



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**“REENCUENTRO CONMIGO MISMO”: UN
TALLER DE AUTOESTIMA PARA
UNIVERSITARIOS**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A N:
LYDIA JOHANNA SOLIS CORONA
DAVID TORO DIAZ

JURADO DE EXÁMEN

TUTOR: VICTOR MANUEL MAGDALENO MADRIGAL
COMITÉ: MTRO. ALFONSO SERGIO CORREA REYES
LIC. JESÚS BARROSO OCHOA
MATRA. SILVIA MERCADO MARÍN
LIC. GULLERMINA NETZAHUATL SALTO



MÉXICO, D. F.

NOVIEMBRE 2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Conjuntos

Agradecemos al Dr. Víctor Manuel por sus contribuciones y el apoyo brindado durante la realización de la tesis, gracias por los consejos y por creer en nosotros. Por su amistad y por ayudarnos a enriquecer nuestro acervo cultural con sus conocimientos.

A Guillermina por el tiempo dedicado a la elaboración de este proyecto y sus conocimientos brindados. Por su amistad, su comprensión.

A Yépez por el apoyo brindado como facilitador en el taller y la elaboración del diseño las diapositivas, y por la amistad y esas pláticas enriquecedoras; y a Marcela por su apoyo brindado como facilitadora en el taller.

Al Sistema Integral de Becas para la Educación Superior, por la beca obtenida para apoyo a la titulación.

Gracias a todas aquellas personas que estuvieron a nuestro lado que nos brindaron su amistad, confianza y su apoyo.

Johanna

Mamá no tengo forma de agradecerte todo el apoyo y confianza que me has brindado, te doy las gracias por el siempre haberme impulsado a seguir estudiando, y aquí está el resultado termine la licenciatura y soy una mujer de bien.

Papá te agradezco y le agradezco a la vida por tenerte como padre, por que gracias a eso soy una mujer de bien, siempre me has apoyado, me has enseñado a terminar los proyectos por mas obstáculos que allá en el camino, y ya concluí con una etapa más en mi vida y gracias a todo tu apoyo y confianza, gracias Papá.

Gracias a los dos porque han hecho un gran trabajo como padres los quiero mucho.

Jaquelinne gracias por tu apoyo, tu confianza brindada, por incitarme a seguir con mis estudios.

Javier te agradezco tu apoyo, tu confianza, y el motivarme a continuar con mi preparación y seguir adelante.

A mis abuelitas que a pesar de que ya no están físicamente conmigo, las llevo en mi corazón y son también las que las impulsan a seguir a delante en todo lo que me proponga.

A David gracias por brindarme todo tu apoyo sin esperar nada a cambio, por estar en los momento mas difíciles de mi vida, por confiar en mi y también por esas platicas tan ricas en conocimiento, es un placer haber trabajado y contar contigo.

A todos les agradezco infinitamente su apoyo, confianza, comprensión y tolerancia, es un orgullo para mí tenerlos en mi vida. Gracias.

David

A mi madre por creer en mí y ayudar a que esto sea una realidad, gracias por poner las manos para que las caídas no fueran fatales y por soportar los malos ratos que a veces tengo, sobre todo gracias por ser mi madre, te amo.

A mi padre por apoyarme y hacer de mí un hombre de bien, me has enseñado el verdadero valor de la vida y me has hecho afrontar mis errores, te quiero mucho.

Gracias por enseñarme a creer y a seguir aun cuando las cosas no van bien, por entender mis metas y aspiraciones, apoyarlas y seguir en este viaje.

A Viridiana por creer en mí cuando todo parecía perdido y por pedir para mí una oportunidad, siempre has confiado en mí, gracias por esas noches de desvelo.

A Emmanuel por el apoyo brindado y por el libro prestado, que inspiró en mí este sueño llamado Psicología.

A Johanna por todo su apoyo, comprensión y compañía, es una fortuna contar contigo, emprendimos un viaje juntos que termino en un amor sincero y un plan de vida, siempre he admirado tu valor para enfrentar la vida, recuerda que siempre estás en mi mente y mi corazón.

A Daniel Nolasco Roa por la ayuda brindada a toda mi familia y por la orientación que me brindó.

A Beto por su apoyo y por esas tardes donde comíamos y conversábamos muy chévere.

INDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Capítulo I Autoestima.....	4
1.1 Antecedentes.....	4
1.2 ¿Qué es autoestima?.....	6
1.3 Autoestima en equilibrio.....	8
1.4 Autoconocimiento.....	9
1.5 Autoconfianza.....	11
1.6 Estrategias para el equilibrio del autoestima.....	12
1.6.1 Submodalidades.....	12
1.6.2 Anclaje.....	14
1.7 Niño interior.....	15
Capítulo II ¿Por qué para universitarios?.....	16
2.1 Investigaciones.....	16
2.2 Talleres.....	17
Capítulo III Metodología.....	20
Capítulo IV Resultados.....	41
Capítulo V Discusión y conclusión.....	48
Bibliografía.....	53
Anexos.....	57

Resumen

El objetivo del presente trabajo fue implementar un taller que modifique la autoestima de jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, de las siete carreras impartidas en esta facultad. Se trata de un estudio cualitativo de investigación-acción. Se trabajó con 20 sujetos sin importar edad o sexo, de los cuales sólo 16 fueron incluidos en el análisis. Se aplicó el taller "Reencuentro Conmigo Mismo" con dinámicas dirigidas a modificar la autoestima y el test VA Grajales-Valderrama antes y después del taller, analizándose por medio de una prueba t de student. Encontramos que los participantes tuvieron una respuesta positiva con una significancia de $p < 0.004$, reflejándose en el arreglo personal, cambio de posturas corporales y semblantes. Concluimos que vivir el taller "Reencuentro Conmigo Mismo" modifica la autoestima de forma positiva por lo que debe implementarse por lo menos una vez cada semestre.

Introducción

La autoestima es un tema de relevancia que ha preocupado a los psicólogos desde tiempos muy remotos, incluso la sociedad ha incluido el término en el lenguaje cotidiano sin, por ello, perder la importancia para los profesionales de la salud mental.

Es sabido que autoestima se refiere a un sentimiento de amor autoreferido, sin embargo, aquellos que han escrito sobre el tema dan una serie de características que tienen que ver con las habilidades y capacidades del individuo, así como los sentimientos y emociones que se tienen de uno mismo.

Carrión (2007), define a la autoestima como un conjunto de creencias y valores que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus habilidades, que lo han conducido hasta donde está y que lo llevarán hasta donde cree que pueda llegar.

Estas creencias y valores están ligados al conocimiento que se tiene de uno mismo, ya que cuanto más se conozca un individuo, más conciencia tendrá de las habilidades y recursos con los que cuenta.

Conocerse es parte fundamental, por ello se debe tener un dialogo interno, integrando las etapas de la niñez, la adolescencia y la juventud, ya que estas etapas del desarrollo son sumamente importantes en la construcción de las creencias y valores, así como en el autoconcepto.

Una vez que se concluye con la adolescencia, básicamente la autoestima está consolidada, y aunque se modifica, los cambios que se tienen son muy pocos, por eso trabajar con jóvenes implica generar cambios sobre lo que ya está cimentado.

El trabajo con jóvenes universitarios parece estar olvidado por los investigadores, sobre todo el brindar a éstos herramientas para modificar su autoestima de forma positiva, ya que en la mayoría de las investigaciones la autoestima queda en segundo término, importando más la violencia, la sexualidad, por ejemplo.

Un modelo terapéutico que trabaja directamente con las creencias del sujeto es la Programación Neurolingüística (PNL), este modelo tiene técnicas que se basan en la forma como percibimos nuestra realidad, así como los canales sensoriales por los que obtenemos la información, ya sea por medio de un canal auditivo, visual o kinestésico.

La parte neurológica de la PNL tiene que ver con lo fisiológico (movimiento, sensorial, etc.), esta ciencia da cuenta de la forma en que nos programamos desde el lenguaje, de aquí que para modificar una creencia tenemos que cambiar la forma en que la programamos.

CAPITULO I: Autoestima

La autoestima es una parte fundamental del ser humano, es indispensable para tener una buena calidad de vida y cubrir las actividades del día a día. Cada sujeto debe ser responsable y asumir sus propias capacidades y deficiencias, con el objetivo de que estas ayuden a mantener un equilibrio entre lo que se puede y no hacer, así como impulsar el desarrollo emocional, y no convertir las ideas o creencias en limitantes.

1.1 Antecedentes

El término autoestima parece tener gran afluencia en nuestros días, tanto que es común escuchar frases como: qué poca autoestima tienes, tengo una gran autoestima, etc., sin embargo, el término no es tan sencillo como parece y es por eso que requiere la atención de los psicólogos.

Al hablar de autoestima se debe tener en cuenta que no siempre se tuvo tan presente como tal, Branden menciona que Freud hablaba de un amor propio, desde entonces podemos ver que comenzaba a hablarse de un sentimiento autoreferido de amor, y Alfred Adler refirió que el ser humano experimentaba sentimientos de inferioridad ya que, 1) nace con una desventaja o inferioridad orgánica y 2) porque los mayores eran más grandes y fuertes (Branden, 1994).

En los años ochenta, se comenzó a implementar el término autoestima en el vocabulario cotidiano, así como en el ámbito científico, tomando una fuerza a tal grado que se publicaron más libros y textos científicos sobre ella.

En 1967, Coopersmith estudió la autoestima (Polaino, 2000) y es considerado el primer psicólogo que estudió la autoestima en el marco experimental, caracterizándola en alta, mediana y baja (Ramia, 2002). Conceptualizó sobre la génesis de la autoestima, sugirió que ésta sigue una secuencia iniciada con el autorreconocimiento (18 meses de edad), continúa con la autodefinición (3 años) y autoconcepto (entre 6 y 12 años). La autoestima es para Coopersmith el sentimiento que acompaña al autoconcepto (Alonso y cols., 2007).

