



UNAM  
IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“Diseño de un programa de entrenamiento en autoestima para  
padres de niños de primaria”

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A ( N )  
**Ma. Inés Crisóstomo Morales**

**Director:** Lic. José Esteban Vaquero Cázares  
**Dictaminadores:** Mtra. María Cristina Bravo González  
Lic. Edy Ávila Ramos





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.

**Gracias:**

A mis maestros:

José Esteban Vaquero por su autenticidad y actitud de aceptación, porque me permitió expresarme sin cuestionamientos y guío mis pasos con sabiduría.

Edy Ávila por detonar vitalidad, alegría y confianza y por un gran recuerdo de agrado que dejo en mi, al ser el mismo.

Cristina Bravo, Margarita Chávez y Rocio Trón por su gesto de cortesía y apoyo.

María Inés Crisóstomo Morales

**Gracias:**

A mi esposo Gabriel por su amor incondicional, paciencia y gran apoyo, desde que nos conocimos.

A mi hija que a través de conocerla, admirarla y enseñarme el amor maternal, me inspira a ser mejor.

A mis padres por traerme al mundo con una misión y por sus enseñanzas.

A los padres que participaron en el taller por permitirme vivir la experiencia de compartir y aprender de ellos.

María Inés Crisóstomo Morales

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO 1. PSICOLOGÍA HUMANISTA</b>	
1.1. Antecedentes Históricos.	8
1.2. Conceptos fundamentales del Humanismo.	11
1.3. Psicólogos destacados: Abraham Maslow y Carl Rogers	14
1.4. Método terapéutico: Terapia Centrada en el Cliente.	18
1.5. La Personalidad y Autoestima.	29
<b>CAPÍTULO 2. AUTOESTIMA</b>	
2.1. Definiciones de la Autoestima.	39
2.2. Componentes de la Autoestima.	41
2.3. Los Pilares de la Autoestima.	41
2.4. Escalera de la Autoestima.	45
2.5. Autoestima y Familia.	46
2.6. Desarrollo de la Autoestima	48
2.7. Prácticas de Crianza y Autoestima.	50

2.8. Autoestima, Habilidades Sociales y Asertividad.	53
2.9. Condiciones para una buena Autoestima y Baja Autoestima	59

### **CAPÍTULO 3. ENTRENAMIENTO DE LA AUTOESTIMA**

3.1. EVALUACIÓN Y ESTUDIO DE LA AUTOESTIMA	72
3.2. METODOLOGÍA	74
3.3. RESULTADOS	75
3.4. DISCUSIÓN	83
3.5. CONCLUSIONES	86

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**90**

Anexo 1 CARTA DESCRIPTIVA	94
---------------------------	----

Anexo 2 CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN	101
------------------------------------	-----

## **RESUMEN**

El presente trabajo tiene el objetivo de diseñar y aplicar un programa de entrenamiento en autoestima para padres de niños de primaria, desde la perspectiva Humanística. Crearse a sí mismas para comprender su proceso de crecimiento a través del auto-descubrimiento, al tomar consciencia de sí mismos. Los resultados demostraron que al cambiar la percepción de sí mismos se da lugar a un cambio en la confianza y aceptación, su concepto se creó a partir de su propia visión, permitiéndose liberarse de un pasado doloroso y formarse a partir de sus propias elecciones al descubrir sus potencialidades para satisfacer sus necesidades y confiar en su propio organismo al evaluar lo que es adecuado para sí mismos. El descubrirse a sí mismos les permitió tomar consciencia de sus deseos, propósitos y metas. Además de asumir la responsabilidad de sus decisiones. En las relaciones con sus hijos se abrió la posibilidad de aceptarlos y ayudarlos en su proceso de estima a partir de su propia valía y acompañarlos en su proceso de llegar a ser ellos mismos sin condicionamientos.

## INTRODUCCIÓN

“Hoy me ha llamado la atención al verte jugar con tus muñecos. Les hablas con regaños, les pegas, les dices tonto, niño malo y hasta los amenazas con no dejarlos salir. Sin embargo; lo más especial es que al final les hablas con amor y los abrazas. Tus inocentes juegos me hacen verme a mi mismo en la forma como te trato. Te levanté llamándote “flojo”, tiraste la leche sobre la mesa y te dije “torpe” y “cochino”. Caminabas lento rumbo a la escuela y te llame “torpe”, porque te caíste. Al regresar de la escuela traías una mala nota y te apode “burro”. Y para acabarla te amenace con darte una “paliza” si volvías a traer recados de mala conducta de la escuela. Y de ti sólo recibo gestos de amor; al llegar a la casa te acercas tímidamente y me abrazas, tus ojitos se iluminan de alegría y de entusiasmo”.

La autoestima se desarrolla en el ambiente familiar, con las actitudes y comportamientos de los padres, los mensajes que recibe el niño: mensajes de amor y mensajes de rechazo. La aceptación de pensamientos y sentimientos del niño, los límites claros que proporcionan seguridad, el respeto a la dignidad como ser humano, la confianza de poder hacer las cosas, el no enjuiciamiento, la seguridad de sentirse amado y el sentirse dueño de sus sentimientos (Feldman, 2003).

La autoestima en la teoría del self, se define en un sentido subjetivo y duradero de auto – aprobación realista; refleja cómo se percibe y valora el individuo en sus niveles más fundamentales de experiencia psicológica; la autoestima en un sentido duradero y afectivo del valor personal basado en auto – percepciones exactas (Brouwer, 1999).

La autoestima se refleja en la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza es nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser responsables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La autoestima es vista como una necesidad humana básica; primeramente no nacemos sabiendo satisfacer esta necesidad, así que debemos descubrirlo; es una necesidad que debemos aprender a satisfacer mediante el ejercicio de nuestras facultades más humanas como la razón, la elección y la responsabilidad. Al faltar la autoestima es lo suficientemente grave como para motivarnos de forma negativa.

La autoestima es una necesidad humana, la autoestima sólida contribuye de manera importante a que tú te sientas libre, a que seas tú mismo, a que decidas tomar riesgos, a que experimentes seguridad y autoconfianza, a que comprendas a los demás y te relaciones satisfactoriamente ((Branden, 1995).

El ser humano como parte de un ente del universo posee la perfección de una mente, cuerpo, espíritu y un yo social como una totalidad; sus capacidades y habilidades son orientadas como un espiral al éxito; viviendo y creándose a sí mismo para comprender su proceso de crecimiento a través del auto – descubrimiento de sus propias posibilidades para satisfacer sus necesidades.

El ser humano conformado por un yo biopsicosocial se integra por una unión de partes lo que se es y se tiene. El yo físico posee capacidades de armonía y flexibilidad; el yo psíquico formado por una emotividad, mente y espíritu (Rodríguez, 1988).

Crearse a sí mismo al satisfacer sus propias necesidades, tomando contacto consigo mismo y con los elementos del ambiente, identificando los tóxicos y los que pueden asimilar. Así; la reorganización en su percepción le permitirá ser un proceso, en donde son aceptadas sus potencialidades en la organización consciente del self, acompañado de sentimientos de comodidad y libertad de tensión que se experimentan como adaptación psicológica. De esta manera la autorrealización se dará en un clima que promueva el crecimiento (Rogers, 1974).

Sin embargo; la consciencia de sí mismo investida de un compromiso consigo mismo, valoración, aceptación, responsabilidad, respeto, elección y propósito se vera afectado por las máscaras del debe ser, es decir; tratar de pensar, sentir y comportarse a partir de lo que los demás creen que debe ser.

De esta manera la autoestima será baja, la cual nos lleva a sentir miedo, inseguridad, desprecio por nosotros mismos y tener relaciones destructivas. **“Si me falta respeto a mí mismo y no disfruto como soy, me queda dar sólo mis necesidades insatisfechas”**. Tiendo a ver a los demás como fuentes de aprobación o desaprobación. Trato de pensar, sentir y comportarme como los demás quieren que lo haga. Busco relaciones posesivas: manipulando y chantajeando para no ser abandonado. Busco relaciones pasivas, soportando cualquier situación sobreprotectora. Busco

repetir las heridas con quien más decimos amar, ejecutivo abandono físico y emocional (Levistein, 1998).

Las relaciones padres e hijos se contaminarán en las manifestaciones de una pobre autoestima; en donde sus interrelaciones se presentarán en culpar a los demás, no acepta ser responsable de lo que le sucede. Critica a los demás, usa su prejuicio y pensar que es mejor. Sostienen una necesidad de atención; busca la aprobación y la aceptación; dirigen su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose enojado, frustrado y agresivo. Se muestra antisocial, se disgusta de sí mismo y de los demás. Es Inconsciente del cambio, no acepta el cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático. No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma. No conoce sus derechos, obligaciones y necesidades. No se autoevalúa; necesita de la aprobación y desaprobación de los demás. Destruye a los demás; lastima y humilla. Se autorrecrimina, se critica y ofende como cuando era niño. Se siente incapaz y no confía en sí mismo. Sus capacidades y habilidades son desconocidas para él, por lo tanto no las utiliza (Aguilar, 1995).

En cambio al tener consciencia de sí mismo se fundamentará en el autoconocimiento, sobre lo que piensa, siente y desea. Para compartir y comunicar su mundo, es necesario conocerlo; el autoconocimiento y autoaceptación son elementos indispensables para lograr una comunicación a nivel personal y entablar con otro ser (González, 2002).

La psicología humanista sostiene que la aceptación de sí mismo como persona da la fuerza en el proceso de la reorganización. Es decir; cuando todas las formas en que el individuo se percibe a sí mismo en sus cualidades, habilidades; los impulsos y actitudes de la persona y todas las

percepciones de sí mismo en relación con otros; son aceptadas en la organización consciente del concepto del self (Rogers, citado en Lafarga, 1986).

El llegar a ser el mismo, implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones y no tratar de imponer una máscara a su experiencia o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado; el auténtico sí mismo se descubre naturalmente en la experiencia propia. Ser él mismo como proceso vivo que respira, siente y fluctúa. Descubre la confianza en su propio organismo; con la ayuda de su pensamiento consciente puede permitir a su organismo considerar evaluar y equilibrar cada estímulo, necesidad y demanda. Descubre la elección que más se aproxima a la satisfacción de todas sus necesidades (Rogers, 1974).

Rogers y Maslow sostenían la idea de que una imagen positiva de sí mismos es beneficiosa: si una persona se acepta le resultará más fácil aceptar a los demás (Hope y cols. 2005).

La autoestima en las relaciones con los demás, puede ser un aspecto enriquecedor y nutriente, especialmente en la educación de los hijos; sin embargo la realidad es que en el sistema familiar la autoestima se ve afectada por aspectos como la falta de atención, falta de límites y una pobre percepción de sí mismos. De igual manera los asuntos no resueltos de los padres vividos en la infancia contaminarán sus interrelaciones con la pareja y con sus hijos.

El entrenamiento a padres en autoestima como una alternativa a seguir en la educación de los hijos, les permitirá cambiar sus historias en donde el doloroso pasado es tóxico al presente y el futuro sigue la eterna “vivieron infelices para siempre”.

La autoestima comprendida en el autodescubrimiento de si misma. La autoestima que se experimenta al ser consciente de sus propias necesidades, emociones, sentimientos y actitudes. De ser responsable de si mismo y en un continuo proceso de transformación y de reorganización de sus percepciones para llegar a ser.

El objetivo de esta tesis es el diseñar y aplicar un programa de entrenamiento en autoestima a padres de niños de primaria , desde la perspectiva Humanística. Crearse a sí mismos para comprender su proceso de crecimiento a través del auto-descubrimiento, al tomar consciencia de si mismos.

En el capítulo uno se resume los antecedentes históricos y filosóficos del humanismo, sus principales representantes como Abraham Maslow y Carl Rogers, las características de los modelos humanistas, el método terapéutico de la terapia centrada en el cliente y la autoestima como componente de la personalidad.

En el capítulo dos se expone la conceptualización de la autoestima, su análisis basado en la perspectiva humanista, su importancia en la educación y formación del ser humano y sus consecuencias positivas y negativas.

El capítulo tres plantea el tema de entrenamiento de la autoestima a padres, su relevancia en la formación de los infantes y del mismo adulto y las técnicas de como se ha estudiado la psicología de la autoestima. Incluye la metodología y sus dinámicas; en este capítulo se integran los resultados, discusión y conclusiones de la aplicación del programa.

## CAPÍTULO 1. PSICOLOGÍA HUMANISTA

### 1.1. Antecedentes Históricos.

La perspectiva humanista es llamada la "tercera fuerza" en los años sesenta, y se presenta como alternativa tanto al psicoanálisis como al conductismo dominante en esos años.

Los psicólogos Carl Rogers y Abraham Maslow, se ocuparon de la idea de autorrealización, de las actividades encaminadas al cumplimiento del potencial que cada hombre lleva en sí, Su creencia en el potencial humano y en el valor de la experiencia subjetiva son la esencia de la psicología humanista (Price, 1981).

**Los modelos humanistas** de la psicoterapia abarcan a las concepciones "**fenomenológicas**" y "**existencialistas**" desarrolladas en el campo psicoterapéutico. Dentro de las concepciones humanistas destacan la "Terapia gestáltica", el "Análisis Transaccional" y la "Psicoterapia Centrada en el Cliente"

Estas psicoterapias se desarrollan en Norteamérica. Sus antecedentes filosóficos se encuentran en autores como:

F. Brentano (1838-1917) destaca el papel de la experiencia y el carácter intencional de los actos psíquicos.

E. Husserl (1859-1938) destaca el análisis de la experiencia inmediata, de la conciencia pura, a través del **método fenomenológico** (estudia **al Otro en**

**sus procesos psicológicos, comprende la problemática desde su punto de vista tal como la percibe el propio individuo y no desde otro extremo).**

K. Jaspers (1883-1969), filósofo y psicopatólogo que introduce en psiquiatría el método fenomenológico como forma de describir las vivencias anómalas del enfermo psíquico.

S. Kierkegaard (1813-1855), precursor del **existencialismo (sostiene la idea de que el ser humano crea su persona por las propias elecciones o decisiones que va tomando)**; describe los problemas del significado de la vida, la muerte, y la ansiedad existencial.

L. Binswanger (1881-1966), psiquiatra vinculado originalmente al psicoanálisis y que evolucionó hacia el existencialismo, aportando su método de análisis del significado vital (forma de ser-en-el-mundo).

J. P. Sartre (1905-1980), que destaca el como la existencia precede a la esencia, es decir que el ser humano no viene con un ser a desarrollar sino que tiene que encontrarlo por sí mismo. El ser humano es radicalmente libre, y se autodetermina mediante su proyecto existencial a través de sus decisiones (hay que notar que la concepción budista del "karma" es similar a esta existencial en cierto grado).

Por su parte el psiquiatra V. Frankl (1905) que a partir de su propia experiencia radical de prisionero en un campo de concentración nazi, enfatiza la importancia del encuentro o del sentido de la propia existencia, describiendo las llamadas "neurosis noogénicas" como forma de pérdida de este sentido.

Sin embargo, a pesar de estos antecedentes europeos, la psicología humanista es un fenómeno, básicamente norteamericano. Sus antecedentes más claros están en el "neopsicoanálisis" de K. Horney, E. Fromm, la psicología individual de Alfred Adler, los filósofos Tillich y Martin Buber, residentes en EE.UU, y la escuela Gestalt, sobretodo a través de K .Goldstein que introduce en este país la idea del organismo humano (su obra "El organismo" de 1934), como una totalidad impulsada hacia la autorrealización.

En los años cincuenta destacan dos autores: Rogers que elabora sus primeras aportaciones terapéuticas (Rogers en 1952 publica su obra "Psicoterapia centrada en el cliente") y Maslow jerarquiza la motivación humana en su obra "Motivación y personalidad". En 1961 se constituye la Asociación Americana de Psicología Humanista que aparece como reacción a la insatisfacción producida tanto por la psicología académica, dominada por el conductismo que entendían como reduccionista y mecanicista, y por su alternativa el psicoanálisis que entendían también como reduccionista al olvidar el carácter de construcción del significado vital del sujeto.

**Según Bernstein y Nietzel (1980) los modelos humanistas se caracterizan por:**

- 1º La relevancia concedida a la percepción subjetiva del mundo o realidad como determinante fundamental de la conducta.
- 2º La afirmación de que cada persona posee de manera innata un potencial de crecimiento o desarrollo de sí mismo orientado hacia metas positivas como la armonía, el amor o la alegría.

- 3º La persona humana es considerada en sí misma como un sujeto independiente y plenamente responsable de sus actos, sin plantearse causas subyacentes, como hacen los modelos conductistas o psicodinámicos.
- 4º Sólo podemos comprender a una persona cuando nos podemos situar en su lugar para percibir el mundo desde ella misma.
- 5º La intervención terapéutica se suele centrar en el aquí y ahora de la experiencia actual e inmediata, concediendo poca importancia a los antecedentes históricos y a las intervenciones directivas.

## **1.2. Conceptos fundamentales del Humanismo**

El modelo de psicoterapia desarrollado por Rogers parte de la idea de que toda persona posee **una tendencia actualizante**, una especie de impulso hacia el crecimiento, la salud y el ajuste. La terapia más que un hacer algo al individuo, tratará de liberarlo para un crecimiento y desarrollo adecuado (Rogers, 1974).

Uno de los obstáculos más poderosos para impedir la anterior tendencia es el aprendizaje de un concepto de sí mismo negativo o distorsionado en base a experiencias de desaprobación o ambivalencia hacia el sujeto en etapas tempranas de su desarrollo.

