo: 40 minutos
- ❖ **Concepto positivo de sí mismo**
Objetivo: que los participantes reconozcan en si mismos sus cualidades y defectos.
Se dividirá a los asistentes en grupos de dos. Se pedirá a cada persona escribir en una hoja de papel de cinco a diez cosas que realmente les agradan de sí mismos y aquellas que no les agraden de sí mismos.
Tiempo: 30 minutos
- ❖ **Dinámica "Fantasías"**
Objetivo: que los participantes reconozcan en las experiencias tanto negativas como positivas la posibilidad de crecimiento.
¿Qué te hace sentir bien y qué te hace sentir mal?
Se les pedirá a los participantes dividirse en pequeños grupos para compartir una experiencia negativa y después continuar con una experiencia positiva.
Tiempo: 30 minutos

❖ **Actividad "oso blanco"**

Objetivo: que los participantes reconozcan el impacto que tienen sus pensamientos en sus actos.

Se les pedirá a los participantes describir las características de un oso blanco, posteriormente se les dirá que cierren sus ojos y que se coloquen en una postura cómoda, y después se les solicitará que durante dos minutos eliminen al oso blanco de sus pensamientos.

Tiempo: 10 minutos

❖ **Ejercicios de psicomotricidad**

Objetivo: visualización de sus limitantes y la superación de las mismas.

Ejercicios de lubricación articular (céfalo-caudales)

Mielinización "Pistolitas". Se les pedirá a los participantes que coloquen sus manos a la altura del pecho. Con la mano derecha formen una pistolita, apuntando el dedo pulgar hacia arriba y el dedo índice hacia su otra mano, que estará cerrada simulando un blanco.

Ejercicios de psicomotricidad (con cámaras de bicicleta).

Relajación. El reencuentro. Se les pedirá a los participantes colocarse en una postura cómoda, acostados o sentados, para posteriormente hacer consciente cada una de las partes de su cuerpo, gradualmente hasta llegar a la integración del mismo.

Tiempo: 30 minutos

❖ **Ejercicio "¿Qué haré para sentirme bien y para superar mis limitantes?"**

Mis necesidades y mis deseos.

Objetivo: que los participantes sean capaces de establecer estrategias para mejorar su calidad de vida.

El instructor dice a los participantes: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia". En grupo se hacen comentarios sobre el ejercicio y como se sintieron.

Tiempo: 30 min.

❖ **Presentación de ideas centrales**, características principales de la autoestima así como la definición y breve introducción de los seis pilares de la autoestima.

Tiempo: 20 min.

❖ **Reflexión y evaluación final de la sesión, desde la experiencia propia del participante.**

Tiempo: 10 min.

Autoestima

La historia de la autoestima como concepto comenzó con escritos de algunos de los más reconocidos teóricos de la psicología. Es preciso mencionar que el término autoestima per se no fue desarrollado como tal por los distintos teóricos, mas bien fue derivado a partir de las ideas relacionadas con el self (uno mismo). William James (1980) fue uno de los primeros teóricos que consideró el **si mismo** como una construcción psicológica central, lo define como la suma total de cuanto un hombre puede llamar suyo: su cuerpo, sus rasgos y sus aptitudes, sus posesiones materiales, su familia, sus amigos y sus enemigos, su vocación, ocupaciones y muchas otras cosas. Si cualquiera de ellas está disminuida o dañada, el ser humano tenderá a responder como si él mismo estuviera dañado o disminuido. Cada persona según James toma como base lo que él llamó "sentimiento de sí mismo" o "amor a sí mismo" para considerar los éxitos y fracasos que ha conseguido en la existencia de su ser. Según este punto de vista los sentimientos que cada individuo tiene de sí mismo está determinado por el razonamiento de sus actuaciones en relación a sus supuestas potencialidades. De acuerdo con James, el sí mismo posee tres grandes constituyentes: *el sí mismo material, el sí mismo social y el sí mismo espiritual*.

En la literatura sobre higiene mental y desarrollo de la personalidad consistentemente se coloca a la autoestima como uno de los elementos primordiales dentro de los niveles más altos del funcionamiento humano. Es considerada un factor emocional que permite al ser humano un equilibrio mental, por lo que sin una buena dosis de ésta se pondría en riesgo el control de sí mismo. A su vez, Coopersmith (1976) considera que la autoestima no es más que la actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, un grupo de cogniciones y sentimientos. Así, los componentes del sí mismo (el self) para dicho autor son los mismos que los de las actitudes: un aspecto afectivo que se equipara con la autoevaluación y el aspecto connotativo que representa la conducta que se dirige hacia uno mismo. Entonces la autoestima es la abstracción que el individuo hace y desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue. Para efectuar tal abstracción, el individuo considera las observaciones con respecto a su propia conducta y la forma en que otros individuos responden a sus actitudes, apariencia y ejecución. En la formación del sí mismo, se debe tomar en cuenta la socialización, ya que una de las consecuencias indirectas de este proceso es el desarrollo de la autoestima en el sujeto. De la misma forma, el sí mismo tiene dos connotaciones diferentes. Así como la alta autoestima expresa el sentimiento de que uno es lo "suficientemente bueno", la baja autoestima implica la insatisfacción, el rechazo y el desprecio a sí mismo.

Por otra parte, Branden (1993) engloba la autoestima como un derecho que el ser humano tiene y que forma parte de la valía humana, permitiéndole ser apto para la vida y para sus requerimientos, básicamente consiste en: confianza en la propia capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida y confianza en el derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar todas las necesidades y a gozar de los frutos de los esfuerzos. A su vez, Branden (1995) refiere a la autoestima, como el juicio implícito que cada persona hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y acerca del derecho que posee de respetar y defender sus intereses y necesidades. Para este autor, la autoestima representa la confianza y respeto de cada persona por sí misma en su capacidad de pensar, de enfrentarse a la vida, de poseer el derecho a triunfar y ser feliz, así como el sentimiento de ser respetable y digno de tener derecho a afirmar las propias necesidades. Branden menciona que la autoestima comprende dos componentes fundamentales: la eficacia personal y el respeto a sí mismo. Dichos componentes se relacionan entre sí y necesitan ser trabajados de manera personal e interna para lograr una buena estima personal.