El término self-esteem, que fue introducido, originalmente, en la psicología de la personalidad y la psicología social, es lo que en español se conoce como autoestima, y denota literalmente la valoración que una persona hace de sí misma (Polaino, 2000). Coopersmith (en Polaino, 2000), en su libro “The antecedents of self-esteem, define:

“Entendemos por autoestima la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.”

En 1890, William James, da una definición de autoestima en su libro “Principles of psychology”, diciendo:

“...Lo que sentimos con respecto a nosotros mismos en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer. Está determinado por la proporción entre nuestra realidad y nuestras supuestas potencialidades; una fracción en la cual el denominador son nuestras pretensiones y el numerador, nuestro éxito: por lo tanto

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$$

Dicha fracción puede aumentarse tanto disminuyendo el denominador como aumentando el numerador” (en Branden, 1994 pp. 20 y 21).

James distingue, además, entre autoestima social y material, en un capítulo acerca de la conciencia del yo, él considera que la autoestima es un sentimiento autoreferido que depende de lo que se quiere ser y hacer (Polaino, 2000).

En la actualidad uno de los estudiosos más reconocidos en el campo de la autoestima es Nathaniel Branden, de cuyos trabajos se hacen referencia en el apartado sobre autoestima, del presente estudio.

1.2 Autoestima

El término autoestima ha sido objeto de estudio de muchos teóricos y existen diferentes definiciones. Tal es el caso de Maslow (1962; en Alonso y cols.), quien considera que la autoestima es saberse independiente, competente y capaz de someter algo en el ambiente. Rosenberg (1965, 1979; en Sánchez 1999), la define como los sentimientos de valía personal y respeto por uno mismo. Ligia Arguedas (2007), dice que es un estado mental y un estado donde se hace una valoración propia negativa o positiva, que se aprende a lo largo de la vida por medio de los sentimientos, emociones, experiencias vividas y asimiladas, y como tal puede ser cambiado y mejorado. Tarazona (2005; en León y cols.), define la autoestima como la confianza en las propias potencialidades y menciona a la valía personal y el sentimiento de capacidad personal como componentes de la misma.

La autoestima es un proceso que está ligado a la autoimagen y el autoconocimiento. Dentro de las definiciones de autoestima podemos reconocer conceptos como aprecio, valoración, entre otros, que son autoreferidos y nos hacen evaluarnos de manera positiva o negativa, una definición donde localizamos estos conceptos es la que encontramos con Carrión (2007, p. 13):

“Podemos definir la autoestima como la valoración o aprecio que tenemos de nosotros mismos por las cualidades y circunstancias que nos reconocemos. La autoestima está directamente relacionada con la autoimagen o el autoconcepto y que son los conocimientos y sentimientos que el individuo tiene sobre sí mismo”.

Estas definiciones nos mencionan aspectos que pueden ser englobados en las creencias que tiene el sujeto sobre sí mismo, sobre lo que es y puede o no hacer, y estas creencias pueden hacer que el individuo se limite o se desarrolle según lo crea, y por otra parte nos hablan de los valores que tiene el sujeto sobre su

persona por lo que englobaremos todo lo anterior en la siguiente definición, y será con la que trabajaremos en el presente estudio:

“...la autoestima la podemos definir como el conjunto de creencias (limitantes o desarrolladoras) y valores (virtuosos o viciosos) que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos y potencialidades, pasadas, presentes y futuras, que le han conducido hasta dónde está y que le llevarán hasta donde cree que puede llegar.” (Carrión, 2007, p. 15).

Las creencias de las que habla Carrión, pueden llevar al individuo a tener una autoestima equilibrada, ya que no podemos omitir las limitantes que tenemos, pero de igual forma, pueden conducir a no desarrollar nuestras habilidades y recursos. En otras palabras, si el sujeto no tiene la confianza, por lo que cree de sí, en que puede hacer lo que se proponga, no podrá, ya que el modo como nos sentimos con nosotros mismos, nos vemos o creemos tienen repercusiones en todos los ámbitos de nuestra vida o experiencia como en el trabajo, escuela, relaciones interpersonales, sexo y la posibilidad de progresar en lo social e individual (Branden, 2009).

Estas creencias pueden verse reflejadas, como la confianza en nuestras capacidades, por un lado de enfrentarnos a la vida y por otro a la capacidad de pensar, al derecho que tenemos a ser respetados, dignos, felices y a alcanzar los triunfos que nos hemos propuesto (Branden, 1994).

Consideramos que la autoestima tiene una naturaleza cambiante, que es dinámica y no estática, ya que tanto las creencias negativas o positivas que se tienen de uno mismo, como las experiencias que motivan o minan la misma, son parte fundamental del ser humano y no pueden ser omitidas, por el contrario deben mantenerse en equilibrio para poder tener acceso a una mejor calidad de vida y así aceptar las críticas, y de esta manera el sujeto no se vuelve egocéntrico creyendo que todo lo puede y niega que tenga limitaciones, ni cree que no sirve para nada o que no tiene habilidades, sino que integra la parte positiva y negativa de sí mismo en términos de lo que puede y no puede hacer.

1.3 Autoestima en Equilibrio.

Consideramos la autoestima como un proceso de equilibrio, y es precisamente ese equilibrio la clave de la justa valoración, esta valoración es lo que nos va a permitir desarrollar todas aquellas capacidades y habilidades que queramos, y que nos proporcionará la fuerza para levantarnos de cualquier tropiezo, por eso hablar de un equilibrio permite dar cuenta de que el sujeto es capaz de afrontar los retos de la vida y salir con ímpetu de las dificultades que se le presenten, este equilibrio nos puede llevar a estar satisfechos con lo que tenemos sin la necesidad de estar deseando algo más, y de esta forma alcanzar la felicidad desde lo que somos y no desde lo que tenemos.

El equilibrio consta en comenzar a hacer parte de uno mismo todas aquellas cosas para las que no somos tan buenos o que se nos complican así como los sentimientos y emociones que creemos que son negativos (as) tales como la ira, la tristeza, el llanto, y hacer uso de todo aquello para lo que somos buenos con la finalidad de sacar el máximo provecho para poder echar mano de los recursos que se tienen y así mejorar lo que se nos complica.

En muchos de los casos las creencias son las responsables de todo aquello que nos limita o nos potencializa, y estas creencias no son malas ni buenas, solo son útiles o limitantes, ya que permiten que tengamos un desarrollo de la autoestima, de acuerdo o no, con lo que nos proyectan de la realidad (Carrión, 2007).

La forma en que se puede llegar al equilibrio tiene que ver con hacerse responsable de lo que se piensa, se dice, se hace y se siente, y no echar la culpa a otros de lo que nos pasa.

“Al echar la culpa de tus sentimientos- ira, tristeza, miedo, desconfianza o esperanza, seguridad, alegría, amor- a otras personas, niegas tus atributos de persona. También estás rechazando los motivos más profundos de la autoestima” (González, 1999, p. 63).

Una de las causas por las que no queremos responsabilizarnos de nuestro propio sentir y proceder, es precisamente por las consecuencias que esto nos trae, ya

que si el otro me hace enojar no es culpa mía que yo le grite, sin embargo, al asumir ese papel estamos dando el poder a los demás de que decidan como nos sentimos y por lo tanto no podremos llegar a conocernos, aceptarnos y amarnos.

1.4 Autoconocimiento

Mucho se ha hablado de lograr el autoconocimiento, se nos dan tips, actividades, etc., pero, ¿Cómo logramos llevar a cabo el autoconocimiento? Serrat (2005), nos menciona que hay que comenzar con la autoconciencia la cual es el procesamiento de toda la integración de nuestra información que tenemos como creencias, valores, sentimientos, nuestras capacidades, etc. Cuando logramos la autoconciencia de toda esta información nos permite lograr el autoconocimiento.

Se ha tratado de reconocer a las personas con base en los tres grandes centros de nuestro cuerpo que son la cabeza, el corazón y las manos. Dependiendo del principal centro que predomine en cada persona, serán las características que tenga:

- La cabeza: se definen como personas reflexivas, la podemos reconocer por que ante una situación inesperada se llegan a preguntar ¿qué es lo que piensan de esa situación?, también acostumbran a no dejarse llevar por las emociones que estén sintiendo en el momento.
- El corazón: son personas emotivas, estas personas se preguntan ¿cómo me siento ante esa situación?, y no se dejan llevar por sus emociones, son personas que tienen una fuerte automotivación.
- Las manos: son personas prácticas, este tipo de personas se preguntan ¿Qué hago?, no acostumbran a perder tiempo buscando las causas ni mucho menos elaborando planes de acción sobre la situación (Serrat, 2005).

También tenemos que tener en cuenta que para llegar a un autoconocimiento debemos considerar dos aspectos:

- ❖ Estímulos externos: ya que nuestros sentidos están abiertos a recibir todos los estímulos ya sean olfativos, visuales, táctiles, auditivos, gustativos. Casi siempre se tiene una preferencia por un sentido, a esto se le conoce como sistema representativo de preferencia y se divide en Visuales, Auditivos y Kinestésicos, en este último se engloban el tacto, el gusto y el olfato.
- ❖ Los filtros: es todo lo que es captado por nuestros sentidos, y a su vez es interpretado por nuestros filtros los cuales son: distorsión, generalización, valores, creencias, selección y nuestras vivencias, por mencionar algunos (Serrat, 2005).

La forma en la que nos damos cuenta de los hechos que van sucediendo tiene mucho que ver con la autoestima que estamos desarrollando, Carrión (2007) menciona tres procesos que son la generalización, la eliminación y la distorsión.

La generalización tiene que ver con un proceso mental que nos permite memorizar, aprender ya que tendemos a reconocer y agrupar por medio de las similitudes. Esta capacidad a veces hace que el sujeto crea que si tuvo una mala experiencia con una relación de pareja, todas las experiencias que tenga en un futuro serán iguales, de tal forma que si en algo es bueno o malo generaliza creyendo que no sirve para nada.