**El trabajo de la terapia centrada en el cliente trata de facilitar, que el sujeto se exprese con sus ambivalencias e impulsos hostiles y agresivos, de modo que éste pueda reconocerse de manera integral.**

**Otro elemento fundamental para que el sujeto continúe su tendencia actualizante es la experiencia.** Este consiste en la experimentación consciente de un sentimiento que hasta el momento fue reprimido. La experimentación de sentimientos reprimidos por ambivalentes, hostiles o irracionales que parezcan permite al sujeto actualizar su experiencia, ser "el mismo" y modificar el autoconcepto distorsionado que estaba manteniendo hasta el momento.

De la manera anterior se da una interacción mutua entre la experiencia y el autoconcepto. Sin embargo el sujeto puede desarrollar una desconfianza hacia su propia experiencia emocional en base a las prácticas de educación y crianza en las que está inmerso.

La presión del entorno (familia, colegio, etc.) puede hacer que el niño enfoque su conducta a agradar, llevarse bien, alcanzar el éxito, según es definido por instancias externas a el mismo. El niño aprende que para ganarse la aprobación de los otros, debe de actuar según unos criterios externos. De este modo puede sentir en privado, consciente o inconscientemente, deseos o sentimientos que inhibe en público (Rogers, 1974).

**La incongruencia entre lo que el organismo experimenta** y lo que es necesario para mantener la aceptación o consideración positiva hacia sí mismo genera una especie de conducta defensiva que implica negación y distorsión y por lo tanto mayor o menor grado de psicopatología.

Siguiendo e integrando las ideas de la Asociación de Psicología Humanista, podemos señalar **cuatro características** como las más típicas en los autores más representativos de esta orientación psicológica:

1. **Una atención centrada en la experiencia humana consciente** como fenómeno primario ineludible al estudiar al ser humano. Las explicaciones teóricas y la conducta externa son consideradas como posteriores y secundarias ante la experiencia misma y ante la significación de ésta para la persona.
2. **Un énfasis en cualidades tan profundamente humanas** como la elección, la creatividad, la valoración y la auto-realización, en cuanto opuestas a un pensar sobre los seres humanos en términos mecanicistas y reduccionistas.
3. **Fidelidad al "significado y valor"** cuando se eligen los problemas de estudio e investigación, y oposición al énfasis que se pone en la objetividad metodológica a expensas de la significación.
4. **Especial aprecio por la dignidad y valor del ser humano** e interés en el desarrollo del potencial inherente a cada persona.

Charlotte Bühler comparte la prioridad de estas características, pero suele hacer énfasis especial en "el estudio y comprensión de la persona como un todo" –actitud holista– y en la relación que la Psicología Humanista tiene con el Existencialismo, como base filosófica subyacente, y particularmente en la experiencia de la intencionalidad como "parte más íntima de la persona y de su motivación".

### 1.3. Psicólogos destacados del humanismo

#### Abraham Maslow

Para Maslow, uno de los principales representantes de la escuela humanista, la autorrealización implica alcanzar un estado donde se satisfacen todas las necesidades y los sujetos pueden alcanzar todo su potencial.

**Maslow (1954, 1955) postula la existencia de una jerarquía de necesidades**, en donde las más básicas ocupan la parte inferior. A medida que avanza hacia la parte superior de la jerarquía, se encuentra con necesidades menos indispensables para la vida del hombre. Asegura que las necesidades superiores sólo entran en acción una vez satisfechas las inferiores. **En primer lugar coloca las necesidades fisiológicas** en la parte inferior de la jerarquía, ellas son el hambre y la sed.

**En segundo lugar las necesidades de seguridad.** A semejanza de las anteriores, dominan la conducta si no se las satisface. Los niños de corta edad presentan las siguientes necesidades: Protegerse contra ruidos repentinos y caídas En niños un poco mayores la necesidad de protegerse contra los desconocidos.

**En tercer lugar de la jerarquía lo ocupan las necesidades de pertenencia o amor**, en general se manifiestan por un anhelo de relaciones cariñosas con la gente, las cuales quedan frustradas y su frustración es una causa importante de génesis del desajuste.

**En cuarto lugar lo ocupan las necesidades de estimación**, que representa el deseo de recibir buena valoración con bases sólidas; un ejemplo es la necesidad de la autoestimación y de ser respetado. En el adulto se expresa en un deseo de dominio, reconocimiento y prestigio, cuando se las satisface, el sujeto se siente seguro de sí mismo, fuerte, capaz y adecuado.

**Por último la necesidad de autorrealización**, ocupa el lugar supremo de la jerarquía; las características que denotan que se realizan a sí mismos son espontaneidad, creatividad e interés por los demás.

Maslow piensa que la satisfacción de todas las necesidades es indispensable para que el hombre goce de salud psíquica y esta seguro de que las personas sanas tienen satisfechas sus necesidades (Price, 1981).

### **Carl Rogers**

**Rogers es fundamentalmente teórico del yo, por eso se interesó en el estudio del individuo en sí mismo.** Para esto desarrolló una teoría de la personalidad centrada en el yo, en la que se ve al hombre como un ser racional, con el mejor conocimiento posible de sí mismo y de sus reacciones, proponiendo además el autoconocimiento como base de la personalidad y a cada individuo como ser individual y único. ***Su planteamiento se interesa en los fenómenos de la naturaleza humana*** (Coon, 2005).

Rogers en su teoría de la personalidad le otorga una **importancia fundamental a dos constructos**, que serán la base de ésta, tales ***constructos son el organismo y el si mismo.***

El individuo descubre que su propio **organismo** merece confianza, que es un instrumento adecuado para hallar la conducta en cada situación.

**Con la ayuda de su pensamiento consciente**, puede permitir a su organismo considerar, evaluar y equilibrar cada estímulo, necesidad y demanda y sopesar su gravitación e intensidad relativas; es capaz de descubrir la elección que más se aproxime a la satisfacción de todas sus necesidades mediatas e inmediatas en su situación.

El individuo reconoce que en él reside la facultad de elegir y que la única pregunta importante es **¿estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy?**

Al experimentarse una persona única y responsable de sí misma y del malestar que acompaña a esta asunción de la propia responsabilidad reconoce que es el que elige y que es el que determina el valor de una experiencia para sí mismo y que es algo que enriquece pero también, atemoriza.

**El organismo**, sería el centro de cualquier experiencia que incluya todo aquello que ocurre internamente en el organismo. Esta totalidad experiencial constituye **el campo fenoménico** que es el marco de referencia individual conocido sólo por la persona.

Según la teoría de Rogers todas las personas tienden a confrontar sus experiencias simbólicas con el mundo objetivo, esta verificación de la realidad le proporciona al sujeto un conocimiento confiable del mundo el cual le permite conducirse adecuadamente en la sociedad, sin embargo en

algunas ocasiones estas verificaciones pueden ser incorrectas, lo cual conlleva al individuo a tener un comportamiento carente de realismo.

**El sí mismo** por otra parte sería una parte del campo fenoménico que poco a poco se va diferenciando y que en definitiva representa lo que la persona es. Además del sí mismo como tal, existe un sí mismo ideal que representa lo que la persona desearía ser.

**La confianza en el organismo y en el descubrimiento de sí mismo como proceso, describen en términos personales, la captación de uno mismo como flujo de llegar a ser y no como un producto acabado.**

El organismo posee la tendencia innata a la actualización, la cual preside el ejercicio de todas las funciones, tanto físicas como de la experiencia.

Tiende constantemente a desarrollar las potencialidades de individuos para asegurar su conservación y enriquecimiento, teniendo en cuenta las posibilidades y los límites del ambiente. Por lo tanto, ya que el yo o "sí mismo" es parte del organismo podemos concluir que también está sujeto a lo que es la tendencia actualizadora.

**La tendencia a la actualización del yo actúa constantemente** y tiende, también a la conservación y al enriquecimiento del yo, es decir, se opone a todo lo que lo comprometa. Sin embargo, el éxito o la eficacia de esta acción, no depende de la situación real u objetiva, sino de la situación tal como el sujeto la percibe, y el sujeto percibe la situación en función de la noción que tiene de su yo.

Podríamos decir entonces que, de acuerdo a Rogers, el mundo es percibido a través del prisma del yo, o sea, lo que se refiere al yo; tiene tendencia a ser percibido en relieve y es susceptible de ser modificado en función de los deseos del sujeto, mientras que lo que no tiene relación con el yo, tiene tendencia a ser percibido de forma mas vaga o a ser totalmente pasado por alto. ***De tal modo que en última instancia, es la noción que se tiene del yo, la que determina la eficacia o ineficacia de la tendencia actualizante*** (Rogers, 1974).

#### **1.4 Método terapéutico: terapia centrada en el cliente.**

Condiciones que facilitan el desarrollo psicológico:

Rogers creo los ejes de la relación terapeuta – paciente.

Básicamente el terapeuta parte de la idea de que su cliente tiene una tendencia actualizante y un valor único y personal que esta bloqueado o distorsionado por determinados criterios de aceptación externa (consideración positiva condicional). La terapia tratará de desbloquear el proceso anterior mediante la aplicación de tres estrategias o técnicas fundamentales: La Empatía, la consideración positiva incondicional y la congruencia.

- **La empatía:**

Se refiere a que el terapeuta muestre una actitud de aceptación cálida y positiva, hacia lo que existe en el cliente; lo cual implica un sentimiento positivo, sin reservas ni evaluaciones. Esto se hace mediante un ciclo de tres fases:

- 1) La resonancia empática del terapeuta a las expresiones del cliente.
- 2) La expresión de empatía por parte del terapeuta al cliente.
- 3) La recepción del cliente de la respuesta empática del terapeuta.

- **Consideración positiva incondicional:**

El terapeuta brinda la oportunidad al cliente a expresar sus sentimientos generalmente inhibidos para facilitar su autoaceptación. Para ello le acepta sin condiciones de valor y evita corregirle o dirigirle hacia criterios preestablecidos. Esta actitud conlleva un aprecio hacia los sentimientos y la persona del cliente con todas sus aparentes contradicciones e irracionalidades.

- **La congruencia se refiere a la autenticidad del terapeuta.**

Ante su cliente particular. Para que este pueda mostrarse empático ha de ser congruente con sus propios sentimientos generados en la relación terapéutica. Tal congruencia se muestra tanto a nivel verbal como no verbal. La terapia centrada en el cliente ha contribuido poderosamente a establecer una serie de condiciones que son necesarias en casi todas las psicoterapias, sobretodo en sus aspectos relacionales.

### **Dinámica del cambio terapéutico.**

**Primero:** A medida que el cliente descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, se torna a escucharse a sí mismo.

- **Descubre** que el terapeuta manifiesta un respeto positivo e incondicional hacia él y sus sentimientos y lentamente asume la misma actitud hacia él mismo. Estos cambios le permiten profundizar

en su autopercepción y autoaceptación y volverse menos defensivo y más abierto.

- **Descubre** que puede modificarse y madurar en las direcciones inherentes al organismo humano.

**Segundo:** El proceso implica una modificación de su manera de vivenciar las cosas. Se presenta una relajación de los esquemas cognoscitivos de su vivencia, se aleja de los moldes de la enajenación y de la rigidez, percibidos como hechos externos y comienza a cambiar los significados de su experiencia de acuerdo con constructos modificables para una nueva experiencia.

**Tercero:** Se acerca a la fluidez y adquiere la capacidad de cambiar, reconocer y aceptar sus sentimientos y experiencias y descubrirse en su propia vivencia como una persona cambiante y establece relaciones auténticas y estrechas; se convierte en una unicidad y alcanza la integración de sus funciones.

### **Las siete etapas del proceso:**

Percepción del cliente de acuerdo al vivenciar su propia experiencia.

#### **Primera etapa**

- Existe cierta retinencia a comunicar el sí mismo. La comunicación sólo se refiere a hechos externos.
- Los sentimientos y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios.
- Los constructos personales son rígidos.
- Las relaciones íntimas y comunicación se consideran peligrosas.

- No se reconocen ni se perciben los problemas.
- No hay deseos de cambiar.
- La comunicación interna sufre un intenso bloqueo.

### **Segunda etapa**

- La expresión comienza a fluir en relación con temas ajenos al sí mismo (ligero avance).
- Los problemas se perciben como externos al sí mismo
- No hay sentido de responsabilidad personal en relación con los problemas.
- Los sentimientos se describen como objetos que no pertenecen al sujeto o que corresponden al pasado.
- Los sentimientos no son reconocidos como tales ni como propios.
- La posibilidad de vivencia está limitada por la estructura del pasado.
- Los constructos personales son rígidos y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos.
- La diferenciación de los significados y sentimientos personales es muy limitada y burda.
- Pueden presentarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales.

### **Tercera etapa**

- Las expresiones referente al sí mismo como objeto fluyen con mayor libertad.
- Las experiencias relacionadas al sí mismo, también se expresan como si fueran objetos.
- El sí mismo también se expresa o describen sentimientos o significados personales no pertenecientes al presente.

- La aceptación de los sentimientos es mínima.
- Los sentimientos se exhiben y a veces son reconocidos como tales.
- La experiencia se describe como algo perteneciente al pasado o bien como algo ajeno al sí mismo.
- Los constructos personales son rígidos, pero pueden ser reconocidos como constructos y no como hechos externos.
- La diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nítida y menos global que en etapas anteriores.
- Se reconocen las contradicciones de la experiencia.
- Las elecciones personales suelen considerarse ineficaces.

#### **Cuarta etapa**

- Describe sentimientos más intensos, del tipo presente, pero no del ahora.
- Los sentimientos se describen como objetos del presente
- Se expresan sentimientos del tipo presente, que irrumpen casi en contra de los deseos.
- Hay una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediatos; esta posibilidad va acompañada de desconfianza y temor.
- La aceptación franca de sentimientos es escasa.
- La experiencia esta menos “ligada a la estructura” del pasado.
- La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad, se descubren algunos constructos personales y les conoce con claridad, como tales y se a cuestionar la validez.
- La diferenciación de los significados y sentimientos personales aumenta constantemente y existe cierta claridad a procurar la exactitud de la simbolización.

- Se advierte la preocupación que inspiran las contradicciones e incongruencias entre la experiencia y el sí mismo.
- Existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problemas de manera vacilante.

### **Quinta etapa**

- Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente.
- Comienza a aparecer una tendencia a advertir que vivenciar un sentimiento implica un referente directo.
- Los sentimientos surgen a “borbotones” suelen despertar sorpresa y temor y casi nunca placer.
- Los sentimientos de ser el mismo se reconocen como propios cada vez en mayor medida, hay un deseo de ser esos sentimientos, de ser el “yo verdadero”.
- La experiencia adquiere mayor flexibilidad.
- La experiencia se construye de modos menos rígidos.
- Se descubren nuevos constructos personales y se los examina y cuestiona críticamente.
- Existe una tendencia a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados.
- Las contradicciones de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad.
- Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encarar.
- Los diálogos que se sostienen en su interior del sí mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce.

### **Sexta etapa**

- Ahora puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban “atascados”, inhibidos en su cualidad de proceso; estos sentimientos fluyen sus consecuencias.
- Un sentimiento del presente es experimentado directamente de manera inmediata y rica.
- Se acepta la calidad inmediata de la experiencia y el sentimiento que lo construye. Ya no hay terror, necesidad de negarlo o luchar contra esto.
- El sí mismo como objeto tiende a desaparecer.
- La experimentación adquiere verdaderas características de proceso.
- Se presenta la relajación fisiológica que lo acompaña.
- La comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos.
- La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia.
- El momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido.
- La diferenciación de la vivencia es penetrante y clara.
- Vive subjetivamente una fase de su problema, que ha dejado de ser un objeto.
- Se ha hecho totalmente consciente y ha sido aceptada por completo.

### **Séptima etapa**

- Los sentimientos nuevos se experimentan de una manera inmediata y rica en matices, tanto como fuera de la relación terapéutica.
- La aceptación de esos cambiantes sentimientos como propios aumenta y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo.

- La situación se experimenta como algo nuevo, y no como algo pasado.
- El sí mismo se convierte en la consciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. El sí mismo se percibe cada vez menos como un objeto y, en cambio, se lo siente con mayor como un proceso que inspira confianza.
- Los constructos personales se los plantea con mayor flexibilidad.
- La comunicación interna es clara.
- Experimenta la elección efectiva de nuevas maneras de ser.
- Ha incorporado la calidad del movimiento, fluidez y cambio a cada aspecto de su vida.
- Vive conscientemente sus sentimientos, los acepta y confía en ellos.
- Su vivencia tiene carácter de proceso, consiste en sentir lo nuevo de cada situación y volver a construirlo.
- Experimenta una relación plenamente responsable con todos los aspectos fluidos de su vida.

**La autorrealización es un tema capital que preside en los teóricos del movimiento humanista.**

Rogers y Maslow, son partidarios de que la tarea fundamental del hombre es la autorrealización del “yo”. Ese “yo” único y bueno permanece oculto y enmascarado en nuestro interior por lo cual no puede desarrollarse. Rogers desarrolló un método propio como psicoterapeuta.

Rogers caracteriza el proceso de convertirse en persona de la siguiente manera:

### **Dejan de utilizar máscaras.**

El cliente muestra dudas y temores y se aleja de sí mismo; La expresión de este miedo forma parte del proceso de su transformación en lo que realmente es.

### **Dejar de sentir los debería.**

Se aleja de la imagen compulsiva de lo que debería ser; algunos individuos han internalizado el concepto inculcado por los padres según el cual “debería ser bueno o “debo ser buen”, sólo por medio de una intensa lucha interior pueden abandonar esta meta. Los individuos descubren que se han sentido obligados a considerarse malos y que se están alejando de ese concepto de sí mismos.

### **Dejan de satisfacer expectativas impuestas.**

Se alejan de las pautas de conducta que la cultura les impone. El cliente tiende a alejarse de lo que se espera que haga.