También es importante mencionar que la autoestima se encuentra vinculada al autoconcepto, debido a que ambas tienen referencias con la imagen del sí mismo. La autoestima con frecuencia se usa como sinónimo de autoconcepto, sin embargo, mientras que la primera tiene que ver con la expresión de actitudes de aprobación con respecto a la capacidad, prosperidad y valor del sí mismo, el autoconcepto se refiere a la colección de actitudes y a la concepción que tenemos acerca de nosotros mismos, lo cual es de vital importancia para el sujeto en sus relaciones interpersonales. La autoestima está ligada al autoconcepto y se refiere al valor que se confiere al yo percibido, y se considera que puede ser la parte afectiva del autoconcepto. Finalmente, se puede decir que la autoestima es una necesidad muy importante del ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia. Tal y como menciona Branden (1993), la autoestima es como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración; y menciona que cuando es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades.

Referencias complementarias

- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. Paidós, México.
- Rubio, B. V. (2003). *Relación entre autoestima e imagen corporal*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Rojas, E. (2001). *De la personalidad a la autoestima*. Temas de hoy, México.

Sesión 3

“La práctica de vivir conscientemente y de aceptarse a uno mismo”

Objetivos

- Los jóvenes lograrán reconocerse como individuos activos e identificarán sus propias características.
- Hacer conscientes las consecuencias de actos destructivos que ocasiona la ceguera inducida por sí mismo.
- Hacer conciente la situación en la que vive cada participante y que logren visualizar la aceptación de sí mismo.

Contenidos

1. Ceguera Inducida (Niebla mental que nos autoinducimos)

1.1 Vivir sin pensar (Eludir hechos desagradables)

1.2 Consecuencias de vivir en la ceguera

2. AutoReconocimiento-Aceptación

2.1 Aceptación de uno mismo (Respeto)

2.2 Eliminando obstáculos

2.3 Entorno seguro (pensamiento y exploración)

Recursos auxiliares

- Computadora, Power Point, cañón y pantalla
- Espejo, Manta, Paliacates

❖ **Saludando al sol**

❖ **Actividad: “Ceguera Inducida”**

Objetivo: que los participan logren identificar las consecuencias de evadir las situaciones que les afectan directamente.

Se le dirá al grupo que por unos momentos vivirán la sensación de carecer del sentido de la vista y del habla; posteriormente se les repartirá un papel que contendrá una palabra “cuerpo, emociones ó cerebro”. A cuatro de sus compañeros les tocará la misma palabra, por lo que tendrán que identificarlos y formar un equipo, después de esto, se les pedirá que se separen de su grupo y se ubiquen en distintos lugares dentro del salón. Finalmente se les proporcionará un paliacate que tendrán que colocarlo en sus ojos y de esa forma buscarán a los integrantes de su equipo, sólo por medio del tacto.

Tiempo: 30 min.

❖ **Actividad de apertura “La historia de Tom”**

Objetivo: que los participantes reconozcan el temor que le causan ciertas situaciones y a su vez logren enfrentarlas.

Tom, de cuarenta y cuatro años, que era director general de una empresa de seguros, dijo que su negocio estaba creciendo rápidamente, que necesitaba contratar un nuevo asesor de alto nivel, y que tenía miedo de contratar a alguien que pudiera ser más competente que él mismo.

De forma individual, se les pedirá que piensen en una situación similar a la de Tom (que les haya causado cierto temor) y posteriormente escribirán seis terminaciones para la siguiente frase: “Si aporto un grado de conciencia más elevado al temor que siento...”

Tiempo: 30 min.

❖ **Presentación de ideas centrales**

Tema: Ceguera Inducida (Niebla mental que inducimos nosotros mismos) 1.1 Vivir sin pensar (Eluden hechos desagradables) 1.2 Consecuencias de vivir en la ceguera.

Tiempo: 20 min.

❖ **Actividad "Espejo mágico que cuelga del mundo"**

Objetivo: que los participantes logren auto-reconocerse.

Se le pedirá al grupo que de forma individual tome un espejo, y se sienta frente al mismo, realizarán diferentes movimientos de la cara.

Una vez familiarizado con los músculos de la cara, vistos en el espejo, se les pedirá que realicen un *automasaje*.

Tiempo: 40 min.

❖ **Presentación de ideas centrales**

Tema: AutoReconocimiento-Aceptación, aceptación de uno mismo (Respeto), eliminando obstáculos, entorno seguro (pensamiento y exploración)

Tiempo: 20 min.

❖ **Actividad de aplicación ¿Cómo cuido a mi cuerpo?**

Objetivo: que los participantes reconozcan la importancia de su cuerpo como vehículo de sus acciones y emociones.

Se les pedirá a los participantes formar parejas para que realicen la siguiente actividad: una de las dos personas se recostará y la otra persona se sentará a su lado. La persona que se encuentra recostada, irá mencionando cada una de las partes de su cuerpo, primero describiéndola y a su vez mencionando cómo cuida de ella o cómo la descuida. Cuando esta persona vaya mencionando las partes de su cuerpo, el compañero que se encuentra sentado tocará esa parte del cuerpo del compañero. Una vez que termine de auto describirse, se cambiarán los papeles.

Tiempo: 30 min.

❖ **Ejercicio de Psicomotricidad**

Objetivo: que los participantes se hagan conscientes de todas las partes de su cuerpo y de cómo estas deben ser cuidadas.