La eliminación la podemos ver retomando el ejemplo anterior, ya que el sujeto no es capaz de reconocer que hay buenas relaciones e incluso que las ha tenido.

En cuanto a la distorsión es la capacidad para alterar la realidad, esta capacidad nos puede llevar a interpretar un gesto de enfado o enojo en una persona que hace una mueca de dolor, en cuanto a la autoestima se refiere puede hacer que interpretemos que hicimos algo mal, o que no le agrado a alguien por los gestos o posturas que vemos en el otro.

Con base en lo anterior, si de manera frecuente hacemos generalizaciones, eliminación o distorsión de las experiencias que vamos viviendo, las etapas

anteriores de nuestra vida no pueden ser integradas con la actual, y del mismo modo no podremos llegar a un autoconocimiento pleno.

1.5 Autoconfianza

La mayoría de las personas quisieran tener más confianza y sentirse a gusto con ellas mismas. ¿Pero qué es esa cosa a la que todos nombramos autoconfianza? Todos tenemos una idea de lo que es autoconfianza, y si buscamos el significado de confianza en el diccionario encontramos que la define como «seguridad, esperanza, familiaridad». Pero estas definiciones no son las que buscamos, ya que lo que nos interesa es algo semejante a seguridad en sí mismo.

Ya que definimos confianza podemos decir que la autoconfianza tiene que ver con las relaciones que tenemos con los demás. No es que tratemos de sentirnos inferiores a nadie, ni mucho menos deseamos que nadie nos juzgue. Desearíamos poder acercarnos al chico o chica que nos gusta y pedirle una cita, entrar a cualquier grupo de personas y llegar a sentir que somos buenos como cualquiera de ellas (Hambly, 2002).

La falta de autoconfianza en ocasiones se manifiesta con reacciones físicas como nerviosismo, sudoración de las manos por mencionar algunas, por eso es muy importante observar y estar atentos ante que situaciones que se presentan, puede ser al tener que leer en público, pedirle a una chica (o) una cita, etc. Si ante alguna situación nos sentimos faltos de confianza, las personas que se encuentren a nuestro alrededor no sentirán confianza:

“Confianza es una palabra que utilizamos para describir un estado mental sin decir realmente lo que queremos decir” (Hambly, 2002, p.20).

Realmente nos podremos describir y decir: no soy una persona con mucha confianza, puede que ese sea un tipo de personalidad. La confianza puede llegar a ser estado mental pero también tiene un aspecto físico. Por eso no basta el solo hecho de decirte claramente a ti mismo que vas a corregir ciertos aspectos por que no sirve de nada, primero tienes que considerar toda la situación.

1.6 Estrategias para el equilibrio de la autoestima

Existen tantas estrategias como enfoques para trabajar clínicamente con sujetos que tienen dificultades con su autoestima, sin embargo el modelo con el que trabajamos en el presente estudio es la Programación Neurolingüística (PNL).

Pero ¿Qué es eso llamado PNL? “...La PNL es el arte y ciencia de la excelencia personal...” (O’Connor y Seymour, 1993, p. 28), la PNL es una forma de estudiar a las personas que destacan en diferentes ámbitos, así como los procesos involucrados, con el fin de poder enseñarlo a otras personas.

Existen muchas estrategias, que han demostrado tener éxito, dentro de la PNL. Para fines de este estudio describiremos dos que son: las submodalidades y el anclaje, ya que muchas de las dinámicas utilizadas en el taller tienen su fundamento en las mismas.

1.6.1 Submodalidades

Dentro de la PNL los sistemas representativos son las modalidades, que vendrían a ser las formas en que la gente se representa la realidad o experimenta su entorno, siempre han existido y han sido usados por las personas para dar cuenta de su realidad.

Las submodalidades tienen que ver con la estructura de los sentidos, toda la gama de detalles que se puedan agregar a una imagen, tales como color, si es blanco y negro, si es plana o tiene volumen, incluso podemos prestar atención a los sentimientos y sensaciones que forman parte de esa imagen (O’Connor y Seymour, 1993).

Existen bastantes submodalidades que sería en vano tratar de referir todas, por lo que presentamos un pequeño listado de algunas muy usadas por la mayoría de la gente:

<i>Visuales</i>	Asociado (visto a través de los propios ojos) o disociado (viéndose a uno mismo) Color, o blanco y negro Enmarcado o sin límites Profundidad (dos o tres dimensiones) Localización (por ej., a la izquierda o a la derecha, arriba o abajo) Distancia de uno a la imagen Brillo Contraste Claridad (borroso o enfocado) Movimiento (con o sin movimiento) Velocidad (más o menos rápido de lo normal) Número (imagen dividida o múltiples imágenes) Tamaño
<i>Auditivas</i>	Mono o estéreo Palabras o sonidos Volumen (alto o suave) Tono (suave o duro) Timbre (plenitud del sonido) Localización del sonido Distancia de la fuente del sonido Duración Continuidad o discontinuidad Velocidad (más o menos rápido de lo habitual) Claridad (claro o con interferencias)
<i>kinestésicas</i>	Localización Intensidad Presión (fuerte o débil) Extensión (tamaño) Textura (áspero o suave) Peso Temperatura Duración (cuánto dura) Forma

Tomado de (O'Connor y Seymour, 1993, pp. 79, 80)

Quizá lo más valioso de las submodalidades ocurre cuando son cambiadas, ya que algunas son de suma importancia para los recuerdos y cambiarlas supone, también, cambiar la forma en que sentimos la experiencia, si recordamos una experiencia dolorosa donde estemos asociados, cambiar la submodalidad a disociado cambiará la forma como nos sentimos y el dolor desaparecerá, por el

contrario las experiencias y los estímulos agradables se disfrutarán más si se está asociado a ellos.

1.6.2 Anclaje

En PNL se hace referencia a un ancla como *“...una conducta que nos provoca un estado de ánimo y, como consecuencia de ello, nos induce a unas conductas determinadas...”* (Serrat, 2005, p. 77), es decir que hay estímulos que van a desencadenar en nosotros ciertas emociones, sensaciones o sentimiento, y estos estímulos tiene una estrecha relación con los sistemas representativos de los que hablamos anteriormente cuando nos referimos al autoconocimiento, por ejemplo: una canción de amor puede desencadenar sentimientos de tristeza o alegría en nosotros, y dependiendo de lo que recordemos es el sentimiento vivido. La conducta inducida puede ser suspirar o llorar para el ejemplo anterior.

Al igual que los sistemas representativos existen anclas auditivas, visuales y kinestésicas, en el ejemplo de la canción hicimos referencia a un ancla auditiva, un ancla visual la encontramos en los semáforos que dependiendo el color avanzamos o nos detenemos.

Podemos distinguir algunos pasos para lograr un anclaje que básicamente son:

- Preparado: el sujeto debe de adoptar un estado de recursos (esto es, sentados en escuadra, piernas ligeramente separadas, manos sobre las rodillas o los muslos y ojos cerrados) y disponible para el ejercicio.
- Preciso: sólo debe asociarse a un solo estímulo.
- Específico: el estímulo debe estar asociado a una sola experiencia y que no tenga relaciones con otra (s).
- Verificable: una vez establecido el anclaje debe corroborarse que obtengamos la respuesta emocional que se desea.
- Reproducible: la emoción debe vivirse cada que se presente el estímulo.
- Ecológico: la ecología en PNL tiene que ver con una evaluación del contexto, y sólo que beneficie al sujeto sin perjudicar su entorno es como se pueden llevar a cabo las técnicas (Dout, 2000).

- Oportuno: la experiencia debe encontrarse en su máximo esplendor para poder ser anclada, lo que equivale a que el anclaje debe ser en el momento exacto, ni antes ni después.
- Asociado: debe ser una experiencia propia donde el sujeto la viva desde él mismo, ya que si el sujeto ve la experiencia como espectador no podrá hacerse el anclaje, aunque sea una experiencia propia. (Álvarez, 1996)

1.7 Niño Interior

En el punto 1.3 se mencionaron algunos aspectos que ocurren de forma natural en el ser humano, pero cuando los usamos de forma indistinta puede acarrear algunas dificultades, tales procesos son la generalización, la distorsión y la eliminación. Algunas de las dificultades que esto puede ocasionar es el no poder integrar las diferentes etapas de nuestra vida.

Este aspecto es importante para la forma en que nos percibimos, nos tratamos a nosotros mismos y nos valoramos. La forma en que interpretamos las experiencias pasadas, puede estar alterando nuestras experiencias presentes. Al respecto, Branden (2009) nos habla de un sí-mismo niño donde pueden estar alojadas situaciones, que vivimos, desagradables y de las cuales culpamos al niño que fuimos, pero, cuando perdonamos a ese niño, cuando entendemos que él no tenía la culpa, que sólo sobrevivía de la manera que podía, podemos integrarlo y el sí-mismo adulto ya no está en rivalidad con el sí-mismo niño. Cuando esto sucede nuestras respuestas adultas son más adecuadas.

En el presente estudio añadimos al sí-mismo adolescente, ya que gran parte de los conflictos con respecto a la autoestima, surgen a partir de esta etapa, con la crisis de identidad que caracteriza a la misma. Del mismo modo que con el sí-mismo niño, consideramos que si se aprende a convivir e integrar esta etapa del desarrollo, tomando en cuenta que las respuestas que se daban en este estadio eran las más adecuadas para ese momento y dependían de los recursos que hasta entonces poseíamos, se puede llegar a tener respuestas adultas más adecuadas y con un mayor número de recursos

CAPITULO II: ¿por qué para universitarios?

La autoestima ha tenido un gran impacto dentro de los temas a estudiar. Es de suma importancia para el desarrollo humano, así como para el desarrollo de habilidades que le permitan tener una mejor calidad de vida.

Desde los trabajos pioneros de Coopersmith, donde clasifica la autoestima como alta, mediana y baja (Salazar, 1993, en Ramía, 2002), hasta los trabajos realizados en la actualidad, las investigaciones nos han brindado una serie de elementos para poder contribuir, así como la inspiración para realizar estudios que aún no se han hecho.