### **Dejan de esforzarse por agradar a los demás.**

Al sentirse libres dejan de adoptar actitud de agradar a los demás. No desean adecuar su conducta ni moldearse ellos mismos con el único propósito de agradar a los demás.

### **Comienzan a auto-orientarse.**

El cliente comienza a avanzar hacia la autonomía; elige las metas que él desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo; decide cuáles actividades y maneras de comportamiento son significativas para él y cuáles no lo son.

### **Comienzan a ser un proceso.**

Se convierten cada vez más abiertamente en un proceso de constante cambio y adquieren mayor fluidez. Comienza a percibirse a sí mismo como un proceso fluido en el proceso de la terapia y luego esta característica se manifiesta en toda su vida. Se permite un proceso de potencialidades nacientes y no hacia una meta fija.

### **Comienzan a ser toda la complejidad de su “yo”.**

Implica convertirse en un proceso complejo y rico. El ser una parte de sus sentimientos y adoptar una fachada o una máscara defensiva, la relación no sería buena. El convertirse en toda una complejidad de su sí mismo cambiante en cada momento significativo es una de las más notables.

### **Empiezan a abrirse a la experiencia.**

Ser la persona que realmente es; el individuo comienza a vivir en una relación franca amistosa, e íntima con su propia experiencia; descubre que esto se lleva en un clima de aceptación, el individuo puede admitir provisionalmente, como una parte de sí mismo. En su experiencia infantil la emoción nunca ha sido aclarada y no tolera la experiencia de sus

sentimientos infantiles, pero llega a aceptarlos a asumirlos como una parte de sí mismo y logra vivir con ellos, cuando se manifiesten.

### **Comienzan a aceptar a los demás.**

En la aceptación de su propia experiencia, adquiere la capacidad de aceptar la experiencia de otros. Valora y aprecia su experiencia y la ajena por lo que ésta es.

### **Comienzan a confiar en sí mismos.**

Valora el proceso que él es y confía en sí mismo. Desarrollan mayor confianza en los procesos internos y toman coraje de experimentar sus propios sentimientos, vivir según sus valores internos y expresarse de maneras personales.

En general, la psicología humanista no es sólo estudio del ser humano; es un compromiso con el ser humano en proceso de realización. El respeto por los valores sus intenciones y sobre todo, su identidad peculiar; reconocimiento al hombre como persona. Enfoca solamente la perspectiva única del individuo en sí. Este énfasis en la persona humana, en el individuo en su totalidad y unicidad es un aspecto central de la psicología humanista (Floyd, 1984).

## 1.5. La Personalidad y Autoestima

La autoestima puede verse como una función o componente de la personalidad; en este caso la autoestima se considera como parte de uno mismo o sistema del self, normalmente vinculada a la motivación y/o auto regulación.

La corriente humanista contempla al ser humano como una unicidad biopsicosocial que debe funcionar como un todo armónico. En esta unicidad, los tres elementos que lo constituyen deben estar en continua interacción e interdependencia, ninguno puede actuar separadamente del otro (González, 2002).

1. **Aspecto biológico.** La organización biológica de ser humano da a éste la posibilidad y condiciones previas, necesarias para su desarrollo, así como el desenvolvimiento de su conducta.
2. **Aspecto psicológico.** La organización psicológica del ser humano está formada por: a). intelecto, en el reside la inteligencia, la razón, la voluntad, la conciencia, el aprendizaje, el conocimiento, las ideas y el pensamiento, y b) centro, mundo interior, espíritu o yo, en el cual residen emociones, afectos, experiencias, vivencias y sentimientos, valores, ideales y actitudes ante la vida.
3. **Aspecto social.** El desarrollo de la persona es un proceso histórico (cultura, tradición, tiempo y espacio) que no se puede entender separadamente de las circunstancias socioculturales (ambiente) en que ocurre.

La teoría de la Personalidad de Rogers se caracteriza por dos constructos, los Conceptos de organismo y self', los cuales tienen gran importancia en la teoría y pueden considerarse como los pilares sobre los que se asienta toda ella.

El organismo se define como una totalidad gestáltica (una organización, una forma), integrada por aspectos físicos y psíquicos que conforman la estructura básica de la personalidad.

Cuando todas las formas en que el individuo se percibe a sí mismo, las percepciones de las cualidades, los impulsos y las actitudes de las personas, y todas las percepciones de sí mismo en relación con otros son acompañadas en la organización consciente del concepto del self, este logro se acompaña de sentimientos de comodidad y libertad de tensión que se experimentan como adaptación psicológica ( Rogers, citado en Lafarga, 1986).

Maslow y Rogers sólo se interesan por describir a la persona sana. Su término es funcionamiento completo y comprende las siguientes cualidades:

**1. Apertura a la experiencia.**

Esto sería lo opuesto a la defensividad. Es la percepción precisa de la experiencia propia en el mundo, incluyendo los propios sentimientos. También comprende la capacidad de aceptar la realidad, otra vez incluyendo los propios sentimientos. Los sentimientos son una parte importante de la apertura, puesto que conllevan a la valoración organísmica. Si no puedes abrirte a tus propios sentimientos, no podrás abrirte a la actualización. La parte difícil es, por supuesto, distinguir los sentimientos reales de aquellos derivados de la ansiedad subsecuente a cuestiones de valía personal.

## **2. Vivencia existencial.**

Esto correspondería a vivir en el aquí y ahora. Rogers, siguiendo su tendencia a mantenerse en contacto con la realidad, insiste en que no vivimos en el pasado ni en el futuro; el primero se ha ido y el último ni siquiera existe. Sin embargo, esto no significa que no debamos aprender de nuestro pasado, ni que no debamos planificar o ni siquiera soñar despiertos con el futuro. Simplemente, debemos reconocer estas cosas por lo que son: memorias y sueños, los cuales estamos experimentando ahora, en el presente.

## **3. Confianza organísmica.**

Debemos permitirnos el dejarnos guiar por los procesos de evaluación o valoración organísmica. Debemos confiar en nosotros, hacer aquello que creemos que está bien; aquello que surge de forma natural.

**Rogers se refiere a la confianza en el propio yo;** en el sí mismo real y la única manera que tienes para conocer lo que es verdaderamente tu self es ¡abriéndote a la experiencia y viviendo de forma existencialista! En otras palabras, **la confianza organísmica asume que está en contacto con la tendencia actualizante.**

## **4. Libertad experiencial.**

Rogers pensaba que era irrelevante que las personas tuvieran o no libre albedrío, la persona que funciona al cien por cien reconoce ese sentimiento de libertad y asume las responsabilidades de sus oportunidades.

## 5. **Creatividad.**

Si te sientes libre y responsable, actuarás acorde con esto y participarás en el mundo. Una persona completamente funcional, en contacto con la actualización se sentirá obligada por naturaleza a contribuir a la actualización de otros. Esto se puede hacer a través de la creatividad en las artes o en las ciencias, a través de la preocupación social o el amor paternal, o simplemente haciendo lo mejor posible el trabajo propio.

## 6. **Auto-actualización**

Estas constituyen necesidades que no comprenden balance u homeostasis, una vez logradas, continúan haciéndonos sentir su presencia.

Maslow empezó escogiendo a un grupo de personas, algunas figuras históricas, a otras que conocía; que a él le parecía que cumplían con los criterios de ser auto-actualizadas. Se incluyeron en este angosto grupo personajes como Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, William James, Benedict Spinoza, y otros. Luego se centró en sus biografías, escritos, actos y palabras de aquellos a los que conoció personalmente y así sucesivamente. De estas fuentes, desarrolló entonces una lista de cualidades similares a todo el grupo, opuesta a la gran masa compuesta por el resto de los mortales como nosotros.

Estas personas eran **centradas en la realidad**, lo que significa que pueden diferenciar lo que es falso o ficticio de lo que es real y genuino. También eran personas **centradas en el problema**, o lo que es lo mismo, personas que enfrentan los problemas de la realidad en virtud de sus soluciones, no como problemas personales insolucionables o ante los que se someten. Y además tenían una **percepción diferente de los significados y los fines**.

Creían que los fines no necesariamente justifican los medios; que los medios pueden ser fines en sí mismos y que los medios (el viaje) eran con frecuencia más importante que los fines.

Los auto-actualizadores poseían también una manera peculiar de relacionarse con los demás. En primer lugar, tenían una **necesidad de privacidad**, y se sentían cómodos estando solos. Eran relativamente **independientes de la cultura y el entorno**, apoyándose más en sus propias experiencias y juicios. Así mismo, eran **resistentes a la enculturación**, esto es, que no eran susceptibles a la presión social; eran de hecho, inconformistas en el mejor sentido.

Además, poseían lo que Maslow llamaba **valores democráticos**, o sea, que eran abiertos a la variedad étnica e individual, e incluso la defendían. Tenían la cualidad llamada "interés social, compasión y humanidad ". Y disfrutaban de las **relaciones personales íntimas** con pocos amigos cercanos y miembros familiares, más que un montón de relaciones superficiales con mucha gente.

Tenían un **sentido del humor no hostil**, prefiriendo las bromas a costa de sí mismos o de la condición humana, pero nunca dirigida a otros. Poseían además una cualidad llamada **aceptación de sí mismo y de los demás**, lo cual implica que preferían aceptar a las personas como eran, más que querer cambiarlas. La misma actitud la tenían consigo mismos: si tenían alguna cualidad que no fuese dañina, la dejaban estar, incluso aunque fuese una rareza personal. En consonancia con esto surge la **espontaneidad y simplicidad**: ellos preferían ser ellos mismos antes que pretenciosos o artificiales. De hecho, ante sus inconformidades, tendían a ser

convencionales en la superficie, precisamente lo contrario a los inconformistas menos auto-actualizados que tienden a ser más dramáticos.

Así mismo, estas personas tenían una cierta **frescura en la apreciación**; una habilidad para ver cosas, incluso ordinarias, como preciosas. Por consiguiente eran **creativos**, inventivos y originales. Y, finalmente, tenían una tendencia a vivir **con mayor intensidad las experiencias** que el resto de las personas. Una experiencia pico, como le llama el autor, es aquella que te hace sentir como fuera de ti; como perteneciente a un Universo; como pequeño o grande en virtud de tu pertenencia a la naturaleza. Estas experiencias tienden a dejar una huella sobre las personas que las viven, cambiándoles a mejor; muchas gentes buscan estas experiencias de forma activa. También son llamadas experiencias místicas y constituyen parte importante de muchas religiones y tradiciones filosóficas.

No obstante, Maslow no cree que los auto-actualizados sean personas perfectas. También descubrió una serie de imperfecciones a lo largo de su análisis: en primer lugar, con bastante frecuencia sentían ansiedad y culpa; pero una ansiedad y culpa realistas, no neuróticas o fuera de contexto. Algunos de ellos eran “idos” (ausentes mentalmente). Y por último, algunos otros sufrían de momentos de pérdida de humor, frialdad y rudeza (Hope y cols. 2005).

**Rogers menciona que los organismos saben lo que es bueno para ellos.** La evolución nos ha provisto de los sentidos, los gustos, las discriminaciones que necesitamos: cuando tenemos hambre, encontramos comida, no cualquier comida, sino una que nos sepa bien. La comida que sabe mal tiende a ser dañina e insana. Esto es lo que los sabores malos y

buenos son: ¡nuestras lecciones evolutivas lo dejan claro! A esto le llamamos **valor organísmico**.

Rogers agrupa bajo el nombre de **visión positiva** a cuestiones como el amor, afecto, atención, crianza y demás. Está claro que los bebés necesitan amor y atención. De hecho, muy bien podría morirse sin esto. Ciertamente, fallarían en prosperar; en ser todo lo que podrían ser.

Otra cuestión, quizás exclusivamente humana, que valoramos es la **recompensa positiva de uno mismo**, lo que incluye la autoestima, la autovalía y una imagen de sí mismo positiva. Es a través de los cuidados positivos de los demás a lo largo de nuestra vida lo que nos permite alcanzar este cuidado personal. Si esto, nos sentimos minúsculos y desamparados y de nuevo no llegamos a ser todo lo que podríamos ser.

Nuestra sociedad también nos reconduce con sus **condiciones de valía**. A medida que crecemos, nuestros padres, maestros, familiares, la “media” y demás solo nos dan lo que necesitamos cuando demostremos que lo “merecemos”, más que porque lo necesitemos.

El lograr un cuidado positivo sobre “una condición” es lo que Rogers llama **recompensa positiva condicionada**. Dado que todos nosotros necesitamos de hecho esta recompensa, estos condicionantes son muy poderosos y terminamos siendo sujetos muy determinados no por nuestros valores organísmicos o por nuestra tendencia actualizante, sino por una sociedad que no necesariamente toma en cuenta nuestros intereses reales.

A medida que pasa el tiempo, este condicionamiento nos conduce a su vez a tener una **autovalía positiva condicionada**. Empezamos a querernos si cumplimos con los estándares que otros nos aplican, más que si seguimos nuestra actualización de los potenciales individuales. Y dado que estos estándares no fueron creados tomando en consideración las necesidades individuales, resulta cada vez más frecuente el que no podamos complacer esas exigencias y por tanto, no podemos lograr un buen nivel de autoestima.

La parte nuestra que encontramos en la tendencia actualizadora, seguida de nuestra valoración organísmica, de las necesidades y recepciones de recompensas positivas para uno mismo, es lo que Rogers llamaría el **verdadero yo (self)**. Es éste el verdadero “tú” que, si todo va bien, vas a alcanzar.

Por otro lado, dado que nuestra sociedad no está sincronizada con la tendencia actualizante y que estamos forzados a vivir bajo condiciones de valía que no pertenecen a la valoración organísmica, y finalmente, que sólo recibimos recompensas positivas condicionadas, entonces tenemos que desarrollar un **ideal de sí mismo (ideal del yo)**. En este caso, Rogers se refiere a ideal como algo no real; como algo que está siempre fuera de nuestro alcance; aquello que nunca alcanzaremos.

## **Incongruencia**

El espacio comprendido entre el verdadero self y el self ideal; del “yo soy” y el “yo debería ser” se llama **incongruencia**. A mayor distancia, mayor será la incongruencia. De hecho, la incongruencia es lo que esencialmente Rogers define como **neurosis**: estar desincronizado con tu propio self.

## **Defensas**

Cuando te encuentras en una situación donde existe una incongruencia entre la imagen de ti mismo y la inmediata experiencia de si mismo (entre tu Ideal del yo y tu yo); a partir de este momento utilizaremos indistintamente los conceptos de Ideal del Self, Ideal del yo y el yo ideal, etc.

Cuando percibes una situación amenazante, sientes **ansiedad**. La ansiedad es una señal que indica que existe un peligro potencial que debes evitar. Una forma de evitar la situación es, por supuesto, poner “pies en polvorosa” y refugiarte en las montañas. Dado que ésta no debería ser una opción muy frecuente en la vida, en vez de correr físicamente, huimos psicológicamente, usando las **defensas**.

Rogers define dos defensas: negación y distorsión perceptiva.

La **negación** significa algo muy parecido a lo que significa en la teoría freudiana: bloqueas por completo la situación amenazante. Un ejemplo sería el de aquel que nunca se presenta a un exámen, o que no pregunta nunca las calificaciones, de manera que no tenga que enfrentarse a las notas finales (al menos durante un tiempo). La negación de Rogers incluye también lo que Freud llamó represión: si mantenemos fuera de nuestra consciencia un recuerdo o impulso nos negamos a recibirlo, seremos capaces de evitar la situación amenazante otra vez, al menos por el momento.

**La distorsión perceptiva** es una manera de reinterpretar la situación de manera que sea menos amenazante.

Desafortunadamente, para el pobre neurótico y de hecho, para la mayoría de nosotros, cada vez que usa una defensa, crea una mayor distancia entre lo real y lo ideal. Se va tornando cada vez más incongruente, encontrándose cada vez más en situaciones amenazantes, desarrollando mayores niveles de ansiedad y usando cada vez más y más defensas, se vuelve un círculo vicioso que eventualmente será imposible de salir de él, al menos por sí mismo.

Al respecto Salama (2004) nos menciona que se le llama neurótico a quien tiene asuntos pendientes en el ámbito psicológico o emocional. Existen personas que no recuerdan tal tipo de situaciones, lo cual puede significar que las haya reprimido y guardado en el compartimiento del Pseudo yo (es ser automático y no consciente) que le altere su conducta con síntomas desagradables. Cuantas más creencias falsas, asuntos pendientes o gestalten abiertas tengamos, más débil se encontrará el Yo y nuestra calidad de vida será menor. Sin embargo; estas creencias falsas tiene la posibilidad de regresarse a sus legítimos dueños.

Por lo cual el proceso de la consciencia de la persona, como un enfoque holístico de cómo esta viviendo y creándose a sí misma y comprender el proceso de crecimiento a través de la auto descubrimiento de sus posibilidades para satisfacer sus necesidades, tomando contacto consigo mismo y con los elementos del ambiente, identificando aquellos que le son tóxicos y los que puede asimilar.

## CAPÍTULO 2. AUTOESTIMA

### 2.1. Definiciones de la autoestima

Uno de los grandes problemas de la humanidad es la baja autoestima; en donde el crecimiento y desarrollo del potencial del ser humano se ha perdido en lo cotidiano, sin embargo; las consecuencias se observan en las esferas sociales como la familia y la escuela en donde los niños muestran características de inseguridad, timidez, agresividad, aislamiento, dificultades para sostener relaciones con sus iguales y hasta problemas de aprendizaje. En la actualidad científicos del desarrollo humano afirman que la autoestima es parte fundamental para que el hombre alcance su plenitud y autorrealización en la salud física y mental; productividad y creatividad, es decir es la plena expresión de sí mismo (Rodríguez, 1988).