Ejercicio de Lubricación (céfalo-caudales)

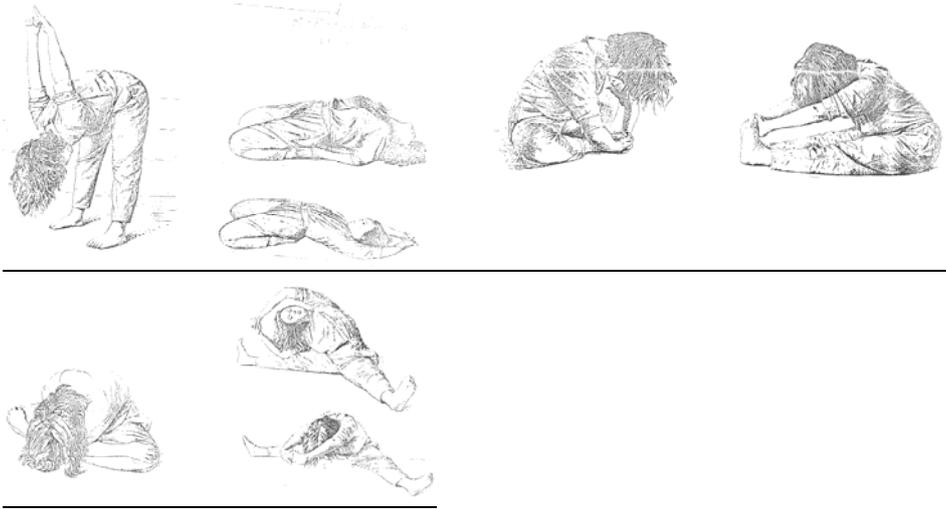
Ejercicio de mielinización "Tensor y distensar"

1. La persona se sentará en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
2. Tensor los músculos de los pies, juntar los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.
3. tensor los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.
4. Apretar los puños, tensor las manos, brazos, cruzarlos.
5. Tensor los músculos del cuello, apretar las mandíbulas, tensor el rostro, cerrando los ojos, frunciendo el ceño, hasta el cuero cabelludo.
6. Una vez que éste todo el cuerpo en tensión, tomar aire, retener 10 segundos y mientras cuentas tensor hasta el máximo todo el cuerpo.

Después de diez seg., exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.

Ejercicios "MAKAHO" (los cinco elementos)

Curso-taller: "El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo"



(Plascencia, J., 2006).

Ejercicios de Relajación "Respiración- Expansión"

Se les pedirá a los participantes que se sienten en una postura cómoda, con las espalda recta. La instrucción será que cierren los ojos y puedan observar la forma en la que respiran, que presten atención a lo que pasa en su cuerpo y cada vez que inhalen imaginen que expanden su cuerpo más allá de las fronteras de su cuerpo y cuando exhalen se imaginen que regresan a su estado normal, cada vez la inhalación será mayor, después de unos minutos se pedirá que entre abran los ojos y sigan observando su respiración, hasta finalmente abrir los ojos.

Tiempo: 40 min.

(Ibarra, L. 2008)

- ❖ **Reflexión y evaluación final de la sesión, desde la experiencia propia del participante.**

Tiempo: 10 min.

"La práctica de vivir conscientemente y aceptarse a uno mismo"

En la teoría de Autoestima que maneja Branden, habla de seis pilares básicos, esto para poder desarrollar una autoestima saludable para el hombre. Uno de esos pilares es la práctica de vivir conscientemente.

Por lo que para Branden "vivir de manera consciente significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas-al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas- y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

Pues el vivir conscientemente constituye el determinante importante de su eficacia del hombre y el respeto hacia sí mismos. No podemos sentirnos competentes en la vida mientras erramos en medio de una niebla mental que inducimos nosotros mismos.

Los que intentan vivir sin pensar, y eluden los hechos desagradables, padecen una deficiencia en su sentido de la dignidad personal. Gradualmente, con el paso del tiempo, una persona crea un sentimiento sobre qué tipo de individuo es, dependiendo de las elecciones que haga y el grado de racionalidad e integridad que manifieste.

Uno de los beneficios de vivir conscientemente es que identificamos una mayor madurez con una visión más amplia, una mayor consciencia y un conocimiento superior.

¿Por qué es tan importante la consciencia? Porque para todas las especies que la poseen la consciencia es el instrumento básico de supervivencia –la capacidad de ser consciente del entorno de alguna manera, a algún nivel, y de orientar la acción en consonancia.

Consciencia en su significado primario: el estado de ser consciente de algún aspecto de la realidad. También hablamos de la consciencia como de una facultad, el atributo de ser capaz de ser consciente.

Si no aportamos un adecuado nivel de consciencia a nuestras actividades, si no vivimos de manera consciente, el precio inevitable es un mermado sentido de eficacia personal y de respeto de uno mismo. No podemos sentirnos competentes y valiosos si conducimos nuestra vida en estado de confusión mental. Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia.

Acto primario de valoración propia que funciona como punto de partida desde el que dedicarse a procurar la autoestima. Se expresa, en parte, mediante la voluntad de aceptar (hacer real para uno mismo, sin negación ni evasión) que pensamos lo que pensamos, sentimos lo que sentimos, hemos hechos lo que hemos hecho, y somos lo que somos.

La aceptación de uno mismo implica rehusar a considerar cualquier parte de nuestro ser-nuestros cuerpos, pensamientos, acciones, sueños- como algo ajeno, como "no yo". Es la voluntad de experimentar, en cada momento particular. Significa optar por no enfrentarnos a nosotros mismos. Conlleva la voluntad de decir, respecto a cualquier emoción o conducta: "Eso fue una expresión de mí persona, no necesariamente una que me guste o que admire, pero una expresión mía de todos modos, al menos en el momento en que sucedió". Se trata de la virtud del realismo – del respeto por la realidad – aplicada a uno mismo. De este modo, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mío tengo la libertad de aprender de él y mejorar en el fuego. No puedo aprender de un error que me niego a aceptar que he cometido.

"Si no acepta que tiene ese problema, ¿cómo planea solventarlo? La autoestima empieza con el respeto por la realidad".

Cuando una persona aprende a admitir e integrar una "parte" previamente no reconocida o negada de su personalidad, se siente más fuerte y plena, y su autoestima se refuerza.

Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado-estar para mí mismo-. En el sentido más básico, la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hacer de que estoy vivo y soy consciente. Como tal, es más primitiva que la autoestima. Es un acto de afirmación de sí mismo pre-racional y pre-moral, una especie de egoísmo natural que es derecho innato de todo ser humano y contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular.

Referencias complementarias:

- Basquin, M. (1996). *Psicomotricidad, pensamiento y lo afectivo*. Terapia Psicomotriz. Masson. España.
- Branden, N. (2001). *La psicología de la Autoestima*. Paidós. Barcelona.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós. Barcelona.