Presentamos en este apartado una breve reseña de lo que se ha estudiado, por lo que habrá estudios que no aparezcan sin, por ello, dejar de ser importantes, del mismo modo, los estudios centrados en universitarios difícilmente implementan un taller con el objetivo de brindar herramientas que ayuden a tener una autoestima equilibrada, lo cual es el objetivo del presente trabajo.

2.1 Investigaciones.

En lo referente al tema de jóvenes universitarios encontramos un trabajo realizado en la Universidad Autónoma del Estado de México titulado "Autoestima en jóvenes universitarios" (Gonzales-Arratia y cols. 2003). Este trabajo es básicamente una crítica al modo de selección de los aspirantes a la Carrera de Psicología, para lo cual proponen que no sólo se deben hacer exámenes de conocimientos, sino que habría que hacer pruebas psicométricas que ayuden a conocer sus aptitudes y sus aspiraciones, además sugieren implementar extracurricularmente asesoría psicológica, que permita a los estudiantes fortalecer su estabilidad psicológica. Dentro del trabajo hacen una comparación de género en la cual aportan que las mujeres tienen más baja autoestima, lo cual se le atribuye a que ellas están abandonando los roles tradicionales. Identifican que son las estudiantes de la carrera de enfermería las que presentan niveles más bajos de autoestima, debido, quizás, a que la mayoría de sus alumnos no son aceptados en las carreras

de su elección. A pesar de sus resultados, sólo se enfocan a los estudiantes y aspirantes a la carrera de psicología.

Molina-García y cols. (2007), realizaron un estudio para ver la relación que tiene el bienestar psicológico con la práctica deportiva en universitarios, para lo cual evaluaron a 121 estudiantes de la licenciatura en ciencias de la actividad física y el deporte de la Universidad de Valencia, evaluaron la autoestima aunque no como aspecto central en su investigación, encontraron que los hombres practicaban más deporte y que a su vez muestran mayor autoestima que las mujeres, también los hombres que practicaban deporte informaron que se sentían satisfechos con su vida que aquellos que no lo estaban. Finalmente, no encontraron ninguna relación entre el tener o no actividad física.

En 2003, Calado y cols., realizaron un estudio en estudiantes universitarias gallegas, donde involucran variables como imagen corporal, autoestima y cómo éstas influyen en la experiencia sexual, describen que las mujeres tienen como mejor predictivo de su autoestima el atractivo físico, mientras que los hombres su eficacia. Existe una correlación donde una pobre imagen corporal conlleva una pobre autoestima. Calado y cols., centran su investigación en la influencia de la imagen corporal sobre las relaciones sexuales.

León Camargo y cols. (2009), estudian las habilidades sociales en cuanto a la asertividad y la autoestima en universitarios de primer nivel de las carreras de Medicina, Enfermería, Odontología y Psicología de una universidad pública de Colombia. En su investigación se observa que la autoestima es el pilar de la asertividad, donde sujetos con baja autoestima presentan dificultades para expresarse asertivamente.

2.2 Talleres.

En lo que respecta a talleres poco se ha trabajado con universitarios, los investigadores han tomado otro rumbo y otras poblaciones, tal es el caso de mujeres, adultos mayores, involucrando la variable violencia para ambos grupos.

Los trabajos realizados con mujeres abordan la relación entre autoestima y violencia, ya sea de género o intrafamiliar, tal es el caso del “Taller de autoestima para mujeres que sufren violencia intrafamiliar” (Quintero, 2007), o el “Taller de autoestima para mujeres víctimas de violencia de género por parte de sus parejas” (Rebollo, 2008).

El tema de la violencia es un tema que tiene relevancia para las condiciones de vida de las mujeres del país, sin embargo, es un tema muy estudiado por lo que los investigadores deben centrar su atención en otros conflictos.

En el caso de talleres para adultos mayores encontramos el “Taller de autoestima para adultos mayores de los clubes de la tercera edad del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores: una alternativa a la violencia intrafamiliar” (Castillo, 2008), como el nombre lo indica, no se aleja de la relación entre violencia y autoestima, cosa que sucede también en el “Taller de autoestima para adultos mayores en situación de violencia familiar en una comunidad rural” (Contreras, 2007), el cual sigue la misma vertiente introduciendo la variable violencia.

Otra población muy estudiada son los adolescentes, un taller que trabaja con éstos es el “Taller de autoestima en adolescentes” (Ortiz, 2000), que no involucra otra variable.

Un trabajo con universitarios y que además involucra la implementación de un taller, lo encontramos en el “Taller fortaleciendo mi autoestima y mejorando mi calidad de vida: una experiencia concreta” de Ligia Arguedas” (2007), que centra su trabajo en el fortalecimiento de las habilidades personales, sociales, afectivas y académicas con el objetivo de *“...brindar un espacio para que las y los estudiantes de la UNED reflexionen sobre su autoestima y la importancia de fortalecerla como mecanismo para el mejoramiento de su calidad de vida...”* estudio realizado con estudiantes de la UNED de Costa Rica, teniendo un enfoque psicopedagógico. En el taller se trabajan aspectos que pueden ser vividos mediante un proceso de orientación, ya que cuenta con los planteamientos de Carl Rogers como base y la orientación centrada en la persona.

Las investigaciones y talleres sobre autoestima nos brindan herramientas para mejorar nuestra calidad de vida, no se ha hecho énfasis en trabajar la autoestima en jóvenes sin involucrar otra variable, y es casi nula la relación jóvenes universitarios-autoestima, por lo tanto el presente estudio se enfoca a estudiantes universitarios de distintas carreras del área de las ciencias biológicas y de la salud (FES-ZARAGOZA, UNAM) y consta de implementar un taller vivencial donde se brinde al estudiante habilidades para mejorar su autoestima.

Es sabido que bajos niveles de autoestima tiene repercusiones en los distintos ámbitos de la vida del sujeto, si logramos equilibrar la autoestima podemos lograr que el individuo tenga un mejor desempeño tanto en sus actividades académicas/laborales como en su esfera personal.

Consideramos que la autoestima equilibrada puede mejorar las relaciones interpersonales, por lo que creemos importante que aquellos universitarios que en su formación profesional tengan que ver con el trabajo o el trato con personas, reciban técnicas o un taller sobre autoestima, que les brinde herramientas para que encuentren un bienestar personal y de la misma forma puedan brindar un mejor servicio a la comunidad con la que trabajen.

CAPITULO III: Metodología

3.1 Diseño

Es un estudio con un modelo mixto (Cualitativo- Cuantitativo) y un diseño de Investigación-Acción.

3.2 Planteamiento del problema.

¿Cómo modifica el taller “Reencuentro Conmigo Mismo” la autoestima de los alumnos de FES-Z?

3.3 Hipótesis

Si el alumno de la FES-Z vive el taller “Reencuentro Conmigo Mismo” entonces su autoestima se modifica de forma positiva.

3.4 Instrumento

En el presente estudio se utilizó el test VA Grajales-Valderrama (2000), la prueba está conformada por 11 ítems, 10 de los 11 reactivos tienen una connotación negativa de la autoestima y sólo uno tiene una connotación positiva de la misma.

La prueba fue estandarizada en Montemorelos, México. Inicialmente la prueba constaba de 35 ítems que fueron calificados por 10 expertos y aplicados a 145 estudiantes, resultando una escala de 11 ítems.

La forma de calificar el test consiste en asignar los siguientes valores a cada una de las respuestas ofrecidas:

RESPUESTA OFRECIDA	VALOR REAL
0	4
1	3
2	2
3	1
4	0

Para el ítem número 7 el valor real es inverso a los valores reales de los demás ítems, ya que éste es el único que tiene una connotación positiva de la autoestima. A mayor puntaje, mayor autoestima en el sujeto.

Taller

El concepto de taller es muy conocido ya que en el se trabaja, se elabora, se reparan y se construyen cosas, así encontramos talleres mecánicos, talleres de artesanías y talleres de reparación de electrodomésticos. En el ámbito de los artistas los tenemos en los talleres de pintura, talleres de jazz, talleres de escritura, etc.

La palabra taller proviene del francés atelier, lo cual significa estudio, obrador, obraje, oficina. Se considera taller a un grupo de personas que trabajan cooperativamente para lograr un objetivo en común. Para Maya (1996), el taller significa: *“...como unidades productivas de conocimientos a partir de una realidad concreta para ser transferidos a esa realidad a fin de transformarla, donde los participantes trabajan haciendo converger teoría y práctica”*. Por lo cual los talleres son centros donde se aprende haciendo, en el cual se combina la teoría con la práctica (Maya, 1996; Careaga y cols., 2006).

Su incorporación a la educación relacionándolo con el aprendizaje fue en el primer tercio del siglo XX, ya que los talleres educativos son una herramienta de enseñanza-aprendizaje frente a los métodos existentes. El taller es una alternativa para la educación para superar aquellas limitantes que tienen los sistemas educativos, permitiendo y facilitando la adquisición del conocimiento.

Los talleres originan el desarrollo de varias áreas: cognitivo, operativo, relacional, aprenden a saber escuchar, a planificar con otros, sobre todo tolerar las opiniones de los demás miembros del grupo y a tomar decisiones de forma colectiva, por lo cual cambia en un modelo de aprendizaje notable para el desarrollo de competencias profesionales ya que (Candelo, R. y cols., 2003):

- Se trabaja con base en las experiencias de los participantes.

- Es un lugar donde se integran la educación, la vida y los procesos intelectuales y afectivos de los miembros del grupo.
- Se centra en problemas e intereses comunes del grupo.
- Mantiene la participación activa del grupo.
- Se pueden utilizar diversas técnicas, para manejar el trabajo del grupo.