**La autoestima es la aceptación y confianza de su propio organismo,** encauzado el desarrollo de su potencial en un proceso fluido y en constante transformación. La naturaleza del ser humano es constructiva y digna de confianza cuando funciona libremente. (Rogers, 1974).

**Por su parte Rogers; promueve el crecimiento en la autenticidad, aceptación y empatía.** Las personas impulsan su crecimiento cuando son auténticas, es decir abiertas a sus propios sentimientos (Hope y cols. 2005).

**La autoestima incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos acerca de nosotros mismo** y afecta a todo lo que hacemos en la vida. Un aspecto de la autoestima es **la aceptación** propia; **conocerse** a sí mismo, tener una idea realista de lo que somos y estar contentos con ello. **Valorarse** o sentirse amado es otra dimensión de la autoestima; otro componente es el

**autorrespeto**, porque solo cuando se respeta a sí mismo puede acercarse a otros con respeto y aceptación (Alvarado, 1993).

La autoestima positiva es cuando se tiene poder personal, se siente confianza y se puede elegir, a la vez de valorar la persona que se es, no importando lo que suceda (Kaufman, 1995).

La teoría de la personalidad de Berne nos señala que la autoestima significa armonía y equilibrio de los estados del yo; se refiere a vivir la autoestima en un clima de espontaneidad, percepción y conocimiento para comprender el mundo de la intimidad.

La autoestima es un concepto, en una actitud, una imagen y esta representada por la conducta. **La autoestima es la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad, amor, realidad, integridad, sinceridad, responsabilidad y compasión.** La autoestima es el centro de todo nuestro ser y es esencial para vivir la vida en libertad. Cuando se siente bien consigo mismo y agrado; hay magnificas posibilidades de que pueda enfrentar la vida desde una postura de dignidad, sinceridad, fortaleza, amor y realidad (Satir, 1976).

**La autoestima es más que un sentido innato de nuestra valía personal;** es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos de la vida (Branden, 1995).

## 2.2. Componentes de la Autoestima

1. **La sensación de confianza** frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal; Significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender a elegir y tomar decisiones: confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer y confiar en mí mismo
1. **La sensación de considerarse merecedor de la felicidad:** el respeto a uno mismo, Significa reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el sentirme a gusto con mis pensamientos, mis deseos, mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

## 2.3. Los Pilares de la Autoestima

**Branden menciona los seis pilares de la autoestima:**

### 1.- La práctica de vivir conscientemente

Ser consciente tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos. Vivir de manera consciente significa más que el mero ver y conocer; significa actuar sobre lo que vemos y conocemos. **Vivir de manera consciente es vivir siendo responsable hacia la realidad**, no es necesario que nos tenga que gustar lo que vemos, pero reconocemos que lo que existe.

Si no aportamos un adecuado nivel de conciencia a nuestras actividades, si no vivimos de manera consciente el precio inevitable es un mermado sentido de eficacia personal y de respeto a uno mismo. Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia, si se traiciona ésta, se resiente la autoestima. **“Vivir conscientemente implica un respeto hacia los hechos de la realidad”**.

## **2.- La práctica de la aceptación de sí mismo**

La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo; este concepto tiene tres niveles de significación:

**Primer nivel:** Aceptarse **a sí mismo es estar de mi lado**, -es estar para mí mismo- es una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano, orientado a la valoración y al compromiso consigo mismo.

**Segundo nivel:** **Aceptarse a sí mismo es la disposición a experimentar plenamente** mis pensamientos, sentimientos, emociones mis acciones, mis sueños, no como algo lejano, o algo distinto a mí, sino como parte de mí esencia, ya que permito que se expresen y no los reprimo. Vivir en toda su intensidad lo que estoy sintiendo, pensando y haciendo.

**Tercer nivel:** **Acepta la realidad de su experiencia**, si se enfrenta a un error que ha cometido, al aceptar que es su error se siente que es libre y puede aprender de él y de hacer mejor las cosas en el futuro.

### **3.- La práctica de la responsabilidad de sí mismo.**

**Para sentirme competente y digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida;** esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas. Lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar. La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la misma.

### **4.- La práctica de la autoafirmación**

**La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.**

La autoafirmación significa simplemente la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar a los demás.

Ejercer la autoafirmación es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos, es una forma de vida, una regla; admitiendo que en ocasiones puede haber circunstancias particulares en las que está justificado que decida no hacerlo, por ejemplo, cuando me enfrento a un atracador. A veces la autoafirmación se manifiesta presentando voluntariamente una idea o haciendo un cumplido; a veces mediante un adecuado silencio que da a entender nuestro desacuerdo: a veces negándonos a sonreír ante un chiste tonto.

## **5.- La práctica de vivir con propósito**

**Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades** para la consecución de las metas que hemos elegido; son nuestras metas las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida. **Vivir con propósito es vivir productivamente**, es una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas, el acto de dar la vida a los conocimientos, bienes y servicios.

## **6.- La práctica de la integridad personal**

**La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta por otra.** Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad. La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento.

**La autoestima es la base y centro del desarrollo humano; la autoestima que es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo.** “Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos (Maslow, citado en Rodriguez, 1988).

## **2.4. Escalera de la autoestima**

**El desarrollo de la autoestima se fundamenta en:**

### **Autoconocimiento:**

El auto conocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus necesidades y cualidades.

### **Autoconcepto:**

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

### **Autoevaluación:**

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

### **Autoaceptación:**

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

**Autorrespeto:**

El autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

**Autoestima:**

La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí mismo, no se acepta, no se respeta, entonces no tendrá autoestima (Rodríguez, 1988).

**2.5. Autoestima y familia**

Desde el momento de la fecundación el espermatozoide ha logrado vencer ante la competencia entre millones y millones, al unirse con el ovulo; su potencial le ha permitido la victoria y nace como triunfador

Los seres humanos nacen con un gran potencial para ser exitosos en la vida; individualmente, cada persona puede ver, oír, tocar, gustar y pensar por sí misma. Cada una tiene sus propias potencialidades, sus capacidades y limitaciones; por derecho propio cada una puede ser importante, pensante, consciente y productivamente creadora, posee todos los atributos necesarios para ser un triunfador. Un triunfador es auténtico, tiene la experiencia de su propia realidad al conocerse a sí mismo, al ser ella misma, realiza su propia unicidad y aprecia la de los demás. Se esfuerza por ser él mismo y tiene

consciencia de que existe. No necesita esconderse detrás de una máscara y no se deja atemorizar por la realidad

Por lo cual cada ser cuenta con una dotación de potencialidades natas. Su personalidad se encuentra equipada tanto en lo biológico como en lo psicológico para desarrollar su autoestima en beneficio de su propio desarrollo. Tal potencial pareciera pasar invisible para el ser humano, debido a la escasa percepción de si mismo y de sus necesidades (Jongeward, 1990).

El plan maestro es implícito en el huevo o cigoto dentro del vientre materno, el bebé ya estará predeterminado por la información que trae desde tiempos inmemoriales. Luego se inicia un aprendizaje por imitación, también automático y sin consciencia, debido a las necesidades de sobrevivencia, lo cual logra por su dependencia de los adultos.

**A medida que comienza a surgir la consciencia de sí mismo, el niño desarrolla una necesidad de recibir amor y afecto; necesidad de consideración positiva por parte de las personas socialmente significativas.**

Por asociación entre las propias experiencias y la satisfacción o frustración de afecto se desarrolla una motivación, la necesidad de autoestima o auto consideración positiva (Salama, 2002).

Al nacer el ser humano necesita ser guiado en su crecimiento y ser respetado y atendido en sus necesidades físicas y emocionales, permitiéndole un adecuado crecimiento mental.

## **2.6. Desarrollo de la autoestima**

Los niños no nacen con autoestima, pero ésta surgirá y crecerá constantemente durante su vida. La autoestima se desarrolla con las experiencias del niño y con las reacciones de los demás. Si tiene experiencias de éxito y recuerda una acción positiva, su autoestima aumenta. Si sufre fracaso y reacciones negativas, entonces disminuye. La autoestima es una combinación de un sinnúmero de experiencias, interacciones e información que proviene de afuera (Feldman, 2003).

Los padres enseñan a sus hijos desde el nacimiento cómo comportarse, cómo pensar, sentir y percibir sobre sí mismos. Enseñan a sus hijos a autoestimarse o despreciarse, a sentirse bien o a sentirse mal (González, 1998).

El niño percibe que algunas de sus experiencias son aceptadas y evaluadas positivamente por sus padres que, en estas condiciones, le satisfacen su necesidad de amor, mientras otras experiencias merecen su reprobación. En función de esto, el niño va aprendiendo a valorarse a sí mismo (autoestima) del mismo modo que lo hacen los demás, admitiendo aquellas acciones o sentimientos que han sido aceptados por sus padres y rechazando los desaprobados., hasta este momento, la parte valorativa del self estaba constituida por experiencias directamente vividas por la persona.

Los criterios de valoración eran internos, naturales a la persona. Pero, a partir de ahora, en este proceso, el niño comienza a comportarse de acuerdo con unas condiciones de valor o mérito que ha incorporado e introyectado en su self por imposición de los otros, sin haber experimentado por sí mismo su carácter positivo o negativo de esta forma, el niño siente que sólo será

querido por los demás y por él mismo si deja de ser él mismo, y por este deseo de amor renuncia a su propia identidad y se disocia.

**Así, a lo largo de la niñez, el self, originariamente formado por las experiencias subjetivas,** se amplía y deforma, en cierto sentido, para dar cabida a estas condiciones o valores externos y ajenos a la propia experiencia.

En consecuencia, el niño se estimará a sí mismo de un modo condicionado, según cumpla o no las condiciones de valor, que pasan así a convertirse en criterio de la propia conducta.

La Afectividad ya estando en marcha, establece el Pseudo yo, como contenedor de experiencias y vivencias que vienen del mundo exterior; por ello necesita usar energía específica para asociar, sin conciencia, los datos percibidos y con ello preservarse en el ambiente. Sin embargo; los mensajes no conscientes serán los encargados de la neurosis.

La integración de la personalidad se ve afectada por los deberes; formándose un pseudo yo, el cual sólo puede inferirse que carece de contacto con la realidad,, dado que se tiñe de experiencias pasadas, introyectadas gracias a los mensajes recibidos de personas significativas, en la edad que todo lo que dijeron los adultos el niño se lo creía. Así; la neurosis es transmitida como cadena generacional neurótica.

Un niño comienza a vivir una conciencia clara que después aprende a bloquear, por ejemplo de sus padres o porque sus experiencia lo convence de que esto es necesario, de esta manera el bloqueo de la conciencia de sí mismo es una automanipulación .Al principio evitar es un acto consciente,

pero al convertirse en un hábito, pierde conciencia de que en verdad estaba evitando.

El aburrimiento, la confusión, la falta de vitalidad, el no poner atención, al miedo, o a la ansiedad y la sensación de estar separados o desconectados son las manifestaciones de la falta de conciencia (Oldham, 1992).

## **2.7. Prácticas de crianza y la Autoestima**

En este sentido Baumrind (1971) y Black (1967) ha definido tres tipos de prácticas de los padres: **la autoritaria, la permisiva y la democrática** y ha examinado preescolares. **Los padres autoritarios** tratan de controlar el comportamiento y las actitudes de sus hijos; estos padres son más dominantes y menos afectuosos; sus hijos son retraídos y desconfiados. **Los padres permisivos** hacen pocas exigencias; permiten a sus hijos regular sus propias actividades y son relativamente afectuosos; sus hijos son inmaduros con poca autoconfianza, escaso autocontrol y un mínimo de inquietud exploratoria. **Los padres democráticos** tratan de dirigir racionalmente las actividades de sus hijos, prestado más atención a lo que ellos hacen que al temor al castigo. Cuando es necesario ejercen control firme, pero explican las razones de sus normas. Sus hijos se sienten seguros sabiendo que sus padres los aman y qué es lo que esperan de ellos (Papalia, 1985).

**Existen ocho errores** que deben ser evitados en toda educación de la autoestima en los hijos.

**El primer error es la sobreprotección.** No se puede estar todo el día pasando al niño la mano por la espalda ni besuqueándolo o manoseándolo. No se puede estar con el corazón colgado de un hilo porque no se sabe qué va a ser del hijo. En definitiva, no hay que sobreproteger.

**En segundo lugar, no pueden crearse relaciones de dependencia.** Lo que puede hacer un hijo no lo debe hacer un padre. Las relaciones de dependencia no son sanas; responden a una afectividad morbosa, patológica, y además son una antítesis contradictoria de la misma afectividad. Para que uno quiera, tiene que ser libre, no se quiere por decreto o por cumplir una normativa. La dependencia es especialmente peligrosa en la relación madre-hijo. Hay mujeres que, en su matrimonio, sustituyen y compensan la falta de estimación por su marido por la de los hijos. Y esto resulta peligroso tanto para el matrimonio como para el futuro del hijo.

**La rigidez es el tercer error.** No se puede ser como una barra de acero. La vida es más compleja cada día. La complejidad creciente que está viviendo nuestro país es una cosa que se puede palpar segundo a segundo. Hay que desterrar los argumentos del tipo "Sí (o no) porque soy tu padre" y enfocar el diálogo dejando claro que el padre es el padre —y no un amigo—, pero abriendo la puerta a hablar, para ver si se llega a un entendimiento.

**El cuarto error es el perfeccionismo.** Hay padres que quieren tanto a sus hijos, que se mueren por que sean perfectos, cuando el propio perfeccionismo es una imperfección.

**El permisivismo –es decir, el "todo vale"– es el quinto error.** Es lo que se ha cometido en España durante veinte años, con lo cual la propia enseñanza en la vida universitaria está hipotecada. Si el niño se ha educado durante veinte años sólo con el criterio de "gusta/no gusta", después no se le puede explicar lo que es una psicosis de transición, porque, a lo mejor... no le gusta. Ha habido sobreabundancia de recursos económicos, lo cual es bueno y hace que estemos más desahogados, pero hay que introducir la austeridad y saber privarse de una cosa y decir que no. Eso son normas con las que las personas se socializan.

**El sexto error es el autoritarismo.** Se trata de la actitud contraria. Era lo que ocurría en España hace cincuenta años, porque en este país hemos pasado de extremo a extremo. Sobre esta materia, hay dos escuelas en el plano académico e investigador. La primera sostiene que era peor el autoritarismo que el permisivismo. La segunda demuestra que, para la educación, es peor el permisivismo que el autoritarismo. Yo creo que ninguna de las dos posturas es buena.

**La indiferencia es el séptimo error.** Es el peor de todos los errores que se pueden cometer al educar a un niño. Nadie puede "pasar" de sus hijos, como no puede "pasar" de ninguna persona a poco que sea humano. En síntesis, los conflictos no deben eludirse por el simple hecho de tener la fiesta en paz. Además, la actitud indiferente de los padres, como siempre, acaba trasladándose a los hijos, que serán tan pasotas como los padres y precisamente por ellos.

**Finalmente, la incoherencia puede considerarse el octavo error.** No se puede decir una cosa y hacer la contraria. La gente joven se rebela contra eso, y es muy sensible a la injusticia. Por ejemplo, al joven le gustaría que lo que uno piensa, siente, dice y hace fuera igual, porque ése es el ideal de autenticidad –aunque se trata, lógicamente, de un ideal imposible, porque no hay persona que lo pueda lograr–. Sin embargo, cuando los hijos ven que el padre dice una cosa y después hace, piensa y siente otra distinta, concluyen que se encuentran ante un cínico o un hipócrita, alguien falso e inauténtico (Polaino, 2004).

## **2.8. Autoestima, habilidades sociales y asertividad**

Los conflictos originados por la falta de comunicación se relacionan con la aceptación de sí mismo y la aceptación del otro, encontrándose dificultades en mostrar nuestras creencias, valores, convicciones, opiniones y emociones. Sin embargo; en los ambientes familiares es en donde la falta de habilidad de comunicación se presentan en el callar por complacer a los demás, por no hacerlos enojar, por miedo, por deber o simplemente porque no nos sentimos importantes y capaces.

Las interacciones dentro del holón familiar, incluyen la crianza de los hijos y la socialización, pero son mucho más los aspectos del desarrollo del niño que reciben el influjo de interacciones; desde aquí el niño aprende lo que puede esperar de las personas que poseen más recursos y fuerza, aprende a considerar racional o arbitraria la autoridad; llega a conocer si sus necesidades habrán de ser contempladas, así como los modos más eficaces de comunicar lo que desea, dentro de su propio estilo familiar, según las respuestas de sus progenitores y según éstas sean adecuadas o no a su

edad, el niño modela su sentimiento de lo correcto y vivencia el estilo con que su familia afronta los conflictos y las negociaciones (Minuchin,2005).

La comunicación es un arte que se desarrolla mediante la expresión y el intercambio de ideas, pensamientos y sentimientos, ya sea de forma verbal y no verbal

El ser humano es un ente social por naturaleza, pues no puede vivir aislado; a pesar de ser un todo, no puede bastarse por sí mismo, necesita de un mundo que lo rodee, y que le permita un ambiente propicio para su desarrollo integral.

Para lograr una comunicación interpersonal satisfactoria, es necesario tener en cuenta algunos conceptos que, aun cuando son conocidos desde siglos atrás, son olvidados, no tomados en cuenta y aun en ocasiones rechazados, con su consecuencia lógica de falta de comunicación e insatisfacción personal.

En la conciencia de sí mismo; el autoconocimiento permite tener conciencia sobre lo que se siente, se piensa y se desea. Para compartir y comunicar ese maravilloso mundo interior, es necesario conocerlo y de antemano profundizar en uno mismo. La seguridad y confianza personal surgidas de este autoconocimiento y autoaceptación, son elementos indispensables para lograr una comunicación a nivel personal; es decir el conocimiento de yo será la pauta del nivel de comunicación que pueda llegar a entablar con otro ser.