Sesión 4

“La práctica de aceptar responsabilidades y de afirmarse a uno mismo”

Objetivos

- Los jóvenes reconocerán la causalidad de sus actos y a su vez la responsabilidad en los mismos.
- Los jóvenes se expresarán de acuerdo a su autoconocimiento, sus necesidades y deseos.

Contenidos:

- 1. La práctica de aceptar responsabilidades**
 - 1.1 Soy responsable de mis elecciones y actos
 - 1.2 Soy responsable de mi cuerpo
 - 1.3 Soy responsable de mi conducta con otras personas
 - 1.4 Soy responsable de mi felicidad
 - 1.5 Soy responsable de elegir los valores según los cuales vivo
 - 1.6 Soy responsable de elevar el grado de mi autoestima
- 2. La práctica de afirmarse a uno mismo.**
 - 2.1 Autoafirmación sana
 - 2.2 Autoafirmación negativa
 - 2.3 Mis deseos son importantes

Recursos auxiliares

- Computadora, Power Point, cañón y pantalla
- Hojas y lápices

❖ **Saludando al sol**

❖ **Actividad “La historia de Pedro”**

Objetivo: que los participantes identifiquen en sus vidas la responsabilidad de sus actos. Mi nombre es Pedro tengo 22 años de edad, a mí no me gustan los animales, no me gustan los árboles, no me gustan las bicis. Mi nombre es Pedro y no me cae bien el profe de macroeconomía y tampoco mi madre. Todos ellos me han lastimado en un momento de mi vida y han dejado heridas muy grandes. Empezaré con los animales. Cuando tenía 9 años de edad mi mamá me compró un perro, ¡desgraciado perro! se llamaba Tochito y un día me le monté para que me paseara pues quería que me llevara por toda la calle pero ¡ah sorpresa! el muy desgraciado me mordió y me quitó un pedazo de carne, por lo que tuvieron que darme 15 puntadas; pero a la semana, Tochito ya no mordió más. Los árboles, ¿por qué no me gustan los árboles? Pues simplemente porque cuando estaba chico se me ocurrió subirme a las ramas de una higuera, pero ¡desgraciada higuera!, cuando empecé a moverme como cabalgándola la desdichada me tiró y entonces me abrí la cabeza, eso fue muy doloroso, porque a raíz de ello se creó un coagulo de sangre, y en varias ocasiones abrieron mi cabeza, pero a la semana cortaron la higuera. Mínimo para que sintiera un poco de lo que yo viví. Y bueno, las bicis, no me gustan, esto es porque atropellé a un niño de mi calle, se que yo la iba manejando pero quién sabe que ocurrió y entonces pase por encima de un niño, ¡ay que divertido!, pero a la semana tiraron a la desgraciada bici, y bueno el profe de macro no me cae, pues el muy desdichado me reprobó solo porque no entregue un trabajo, y mi madre pues siempre me grita, sabe bien que me choca que me griten, pero lo hace solo porque no hago las labores que me corresponden en casa. ¡Todos ellos son unos desdichados y me han hecho la vida imposible!

Se les contará la historia de Pedro, para que posteriormente reflexionen en ella de forma grupal.

Tiempo 20 min.

❖ **Presentación de ideas centrales**

Presentación del power point de los siguientes temas:

La práctica de aceptar responsabilidades, soy responsable de mis elecciones y actos, soy responsable de mi cuerpo, soy responsable de mi conducta con otras personas, soy responsable de mi felicidad, soy responsable de elegir los valores según los cuales vivo, soy responsable de elevar el grado de mi autoestima.

Tiempo: 20 min.

❖ **Actividad: "El Burrito" Que el arriero conduzca a su burrito**

Objetivo: que los participantes establezcan diferentes pautas de comunicación, así como reconocer su responsabilidad con los otros.

Se dividirá al grupo en dos. Un primer grupo saldrá del salón y se le dará la siguiente instrucción: al entrar al salón elegirán a una persona a la cual tendrán que guiar hacia una meta, solo tendrán un fuate para guiarlo como si fuera un burrito. Al grupo que va ha ser guiado se les explica que serán un burrito guiado por sus compañeros y que solo avanzarán a la meta si son tratados como quieren ser tratados, si no es así, los burritos podrán regresar al principio y los guías tendrán que iniciar la dirección. Tiempo: 30 min.

❖ **Ejercicios de psicomotricidad.**

Objetivo: que los participantes logren responsabilizarse de sus actos, emociones, y de su cuerpo.

Ejercicios de calentamiento. Lubricación articular acompañada de flexo elasticidad pasiva.

Mielinización: "Abecedario" y "La Frase Mágica". (Ibarra, L. 2008)

Actividad grupal "Operación Circo". Se les pedirá a los participantes que formen dos grupos del mismo tamaño, un grupo de alumnos sostiene los aros de forma que hagan un círculo, es decir, joven-aro-joven... dentro del círculo habrán pelotitas y en otra zona se colocan 2 cajas correspondientes a cada equipo. Cada equipo contará con 5 minutos para poder gatear desde un punto hacia el interior del círculo formado por sus compañeros, ingresando por los aros, sin que estos sean tocados, para que lleven las pelotas hasta la caja correspondiente.

Ejercicio de relajación: se formarán díadas que se apoyarán para este momento de relajación, ya que entre ellos se proporcionarán un masaje en todo el cuerpo, con la ayuda de pelotas de espuma.

Tiempo: 35 min.

❖ **Presentación de ideas centrales**

Presentación del power point de los siguientes temas: La práctica de afirmarse a uno mismo, autoafirmación sana, autoafirmación negativa, mis deseos son importantes, autoafirmación y autoconocimiento.

Tiempo: 20 min.

❖ **Actividad de autoafirmación**

Objetivo: que los participantes logren auto-afirmarse a través de los cambios positivos que han logrado a través de las sesiones.

Se les pedirá a los participantes que se autoafirmen con ideas positivas de si mismos y de las que han aprendido durante el taller, y entonces tendrán la oportunidad de expresarlas por medio de un rol playing, en donde representen como es que llegaron y como es que se encuentran en este momento, recalando principalmente actitudes, emociones, sentimientos y aprendizajes.

Tiempo: 40 min.

❖ **Qué tan conciente estoy de mis actos**

Curso-taller: "El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo"

Objetivo: que los participantes logren establecer estrategias para la consecución de sus metas y a su vez responsabilizarse por el logro de las mismas.