Para Ander Egg (1991), los talleres deben de cumplir con ciertos objetivos, siendo, estos los siguientes:

- Promover y proporcionar la educación integral e integrar simultáneamente en el proceso de aprendizaje el aprender a aprender, el hacer y el ser.
- Elaborar una actividad pedagógica integrada y concertada entre docentes, alumnos y comunidad.
- Superar el concepto de la educación tradicional.
- Facilitar a los participantes que en el taller sean los creadores de su propio proceso de aprendizaje.

El facilitador origina y crea condiciones técnicas, emocionales, grupales y comunicacionales, para que la información circule, se procese y se desarrolle el aprendizaje. Para poder ser facilitador se deben de contar con las herramientas necesarias para poder llevar a cabo las condiciones mencionadas. El facilitador debe tener en cuenta: a los participantes del taller, el objetivo del taller, conocer las dinámicas de grupo, la estimulación a la reflexión, orienta y proporciona ayuda. (Careaga y cols. 2006; Maya, 1991; Flechsig, K. y Schiefelbein, E. 2000; Bravo, s/a.)

Los talleres también tienen limitaciones: sólo se trabajan con grupos pequeños, ya que si existen grupos grandes deben dividirse, requieren que el facilitador se pueda adaptar a los diferentes formatos y puede derivar en exposiciones si el facilitador no se adapta al formato.

La creación del taller “Reencuentro Conmigo Mismo” (elaborado por Solís y Toro, 2011), ha tomado en cuenta las características antes mencionadas para cubrir los objetivos planteados que son:

Objetivo general:

Implementar un taller a los jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FES-Z), para modificar su autoestima.

Objetivos particulares:

1. Crear un taller para jóvenes universitarios.
2. Brindar a los participantes estrategias para tener una autoestima equilibrada.

A continuación se presenta la carta descriptiva que muestra cómo fue el desarrollo del taller.

TALLER

Reencuentro conmigo mismo

Tema: autoestima

Sesión 1/5

Población: mujeres y hombres

Objetivo: conocer más de sí mismo y la situación actual en la que se encuentra el participante en relación con la autoestima

Autores y responsables: David Toro Díaz y Lydia Johanna Solis Corona Apoyo: Marcela y José Luis

Duración: 2 horas

Duración Horario	Actividad	Objetivo	Técnica	Materiales
10 min.	Presentación y encuadre de trabajo	<p>Dar un panorama general sobre las condiciones del taller.</p> <p>Conocer expectativas.</p>	<p>Se inicia la sesión con la presentación del equipo de trabajo</p> <p>Se presenta el nombre y los objetivos del taller</p> <p>Se pide a los participantes expresen sus expectativas del taller.</p> <p>Se pide a los participantes que pongan en una silueta humana lo que piden y lo que ofrecen</p>	<p>Círculo mágico</p> <p>Silueta humana</p>

10min.	Conejos y conejeras	Romper el hielo y hacer una integración del grupo	<p>Se pide a los participantes que se reúnan en equipos de tres, un participante debe quedar solo.</p> <p>Se pide que de los tres del equipo dos junten sus manos para que sean las conejeras.</p> <p>El otro integrante debe estar dentro de la unión de sus compañeros, será el conejo.</p> <p>Cuando se diga conejos a las conejeras los conejos deben cambiar de grupo, conejeras a los conejos las conejeras deben cambiar de conejo. Las instrucciones las dará el participante que quedo solo y deberá buscar quedar en grupo para que otro de las indicaciones.</p>	
		Ayudar a los participantes a descubrir cuál de las cuatro áreas de vida les es de mayor significado en el momento actual, para poder elaborar objetivos,	<p>El instructor reparte a los participantes los cuestionarios ¿Cómo es mi situación actual?, uno por cada participante.</p> <p>El instructor solicita voluntarios que quieran comentar sus resultados en el grupo.</p> <p>El instructor pide a los participantes que hagan comentarios</p>	Un Cuestionario "¿Cómo es mi situación actual?" para cada

15 min.	¿Cómo es mi situación actual?	actividades y necesidades de cambio dentro de su situación actual en cada área.	finales del ejercicio.	participante.
25 min.	Doble personalidad	<p>Concientizar de la naturaleza cambiante de la autoestima.</p> <p>Identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.</p>	<p>Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.</p> <p>En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo.</p> <p>Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre, que puedan simbolizar.</p> <p>Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.</p>	<p>Hojas blancas.</p> <p>Lápiz para cada participante.</p>

			<p>Al finalizar debe llevar a cabo una " lluvia " de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.</p> <p>Se indica al grupo que comparta con todo el grupo las experiencias y conclusiones de este ejercicio. Que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima.</p>	
25 min.	Reflexión de autoestima alta	Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima alta.	<p>El instructor les dice a los participantes que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sentían con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. Tal vez fue cuando lo ascendieron o le aumentaron el sueldo, recibieron cumplidos o se resolvió un problema de difícil solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc. Tratar de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Así es cómo se siente un individuo con la autoestima alta ¿Qué tan seguido se siente así?</p> <p>El instructor les indica que formen grupos de tres personas. Se intercambian comentarios en triadas.</p> <p>En plenario, se discutirán las respuestas obtenidas por los grupos.</p>	

30 min.	Frases incompletas	Conocer las necesidades que tiene el sí-mismo más joven	Se pedirá a los participantes que completen las frases que se les otorgarán en una hoja.	Hojas con frases incompletas
5 min.	Cierre	Conocer cómo se sintieron durante la sesión	Se pedirá a los participantes que se abracen por los hombros formando un círculo y que expresen su sentir en ese momento.	

TALLER Reencuentro conmigo mismo

Tema: autoestima

Sesión 2/5

Población: mujeres y hombres

Objetivo: Mejorar la confianza en el grupo

Autores y responsables: David Toro Díaz y Lydía Johanna Solís Corona Apoyo: Marcela y José Luis

Duración: 2 horas

Duración Horario	Actividad	Objetivo	Técnica	Materiales
15 min.	Presentación y encuadre de trabajo	<p>Dar un panorama general sobre las condiciones del taller.</p> <p>Conocer expectativas.</p>	<p>Se inicia la sesión con la presentación al equipo de trabajo</p> <p>Se presenta el nombre y los objetivos del taller</p> <p>Se hace una recapitulación de lo que sucedió la sesión anterior.</p>	Círculo mágico
			<p>Se pedirá a los participantes que formen parejas, y que uno de los dos se venda los ojos.</p> <p>Se pedirá a los participantes con los ojos vendados que se dirijan a la</p>	Paliacate y

30 min.	Lazarillo	Reforzar la confianza	<p>salida de la facultad y se dejen guiar por su compañero.</p> <p>Una vez que lleguen a la salida deben cambiar y el que guía será guiado de vuelta al aula.</p>	ropa cómoda
40 min.	La botella borracha	Reforzar la confianza en el grupo	<p>Se pedirá a los integrantes que formen grupos de seis o siete personas.</p> <p>Uno de los integrantes de cada equipo pasará al centro del mismo.</p> <p>Se dejará caer y los demás miembros del equipo lo sostendrán y lo pasarán a otro compañero para mantenerlo en equilibrio.</p>	
25 min.	Reflexión sobre la confianza	Cierre de la sesión	<p>Se pedirá a los grupos que analicen que es lo que hago para que el otro no confíe en mí y a la vez que veo en el otro que no me inspira confianza.</p> <p>Se compartirán comentarios de los participantes con el resto de los equipos.</p>	

TALLER Reencuentro conmigo mismo

Tema: autoestima

Sesión 3/5

Población: mujeres y hombres

Objetivo: demostrar que la autoestima se encuentra en equilibrio y que es de naturaleza cambiante

Autores y responsables: David Toro Díaz y Lydia Johanna Solis Corona Apoyo: Marcela y José Luis

Duración: 2 horas

Duración Horario	Actividad	Objetivo	Técnica	Materiales
20 min.	Concepto positivo de sí mismo	Demostrar que sí es aceptable expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen.	<p>Divida a los asistentes en grupos de dos. Pida a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.)</p> <p>Después de 3 ó 4 minutos, pida a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.</p> <p>Se les aplicará unas preguntas para su reflexión: ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado</p>	Hojas de papel y lápiz

			para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo). ¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter? ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).	
40 min.	La Ronda	Ver de qué forma afecta la autoestima los conceptos positivos y negativos que se tienen de sí mismo.	<p>Se pedirá a los participantes que se tapen los ojos con un paliacate y se les sensibilizará para que sean conscientes de sí mismos.</p> <p>Se dirá a los participantes adjetivos de ellos que sean negativos. Los adjetivos ellos los escriben en una tarea que se les deja en la primera sesión.</p> <p>Después se dirá a cada participante adjetivos positivos que poseen.</p> <p>Se pedirá que poco a poco abran los ojos y que compartan su sentir con el grupo.</p>	<p>Paliacate</p> <p>Tarea de los participantes</p>
40 min.	Guiones de	Identificar cuáles son las formas de relacionarse y de qué	<p>Se pedirá a los participantes que se levanten y se pongan frente a las sillas en las que se encuentran sentados.</p> <p>Los participantes deberán cerrar los ojos y se pedirá que recuerden los momentos de su vida primero a los 3 años luego a los 15 años y por último la edad actual.</p>	<p>Hojas de papel y lápiz</p>

	vida	manera influye esto en la autoestima.	<p>Se harán las siguientes preguntas para cada etapa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Cómo me siento en este momento de mi vida? 2) ¿Entre qué personas me encuentro? 3) ¿Cómo conseguía ser amado (a)? 	Paliacate
20 min.	Re-enmarque	Cierre de taller	<p>Se pedirá a los participantes que cierren sus ojos y que recuerden algún momento de su vida que para ellos haya sido muy importante, donde se hayan sentido bien consigo y que lo pongan en un cuadro.</p> <p>Una vez que ubiquen el recuerdo y lo pongan en el cuadro se pedirá a los participantes que le pongan lo que quieran (que le cambien de color, que lo remarquen, que cambien o adornen el marco, etc.)</p> <p>Se pedirá a los participantes que compartan su sentir, el recuerdo que eligieron y las sensaciones y emociones que experimentaron durante el ejercicio.</p>	