Conciencia de lo que nos rodea; esta conciencia se logra al romper el cascarón del egoísmo, del egocentrismo y valorar las cosas y los seres que nos rodean por lo que son, de modo que se descubra el tú con el cual se comunica cada quien (González, 2002).

Al respecto Caballo (1986): define "La conducta socialmente habilidosa como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas."

Las habilidades sociales producen importantes beneficios personales como conseguir aumentar la competencia en la manera de desenvolverte en las situaciones interpersonales. Esa competencia social se concreta en saber iniciar y mantener una conversación eficazmente y expresar sus sentimientos, opiniones o derechos de una manera asertiva, directa, afrontar los conflictos con la seguridad de que puede resolverlos sin ansiedad, sin temor a ninguna situación y sin costo emocional (Vallés, 1994).

Es en la infancia donde aprendemos en mayor medida a relacionarnos con los demás, es un proceso continuo durante toda la vida. Las razones por las que una persona puede no ser habilidosa socialmente se pueden agrupar en dos categorías:

- a) La persona nunca las ha aprendido por que o bien no ha tenido un modelo adecuado o bien no hubo un aprendizaje directo.

- b) Una de las razones por la cual la gente es poco asertiva, es debido a que piensan que no tienen derecho a sus creencias, derechos u opiniones

La asertividad es la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Ser asertivo es ser consciente de ti mismo, de la realidad de sus sentimientos y conducta. El ser asertivo se caracteriza por pedir lo que necesita, decir lo que le gusta, expresar lo que siente cuando es necesario.

**La habilidad de ser asertivo proporciona dos importantes beneficios:**

1. Incrementar el auto respeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza y seguridad en uno mismo.
2. Mejorar la posición social, la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se hace un reconocimiento de la capacidad de uno de afirmar nuestros derechos personales.

Las conductas agresivas y pasivas obstaculizan la capacidad de ser asertivo; el comportamiento agresivo suele aparecer como consecuencia de la cólera o la ira y la incapacidad para auto controlarse. En general; la persona agresiva, no suele sentirse satisfecha de si misma, y lo que consigue es que los demás no quieran tenerla cerca.

Una persona pasiva no sabe expresar sus sentimientos y no sabe defender sus derechos como persona. La persona pasiva no se siente satisfecha, ya que no consigue decir lo que piensa, siente y no hace llegar su mensaje a

los demás. Suele sentirse insegura, poco aceptada y tenida poco en cuenta por los demás.

Riso (2002) comenta que estas personas pueden tener conductas externas como: poca expresividad, con frecuentes bloqueos, postergaciones y rodeos de todo tipo, pueden actuar de manera opuesta a sus convicciones e intereses con tal de no contrariar a los otros; su comportamiento hace que la gente aprovechada no los respete.

Para ser asertivo es importante conocer los derechos personales.

- ✓ Derecho a tener y cambiar de decisión
- ✓ Derecho a tomar decisiones propias.
- ✓ Derecho a cometer errores, y por lo tanto a decidir, aun a costa de equivocarse.
- ✓ Derecho a ser tratado con respeto.
- ✓ Derecho a decir No y no sentirse culpable.
- ✓ Derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- ✓ Derecho a tomarse tiempo para tranquilizarse y pensar.
- ✓ Derecho a tener y expresar los propios sentimientos.
- ✓ Derecho a pedir información.
- ✓ Derecho a sentirse bien consigo mismo.
- ✓ Derecho a poder reclamar los propios derechos.

Un elemento importante para propiciar la comunicación es la actitud de escuchar. No puede existir comunicación sin escuchar y sin ser escuchado. Escuchar, no es oír, sino decir de forma verbal o no verba, lo siguiente:

- Me interesas, me interesa lo que compartes conmigo.

- Eres una persona importante para mí en este momento.
- Me gusta escucharte, estar contigo.
- Deseo ayudarte, te comprendo.

En una familia en donde se práctica la asertividad, siempre hay un momento para escuchar y no hay espacios para los gritos. Se promueve un espacio de democracia en donde se les permite a todos hablar.

Una familia asertiva conoce de sentimientos, sabe que le enoja a uno, que emociona a otro, reconocen la tristeza o la decepción, valoran los espacios en donde se promueve el diálogo y todos tienen oportunidades.

En las relaciones padres e hijos; un padre/madre que práctica la asertividad:

- Establece claramente sus expectativas sin pasar por encima de sus hijos/as.
- Comunica claramente sus deseos y necesidades y está preparado para respaldar lo que dice con sus acciones.
- Acepta sus propios sentimientos y respeta los de sus hijos/as.
- Expresa sus sentimientos y permite que sus hijos/as los expresen también.
- Piensa lo que dice, tiene cuidado de no ofender cuando corrige.
- Práctica la empatía cuando se pone en el lugar de sus hijos/as cuando expresan sus sentimientos y experiencias.

Es necesario comprender que la asertividad no se trae, se enseña. Aún y cuando en su casa no la practiquen, la pueden propiciar. Las conductas asertivas ayudan a fortalecer la autoestima y la seguridad. No necesariamente va a generar cambio, hay personas que son muy resistentes

a las conductas asertivas; sin embargo la ganancia será la expresión del sentimiento (Gamboa, 2008).

## **2.9. Condiciones para la buena autoestima y baja autoestima**

Las condiciones básicas para una buena autoestima se observan desde la concepción de que un niño es único y nace con espléndidas potencialidades que tratará de realizar, si se dan las condiciones necesarias en su desarrollo y son llevadas a cabo en la infancia. Estas son los **sentimientos de pertenecía**: esto resulta cuando un niño obtiene satisfacción en las relaciones que son satisfactorias para él, y de la importancia de afirmar estos contactos con otros. Para lograr esto el niño debe **sentir que es parte importante para alguien**; sentir que funciona como alguien importante dentro de la familia y el grupo al que pertenece; relacionarse con otras personas, sentir tener buena comunicación social, **compartir sentimientos** y un alto grado de cuidado y cariño con él y los demás; **identificarse** en un grupo en especial, para identificarse un niño necesita relacionarse con otros, eso depende en gran parte de **su sentimiento de identificación** y de la sensación de que sus sentimientos están relacionados específica y concretamente con su grupo; **sentimientos importantes de que algo le pertenece**, esto da la pauta en el crecimiento de sentir apego por objetos, dando el inicio para poder intimar y relacionarse con otros; sentir que pertenece a alguien. La seguridad se fortalece cuando un niño siente que **pertenece a alguien que lo va a cuidar y proteger**; aceptación de su propia imagen corporal, esto le va a permitir poder confiar en poder hacer lo que desee, debido a que debe saber con que potencialidades, valores, actitudes cuenta para desarrollarlos o mejorarlos.

**Sentimientos de ser único:** respetarse a sí mismo, saber que hay algo especial en sí mismo, sentir que él sabe y puede hacer cosas que nadie más puede hacer, saber que para otros él es especial, saber utilizar su propia imaginación y libertad de poder guiar su propio potencial creativo.

**Sentimientos de poder:** creer que puede hacer lo que se proponga hacer, sentir que él puede ocuparse de aspectos importantes a cerca de su propia vida, sentirse reconfortado al lograr cumplir sus responsabilidades, saber tomar decisiones y resolver problemas y saber como manejar la presión y el estrés para no perder el control sobre sí mismo.

**Sentido de modelos:** conocer a gente con valentía como un modelo para su propia conducta; crecer conociendo sus habilidades y distinguirlas de sus disfunciones; obtener provecho de sus experiencias para predecir lo que pueda pasar y que cuando obtuvo fracaso es importante aprender de él entendiendo que paso para tratar de no repetirlo; tener un sentido de orden, el vivir en un relativo ambiente de orden, estructurado en límites, limpieza, compromiso y una comunicación clara, hará que desarrolle habilidades para organizarse planear y resolver problemas.

En la relación padres e hijos los factores para fomentar autoestima son: tener padres con autoestima positiva, mostrar afecto por medio del contacto físico, mostrar expresiones positivas en la expresión facial, expresar verbalmente reconocimiento cuando tenga logros, compartir sentimientos con sus hijos, lo cual les permitirá saber las causas y efectos de sus acciones, compartir intereses, poner atención a las preguntas que hagan, explicar los roles y funcionamiento de cada uno de los miembros de la familia, resaltar los valores y habilidades, motivar a solucionar sus problemas, defender sus opiniones, expresar sus sentimientos; delimitar

reglas en la casa como explicar responsabilidades y ayudar a hacerse cargo de su persona y cuidado personal (Echeverri, 2004).

El proceso de la autoestima a lo largo de la vida se lleva de forma constante y se consideran cinco pasos como conocimiento, comprensión, aceptación, respeto y amor (Álvarez, 2006).

**Conocimiento** de nuestras cualidades, habilidades y destrezas; necesidades desde las básicas de alimentación y vestido hasta las más complejas de instrucción, educación y recreación.

**Comprensión** de lo que ocurre dentro de mí y a mí alrededor. En la medida de entender lo que pasa se relaciona mejor con el mundo.

**Aceptación** de la condición humana y el reconocimiento de sí mismo. Aceptación de ser de tal o cual estatura, haber nacido en tal lugar, ser hijo de los padres que tenemos, vivir en el país que vivimos, esta aceptación depende de la actitud de los individuos hacia sí mismo y el aprecio de su propio valer son fundamentales para su propio crecimiento y propio desarrollo.

**Respeto** a nuestros sentimientos y emociones sin dañarnos ni sufrir sentimientos de culpa. El respeto a uno mismo nos hará buscar aquello que nos haga sentir orgullosos.

**Amor** a nosotros mismos como seres humanos importantes y valiosos.

**En la estructura de la autoestima encontramos los componentes como:**

**La competencia:** implica acción, cuyos resultados pueden ser vistos y evaluados en términos de efectividad.

**Las cualidades vividas** de la autoestima como el factor cognitivo y el afectivo; el primero implica los procesos de juicio de auto-conciencia y el último incluye una reacción a la emoción con el consecuente poder motivacional.

**Las dinámicas de la autoestima;** como una dimensión viva del ser humano, visto como un fenómeno evolutivo que “emerge” o entra en juego con el trascurso del tiempo. La autoestima esta vinculada al comportamiento de una persona en su espacio vital , el mundo de la experiencia y conducta cotidiana; en este sentido es dinámica porque desempeña un papel en el modelado de las percepciones, de la experiencia y de la conducta de la persona (Brouwer, 1999).

### **La baja autoestima**

En teoría cuando hablamos de cuidados, protección y amor indudablemente nos referimos a la familia; sin embargo la realidad es que desde tiempos remotos con frecuencia escuchamos narraciones y recuerdos de adultos en donde su infancia fue lacerada a causa de maltrato físico, emocional y psicológico. Las consecuencias se ven reflejadas de generación en generación; somos hijos de víctimas, cuya autoestima se formo bajo actitudes negativas. La baja autoestima es fundamentada por una falta de afecto y amor por sí mismos por lo cual los científicos afirman que los bebés necesitan que los acaricien y los abracen. Cuando los bebés no tienen suficientes abrazos y caricias, no se desarrollan adecuadamente; tienen

problemas físicos y mentales. Esta Necesidad no termina cuando crecemos, nunca lo superamos (Kaufman, 1995).

Las personas que tienen una autoestima baja se odian a sí mismas, no se aceptan como son, y se sienten inferiores; en ocasiones son tímidas y sumisas. Las personas con baja autoestima tienden a actuar como borregos; como no se sienten aceptados, buscan la aceptación de los demás (Santín, 2002).

La baja autoestima se originó en los primeros años de vida en donde sus principales causas fueron las actitudes de los padres y siendo ya adultos interiorizamos estas conclusiones negativas sobre nosotros. El grado de los gestos y necesidades personales de seguridad o buen juicio, se etiquetaron incorrectamente como imperativos morales; el grado en que los padres fallaron al diferenciar entre conducta e identidad; la frecuencia de gestos prohibitivos y su relación con el enojo o la indiferencia de los padres (Aguilar, 1995).

Las etiquetas recibidas en la infancia afectan directamente en la autoestima, debido a que los niños creen que la etiqueta recibida define su ser y suelen sentirse defectuoso. Propiciando sentimientos de auto – devaluación (Aguilar, 1986).

**Cuando los niños no logran desarrollar el respeto por sí mismos,** emprenden caminos distintos sobre la base de tres posibilidades: **erección de defensas** (elaboración de diversas cubiertas para los sentimientos de ineptitud), **sumisión** (aceptación de la ineptitud como hecho y comienzo de una vida de autoanulación) **y retracción** (retiro a un mundo de fantasías para contrarrestar los rechazos que sufren). Las defensas se colocan en

torno a las debilidades, no de la fuerza y la aptitud. Estas máscaras se emplean para ocultar un “yo sin valor”. Aplastar la autoestima de los niños les impide el crecimiento positivo; de hecho, fomenta el desarrollo distorsionado y defensivo. Estas defensas alejan a los demás, y le dejan insatisfecha su necesidad de recibir reflejos positivos (Corkille, 1998).

Un niño que ha crecido con el sentimiento de ser rechazado por sus propios padres tenderá a actuar de manera desastrosa en la actuación como padre; al reprimir sus sentimientos, especialmente la ira y el dolor, ese pequeño se convertirá físicamente en un adulto, pero en su interior permanecerá ese niño airado y herido. Ese niño interno contaminará espontáneamente la conducta adulta (Chávez, 2003).

En estas relaciones los padres o tutores no inspiran seguridad, se desarrolla en los niños un profundo sentido de desconfianza. El mundo parece un lugar peligroso, hostil e impredecible. Cuando el ambiente familiar está lleno de violencia emocional, física o sexual, el niño pierde su capacidad de valorarse a sí mismo. Esta violencia es tan aterradorante que pierde su identidad (Bradshaw, 1990).

Cuando un niño es víctima de este tipo de agresión se distorsiona el concepto de sí mismo, se cae en una profunda autoevaluación; además; se instala un sentimiento de permanente culpa y de creerse malo y diferente. Esta experiencia como muchas otras sufridas en la infancia genera un dolor tan intenso en el desarrollo emocional y se bloquea, dejando atrás a un niño asustado y triste. Aprende a reprimir o a evadir sus emociones, preparándose con ello para una vida adulta codependiente.

En este caso el niño golpeado puede llegar a tener una mala imagen de sí mismo, puede creer que es él, la causa del descontrol de sus padres, lo que le llevará a auto representarse como una persona mala, inadecuada o peligrosa. En la adultez, pueden presentar cuadros depresivos; ya que se ha constatado que una de las causas principales de la depresión es la deprivación afectiva durante la infancia, la cual puede ser encubierta con otros trastornos de conducta (Calafiore, 2008).

La abaja autoestima como consecuencia de maltrato, negligencia y un temor constante de los padres para no repetir sus mismas historias; les obstaculiza ver conscientemente cual es la manera adecuada de educar y trata a sus hijos.

La violencia intrafamiliar generalmente es cometida por hombres contra sus compañeras, hijos e hijas; en donde produce una invasión de espacios, ya que controla y domina a la mujer, dejándola sin recursos, débil y desprotegida. En algunas familias la violencia es vista como inusual, y la viven como un problema, en otras familias es visto como algo común y es aceptado como una parte de la dinámica familiar.

Muchas mujeres conocieron la violencia en su infancia, como víctimas o como testigo del abuso de su madre. Lo cual pesa en el sentido de una percepción diferencial y una mayor tolerancia a las distintas formas de agresión. La continuidad de lo visto en la infancia durante su vida adulta la mantiene en sus conductas defensivas: encerrarse en sí misma lo necesario para sobrevivir, integra una autoimagen negativa semejante a la de su madre, racionalizar y negar las agresiones para poder sobrellevar el dolor, hacerse muy dependiente y obediente para reducir al máximo las posibilidades de ataque. Abandona la iniciativa en códigos morales, sociales

o religiosos que no son funcionales ni operativos en su integridad (Ferreira, 1991).

En este sentido Forward (2003), refiere que la mujer se encuentra envuelta en la niebla del miedo, la obligación y la culpa. El miedo se produce en la temprana infancia, cuando resulta imposible sobrevivir sin el cariño y la dedicación de quienes están a cargo de su cuidado; esta desvalidez genera un miedo al abandono que nunca superan. La obligación se basa en lo que debe a los demás y su comportamiento se determinado por ideales como deber, obediencia, altruismo y autosacrificio; estas ideas arraigadas han sido formadas por la influencia de sus padres, del entorno religioso, de las ideas que prevalecen en la sociedad en que vive, en los deberes y conforme a la base ética y moral de su vida. El temor a destruir una familia es lo que mantiene atrapada a las mujeres en una relación que ya no funciona, no quiere traumatizar o desarraigar a sus hijos. La culpa generada por el chantajista, la mujer acepta los reproches y la sensación de culpa, lo cual la predispone para ceder. La culpa activa el chantaje emocional y puede mantener una relación, pero destruye la confianza y la intimidad que la hace desear mantenerla y cultivarla.

El hombre que ejerce violencia sufre una disfunción psicológica que lo hace sentirse vulnerable, inseguro y con baja autoestima; esta inseguridad se adquirió en su infancia y en los problemas que vivió al crecer (Ramírez, 2000).

El hombre violento ha sido un niño que sufrió de abusos físicos y/o sexuales en su familia de origen. En su autoestima, su imagen de si mismo es negativa; se describe como desvalido, miserable y fracasado como persona, aunque puede ser un exitoso profesionista. La pobre opinión que tiene de sí

mismo coexiste en sus actitudes amenazantes y omnipotentes y se refuerza con cada acto violento. Cada situación que interpreta como desafío lo vive como un aniquilamiento de su ser. Las consecuencias en sus hijos son trastornos de conducta, salud y aprendizaje. Además el hombre violento es un modelo de relación agresivo; este es tomado como ejemplo y comienzan a reproducir con sus hermanos, amigos y compañeros en una relación similar. En alto porcentaje llevarán dicho modelo a futuras relaciones de noviazgo, matrimonio o de paternidad, perpetuando el problema y siguiendo con una cadena generacional de maltrato (Ferreira, 1992).