Se les pedirá a los participantes pensar en algo que deseen mucho, que necesiten y quieran tener. Se les darán 5 minutos para pensar en las siguientes preguntas, con respecto a lo deseado:

¿Cómo lo voy a hacer realidad?

Elecciones o pasos a seguir

¿Qué consecuencias positivas y negativas tendrá?

¿A quién afectará y cómo?

¿Cuánto tiempo gastaré en ello?

¿Quién me va a ayudar a conseguirlo?

¿Pediré ayuda y cómo?

¿Qué provocará cuando ya este terminado?

Tiempo: 40 min.

❖ **Reflexión y evaluación final de la sesión, desde la experiencia propia del participante.**

Tiempo: 10 min.

"La práctica de aceptar responsabilidades y de afirmarse a uno mismo"

Dentro de los seis pilares básicos que menciona Branden dentro de su teoría, se encuentra la práctica de la responsabilidad, es decir, para sentir que se tiene el control de su propia existencia. Esto requiere que se esté dispuesto a aceptar la responsabilidad por sus acciones y la consecución de sus metas, lo cual conlleva a que debe aceptar la responsabilidad por su vida y bienestar. La práctica de ser responsable de uno mismo implica darse cuenta de los siguientes puntos:

- soy responsable de hacer realidad mis deseos
- soy responsable de mis elecciones y actos
- soy responsable del grado de conciencia que introduzco en mi trabajo
- soy responsable de mi conducta con otras personas
- soy responsable del modo en que distribuyo mi tiempo
- soy responsable de comunicarme correctamente con los demás
- soy responsable de mi felicidad personal
- soy responsable de elegir los valores según los cuales vivo
- soy responsable de elevar el grado de mi autoestima

La idea primordial de esta responsabilidad, es darse cuenta de que no va a venir nadie, a redimir el pasado de cada uno, y no vendrá nadie a hacernos felices ni a rescatarnos y si lo que se desea es mejorar la vida que tenemos, cada uno es responsable de conseguirlo, haciendo algo diferente por sí mismos. Para sentirse competente para vivir y digno de la felicidad, es necesario experimentar una sensación de control sobre la vida propia. Lo que exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de los propios actos y el logro de las metas.

Otro punto importante dentro de la teoría de Branden, es la práctica de autoafirmación. Afirmarse a uno mismo es la virtud de expresarse adecuadamente, respetando las necesidades, deseos, valores y convicciones que tenemos como personas, y buscando formas racionales para expresarlas de forma práctica. Es lo opuesto a rendirse a la timidez, que consiste en desenterrarse a uno mismo a un submundo perpetuo, donde todo lo que uno es se halla oculto o malogrado. Aquella persona que no se afirma así mismo suele intentar eludir enfrentarse a alguien cuyos valores sean distintos, o desea complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente intenta "encajar" con los demás.

Una autoafirmación sana conlleva la voluntad de enfrentarse a los desafíos de la vida, en lugar de eludirlos, procurando obtener el control sobre ellos. Cuando se amplían las fronteras de la capacidad de enfrentarse a los problemas, también se expande la eficacia y respeto por sí mismo. La autoafirmación no significa beligerancia o agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás; no significa afirmar los propios derechos siendo ciego o indiferente a los de los demás. Significa simplemente la disposición a valerse por sí mismo, a ser quien se es abiertamente, a auto tratarse con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear la propia persona para agradar.

Referencias complementarias

- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. Paidós, México
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós, México

"La práctica de vivir con un propósito y la práctica de integridad"

Objetivos

- Los jóvenes reconocerán la planeación como una parte fundamental en el cambio de sus vidas.
- Los jóvenes comprenderán la importancia de la correspondencia entre lo que ellos son (seres bio-psico-sociales) y lo que buscan para su bienestar.

Contenidos:

1. La práctica de vivir con un propósito

- 1.1 Establecimiento de los propósitos
- 1.2 Cómo lograr los propósitos
- 1.3 Practicas generadas internamente

2. La práctica de la integridad

- 2.1 La congruencia entre el ideal y la práctica
- 2.2 Lo que necesito, deseo y realizo
- 2.3 El conflicto ante los propios juicios
- 2.4 El beneficio de la integridad
- 2.5 Cómo lograr la integridad

❖ **Saludando al sol**

❖ **El limón entre las piernas**

Objetivo: los participantes trabajarán en equipo para la consecución de una meta.

Se formarán dos equipos y en cada uno de ellos, se elegirá a un representante. Los demás formarán una fila con la tarea de pasarse un limón entre las piernas, de extremo a extremo de la fila, sin hacer uso de las manos, pero con la condición de que el limón no caiga al suelo, comenzando de nuevo si éste cae al suelo. El representante de cada equipo, deberá registrar por escrito todas las expresiones emitidas por su equipo.

Tiempo: 30 min.

❖ **Trabajando juntos (área verde)**

Objetivo: que los participantes trabajen por un propósito, con la característica de confiar en sus compañeros y experimentando diferentes sensaciones.

Se les pedirá a los participantes formar dos equipos. Por cada equipo elegirán a un responsable, posteriormente se cubrirán los ojos (menos el responsable) ya que éste los guiará sin hablar con ellos, por un camino lleno de obstáculos hasta llegar a la meta.

Tiempo: 40 min.

❖ **Ejercicios de psicomotricidad**

Objetivo: que los participantes hagan la rutina completa, en la que se involucre la actividad de logro de propósitos propios.

Ejercicios de lubricación articular.

Ejercicio de mielinización "Engranés"

Rutina de psicomotricidad de Melanie Klein.

1. Con la pelota estática, sentarse en la pelota, pies juntos, un poco separados de la pelota, la columna y hombros derechos y relajados. Control del tronco. Rebotar levantando los pies. Coordinación de los miembros inferiores y control del tronco.