30 min.	Necesito amarme	Cierre	<p>Se pedirá a los sujetos que cierren los ojos y que escuchen con atención la música.</p> <p>Se pedirá que se levanten y que se tomen de las manos con los ojos cerrados. Una vez tomados de las manos se irán juntando de tal forma que queden juntos y en forma de caracol.</p> <p>Se pedirá que se queden con alguien abrazándose.</p> <p>Se dejará la siguiente pregunta para la reflexión: ya te diste cuenta de que necesitas amarte ahora ¿Qué vas a hacer para lograrlo?</p>	Música Grabadora o bocinas
---------	-----------------	--------	---	-------------------------------

TALLER Reencuentro conmigo mismo

Tema: autoestima

Sesión 5/5:

Población: mujeres y hombres

Objetivo: Reforzar el autoestima de los participantes así como lo trabajado en las sesiones anteriores

Autores y responsables: David Toro Díaz y Lydia Johanna Solis Corona Apoyo: Marcela y José Luis

Duración: 2 horas

Duración Horario	Actividad	Objetivo	Técnica	Materiales
20 min.	Edición	Incrementar y reforzar la autoestima de los participantes	<p>Se pedirá a los participantes que cierren los ojos y se vean frente a un espejo.</p> <p>Se les dirá que ubiquen en su reflejo lo que no les gusta de ellos y que lo observen con detenimiento.</p> <p>Se les dirá que al lado derecho hay una varita la cual tendrán que tomar.</p> <p>Se pedirá que con esa varita cambien todo lo que no les gusta.</p>	
20 min.	La montaña		<p>Se pedirá a los participantes que cierren los ojos y que imaginen que van escalando una montaña.</p> <p>Se les dirá que cae una tormenta y que cerca hay una cueva donde refugiarse, que entren en ella y que prendan una fogata. A medida que la luz va llenando la cueva van descubriendo que en ella hay cuadros de recuerdos gratos, que los guarden en su mochila, que salgan y</p>	

TALLER Reencuentro conmigo mismo

Tema: autoestima

Sesión 4/5

Población: mujeres y hombres

Objetivo: identificar lo que afecta la autoestima en la infancia y adolescencia

Autores y responsables: David Toro Díaz y Lydia Johanna Solis Corona Apoyo: Marcela y José Luis

Duración: 2 horas

Duración Horario	Actividad	Objetivo	Técnica	Materiales
30 min.	El niño interior	Identificar que necesita el sí-mismo niño o adolescente	Se pedirá a los participantes cierren sus ojos y se ubiquen en un lugar tranquilo. Que mire a lo lejos y reconozcan una sombra. Que vallan a ella. Que distingan si es niño o adolescente y que se reconozcan en la silueta. Que dejen que el niño o adolescente hable expresando que necesita. Que abracen a ese niño o adolescente y que le digan lo que sienten.	Música de relajación (instrumental, new age)
50 min.	Fiesta	Recordar los años de la infancia y revivir esa etapa de la vida	Se adornará el salón con globos y juguetes mientras los participantes con los ojos cerrados van recordando las etapas de su vida hasta llegar a la niñez, para esto se les pone música actual mezclada con otras hasta que la última sea una canción infantil.	Música Juguetes

			<p>sigan escalando hasta la cima.</p>	
20 min.	Anclaje		<p>Se pedirá a los participantes que cierren los ojos y que ubiquen un recuerdo grato.</p> <p>Se pedirá que recuerden y sientan las sensaciones que sentían en ese momento y que incrementen su sensación.</p> <p>Se pedirá que una vez incrementada esa sensación la anclen cerrando el puño o tocando una parte de su cuerpo.</p>	
40 min.	Caricias por escrito	<p>Propicia el manejo creativo de la comunicación verbal escrita.</p> <p>Permite el intercambio emocional gratificante.</p> <p>Ayuda al fortalecimiento de la autoimagen de los participantes.</p>	<p>Se solicita a los participantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan.</p> <p>En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros.</p> <p>Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel.</p> <p>Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano.</p> <p>Se forman subgrupos de cuatro o cinco personas para discutir la</p>	<p>Hojas tamaño carta y lápices.</p> <p>Mesas de trabajo.</p>

			<p>experiencia.</p> <p>Cada subgrupo nombra a un reportero para ofrecer en reunión plenaria sus experiencias.</p>	
5 min.	Cierre		<p>Se proporcionará a los participantes un pequeño presente por parte de los facilitadores.</p>	

3.5 Población

Se evaluaron 16 sujetos mayores de 18 años, siendo todos estudiantes de FES-Z de las siete carreras existentes en la facultad, siendo un muestreo intencional. Se analizaron 14 sujetos por medio de la prueba t de student.

3.6 Criterios de inclusión, exclusión y de eliminación.

Criterios de inclusión:

- Que sean universitarios de FES-Z.
- Cualquier género.
- Aceptación voluntaria mediante la firma de un consentimiento informado.
- Carrera indistinta.
- Sin rango de edad.
- Asistencia mínima de 3 sesiones.

Criterios de exclusión:

- Que no sean estudiantes de FES-Z.

Criterios de eliminación:

- Retiro voluntario del taller.
- Inasistencia (2 faltas).

3.7 Procedimiento

La convocatoria se llevó a cabo mediante la realización de propaganda (cartel, volantes), en la cual se informaron las características del taller (fecha, aula, horarios y duración), así como los pasos a seguir para la inscripción. La propaganda se publicó en lugares concurridos de la FES-Z, ambos campus, como biblioteca, cafetería, ludoteca, baños, edificio de gobierno, pizarrones para avisos, entre otros.

El taller consta de cinco sesiones con una duración de dos horas cada una, cada sesión consta de tres a cinco dinámicas que son explicadas con nombre, duración, objetivos, procedimiento y materiales en el apartado de instrumento, en la primera sesión se pidió su autorización para video-grabar las sesiones y usar los datos en el presente estudio, por medio de un consentimiento informado.

3.8 Material

- Silueta humana
- Cuestionarios "¿Cómo es mi situación actual?"
- Hojas blancas
- Lápiz
- Hojas con frases incompletas
- Paliacate
- Ropa cómoda
- Tarea de los participantes
- Música de relajación (instrumental, new age)
- Juguetes
- Grabadora o bocinas
- Instrumentos (carta descriptiva del taller)
- Test VA Grajales-Valderrama

CAPITULO IV: Resultados

Los datos fueron analizados por medio de la prueba t de student obteniendo una significancia de $p < 0.004$, lo que indica que los sujetos tuvieron un avance significativo después de tomar el taller, ya que se observó un incremento en sus niveles de autoestima, así como en el desempeño que cada sujeto fue teniendo a lo largo de las sesiones y después del taller en los resultados obtenidos en el pos test, cabe mencionar que algunos participantes refirieron, ocho días después, sentirse a gusto consigo mismos y poner más empeño a las actividades académicas como cotidianas, mismas que antes sólo hacían por obligación.

Durante el desarrollo del taller los participantes fueron expresando sus vivencias y su sentir con el objetivo de conocer si se habían cumplido los objetivos planteados.

Uno de los resultados de esta investigación fue la elaboración del taller “Reencuentro Conmigo Mismo”, el cual se armó en un lapso de 6 meses y después de un arduo trabajo de investigación teórica, con el fin de encontrar las dinámicas adecuadas que permitieran un trabajo vivencial.

Cabe mencionar que al menos 87.5% de ellos tuvieron un aumento en el pos test y el 90% reportó verbalmente sentirse mejor después de tomar el taller.

En la siguiente tabla encontramos algunos fragmentos de comentarios hechos por los jóvenes a lo largo de las sesiones, por motivos de anonimato, y de acuerdo al anexo 1, se les asignó un número por orden de aparición.

Sesión 1: Conocer más de sí mismo y la situación actual en la que se encuentra el participante en relación con la autoestima	1: cinco cosas que me gustan de mi fue así como que a, me llegaron tres y las otras dos donde quedaron, que es lo que me gusta de mi me costó trabajo ubicar cinco cosas, esas cinco cosas. 2: yo también pienso que cuesta mucho trabajo hablar de uno mismo...y si también me costó un poquito pero a veces también me ayudo de lo que las personas me
---	---

	<p>dicen y si yo siento que si soy así pues si me lo creo también y veo que lo puedo lograr hacer.</p> <p>3: bueno pues yo también como que no me visualice...me base en lo que mencionaban de defectos e iba descartando o iba aceptando los que según yo tenía que me, que estaba en esa situación pero en la hora de los defectos me sentí muy pesada no se sentía que mis brazos me pesaban mucho, sentí mi cuerpo muy pesado de echo me empecé a sentir incomoda ya no encontraba una posición cómoda ya cuando empezaron con las virtudes...me basaba en escuchar las que decían pero en realidad sentí que no tenía muchas.</p>
<p>Sesión 2: Mejorar la confianza en el grupo</p>	<p>4: al principio la verdad fue mucha inseguridad pero ya después de un rato ya como que te acostumbras, en mi caso me fue más fácil guiar que ser guiado.</p> <p>5: o sea como que ya me dio la confianza y ya ella me siguió, eh lo único que si me puse muy ansiosa en la parte donde está el estacionamiento porque hay muchas grietas y no sé, me daba miedo a que se callera aunque yo le decía como se fuera, no sé me daba miedo a que se lastimara y de regreso no me sentí muy confiada, al principio sí un poco de incertidumbre, a ver qué pasa, pero no ya después muy confiada, tranquila.</p> <p>6: bueno a mí me toco primero ser guiada y al principio si me sentí algo nerviosa pero ya después confié en mi compañera y en mí y pues no va a pasar nada malo y seguí y ya después me toco guiarla y me sentí tranquila o sea trate de que ella confiara en mi para que no, no se pusiera nerviosa y no se fuera a caer o algo así, pero si fue, me sentí muy tranquila.</p> <p>3: pues igual a mí me costó más trabajo dirigir porque tenía miedo de que le pasara algo o que yo no, bueno no confiaba en lo que yo le decía aparte de que me revolvía mucho con las instrucciones pero ya cuando de regreso me sentí muy segura.</p> <p>7: yo quiero ser el negrito en el arroz, este porque preguntas que si ya confían en el otro y yo, lo que me paso fue algo raro porque quien me iba guiando iba en frente de mi entonces yo lo que hacía era escuchar la voz entonces eh, no tanto era por confiar en las instrucciones sino que iba escuchando la voz, iba</p>