La erosión de la pareja se observa en descubrir que sus necesidades no están bien satisfechas; comienzan a conducirse más por los deberías que por auténticos deseos de complacerse mutuamente; una vez que la pareja se siente constreñida a dar prioridad a los deseos uno y del otro, los compromisos o concesiones necesarios en toda la relación estrecha les parecen pesados. La mayoría de las parejas no tienen conciencia de que se están justipreciando uno del otro de acuerdo con normas morales; en donde se filtran juicios como los que se tuvieron sus padres; consideran malo a un cónyuge errado, lo mismo que les decían sus padres, y responden de igual modo que lo hicieron sus progenitores con castigo. Sus expectativas acerca de los roles en la familia tienen su origen en los comienzos de la vida y están basadas en experiencias de la niñez; el marido podrá formarse a semejanza de su padre y contar que su esposa asuma el papel que tenía su madre (Beck, 1998).

De esta manera en la historia infantil a medida que la vida transcurre, el cerebro va grabando, como en un "casete", virgen experiencias positivas y negativas. Siendo esto inconscientemente, se reacciona ante determinada circunstancia, dejándose llevar por emociones o sentimientos. Estas

grabaciones negativas son como telarañas que impiden que salga el verdadero yo; como un cristal que tiene manchas y que no es todo lo transparente que debiera ser. Esta represión es tan brutal y durante largo tiempo sostenida, que en la edad adulta el individuo afectado por esta presión estalla con brotes de violencia y agresividad al grado tal, que le resulte fácil en esos momentos de inconsciencia dañar e incluso herir y matar a otros o acabar con su propia vida, o bien, involucrarse en un mundo destructivo (Levistein, 1998).

Berne señala que en el estado padre del yo están incorporadas las personalidades de figuras autoritarias emocionalmente significativas; en el estado niño del yo está su mundo interior de sentimientos y adaptaciones. Cuando una persona responde como lo hizo en su infancia; impulsivo, afectivo, mezquino, juguetero, quejumbroso, manipulador, lo hace desde el estado niño del yo (Jongeward, 1990).

En relación a los menores, los padres educan a sus hijos bajo los asuntos no resueltos de su propia infancia, completamente llenos de resentimientos, culpas y temores. Sus relaciones se ven permeadas de una gran falta de aceptación de sí mismos en donde, no respetan sus propios sentimientos, deseos, valores; además de no asumir la responsabilidad de su propia vida no confían en si mismos, viven sin un propósito individual; sino a través de sus hijos y para los demás. Su integridad personal es denigrada por si mismos, sus convicciones pasan en un último término y en muchas ocasiones se pierden en las prioridades de los otros. Lastimando de esta manera su autoestima.

Se reflejan en el espejo de ser lo que los demás esperan de ellos y no en ser lo que realmente son. Se creen malos, tontos, se enjuician severamente, se viven permisivos, autoritarios y/o confundidos por un pasado que repiten inconscientemente y finalmente siguen los mismos patrones con los cuales fueron educados.

En las relaciones de padre e hijos, estos últimos reflejan en la esfera social escolar una serie de comportamientos como falta de disciplina, falta de atención, baja autoestima, devaluación de sí mismos, agresividad y falta de interés hacia el aprendizaje. Afectando directamente en su crecimiento emocional, mental, psicológico y social. De esta manera el menor vive y se forma de una manera inconsciente, bloqueando los aspectos de valoración de sí mismo, aceptación de sí mismo, responsabilidad, respeto, elección y propósitos para su autorrealización.

En general; la baja autoestima afecta, a través de las actitudes de rechazo y maltrato hacia los niños; y ya siendo adulto repite estas mismos patrones en sus relaciones con sus hijos, en los cuales deposita toda la ira, frustración e intolerancia con que fue tratado de manera inconsciente.

En consecuencia cuando bloqueemos nuestra conciencia, corremos el riesgo de perder parte de nosotros mismos, porque emocionalmente la estaríamos invalidando. El aburrimiento, la confusión, la falta de vitalidad, el no poner atención al miedo o a la ansiedad y la sensación de estar separados o desconectados, son las manifestaciones más comunes de la falta de conciencia. Al darnos cuenta de cuáles son los miedos y las necesidades que provienen de nuestra infancia y cuáles corresponden genuinamente a la vida actual, podemos entonces satisfacerlas legítimamente (Oldham, 1992).

En este sentido Carl Rogers habla del poder de la persona, de su centro perfecto, de un poder potencial limitado, oculto o inconsciente por falta de escucha, comprensión y congruencia. Él dice que al darle esto al ser humano, se podrá ir liberando de sí mismo y sacará su parte esencial (Rodríguez, 1988).

La meta que persigue el individuo es llegar a ser él mismo; es decir abandonar las falsas fachadas, mascarar o roles. Descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que debe hacerlo; Explorar los sentimientos turbulentos y a veces violentos que abrigan en su interior, avanzado hacia un objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser.

Experimentar todas las emociones que surjan organicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe, se ha convertido en lo que es. Confía en su propio organismo. Ser ella misma implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones y no tratar de imponer máscara experiencia o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado; El auténtico sí mismo se descubre naturalmente experiencias propias (Rogers, 1974).

### **CAPÍTULO 3. ENTRENAMIENTO EN AUTOESTIMA A PADRES**

Para que los niños desarrollen una autoestima basada en la aceptación de sí mismo es necesario que sus padres tengan una autoestima positiva. La aceptación del niño en el ambiente familiar les brindará la confianza de creer en sí mismo. El conocimiento de sus potencialidades les permitirá desarrollarse siempre y cuando confíen en sí mismo a partir de la visión y mensajes de sus padres. Sin embargo la realidad en la mayoría de las familias la autoestima es negativa, en donde las relaciones entre los padres son de desigualdad, falta de respeto y violencia; situación que el niño vive, observa y padece, reflejándose directamente en su comportamiento.

Patterson 1986 (citado en Macía, 1993). refiere que entre los principales elementos en el desarrollo de los problemas de conducta del niño se hallan las deficiencias en habilidades propias del papel de padres; disciplina, vigilancia, refuerzo positivo, solución de problemas e implicación de estímulos estresantes intrafamiliares como trastornos conyugales, problemas de ajuste personal, enfermedades físicas, excesos laborales y prolongados. Durante la década de los sesenta se plantea el entrenamiento a padres como alternativa a los enfoques tradicionales de terapia infantil. Se propone el trabajo con padres como mediadores; se interviene en el ambiente natural donde se adquieren las conductas problema, los logros alcanzados se mantienen, la intervención la realizan quienes más tiempo pasan y tienen mayor control sobre la conducta del niño ( Macia, 1993).

Los padres actúan como ejemplos en la autoestima de sus hijos; los padres que tienden a un alto nivel de autoestima, son modelos de la eficacia personal y respeto por uno mismo, por lo que el niño ve ejemplos vivos de lo

que tiene que aprender. El padre es un facilitador de la autoestima de sus hijos (Branden, 1995).

El entrenamiento en la autoestima de padres les permitirá relacionarse satisfactoriamente con sus hijos y analizar la situación familiar.

### **3.1. Evaluación y estudio de la autoestima**

El estudio de casos clínicos es una técnica en la psicología de la autoestima y es muy importante porque permite investigar problemas relativos a la autoestima. En 1969 Branden construyó toda su teoría en base a este método. Las limitaciones de este método son la subjetividad. Los datos generados y los procedimientos de análisis, no siempre permiten su aplicación.

El método de la entrevista para el estudio de la autoestima es valorada en la introspección o el estudio de casos, las entrevistas pueden grabarse y transcribirse de forma que otros tengan acceso a los datos, lo cual reduce la subjetividad; este método es más viable y válido que otros, sin embargo las limitaciones incluyen el tamaño de la muestra es pequeño y la definición de relaciones causa – efecto es difícil de establecer.

La encuesta – Test, es el método más usado en la investigación sobre la autoestima; en esta los sujetos pueden ser sometidos a un test, observados en situaciones de laboratorio y después pueden ser efectuados retest para establecer comparaciones y correlaciones con diversos tipos de conducta o situación.

En la investigación experimental se presentan dos tipos de experimentos los cuales incluyen un pre y postmediciones de la autoestima. La situación experimental permite al investigador observar o medir los cambios que corresponden a la autoestima y los factores situacionales que influyen sobre ella. Las ventajas permiten aislar y enfocar la autoestima, el control de variables extrañas es el primer camino para identificar fuerzas que impactan la autoestima.

El meta – análisis cualitativo es similar al enfoque usado para definir la autoestima. Cualquier hallazgo cuantitativo o cualitativo que supere la prueba del tiempo es considerado como válido para estudios posteriores (Brouwer, 1999).

En la evaluación de estima de si mismo Roserberg (1965) desarrolló una técnica capaz de permitir, breve y simplemente el estudio de la imagen de sí mismo en más de 5,000 adolescentes. El mérito de este instrumento se debe a que los ítems proceden de un universo de contenidos, además utiliza contrariamente a todos, el método de clasificación de ítems. Los resultados pueden ser falseados conscientemente, por lo que exige una plena colaboración por parte del individuo (P´eouyer, 1985).

## **3.2. METODOLOGÍA**

### **Escenario:**

El Taller se realizó en la escuela Primaria Patria y Libertad; ubicado en calle Chapultepec Lechería. En una sala amplia con sillas.

### **Sujetos:**

Participaron un grupo de padres en un número aproximado de 15. En su mayoría se presentaron mujeres amas de casa y trabajadoras a nivel obrero y sólo 2 hombres. Su nivel escolar fluctúa desde primaria hasta carrera técnica y superior.

### **Materiales e instrumentos:**

Durante la ejecución del taller se utilizó la escala de Rosenberg de evaluación de la autoestima, cuestionarios y ejercicios escritos, audio del niño interior y música de fondo.

### **Tiempo:**

El taller tuvo una duración de 20 horas, divididas en 10 sesiones de 2 horas cada una.

**Carta descriptiva** (ver anexo 1).

### 3.3. RESULTADOS

En la evaluación se aplicó la escala de estima de sí mismo de Rosenberg, como pretest; los datos indicaron una respuesta en función de la deseabilidad social, es decir, su respuesta fue una autoestima alta; lo cual indica que sus contestaciones fueron falsas, conscientemente o no reflejaron una actitud rígida y cerrada, prefiriendo rebelar las máscaras de lo esperado; en este sentido el participante mostró su yo ideal y no el real.

En lo que respecta al proceso de crearse a sí mismos para comprender su crecimiento a través del autodescubrimiento al tomar consciencia de sí mismos y retroalimentar la relación con sus hijos de una manera que estimule su autoestima; los participantes vivieron lo siguiente.

Se creó un ambiente de cohesión y apoyo entre los participantes y encontraron en su relación con los demás la integración de un equipo, en donde se fundamentaron los valores de la confianza y el respeto con lo cual se enriqueció la aceptación, la pertenencia y la seguridad. Su resistencia a participar se disolvieron al escuchar a los demás en sus problemáticas; sus miedos se fueron manejando a través de la actitud empática de los participantes. Al no sentirse juzgados se permitieron compartir sus emociones, experiencias y opiniones abiertamente. Mientras que otros participantes se reservaron sus opiniones y mostraron sus emociones en silencio, con nudos en la garganta, llanto y silencios. Sin embargo algunos participantes mostraron resistencia a comunicar y relacionarse con los demás e incluso decidieron dejar de participar, mostrando desconfianza, evasión de problemas, postura de rigidez y finalmente decidieron no asistir.

El análisis de los tipos de familias les permitió identificar en que tipo de familia se desarrollo su niñez y se hicieron conscientes del dolor, la tristeza,

el coraje y la frustración que sufrieron en la infancia y el como actualmente ellos mismos repiten los roles paternos de los que fueron víctimas. Algunos participantes comentaron que vivieron en familias autoritarias, otros en familias violentas y otros en familias permisivas. Situación que les impedía relacionarse de una manera más sana con sus hijos. Algunos reconocieron ejercer violencia hacia la pareja y otros ser víctimas de la falta de comunicación y respeto.

Los participantes vivenciaron las características de la baja autoestima como consecuencia de las familias autoritarias, las permisivas, sobreprotectoras y la combinación de ambas. Se hicieron conscientes de donde habían adquirido la imagen negativa de sí mismos, la inseguridad, la desconfianza, la agresividad, la falta de valía y el pobre concepto de si mismos.

En relación con sus hijos comentaron que difícilmente otorgaban atención, convivencia y no compartían actividades con ellos. Que su única expectativa era que sus hijos fueran buenos estudiantes y que su comportamiento se presentará adaptable socialmente. Se sensibilizaron y se comprometieron a establecer relaciones más estrechas con sus hijos por medio del juego y de la comunicación.

Al hacer consciente sus emociones que permanecían escondidas en la obscuridad de su infancia, los participantes identificaron el daño de su niño interior en su pasado. Expresaron que se observaron de niños en emociones de miedo, de insuficiencia hacia las expectativas de los padres, coraje y vivieron violencia física, emocional, psicológica y sexual. Y actualmente esa situación les dificultaba ser ellos mismos, por lo cual se sometían a relaciones disfuncionales; en donde permitían que otros

decidieran por ellos, complacían a los demás sin tomar en cuenta sus propias necesidades y su autoestima se tornaba baja.

En esta sesión los participantes bajaron sus defensas y resistencias y expresaron su dolor llorando, con nudos en la garganta y otras no pudieron hablar. En general se logró hacer consciencia de la emoción que experimentaron en la infancia.

Dejar fluir las emociones, escribirlas, enfrentarlas y aceptarlas tal como surgen del subconsciente; separar a las personas de las actitudes y aceptar los recuerdos sin culpa. Al separar las personas (padres) de las actitudes; la dinámica de la mente sigue su curso normal y se libera a través del perdón; sin reclamar, sin dañar a terceros o exigir comprensión. Aceptar que todo adulto que daña, lleva un niño herido en su interior, nadie puede brindar lo que no se recibió; lo que sus padres no recibieron, no pueden dar (Levinstein, 1998).

Hacerse responsable de la sanación de su niño interior al brindarle amor, apoyo y confianza. En este aspecto la siguiente carta es dirigida de un participante a su niña interior: Te escribo la presente con el fin de informarte que voy a realizar un trabajo, que hará que me una más a ti, será maravilloso que pueda cuidarte y ayudarte a que puedas desenvolverte, para que día a día te sientas más fuerte y satisfecha de tus logros, recuerda que te amo, eres muy especial para mi, “con afecto pequeña”.

En este sentido su percepción de sí mismos se torna con más fuerza hacia verse y definirse de manera positiva, al tratar de sanar las heridas sufridas en la niñez. Sus necesidades de sentirse amado incondicionalmente y sentirse único e irreplicable le permitieron mayor estabilidad emocional,

dependiendo sólo de sí misma, cubriendo sólo su propia necesidad. Con lo cual logró liberar el dolor del niño interior haciendo consciencia de la emoción.

En lo referente a desarrollar la capacidad de consciencia y responder a sus propias necesidades; el ejercicio de percibir las sensaciones de su organismo, les permitió tener más consciencia de sí mismos al valorar las sensaciones del cuerpo, aceptarse, respetarse y asumir su propia responsabilidad de sí mismo.

En la práctica de vivir conscientemente los participantes descubrieron un sentido a sus propias vidas y experiencias y filosofar en el qué es, porqué, para qué, cómo, el significado de la vida, una razón, el cómo se sentirían, lo que vivían en realidad para si mismos, practicar y hacer. Concluyendo que el vivir conscientemente es el respeto por uno mismo.

El yo tiende al éxito; la consciencia implícita en el darse cuenta y es el portavoz del sí mismo o del self (Salama, 2004). En tanto el pseudo yo no es consciente. El debe ser: es trata de pensar, sentir y comportarse en lo que los demás creen que debe hacerlo, en tanto el que es en realidad se hace más consciente de sus propios sentimientos y actitudes, descubre que su propio organismo merece confianza y experimenta ser una persona única y responsable de sí mismo (Rogers, 1974).

En el proyecto personal los participantes se atrevieron a expresar sus metas, ilusiones, proyectos y propósitos anteponiendo las consecuencias más desastrosas que pudieran ocurrir al realizarlos y se dieron cuenta de que no era tan catastrófico como lo pensaron anteriormente. Este resultado los

impulso a contemplar la alternativa de atreverse a confiar en sí mismo y realizar sus metas.

La narración de sus autobiografías les permitió reconocer sus aciertos, características, actitudes, acciones y logros durante su vida pasada y presente; resultando valorarse y confiar en sí mismos.

En el autoconocimiento a través del yo biopsicosocial los participantes se hicieron conscientes del yo real en donde, reconocieron sus limitaciones y sus habilidades. Acercándose de esta manera a darse cuenta del cómo se es en realidad.

El no conocerse le limita a no analizarse, “lo que no conozco no puedo amarlo”, el conocer sus propios componentes, las manifestaciones, reacciones, necesidades y habilidades para desarrollarlas y manejarlas. El ser biopsicosocial es el yo integral, es la reunión de todas sus partes, lo que es y se tiene que cargadas de energía salen o se manifiestan en las actuaciones (Rodríguez, 1988).

El yo percibido en su totalidad permitió reconocer sus capacidades y limitaciones; el yo necesito les dirigió a enfocar sus necesidades, el yo merezco les enfoco a creerse dignos de respeto y el yo puedo les dio la percepción de confiar en su propio organismo.