Curso-taller: "El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo"

2. Con la pelota estática, sentado se inicia con la disociación de hombros. Coordinación de hombros y control del tronco.
3. Sentado alternando brazos. Control de tronco y coordinación de miembros superiores.
4. Disociación de cadera: Adelante y atrás. Control de tronco.
5. Disociación de cadera a los lados. Control de tronco.
6. Alternando las piernas, (Como si estuviese marchando pero sin mover los brazos). Control de tronco y coordinación de miembros inferiores.
7. Los pies se mueven hacia delante, para apoyarse en puntas, y hacia atrás, para apoyarse en los talones. Control de cadera y control de tronco.
8. Con la pelota estática se gira el tronco hacia los lados.
9. Continuando con la pelota estática se hacen formas cruzadas de los ejercicios anteriores, es decir en combinación de los ejercicios de miembros superiores e inferiores.
10. Se inicia ahora con rebotes sentados. Control de tronco y coordinación de miembros inferiores.
11. Rebotar levantando los pies. Control de tronco y Coordinación de miembros inferiores.
12. Rebotar con la disociación de hombros. Control del tronco, coordinación de miembros superiores y disociación de hombros.
13. Rebotar alternando los brazos. Control de tronco y coordinación de miembros superiores.
14. Con la pelota estática, se va inclinando a pelvis y se va caminando hacia delante hasta llegar a la Posición horizontal. El abdomen tiene que estar contraído. Control de tronco y coordinación de los miembros inferiores y equilibrio.

Trabajo con aros. Se le proporcionará a cada participante un aro, el cual tienen que manipular, después tendrán que rodar el aro sin que caiga. A su vez, otro propósito de la actividad será derribar el aro del compañero que se encuentre en el camino (Aquino, F., Zapata O., 1990).

Relajación activa. "Comunicando con las manos"

Se les pedirá a todos los participantes que se venden los ojos, posteriormente serán colocados en parejas con las que buscarán contacto a través de las manos. Una vez que ambos hayan reconocido sus manos en el otro, intentarán transmitir por medio de las manos a su compañero, un sentimiento que deseen recibir de los demás.

Al finalizar la actividad, lentamente se quitarán la venda de los ojos y observarán de frente a su compañero, con el cual compartirán la experiencia.

Tiempo: 50 min.

❖ **Presentación de ideas centrales**

Presentación de power point sobre los siguientes temas: La práctica de vivir con un propósito y la práctica de la integridad.

Tiempo: 20 min.

Curso-taller: "El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo"

❖ **La práctica de vivir con propósito y La práctica de la integridad personal**

Objetivo: que los participantes reconozcan sus necesidades, deseos y las acciones que tienen que llevar a cabo para conseguirlos.

Actividad sobre lo que necesito, deseo y realizo. Los participantes formarán pequeños grupos para compartir una experiencia de incongruencia en sus vidas, donde tendrán que contarla y cómo la resolvieron.

Tiempo: 25 min.

❖ **Fragmento de película "La lengua de las mariposas"**

❖ **El logro de la integridad;** reflexión sobre qué es integridad para cada uno de los participantes escrita en hojas de rotafolio. (Constancia, éxito, felicidad, plenitud). Posteriormente se formarán pequeños grupos de discusión en relación a lo escrito por cada uno de ellos.

Tiempo: 25 min.

Recursos auxiliares

- Computadora, Power Point, cañón y pantalla
- Hojas y lápices
- Área verde

❖ **Reflexión y evaluación final del curso, desde la experiencia propia del participante. Se le entregará a cada participante el formato de evaluación.**

Tiempo: 35 min.

La práctica de vivir con propósito

Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido: de estudiar, de crear una familia, de empezar un negocio, etc. Son nuestras metas las que nos impulsan, las que vigorizan nuestra vida.

Productividad y Propósito: Vivir con un propósito es, vivir productivamente, es una exigencia a nuestras capacidades para afrontar la vida. Lo que importa no es el grado de capacidad productiva de una persona, sino la elección de ésta de ejercer las capacidades que posea.

Los hombres y mujeres se fijan metas productivas en relación con sus capacidades, o intentan hacerlo, una forma en la cual se revela su concepto de sí mismos es el tipo de metas que se fijan.

Eficacia y propósito: Si la autoestima supone una experiencia básica de competencia (o eficacia, construimos nuestro sentido de eficacia básica mediante el dominio de formas particulares de eficacia relacionadas con el logro de tareas particulares.

La eficacia fundamental no puede generarse en el vacío; debe crearse y expresarse mediante algunas tareas específicas que se dominan con éxito.

No es que los logros "prueben" nuestra valía sino más bien que el proceso de su obtención es el medio por el que corroboramos nuestra eficacia, nuestra competencia en la vida.

Autodisciplina: La autodisciplina es la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas. Al igual que todas las virtudes o prácticas que apoyan la autoestima, la autodisciplina es una virtud de supervivencia.

Cabe mencionar que una vida con propósitos y autodisciplina no significa una vida sin tiempo o espacio para descansar, relajarse, aprovechar el ocio y tener actividades superficiales o incluso frívolas. Y en cualquier caso, el abandono temporal de todo propósito también tiene un propósito, tanto si se busca conscientemente como si no.

Lo que supone vivir con propósito: Asumir la responsabilidad de nuestras metas y propósitos de manera consciente. Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas. Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas. Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar. En realidad el vivir con un propósito, es la orientación fundamental aplicable a todas las facetas de nuestra vida. Significa que vivimos y obramos de acuerdo con las intenciones. Es una característica distintiva de quienes gozan de un alto nivel de control sobre sus vidas.

"La raíz de nuestra autoestima no está en nuestros logros sino en aquellas prácticas generadas desde el interior que, entre otras cosas, nos permiten alcanzar aquellos logros"

La práctica de la integridad personal

A medida que maduramos y desarrollamos nuestros propios valores y normas (o los absorbemos de otras personas) la cuestión de la integridad personal asume una importancia cada vez mayor en nuestra valoración de nosotros mismos. La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Se dice que cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad. Cuando surge una fractura dentro de la integridad herimos a la autoestima y lo único que puede curarla es la práctica de la integridad. La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento.

En términos generales son precisos cinco pasos para recuperar nuestro sentido de la integridad cuando existe una ruptura: Debemos afrontar y aceptar la plena realidad de lo que hemos hecho, sin desvincularnos o evitarlo. Intentamos comprender por qué hicimos lo que hicimos. Si han participado otras personas, reconocemos expresamente lo que hemos causado. Empezar las acciones posibles para enmendar o minimizar el daño causado. Compromiso a comportarnos de diferente forma en el futuro.