	<p>imaginando lo que había a mi alrededor y entonces es como iba caminando más rápido porque iba escuchando al otro y entonces pues, este, solo me guiaba por eso.</p> <p>8: bueno si a mí también me paso algo parecido pero más que confiar en el otro era también confiar en mis propios instintos, en mi propio caminar firme y todo eso, y si sabía que al momento de que me fuera yo a topar con algo la otra persona me iba a ayudar, entonces, este, pues si fue algo mutuo y para guiarla fue este, un poco de temor el que si yo no daba bien las instrucciones a lo mejor podía pasar algo, pero también ella se mostró segura, entonces también me dio la seguridad de si guiarla pero dejarla que también diera sus propios pasos.</p> <p>9: por qué no confiábamos en el otro entonces por mi parte yo les comente que confiaba bastante en D porque ya lo conocía y porque era el que yo veía más fuerte si me iba pues agarrar bien y que no me callera y ya después fui confiando en las demás.</p>
<p>Sesión 3: Demostrar que la autoestima se encuentra en equilibrio y es de naturaleza cambiante</p>	<p>6: ...es que cuando empiezo a ver mis defectos o las cosas que no me gustan de mi como que pongo una barrera y eso me impide ver mis cualidades...de echo es como cuando te pones en el espejo y cuando empezaron a decir las cualidades no sé cómo que apareció un espejo totalmente distinto cuando pude ver más allá de lo que había visto primero.</p> <p>10: bueno a mí lo que me sucedió fue que cuando empezaron a decir de que los defectos este pensé... yo decía yo soy así, a mí me paso eso y ya cuando empezaron a decir las virtudes, igual yo empezaba como que ha cambiar mi pensar</p> <p>11:... tal vez porque me da miedo a veces reconocer mis defectos y por los mismo defectos que yo tengo me cuesta mucho trabajo darme cuenta de las virtudes, que yo sé que tengo pero que no me las creo entonces si me costó mucho trabajo este entenderlo y si trabajarlo...</p> <p>2: bueno yo pienso que en ocasiones yo hago algo parecido a lo que escuche ahorita me pongo a pensar en todas las cosas que hago mal y me sentí...cuando decían los defectos este me ponía a pensar en lo que estaban diciendo o me acordaba de cosas que me suceden con las personas en las que me hacen resaltar esos defectos y como que si también me desesperaba de</p>

	<p>echo hasta estaba...una pierna y cuando ya pasaron a las cualidades como que no o sea me ponía a pensar en lo que estaban diciendo pero decía: pero si sigo haciendo como soy en las cuestiones de defectos no voy a poder mostrar lo que estoy haciendo bien...</p> <p>11: en el transcurso del tiempo y pues yo me sentí al principio feliz pero triste también porque o sea fueron muchos sentimientos, pero ya al final me sentí enojada tal vez por lo que estoy viviendo, no por como estoy conmigo pero, o sea fue más tristeza y enojo en mi caso.</p> <p>12: ...me sentí muy bien...</p> <p>3: yo también me sentí muy bien así como que muy feliz al recordar eso y, pero a pesar de que tenía que quedarme con la sensación al regresar aquí como que me sentí triste porque hace mucho tiempo no he podido volver a estar así.</p> <p>13: yo me sentí así como que muy bien con recordar esa situación que me hizo muy feliz y como que antes con los ejercicios previos me sentía muy tensa incluso los músculos faciales los sentía muy tensos y al recordar esto como que se fueron destensando, me sentí así como hasta cierto punto libre...no se me dieron una sensación de bienestar.</p>
<p>Sesión 4: Identificar lo que afecta a la autoestima en la infancia y la adolescencia</p>	<p>2: lo que pasa es que aunque estuvo conmigo de niño, de bebé, hasta los cuatro años, como que todavía no te llega mucho, el no sé, lo que te pueden transmitir o lo que te pueden enseñar yo siento que hasta ahora todavía me hizo falta algo de él.</p> <p>14: yo vi como una niña triste pero a la vez bien, o sea, bien con ella misma pero triste entonces cuando dijeron que empezara a platicar con ella se empezó a descocer a decir muchas, muchas cosas, y ya cuando habías dicho que hablará con ella fue interesante porque le empecé a dar ánimos es lo que ella necesitaba, o sea, también comprensión y si me llegó un poquito de nostalgia pero a la vez estaba contenta porque esa niña podía salir adelante.</p> <p>14: ok bien, me siento tranquila conmigo, o sea, siento que lo que no hice en mucho tiempo ahorita en esta sesión lo pude hacer, hablar conmigo misma y sacar</p>

pues todo lo que no me atreví a decir, a mí misma o sea, una persona y decirle que todo iba a estar bien, o sea, que no se preocupara o sea, me siento muy tranquila como que...(suspiro)

12: yo vi mi vida en retrospectiva, primero al platicar con esa adolescente, en aquel entonces pasaron sucesos en mi caso desagradables, la vi preocupada por esos sucesos, en esa edad, en ese tiempo, pero después vi el ahora y veo como todo eso que paso, que sucedió, han sido experiencias y que todas las experiencias que tenemos o que he tenido como ser humano, en eso nada más para ser mejor ser humano, para entenderme mejor y así poder entender a los demás, también y que apenas hace unos dos meses allá falleció alguien que yo quería mucho, también me ha dado muchas lecciones y también me llevan a aprender que lo que vivimos, o sea, que lo que vivo es solamente mera experiencia que lleva a ser y que los líos que tenía o tuve cuando era adolescente eh sólo me ha dado eso a ser mejor y a hacer cosas nuevas para mi

12: bien, muy bien por que sentí como si fuera un águila y me elevara hacia arriba y mi adolescente también siguió conmigo todas esas....o sea, una libertad, hacia estar libres y a estar bien

1: para mí ha sido muy, muy difícil encontrarme con esa niña, otra vez yo la veía hasta cierto punto contenta, alegre y jugando pero con muchas cargas encima y ay se fue muy fácil, fue bonito porque tenía a mis hermanos y jugaba con ellos, pero tuve una experiencia muy desagradable y eso es lo que ha marcado mi vida, yo tuve que madurar muy rápido, tuve que cuidar a mis hermanos y cuando me encontré con esa niña era así como vamos a jugar tranquila, todo va estar bien nadie te va a lastimar si tú no quieres, tú eres muy fuerte en lugar que yo le diera ánimos a esa niña, la niña era la que me daba ánimos, cuando este el momento de abrazarnos, de que nos diéramos palabras, la niña es la que me abrazaba a mí y yo solamente la agarraba entre mis brazos muy fuerte para mí es muy difícil este ejercicio sentí mucho dolor mucha tristeza.

1: tranquila porque sé que he hecho las cosas que, con que errores pero las he hecho....que no estoy sola, pero ese suceso es el que todavía no...

	<p>7: a mí me paso algo que puedo decir que fue bastante chido que me encontré con un niño que sólo quería jugar y no porque le faltara esa compañía sino porque a él sólo le gustaba eso, entonces me llevo a un lugar así como bastante tranquilo y me pidió que le ayudara a sacar un tesoro y me dio como mucha ternura porque yo sabía que ese tesoro era una cubeta, con..., que estaba enterrada que tenía pintura seca pero él quería sacar ese tesoro y entonces me dio mucha ternura por el hecho de recordar que cuando era niño en una cubeta enterrada podía ser un tesoro y no necesitaba de algo muy grande para ser feliz y eso fue bastante chido.</p> <p>4: cuando me encontré al niño lo primero que me dijo es vamos a jugar, vi que era muy juguetón y al momento de estar hablando con el mmm...bueno, si al momento de estar hablando con él me decía que no preocupara, que más bien me relajara que jugara más que nada que no me tensara demasiado por pensar las cosas simplemente que jugara pero al igual yo le decía que la vida no era puro juego, pero me decía no, no tu juega y al momento de abrazarlo me dio un abrazo muy fuerte, sentí que era más fuerte que yo, sentía como que más bien sentía que yo lo abrazaba.</p>
<p>Sesión 5: Reforzar la autoestima de los participantes así como lo trabajado en las sesiones anteriores</p>	<p>1: pues al contrario de mi compañero mi montaña era con muchos árboles, era más parecido a un bosque que una montaña, pero si estaba muy muy alta, me sentí muy tranquila, con mucha paz, demasiado relajada, cuando entre a la cueva poco a poco fueron apareciendo los cuadros, algunos me dieron mucha risa y había...aparecieron cuadros que no me acordaba que existían, y cuando los vi ah sí es cierto mira ahí están, están escondidos y a pesar de que estaba la lluvia, era una lluvia muy tranquila era de esa lluvia, que dices que bonito estar aquí y cuando llegue a la cima era un paisaje hermosísimo muy, muy.....</p> <p>6: bueno mi montaña no era muy alta pero cuando dijiste que había un camino yo no vi el camino sino inmediatamente comencé a escalar hasta que llegué a un relieve, y cuando dijiste que comenzáramos a escalar yo seguí escalando, entre a la cueva y estaba muy así todo muy oscuro hice la fogata y sí poco a poco se iban viendo los cuadros había cosas que ya ni acordaba, me dio mucho gusto me sentí muy tranquila por las cosas</p>

	<p>que yo he logrado igual guarde todos en una como mochila que llevaba yo decía no van a caber, este igual cuando estaba dentro de la cueva si como una lluvia muy fuerte pero si iba cesando, sentí el aire frio igual cuando estaba yo allí, seguí subiendo y llegué a la cima me sentí satisfecha me sentí bien, alegre; pero después me surgió la duda después de que llegué aquí que, que sigue, pero fuera de eso, me sentí como satisfecha de haber llegado a la cima de la montaña</p>
--	---

CAPITULO V: Discusión y Conclusión

Discusión

El propósito del presente estudio fue crear e implementar un taller para universitarios con el objetivo de brindar herramientas y estrategias para modificar su autoestima.