El individuo se ve a sí mismo capaz de reorganizar su propio campo perceptual ocurriendo un marcado cambio en la confianza básica. Ha llegado a mirarse a sí mismo como un instrumento mediante, el cual puede lograr cierta reorganización. La aceptación de si mismo como persona le da fuerza en el proceso de la reorganización. La aceptación del Self como es y el

sentimiento concomitante da tranquilidad y da aligeración de la culpa (Rogers, 1974).

El autoconcepto definición de sí mismo a partir de conocerse; liberarse de las etiquetas recibidas en la infancia por las figuras paternas, los compañeros escolares o pareja actual. Su imagen cambia a partir de su propia precepción y de asumir la responsabilidad de sí mismo, lo cual los prepara al cambio.

En la autoevaluación se estímulo el sentimiento de aceptación en el grupo y favoreció la valoración de la propia persona. Los participantes se sintieron elogiados, reconocidos en la proyección hacia los demás y esto les ayudó a confiar más en si mismo.

El autoestimarse lo llevará a estimar a los demás. Como la persona se percibe a sí misma percibirá a los demás; algunas veces verá en el otro lo que crea o siente por sí mismo (Rodríguez, 1988).

La libertad de autoevaluarse a partir de sus propias percepciones y crear confiando en sus capacidades les origino definirse de una manera sana y con una autoestima en transformación.

La autoaceptación les permitió reconocer las partes de si mismos como un hecho, como la forma de ser y sentir; aceptar la realidad tal como es.

Una autoestima fuerte es el medio que nos permite ser más humanos, saludables y felices; crear y conservar relaciones satisfactorias y ser individuos adecuados, eficaces (Satir, 1976).

Descubrieron la integridad personal en función de ser ellos mismos y ser congruentes de acuerdo a sus valores y convicciones.

La práctica de la asertividad en sus relaciones familiares; les permitió resolver problemas, en donde hablaron desde sus propios sentimientos, deseos y convicciones.

El pretest fue sustituido por un cuestionario (ver anexo 2) de evaluación del proceso de cambios durante el taller; en donde los resultados se enumeran a continuación:

1. Los descubrimientos de si mismos: se perciben como valiosos, inteligentes, capaces, únicas, maravillosas, seguridad en sí mismas, conocerse más, merecer lo mejor, pueden dar confianza a sus familias. y que han sido sometidos a beneficio de los demás.
2. Se hicieron conscientes de aspectos como: ser merecedores de quererse, cuidarse, ser feliz, ser libres, enfrentaron sus miedos, sentirse valiosos, de que “la vida es para vivirla no para dejarla pasar”, de que la comunicación y el respeto son la base para ser mejor.
3. La responsabilidad consigo mismos en parámetros de tener derecho a expresar sus sentimientos, tomar sus propias decisiones, respeto a sí mismos, dejar de permitir abusos, enfrentarse a vivir con satisfacción, a ser plenamente intelectual y sexualmente, ser ellos mismos respetando sus deseos y no sentirse culpables.

4. El verse como procesos en transformación en relación a sus hijos ser felices y enseñar a sus hijos a serlo, respetarlos, darles calidad de tiempo, tenerles paciencia, comprensión, demostrarles amor, comunicarse y expresar lo que sienten, escucharlos y concluir que no es necesaria la violencia para educarlos.

El individuo es formado a partir de lo que los demás esperan de él. Sin embargo; al cambiar la percepción de sí mismo existe la posibilidad de desarrollar sus propias potencialidades y buscar la autorrealización a partir del descubrimiento y la consciencia de sí mismo.

### 3.4. DISCUSIÓN

La autoestima como base del desarrollo humano requiere máxima importancia en la cotidianidad de la vida y de la relación con los demás. Sin embargo; la percepción de si mismos culturalmente, socialmente y familiarmente exige y forma una imagen distorsionada de los individuos para que sean "adaptados" y actúen de acuerdo a los roles marcados por los estereotipos esperados.

En el seno familiar se espera que la esposa viva a través de los hijos; olvidando sus propias aspiraciones y proyectos de vida; en el aspecto pareja el ideal imaginario es servir al otro. En tanto el padre que fue educado bajo el machismo y proveedor se torna periférico ante sus primogénitos y evade su responsabilidad hacia la paternidad amorosa.

En la historia de la humanidad encontramos relaciones basadas en la falta de cultura hacia la autoestima, la baja autoestima de los seres humanos, la educación de la mujer basada en la sumisión y deber, la actitud violenta de los padres entre sí mismos y hacia los hijos, la relación de poder y sumisión hacia la pareja, los desacuerdos entre los padres en la educación de los hijos marcando una incongruencia, la falta de atención, respeto, comunicación y afectó entre los miembros de la familia.

Al respecto Polaino (2004) menciona que la autoestima es el modo en el que uno se quiere a sí mismo, el aprecio personal y los sentimientos que uno tiene acerca de su propio yo. Constituye un misterio, pero de eso vivimos y nos "alimentamos", y con eso queremos o no queremos. Los sentimientos básicos de cada persona tienen mucho que ver con lo que ha percibido en

los sentimientos de sus padres. Ahora bien: ¿los padres educan sentimentalmente? Sí, aunque no con nuevas estrategias o nuevas habilidades, sino con el modo en el que expresan y acogen los sentimientos propios y ajenos. La misma importancia que tiene compartir con la pareja la intimidad –y no sólo el pellejo– la tiene hacerlo con los hijos. Es lo que se conoce actualmente con el término "apego". El apego es la unión afectiva y efectiva que, en los planos cognitivo, sentimental, perceptivo y social, se produce entre los padres y los hijos. Cuando a un recién nacido se le coge en brazos, se le acuna y se le aprieta contra el corazón, está recibiendo apego. Además, si no se apega, no crece afectiva e intelectualmente, no crece afirmándose a sí mismo, por lo que se vuelve inseguro. Cuando un niño no se siente querido por sus padres, piensa que, si no le quieren, es que no vale. Y si no vale, no tiene nada a que aspirar en la vida. ¿Dónde va a ir él si ni siquiera sus padres le quieren?, puede preguntarse. Si no aspira a nada, no luchará; y si no lucha, lo que consiga será todavía peor, y los resultados serán malos. Entonces se querrá menos a sí mismo.

Hoy día, el problema radica fundamentalmente en los varones, porque las mujeres manifiestan mucho más fácilmente el afecto que los hombres. El problema fundamental de muchos jóvenes es que no mantienen una buena y estrecha relación con su padre.

Actualmente hay una tremenda "hambre de padre". El padre cree que ha dado todo al hijo, pero se ha olvidado de darle lo más importante: su intimidad, su amistad, su afirmación, una excelente valoración de sí mismo. El entrenamiento a padres se encuentra con grandes obstáculos tanto por la falta de cultura hacia el descubrimiento del ser humano, como al desarrollo de las propias potencialidades para llegar a ser, como para ser ejemplo y fuente de crecimiento con la pareja y con los hijos.

El entrenamiento en la autoestima de los padres es minimizado a simples mensajes de cómo tratar a los hijos, dejando de lado la propia autoestima de los padres; en donde el hombre sigue siendo sin celado con los maltratos sociales y la rigidez de la educación machista.

El riesgo de llegar a ser, bajo la organización de sus propias percepciones permitirá a hombres, mujeres, niños y niñas procesos de transformación para llegar a ser ellos mismos, bajo la plena consciencia de sus necesidades físicas, emocionales y psicológicas y la total confianza en su propio y sabio organismo.

### **3.5. CONCLUSIONES**

El tema de la autoestima es ya muy propio del lenguaje social, familiar e individual; sin embargo quién se atreve a encontrar su significado en sí mismo.

¿La inteligencia y la sabiduría por si misma permitirán al infante o adolescente encontrar las alternativas adecuadas para tomar decisiones acertadas ante los desafíos de la vida?; como es el caso de formar una autoestima positiva basada en la consciencia, confianza, responsabilidad, autonomía, integridad, productividad y eficacia personal.

Lo cierto es que el ser humano tiende al éxito de forma natural; sin embargo como ente social, necesita de amor, aceptación, confianza y límites claros de sus padres.

La falta de programas de entrenamiento en la autoestima a padres de familia en las escuelas obstruye y permea el desarrollo de estos y fundamentalmente de sus hijos; en la labor de aprender y crecer a su lado.

Los niños víctimas de sus padres observan, viven y experimentan ambientes familiares violentos, permisivos, rígidos y en pocas ocasiones se les brinda confianza, armonía, respeto, amor, seguridad y comunicación.

La parálisis de los padres marca la incapacidad para mostrar actitudes creativas y empatía en el crecimiento y desarrollo de sus hijos.

Niegan y bloquean la percepción de si mismos, basados en el miedo y el dolor de una infancia; por lo que evaden el enfrentar sus propios problemas.

Bombardeados por un sistema estereotipado descansan bajo la inconsciencia e ignoran sus propias necesidades, valores, propósitos y metas; Sus acciones se muestran autodestructivas y viven atrapados en el pasado.

Así los educaron, por lo tanto aunque a veces desean no agredir a sus hijos terminan haciéndolo para no enfrentarse a descargar su coraje, frustración, miedo, inseguridad en ambientes terapéuticos o talleres. Por lo que evitan formar nuevas relaciones consigo mismos y con los demás; basados en su valía personal.

Su irresponsabilidad personal se presenta en negar o evadir los conflictos o problemas cotidianos, por el contrario suelen depositar la culpa en sus hijos o en su pareja.

La incoherencia en si mismos les hace dudar de sus capacidades, dicen una cosa y hacen otra, quieren una cosa y hacen otra por el deber, la culpa o la obligación; así los educaron para satisfacer las necesidades de los demás en primer lugar. Se rigen bajo las máscaras del deber socialmente, lo que se esperan los demás de ellos. Negándose de esta manera a pensar en sus propias necesidades. Dan lo material a sus hijos; viven por y a través de ellos.

Otorgan su vida a su pareja, dejan de confiar en sí mismos y evaden su propia responsabilidad de vivir conscientemente. Por lo tanto sus percepciones son distorsionadas. Sus vidas no tienen una dirección, lugar ni tiempo para si mismo.

Crean relaciones dependientes, toman decisiones a partir de la opinión, crítica y autorización de otros. Por lo tanto sus interrelaciones se deforman al no escucharse. Se someten, actúan agresivamente; formando convivencias rígidas.

La alternativa de asistir a talleres para padres les brinda la oportunidad de adquirir consciencia de sus capacidades y utilizarlas en su propio beneficio, cambiar sus percepciones y reorganizar sus vidas al confiar en su propio organismo.

Ser responsables de su autorrealización, mostrándose como modelos y ejemplo de sus propios hijos. Propiciando ambientes familiares más sanos; en donde su autoestima se muestre positiva.

Recomendaciones: Confiar en el otro a través de aprender a amar a un hijo es por medio de la aceptación incondicional, brindar atención y elogio en sus pequeños logros desde el control de esfínter, control de sus movimientos motrices, caminar, hablar, vestirse sólo, ser autónomo; enseñarlo a confiar en sí mismo al conocerse, definirse como un ser autentico, único y diferente a los demás; explicarle el porque de los límites en el respeto de hábitos y reglas familiares, los cuales le darán seguridad en sí mismo, otorgándole los elementos para ser adaptado en una sociedad. Brindarle responsabilidades como propias del crecimiento humano, con el mensaje intrínseco de confió en tí, porque eres capaz de realizar las actividades. Descubrir su organismo para depositar la plena facultad de saber lo que es bueno e inadecuado para sí mismo.

En relación a los padres la convicción de creer en el otro, empalmar y sentir sus sufrimientos; brindar confianza en el otro permitirá que confíe en sí mismo, que se atreva a ser el mismo; sin críticas, sin interpretaciones, sin deberes y sin máscaras. Trabajar en equipo, sentir la pertenencia en un lugar, espacio y con personas que comparten semejantes dudas, dolores, problemas y traumas.

Propagar la idea de talleres para padres en las escuelas primarias en donde los padres tomen y vivan experiencias de crecimiento en la autoestima, los cuales les brindarán la oportunidad de aprender a resolver sus problemas propios, adquirir habilidades de comunicación, analizar y elegir el tipo de crianza adecuada para sus hijos, expresar dudas y temas de pareja. Aprender a vivir conscientemente, asumir la responsabilidad de sus vidas y la de sus hijos, en el ayudarles a crecer en su autoestima. Buscar su propia integridad personal y ser espejos ante sus hijos, trascender sus actitudes y características positivas a través de sus primogénitos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, C. (2006). **Obesidad y Autoestima**. México: Plaza Valdez.
- Aguilar, K. (1986). **Padres Positivos**. México: Pax.
- Aguilar, K. (1995). **Domina la autoestima**. México: árbol.
- Aguilar, K. (2002). **Familia con autoestima**. México: Árbol.
- Alvarado, S. (1993). **Un regalo de amor**. México: Selector.
- Branden, N. (1995). **Los seis pilares de la autoestima**. Barcelona España: Paídos.
- Bradshaw, J. (1990). **Volver a la niñez**. México: Selector.
- Beck, A. (1998). **Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja**. México: Paídos.
- Brouwer, D. (1999). **Autoestima. Investigación, teoría y práctica**. México: Biblioteca de psicología.
- Chávez, M. (2003). **Tu hijo, tu espejo**. México: Grijalbo.
- Calafiore, B. **Maltrato infantil**. Rompiendo el Silencio, 2008.
- Corkille D. (1998). **El niño feliz**. Barcelona: Gedisa.

- Coon, D. (2005). **Psicología**. México: Internacional Thomson editores.
- Caballo, V. (1986). **Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta**. Madrid: Siglo XXI.
- Echeverri, L (2004). **Aspectos psicológicos de desarrollo infantil. Autoestima**. México: Instituto de la Comunicación Humana.
- Ferreira, G. (1992). **Hombres violentos, mujeres maltratadas. Aportes a la investigación y tratamiento de un problema social**. Buenos Aires: Sudamericana.
- Ferreira G. (1991). **La mujer maltratada**. Buenos Aires: Sudamericana.
- Forward, S. (2003). **Chantaje emocional**. México: Diana.
- Feldman, J. (2003). **Autoestima para niños**. Madrid España: Alfaomega.
- Floyd, W. (1984). **Conductismo, Humanismo. ¿Enfoques antagónicos o complementarios?** México: Trillas.
- González R (1998). **Autocontrol. Fórmulas para controlar estrés**. España: Edimat.
- González G. (2002). **Programa de desarrollo humano. Niveles primaria y secundaria**. México: Trillas.
- Gamboa C. **Educando a niños y niñas en asertividad**. 2008.
- Hope C. y Michigan M.. (2005). **Psicología medica**. España. Alfaomega.

Jongeward, J. (1990). **Nacidos para triunfar. Análisis Transaccional con experiencias Gestalt.** Estados Unidos: Adison – Wesley. Iberoamérica,

Kaufman, G. (1995). **La autoestima en los niños.** Madrid España: Iberonet, S.A.

Levistein, R. (1998). **En busca de un ayer perdido.** México: Panorama

Lafarga C. y Gómez, J. (1986). **Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología Humanística.** México: Trillas.

Limpens, F. (1997) **La Zanahoria. Manual de Educación en derechos humanos para maestros y maestras de preescolar y primaria.** Querétaro: Amnistía Internacional, Sección Mexicana.

Macía, A. (1993). **Intervención comportamental – educativa en el entrenamiento a padres. Intervención psicológica** Madrid: Pirámide.

Minuchin, S. (2005). **Técnicas de terapia familiar.** México: Paídos.

Msc Renny Yagosesky Orientador de la conducta.<http://www.laexcelencia.com>.

Oldham, J. (1992). **El riesgo de vivir.** México: Manual moderno,

Papalia, D. (1985). **Desarrollo Humano.** México: McGraw – Hill.

Price, R. (1981). **Conducta anormal.** México: Interamericana.

Polaino, A. (2004). **La autoestima de los hijos. Un reto para los padres.** Madrid: Ariel.

Péouyer, R. (1985). **El concepto de sí mismo.** Barcelona España: Oikos – tau.

Rogers C. (1974). **El proceso de convertirse en persona.** Barcelona España: Paídos.

Ramírez H. (2000). **Violencia masculina en el hogar. Alternativas y soluciones.** México: Pax.

Rodríguez E. (1988). **Autoestima. Clave del éxito personal.** México: El manual moderno.

Riso, W. (2002) **Cuestión de dignidad. Aprenda a decir no y gana autoestima siendo asertivo.** Bogotá: Norma.

Salama P. (2002). **Psicoterapia Gestalt.** México: Alfaomega.

Satín, H. (2002). **Cómo desarrollar los valores en los niños.** México: Selector.

Satir, V. (1976) **Nuevas Relaciones en el núcleo familiar.** México: Pax

Vallés A. (1994). **Programa de refuerzo de las habilidades sociales III.** Madrid: EOS.