Cuando el sentimiento de culpa es consecuencia de un fracaso de la integridad, sólo un acto de integridad puede enderezar esa quiebra. Si la integridad es una fuente de la autoestima, también lo es y hoy más que nunca una *expresión* de la autoestima.

Referencias complementarias

- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. Paidós, México
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós, México

ANEXO 2

Evaluación final del curso-taller "El movimiento, una búsqueda hacia el reencuentro de mi cuerpo"

Fecha: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Instrucciones: Este formato tiene la finalidad de que usted evalúe puntos relacionados con el curso-taller, por lo que se le pide que conteste con toda honestidad sin olvidar ninguna de las preguntas. A continuación encontrará una serie de enunciados que tendrá que evaluar con la siguiente escala:

1 = siempre

2 = con frecuencia

3 = en ocasiones

4 = nunca

- a) La información se relacionó con los objetivos ---
- b) La información tuvo un orden y buena presentación ---
- c) Tuvo oportunidad de participar y expresar sus ideas abiertamente ---
- d) Mis expectativas con respecto al curso se vieron satisfechas ---
- e) Los contenidos fueron útiles y aplicables a mi realidad personal ---
- f) Las instructoras demostraron un buen manejo de los conocimientos ---
- g) Se siguió el programa para cada sesión ---
- h) Las instructoras promovieron la motivación que permitiera la participación ---

Como parte de la evaluación se pide que conteste a las siguientes preguntas de forma clara y honesta.

1. Menciona cómo es que te autopercibías (corporalmente, emocionalmente y cognitivamente) al inicio del curso-taller.

2. Menciona cómo es que te autopercibes (corporalmente, emocionalmente y cognitivamente) una vez terminado el curso-taller.

3. Menciona el aprendizaje más significativo del curso-taller.

4. ¿Qué contenidos llamaron más su atención?, ¿por qué razón?

5. ¿Qué utilidad tiene la psicomotricidad vinculada a la autoestima con tu desarrollo personal?

6. ¿Por qué es importante potenciar la autoestima?

7. Describa el cambio más importante que realizará en su vida como producto de haber asistido a este curso-taller.

ANEXO 3. RESULTADOS

Cuadro 1. Resultados de los indicadores por participante en cada una de las sesiones de las facultades de Ingeniería y Economía.

No.	Edad	Sexo	Carrera	Características generales y de integración grupal	No. De Sesión	Indicador 1 Control tónico	Indicador 2 Control Postural y equilibrio	Indicador 3 Control respiratorio	Indicador 4 Lateralización	Indicador 5 Estructura espacio temporal	Indicador 6 Control Motor Práxico
1	21	M	Ingeniería	Estatura alta, complexión delgada. Inició mostrando una actitud rígida y sin ánimo para hacer los ejercicios, terminó con mayor cooperación y gozo en las actividades	1	b- y c	b	b	b	a y b	a, b y c
					2	b+ y b- y c	b y d	b	b	a, d y c	a, b, c y d
					3	a, b+, b- y c	b y d	a y b	a y b	a y b	a, b, c, d y f
					4	a, b+, b-	a, c, y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					5	a, b+, b-	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
2	22	F	Biología	Estatura baja y complexión delgada. Se mostró cooperativa e interesada en las actividades, finalizando con una satisfacción en si misma.	1	a, b+, b- y c	a, b, c y d	a y b	b	a, b y c	a, b, c, d y f
					2	a, b+	a, b, c y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d, f, y g
					3	np	np	np	np	np	np
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, f, y g
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b, y c	a, b, c, d, f, y g

No.	Edad	Sexo	Carrera	Características generales y de integración grupal	No. De Sesión	Indicador 1 Control tónico	Indicador 2 Control Postural y equilibrio	Indicador 3 Control respiratorio	Indicador 4 Lateralización	Indicador 5 Estructura espacio temporal	Indicador 6 Control Motor Práxico
3	22	M	Ingeniería	Estatura baja y complexión delgada. Al inicio se mostró aprensivo y con deseos de realizar a la perfección los ejercicios, finalizando con una actitud más relajada y disfrutando de las actividades.	1	a, b-, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c y d
					2	a, b-, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c, y d
					3	a, b+ y c	b y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d y f
					4	a y b+	a, b, c y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d y f
					5	a y b+	a, b, c, y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
4	22	M	Ingeniería	Estatura alta y complexión delgada. Al inicio se mostró analítico y cooperativo resaltando el perfeccionamiento en la realización de las actividades, finalizando con un mayor autoconocimiento y autoafirmación.	1	a, b-, b+ y c	b y d	a y b	a y b	a y b	a, b, c y d
					2	a, b-, b+ y c	b, c, y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					3	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g

No.	Edad	Sexo	Carrera	Características generales y de integración grupal	No. De Sesión	Indicador 1 Control tónico	Indicador 2 Control Postural y equilibrio	Indicador 3 Control respiratorio	Indicador 4 Lateralización	Indicador 5 Estructura espacio temporal	Indicador 6 Control Motor Práxico
5	22	M	Ingeniería	Estatura alta, complexión robusta. Al inicio mostró interés y participación en las actividades, con cierta dificultad en algunos ejercicios, Concluyendo con un descubrimiento de sus emociones y pensamientos.	1	b-, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c y d
					2	a, b-, b- y c	b y d	a y b	b	a y b	a, b, c y d
					3	a y b+	a, c y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d y f
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
6	22	M	Ingeniería	Estatura media, complexión delgada. Al inicio se mostró cooperativo e interesado en las actividades, finalizando con un sentimiento de alegría por lo logrado.	1	a, b-, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c y d
					2	a, b-, b+ y c	b y d	a y b	b	a, b y c	a, b, c, d y f
					3	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b, c	a, b, c, d, e y f
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g