## ANEXO 1

### Carta descriptiva

<b>TESIS DE AUTOESTIMA</b> <b>Objetivo General:</b> <b>Diseñar y aplicar un programa de entrenamiento en autoestima a padres de niños de primaria desde la perspectiva Humanística</b> <b>Crearse a sí mismas para comprender su proceso de crecimiento a través del auto-descubrimiento, al tomar consciencia de sí mismo.</b>				
Objetivos Específicos	Dinámica	Actividades	Materiales	Tiempo
<p><b>Primera sesión:</b></p> <p>Construir un grupo de manera lúdica y participativa.</p> <p>Propiciar un ambiente de Confianza.</p> <p>Fomentar un contacto físico para bajar las defensas y la inseguridad entre los participantes</p>	<p>Presentación del taller</p> <p>Presentación</p> <p>Tormenta</p> <p>Acróstico</p> <p>Burbujas</p> <p>Círculo de seguridad</p> <p>Reflexión del grupo</p>	<p>Se solicita a los participantes mencionen su nombre y un animal con el cual se identifiquen y expliquen porqué.</p> <p>Los participantes se ponen en círculo, de preferencia sentados en sillas. Una persona se queda parada en medio y gritará una frase que empiece con "Tormenta" añadiendo una característica de varias personas del grupo. Todas las personas aludidas tienen que dejar su lugar y tratará de quedar en otro. También la persona de en medio tratará de ocupar un lugar y otra persona quedará en medio. La persona de en medio también puede gritar huracán. Todos los participantes tienen que cambiar de lugar.</p> <p>Se forman dos filas y mencionan a su pareja de frente lo que les gusta (música, comida, pasatiempos, etc.) y van cambiando de lugar.</p> <p>Se solicita a los participante que se abracen o toque al escuchar burbuja de 2, 3 5, etc. Hasta lograr que todos se abracen.</p> <p>Los participantes se colocan en círculo y se solicita un voluntario para permanecer en medio y balancearse, en donde los que forman el círculo evitan que caiga.</p> <p>Se solicita a los participantes se hagan conscientes de que sintieron al realizar las actividades.</p>	<p>Salón amplio, sillas. Música de fondo y Grabadora.</p>	<p>2 horas</p>
<p>Evaluar la autoestima de los participantes.</p>	<p>Escala de Rosenberg</p>	<p>Proporcionar las escalas a los participantes y explicar el objetivo</p>	<p>Escalas de autoestima</p>	<p>15 minutos</p>

<p><b>Segunda Sesión:</b> Fomentar un ambiente de diversión y cohesión en el grupo.</p> <p>Analizar las características de la autoestima alta y baja en los tipos de familias.</p> <p>Concientizar la importancia de sanar el niño interior para la retroalimentación de la autoestima</p>	<p>Saludos de formas diferentes</p> <p>Cada quien su ritmo.</p> <p>Equilibrio</p> <p>Dramatizaciones de los tipos de familias.</p> <p>Reflexión</p> <p>Exposición de cómo aprendimos a bajar nuestra autoestima</p> <p>Reflexión</p>	<p>Los participantes se saludan de maneras diferentes utilizando su cuerpo.</p> <p>Se invita a los participantes a gritar su nombre en forma rítmica cruzando el salón. Sigue otra persona que gritará su propio nombre cruzando el salón con otro ritmo.</p> <p>Los participantes se toman de la mano y tratan de sostener a su pareja mientras esta mueve su cuerpo hacia atrás y hacia abajo. Alternando mutuamente.</p> <p>Se solicita a los padres de familia participen en actuar representando los tipos de familias como Autoritarias, permisivas y sobreprotectoras.</p> <p>Los participantes comentan como se sintieron al representar su rol y que observaron en los tipos de familia en relación a la autoestima</p> <p>La ponente explicará el cómo se bajo la autoestima en los diferentes estilos de crianza.</p> <p>Los participantes expondrán sus comentarios acerca del tema, refiriendo su propia experiencia.</p>	<p>Música de fondo y grabadora.</p> <p>Tarjetas con las características de los tipos de familias</p>	<p>2 horas</p>
<p><b>Tercera sesión:</b></p> <p>Romper el hielo y la tensión entre los participantes.</p> <p>Recordar y reflexionar el daño recibido en su niño interior en su niñez.</p>	<p>Movimiento rítmico</p> <p>Limón – Limón.</p> <p>Experimento</p>	<p>Se integra a los participantes en círculo y se solicita voluntarios para pasar a hacer movimientos en forma rítmica e imitando un animal.</p> <p>Los participantes se colocan en círculo y la coordinadora comienza el juego acercándose a la gente de forma rápida. , señalándola y diciendo limón – limón (la persona tiene que decir el nombre de quién está a su derecha), naranja – naranja (la persona señalada tiene que decir el nombre de quien está a su izquierda), o fresa – fresa (la persona señalada tiene que decir su propio nombre). Si alguien se equivoca, se cambia con la persona del centro y continúa el juego. Existe la posibilidad de mencionar canasta de frutas y todos los participantes cambian de lugar.</p> <p>Se solicita a los participante cierren los ojos e imaginen su casa cuando eran niños. Ahora recuerden Qué ven y se permitan experimentar las sensaciones de sus sentidos en relación a esta casa. Qué oyen, huelen. toca? Y observe sus emociones. Ahora háganse conscientes de las personas que están presentes en el hogar de su niñez. Miren sus caras, ademanes, ropa, ¿cómo interactúan entre si?, ¿Qué roles representan?</p>	<p>Música de fondo.</p>	<p>2 horas</p>

<p>Ser consciente de las necesidades de su niño interior.</p> <p>Asumir la responsabilidad de sanar su niño interior</p>	<p>Album familiar</p> <p>Audio del rescate del niño interior.</p> <p>Abrazo dimensional</p> <p>Ejercicio del yo bebé.</p> <p>Reflexión</p>	<p>Imagine un álbum familiar las caras de su familia, padres, hermanos, tíos, abuelos, etc. Recuerde fueron felices, triste o críticos. Qué ocurría en su vida entonces, Lleve a su niño a un sitio tranquilo y escuche sus penas, alegrías y sus deseos. Qué opinión tiene de sí mismo.</p> <p>Se les expone el audio del niño interior de la Dra. Raquel Levistein y se les solicita que lo escuchen con los ojos cerrados o abiertos.</p> <p>Se solicita a los participantes se coloquen en círculo y cierren los ojos. Escuchen y hagan contacto con su niño interior. Posteriormente se les solicita que caminan en todas direcciones con los ojos cerrados, buscando la presencia de otro participante y darle un abrazo.</p> <p>Dibujo de su niño interior con su mano izquierda.</p> <p>Comentarios y retroalimentación de sí mismos y hacia los demás.</p>	<p>Casette del niño interior</p> <p>Hojas y lápices.</p>	
<p><b>Cuarta sesión:</b>          Crear un ambiente de pertenencia y seguridad en el grupo</p> <p>Propiciar la toma de conciencia sensorial interna y externa para demostrar la capacidad para responder y las posibles elecciones que existen en nuestro interior.</p> <p>Sanación del niño interior</p>	<p>Nudo</p> <p>Lazarillo</p> <p>Experimento capacidad para responder y tensión corporal.</p> <p>Carta a su niño interior.</p> <p>Reflexión</p>	<p>Se solicita a los participantes se coloquen en círculo y se entrelacen entre sí, hasta formar un gran nudo.</p> <p>Se solicita a los participantes se coloquen el parejas y uno de ellos cerrará los ojos mientras que el otro lo conducirá dentro del salón. Posteriormente cambiarán de papeles.</p> <p>Se solicita a los participantes se sienten cómodamente en una silla o en el piso. Cierren los ojos y tome conciencia de su cuerpo. Y deje que su atención recorra todo su cuerpo hasta que llegue a la zona en la que siente incomodidad, tensión o dolor. Al principio explore estas áreas sin tratar de cambiar la sensación. Localicen los límites de esta tensión o dolor. Ubiquen el músculo que utiliza para crear esta sensación y aumente su tensión o incomodidad. Hagan esto unas cuantas veces y podrá darse cuenta de la parte que le causa esta tensión. De esta manera serán responsables de este dolor y al hacerlo, tendrán mayor posibilidad de ejercer control sobre sí mismos y sobre su mundo.</p> <p>Se solicita a los participantes realicen una carta a su yo interior.</p> <p>Comentarios y retroalimentación de sí mismos y hacia los demás.</p>	<p>Música de fondo.</p> <p>Hojas y lápices.</p>	<p>2 horas.</p>

<p><b><u>Quinta sesión:</u></b></p> <p>Fomentar un ambiente de empatía entre los participantes</p> <p>Despertar en los participantes la conciencia de vivir conscientemente</p> <p><b><u>Reconstruyendo la autoestima</u></b></p> <p>Analizar las actitudes y acciones positivas durante la historia personal</p>	<p>Salvavidas</p> <p>Experimento el Riesgo de vivir</p> <p>Autobiografía</p> <p>Reflexión</p>	<p>Se solicita a los participantes caminen por el salón e imaginen que están en un gran barco, en medio de una tormenta. De repente la coordinadora gritará salvavidas de dos, de tres, etc. Y las personas correrán a abrazarse y al final todos se agrupan.</p> <p>Haga una lista de los proyectos que le gustaría llevar a cabo. Concéntrese En el proyecto que desearía desarrollar dentro de un período razonable, anote las peores cosas que podrían suceder si intentarían realizar cualquiera de estos proyectos. Si cualquiera de los riesgos, constituyen la forma en que evita hacer el proyecto, durante un tiempo piense en las consecuencias de correr ese riesgo. Ahora corra el riesgo y noté cuantos de sus expectativas “catastróficas” se cumplen... si algunas suceden ¿son tan malas como las imaginó? ¿Valió la pena correr el riesgo?</p> <p>Se solicita a los participantes realicen una autobiografía de si mismos destacando los acontecimientos y actitudes positivos de si mismos.</p> <p>Comentarios y retroalimentación de sí mismos y hacia los demás.</p>	<p>Música de fondo Hojas y lápices.</p>	<p>2 horas</p>
<p><b><u>Sexta sesión:</u></b></p> <p>Crear un ambiente de conocimiento y animación.</p> <p><b><u>Autoconocimiento:</u></b> Reconocerse a si mismos a través de sus necesidades.</p> <p>Enfocar sus necesidades</p> <p>Hacerse consciente de sus capacidades y logros.</p>	<p>Toca azul.</p> <p>¿Yo soy?</p> <p>¿Yo necesito?</p> <p>¿Yo merezco?</p> <p>¿Yo puedo? Experimento</p> <p>Árbol de autoestima</p> <p>Experimento Yo claro o borroso</p> <p>Reflexión</p>	<p>Se solicita a los participantes que toquen a la persona que tenga un color azul, verde y así sucesivamente hasta agotar los colores.</p> <p>Se solicita a los participantes se integren en parejas y mencionen y escriban los yo soy cuantas veces sea posible.</p> <p>Los participantes completarán la frases Cuantas veces sea posible, en una hoja.</p> <p>Haga tantas oraciones como sea posible, que empiece con las palabras “yo necesito...”, incluya todos los aspectos de su vida; físicos, emocionales, intelectuales y espirituales. Ahora vuelva a leer estas oraciones pero remplace la palabra “necesito” por “quiero”. Escúchese usted mismo y reflexione la diferencia, si es que hay alguna y finalmente remplace la palabra quiero por “puedo”.</p> <p>Los participantes dibujan en una hoja un árbol; en el tronco escriben su nombre, en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que crean poseer y en cada rama sus logros o éxitos</p> <p>Los participantes se ponen en parejas, uno de ellos preguntara al otro ¿Quién eres? Por lo menos diez veces y después cambian de papeles</p> <p>Comentarios y retroalimentación de sí mismos y hacia los demás.</p>	<p>Música de fondo</p> <p>Hojas y lápices.</p>	<p>2 horas</p>

<p><b><u>Séptima sesión:</u></b></p> <p>Crear un ambiente de aceptación cálida entre los participantes.</p> <p><b><u>Autoconcepto</u></b></p> <p>Los participantes aprenderán a valorarse a si mismos a partir de conocerse.</p> <p>Ser consciente del yo integral</p> <p>Conciencia y conocimiento de si mismo a partir de la pirámide de Maslow.</p>	<p>Pío - pío</p> <p>Exposición del autoconcepto.</p> <p>Etiquetas</p> <p>Collage del yo integral</p> <p>Exposición de Pirámide de Maslow.</p> <p>Cuestionario No. 1 Experimento Frases de autoaceptación</p> <p>Reflexión</p>	<p>Los participantes se colocan en círculo y cierran los ojos. Se solicitan dos voluntarios para representar mamá gallina y papá gallo. Los demás participantes se mezclan entre sí y tratan de buscar a mamá gallina y papá gallo los cuales permanecerán en silencio a diferencia de los demás que al decir pío – pío y apretarse las manos, reconocerán que se encuentran con pollo a pollo. Cuando una persona no conteste sabrá que es papá gallo o mamá gallina y se colocará en silencio en su lugar a la vez de abrir los ojos.</p> <p>Se expondrá el tema de autoconcepto.</p> <p>Se pondrá etiquetas positivas y negativas en la frente de cada participante y se les solicitara que se traten de acuerdo a su etiqueta.</p> <p>Se entregaran revistas para realizar un collage del yo integral.</p> <p>Se dará a los participantes un cuestionario del yo integral</p> <p>Se otorgará una copia de la pirámide Maslow después de la exposición.</p> <p>Se pide a los que realicen por semana en las mañanas realice la siguiente oración  La aceptación de mi mismo significa para mí...  Si acepto más mi cuerpo...  Cuando niego y rechazo mi cuerpo...  Si acepto más mis conflictos...  En las tardes:  Cuando niego o rechazo mis conflictos...  Si acepto más mis sentimientos...  Cuando niego y rechazo mis sentimientos...  Si acepto más mis pensamientos...  Cuando niego y rechazo mis pensamientos.</p> <p>Comentarios y retroalimentación de sí mismos y hacia los demás.</p>	<p>Música de fondo  Esquema de pirámide de Maslow.  Cuestionario.</p>	<p>2 horas</p>
<p><b><u>Octava sesión:</u></b></p> <p><b><u>Autoevaluación</u></b></p> <p>Estimular el sentimiento de aceptación en el grupo y favorecer la valoración de la propia persona.</p>	<p>La sillas del aprecio</p>	<p>Los participantes exprese a una persona, sucesivamente, sentimientos positivos. Se coloca una silla al frente del grupo. Se invita a un voluntario a ocupar la silla. Al resto de los participantes se les pide que escriban o mencionen algo positivo de la persona que ocupa la silla. Una vez que hayan escrito el mensaje cada quien pasa a pegarlo a la persona que está ocupando la silla o se lo dice directamente.</p>	<p>Música de fondo.  Dibujo de escudos.</p>	<p>2 horas</p>

<p>Autoevaluarse en el aquí y ahora conforme al yo profundo</p>	<p>Autoevaluación.</p> <p>Escudo de armas</p> <p>Reflexión</p>	<p>Exposición del tema de autoevaluación.</p> <p>Se reparte una hoja con un dibujo de escudo de Armas a cada participante para que dibujen, simbolizando, las respuestas a las siguientes 6 preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quién soy?</li> <li>2. ¿Cuál ha sido mi mayor logro?</li> <li>3. ¿Qué es lo que me gustaría que me diera todo el mundo?</li> <li>4. ¿Cuál ha sido mi mayor falla?</li> <li>5. ¿Qué haría si me quedaría un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que yo emprenderá?</li> <li>6. Tres cosas que me gustaría que la gente dijera de mí, si hoy muriera.</li> </ol> <p>Comentarios y retroalimentación de sí mismos y hacia los demás.</p>		
<p><u>Novena sesión:</u></p> <p><u>Autoaceptación</u> Reconocer las partes de si mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir</p>	<p>Cuestionario No. 2 ¿Quién soy?</p> <p>Reflexión.</p>	<p>Se otorgará un cuestionario a cada participante. Cuestionario siguiente:</p> <p>¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener?  ¿Tengo alguna fuerza especial?  ¿Me trato con respeto o juego a devaluarme?  ¿Qué hago por mí?  ¿Me permito cierta indulgencia?  ¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importo?  ¿Respeto mis urgencias físicas o emocionales y trato activamente de satisfacerlas?  ¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan?  ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan?  ¿Hay incongruencia entre lo que soy y lo que hago?  ¿Busco personas que me valoren por lo que hago y soy?</p> <p>Comentarios y retroalimentación de sí mismos y hacia los demás.</p>	<p>Música de fondo. Cuestionario</p>	<p>2 horas</p>
<p><u>Décima sesión:</u> Autorrespeto y autoestima</p> <p>Percibir la importancia de asumir la responsabilidad de sus actos, logros y metas.</p>	<p>Dinámica tren de sentimientos y pensamientos</p> <p>La responsabilidad</p>	<p>Se solicita a los participantes se coloquen frente a frente en parejas y en círculo pegarán etiquetas a las personas que les agraden y le dirán que les gusto de ellos.</p> <p>Exposición del tema la responsabilidad y contestar la pregunta que pasaría si me atreviera a ser responsable de mí mismo.</p>	<p>Música de fondo. Etiquetas.</p>	<p>2 horas</p>



## ANEXO 2

Cuestionario de evaluación del taller diseñar y aplicar un programa de entrenamiento en autoestima para padres de niños de primaria.

El siguiente cuestionario tiene el objetivo de saber en qué aspectos se ha modificado su forma de ser, pensar y de relacionarse con sus hijos. Por tal motivo es importante contestar con sinceridad.

1. ¿Qué he descubierto en mí a partir del curso?
2. ¿De qué me he hecho consciente a partir del curso?
3. ¿A qué me voy a atrever a vivir a partir del curso?
4. ¿Qué estoy dispuesta a respetarme a partir del curso?
5. ¿Cuál es mi mayor compromiso conmigo mismo a partir del curso?
6. ¿Cómo me podré valorar a partir del curso?
7. ¿Cuáles son mis responsabilidades conmigo misma a partir del curso?
8. ¿Cuáles son mis metas a partir del curso?
9. ¿Cuál crees que sea el nuevo significado en tu vida?

10. ¿Ha cambiado tu manera de pensar después del curso? ¿De qué forma?
11. ¿Ha cambiado tu forma de actuar después del curso? ¿En qué comportamiento?
12. ¿Ha cambiado la relación con tus hijos, después del curso? ¿De qué manera?