No.	Edad	Sexo	Carrera	Características generales y de integración grupal	No. De Sesión	Indicador 1 Control tónico	Indicador 2 Control Postural y equilibrio	Indicador 3 Control respiratorio	Indicador 4 Lateralización	Indicador 5 Estructura espacio temporal	Indicador 6 Control Motor Práxico
7	23	F	Psicología	Estatura baja, complexión delgada. Al inicio se mostró cooperativa, expresando sus sentimientos y emociones, finalizando con una actitud más reflexiva de si misma.	1	a, b-, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c y d
					2	a, b- y b+	b y d	a y b	b	a y b	a, b, c y d
					3	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d y f
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
8	23	F	Psicología	Estatura media, complexión robusta. Al inicio se mostró participativa y reflexiva, finalizando con un sentimiento de alegría por las nuevas cosas que descubrió.	1	a, b-, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c y d
					2	a, b-, b+ y c	b y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d y f
					3	a y b+	a, c y d	a	b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f, y g

No.	Edad	Sexo	Carrera	Características generales y de integración grupal	No. De Sesión	Indicador 1 Control tónico	Indicador 2 Control Postural y equilibrio	Indicador 3 Control respiratorio	Indicador 4 Lateralización	Indicador 5 Estructura espacio temporal	Indicador 6 Control Motor Práxico
9	23	F	Psicología	Estatura media, complexión delgada. Al inicio se mostró defensiva y analítica, finalizando con su autoafirmación y del disfrute en las actividades.	1	a, b-, b+ y c	b y d	a y b	a y b	a y b	a, b, c, d y f
					2	a, b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d y e
					3	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
10	25	F	Psicología	Estatura media, complexión delgada. Al inicio mostró gran interés por el tema para el logro de su autoconocimiento, finalizando con un sentimiento de alegría por lo descubierto y con intensiones de modificar su vida.	1	a, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c, d y f
					2	a, b+ y c	b y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					3	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d y f
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g

No.	Edad	Sexo	Carrera	Características generales y de integración grupal	No. De Sesión	Indicador 1 Control tónico	Indicador 2 Control Postural y equilibrio	Indicador 3 Control respiratorio	Indicador 4 Lateralización	Indicador 5 Estructura espacio temporal	Indicador 6 Control Motor Práxico
11	25	F	Psicología	Estatura media, complexión delgada. Al inicio tuvo dificultades de integración, poco contacto consigo misma y los demás, finalizando con un sentimiento de alegría ya que permitió la interacción con su cuerpo.	1	a, b-, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c y d
					2	a, b-, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c y d
					3	a, b+ y c	a y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d y f
					4	a, b+ y c	a y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					5	a, b+ y c	a y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
12	35	M	Geografía	Estatura alta, complexión delgada. Al inicio se mostró cooperativo con dificultades del contacto con los demás, finalizando con autorreflexión y disfrute de las actividades.	1	b-, b+ y c	b y d	b	b	b	a, b y d
					2	np	np	np	np	np	np
					3	a, b-, b+ y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c y d
					4	np	np	np	np	np	np
					5	a, b+ y c	b, c y d	a y b	b	a, b y c	a, b, c, d y f

No.	Edad	Sexo	Carrera	Características generales y de integración grupal	No. De Sesión	Indicador 1 Control tónico	Indicador 2 Control Postural y equilibrio	Indicador 3 Control respiratorio	Indicador 4 Lateralización	Indicador 5 Estructura espacio temporal	Indicador 6 Control Motor Práxico
13	21	M	Pedagogía	Estatura alta, complexión delgada. Al inicio se mostró tímido y poco participativo, finalizando con una actitud más desenvuelta, disfrutando cada una de las actividades.	1	a, b+ b- y c	b y d	b	a y b	a y b	a, b, c y d
					2	a, b+ y c	b y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c y d
					3	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b, c, d y f	
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b, c, d, e y f	
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b, c, d, e, f y g	
14	24	F	Pedagogía	Estatura media, complexión delgada Al inicio se mostró participativa y disfrutando las actividades, finalizando con una actitud más reflexiva y con mayor disfrute de si misma.	1	a, b+ y c	b y d	a y b	a y b	a y b	a, b, c y d
					2	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c y d
					3	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b, c, d, e y f	
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b, c, d, e, f y g	
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b, c, d, e, f y g	

No.	Edad	Sexo	Carrera	Características generales y de integración grupal	No. De Sesión	Indicador 1 Control tónico	Indicador 2 Control Postural y equilibrio	Indicador 3 Control respiratorio	Indicador 4 Lateralización	Indicador 5 Estructura espacio temporal	Indicador 6 Control Motor Práxico
15	24	F	Psicología	Estatura media, complexión delgada. Al inicio se mostró dudosa, pero cooperativa, finalizando con una actitud más auto reflexiva y emocionalmente feliz.	1	a, b+ y c	b y d	a y b	b	a, b y c	a, b , c y d
					2	a, b+ y c	b y d	a y b	b	a, b y c	a, b c, d y f
					3	a y b+	a y d	a	a y b	a, b y c	a, b ,c, d ,e y f
					4	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g
					5	a y b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, s, f y g
16	27	F	Pedagogía	Estatura media, complexión delgada. Al inicio se mostró insegura y con poca apertura para tocar a los demás, finalizando con mayor tolerancia hacia el contacto con los demás, además de una mayor autorreflexión.	1	a, b+ y b- y c	b y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c y d
					2	a, b+ y b- y c	b y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c y d
					3	a, b+ y b- y c	b y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					4	a, b+	a y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					5	a, b+	a, c y d	a	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e, f y g

No.	Edad	Sexo	Carrera	Características generales y de integración grupal	No. De Sesión	Indicador 1 Control tónico	Indicador 2 Control Postural y equilibrio	Indicador 3 Control respiratorio	Indicador 4 Lateralización	Indicador 5 Estructura espacio temporal	Indicador 6 Control Motor Práxico
17	34	F	Pedagogía	Estatura baja, complejión robusta. Al inicio se mostró tímida e insegura en las actividades, finalizando con mayor participación, disfruté de las actividades y una actitud autor reflexiva.	1	np	np	np	np	np	np
					2	a, b+ b- y c	b y d	b	b	a y b	a, b, c y d
					3	a, b+ b- y c	b y d	b	b	a, b y c	a, b, c y d
					4	a, b+ y c	a, b y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f
					5	a, b+ y c	a, b y d	a y b	a y b	a, b y c	a, b, c, d, e y f