La población seleccionada para este estudio fueron estudiantes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FES-Z), UNAM, de las siete carreras que se imparten sin importar la edad.

La muestra estuvo conformada por 20 sujetos de los cuales sólo 16 fueron incluidos en el análisis ya que los otros cuatro no cumplían los criterios de inclusión. Sin embargo, debido a que la demanda fue muy grande, en un primer momento se habían formado dos grupos de 20 a 25 sujetos cada uno, por motivos ajenos a los investigadores, que fueron falta de espacio y asuntos administrativos, se terminó trabajando con un grupo de 20 sujetos.

Después de haber concluido el taller, observamos que al menos 14 sujetos presentaron mejoras evidentes, tales como arreglo personal, postura corporal, lenguaje verbal y no verbal.

Tuvimos reportes de algunos participantes, expresando que, después de haber asistido al taller, encontraban un gusto en las cosas que hacían así como el incremento de interés en sus actividades tanto académicas como personales, ya que nos platicaban que antes hacían las cosas sólo porque tenían que hacerlas y ahora las hacen por gusto y porque saben lo que quieren.

Pudimos observar los cambios que se fueron dando en el transcurrir de las sesiones, como se fue dando la interacción entre los integrantes y la motivación que prestaron hacia sus actividades cotidianas, observando, además que los participantes mostraban gestos de alegría (sonreían) que al principio no eran evidentes.

Cabe mencionar que si bien no todos terminaron el taller, aquellos que se comprometieron consigo mismos, realizaron mejoras que involucran, además de lo antes mencionado, una mejor interacción con los demás, por lo que podemos decir que el taller tuvo un gran impacto en las relaciones interpersonales de los sujetos.

Uno de los participantes fue referido al taller por su psicóloga, debido a que las características del mismo podrían ayudar en el trabajo terapéutico. Encontramos que el sujeto trabajó bastante comprometido, logrando darse cuenta de que una de las situaciones que marcó su vida es la partida de su padre. Una de las dinámicas le ayudó a cerrar ese ciclo. Estamos convencidos de que el taller tuvo un impacto en su proceso terapéutico, modificando su autoestima.

Branden (2009), sugiere integrar al sí mismo más joven con el sí mismo actual, algo que consideramos haber logrado por medio del diálogo interno, “...siento que lo que no hice en mucho tiempo ahorita en esta sesión lo pude hacer, hablar conmigo misma y sacar pues todo lo que no me atreví a decir, a mí misma...” (sic. 14). En lo personal es un comentario que nos llamó la atención, el impacto que refleja haber tenido el taller, sobre la comunicación de los participantes consigo mismos, fue satisfactorio, debido a que supero nuestras expectativas en cuanto a lo trabajado, ya que nunca nos imaginamos que una participante nos comentara lo siguiente: “...me sentí así como hasta cierto punto libre...no se me dieron una sensación de bienestar” (sic. 13).

En el taller se presentaron situaciones en las que los participantes no eran conscientes de los momentos felices que han tenido a lo largo de su vida, “yo también me sentí muy bien así como que muy feliz al recordar eso y, pero a pesar de que tenía que quedarme con la sensación al regresar aquí como que me sentí triste porque hace mucho tiempo no he podido volver a estar así” (sic.3) recordando parte de la teoría donde hablamos sobre la generalización, distorsión y eliminación vemos que algunos refieren que sus defectos no los dejan ver sus cualidades, eliminándolas, y generalizando los malos momentos, sin embargo otro alcance

fue que los participantes lograron darse cuenta de todo lo positivo que tienen y que les sucede, observándose a sí mismos totalmente diferentes.

Para el análisis de los datos por medio de la t de student, inicialmente se iban a tomar en cuenta 16 sujetos que cumplían con los criterios para ser tomados en cuenta en el mismo, sin embargo sólo fueron tomados en cuenta 14 sujetos.

La causa por la que fueron excluidos dos sujetos del análisis tiene que ver con una disminución en la puntuación obtenida en el pos test con respecto al pre test, que se dio de la siguiente forma:

Sujeto	Pre test	Pos test
X	43	42
Z	39	38

El sujeto X obtuvo una puntuación total de 43 en el pre test y 42 en el pos test; el sujeto Z tiene una puntuación de 39 en el pre test y 38 en el pos test. En el pre test los sujetos X y Z obtienen las puntuaciones 43 y 39 respectivamente (de un total de 44 puntos), siendo estas las puntuaciones más altas obtenidas en el grupo, en el pre test, incluyendo, incluso, a los que no cumplieron con los requisitos para ser evaluados.

La causa de la disminución en sus puntuaciones en el pos test es desconocida, sin embargo hay factores que pueden ser considerados tal como la posibilidad de que el taller no funcione para todos, y demostrando que no todos los sujetos experimentan el mismo proceso ni los mismos resultados.

Otro factor a considerar puede ser que los sujetos no hayan contestado con la suficiente honestidad el pre test, lo que podría traducirse en la deficiencia que pueden llegar a tener los test, e incluso las pruebas psicológicas.

Es cierto que en los talleres, a veces los sujetos lo que experimentan tiene que ver con el ser conscientes de sí mismos. Parte fundamental del taller es llevar a los sujetos a hacerse responsables y auto conocerse, por lo que, también, cabría

la posibilidad de que el taller ayudará a que los sujetos se centraran en lo que realmente sienten o se dieran cuenta de cosas que tal vez no tenían presentes al contestar el pre test.

En fin, podríamos hacer muchas divagaciones, lo que no es el caso, solo damos cuenta de que son muchos factores los que pueden influir en la disminución de las puntuaciones en estos dos sujetos.

Aun incluyendo a estos dos sujetos, en el análisis tenemos una significancia de .001, lo que nos sugiere un cambio significativo en la población después de recibir el taller.

La investigación nos dejó un aprendizaje y una satisfacción, puesto que contribuimos al trabajo con la comunidad zaragozana, brindándoles un espacio donde pudieron resolver ciertas situaciones, que como ya lo mencionamos demuestran que el taller tuvo resultados benéficos para los asistentes y a la vez nos permitió ir viviendo los cambios que los participantes tuvieron, desde el arreglo personal, etc., y el ser empáticos con ese sufrimiento que causa algunas de las situaciones que nos comentaron, incluso el sufrimiento causado por el pensar que no están haciendo las cosas bien y entra toda la parte negativa que nos les permitía ver sus cualidades. El brindarles una nueva forma de verse y de vivir sus experiencias, nos es gratificante, el ver que nuestro trabajo, la revisión teórica, la elección de las dinámicas adecuadas para cubrir los objetivos que nos planteamos y la aplicación del taller, rindió frutos es una experiencia profesional que nos hace ser conscientes del duro trabajo que aún nos queda por hacer.

Conclusiones

Podemos concluir que, sin dejar de lado la terapia individual, la autoestima, al menos en universitarios, se puede trabajar en grupos por medio de este taller, dados los resultados obtenidos, sabemos que la implementación de un taller brinda un espacio para aquellos que necesitan una intervención inmediata, y que por cuestiones tanto económicas como de tiempo y espacio no son atendidos

individualmente. Además el taller implementado brinda la oportunidad de realizar cambios de crecimiento personal, así como la posibilidad de mejorar en ámbitos académicos y sociales.

Vivir el taller “Reencuentro Conmigo Mismo” modifica de forma positiva la autoestima. Por lo que los objetivos planteados fueron cumplidos.

Consideramos que el taller debe implementarse para seguir investigando sobre los efectos que tiene en los estudiantes universitarios, para que pueda conocerse si sería adecuado implementar el taller como parte del plan de estudios.

Los alcances que se tuvieron con este estudio fueron: una aproximación al campo, se cubrió parte de la demanda de los estudiantes que solicitan terapia en el programa de prevención y atención continua a estudiantes (PACES). Se abarcaron cinco de las siete carreras impartidas, a saber: Enfermería, Psicología, Biología, Medicina y Odontología, a pesar de que algunas carreras tienen horarios de tiempo completo, logramos que asistieran los jóvenes.

Algunas limitaciones con las que nos encontramos fueron los horarios y la falta de espacios para dar el taller.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencias de Tesis

1. Castillo, G., A. (2008). Taller de autoestima para adultos mayores de los clubes de la tercera edad del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, una alternativa para evitar la violencia intrafamiliar. Facultad de Psicología, UNAM. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.
2. Contreras, R., S., J. (2007). Taller de autoestima para adultos mayores en situación de violencia familiar en una comunidad rural. Facultad de Psicología, UNAM. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.
3. Ponce, M., I. (2009). Taller de autoestima para mujeres con cáncer de mama: Unidad Zaragoza del ISSSTE. Facultad de Psicología, UNAM. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.
4. Quintero, D., N. (2007). Taller de autoestima para mujeres que sufren violencia intrafamiliar. Facultad de Psicología, UNAM. Tesis para obtener el grado de Lic. en Psicología.

Referencias de Libros

5. Álvarez, R. J. (1996). Manual práctico de PNL, Programación Neurolingüística. España. Desclée de Brouwer.
6. Ander- Egg, E. (1991). El taller: una alternativa de renovación pedagógica. Buenos Aires, Argentina. Editorial Magisterio del Rio de Plata.
7. Bersing, D. (2000). Autoestima para mujeres. México. Alfa Omega.
8. Branden, N. (1994). El poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico. México: Paídos
9. Branden, N. (2003). Los seis pilares de la autoestima. México. Paídos.
10. Branden, N. (2009). Cómo mejorar su autoestima. México. Paídos
11. Carrión, L. S. A. (2007). Autoestima y desarrollo personal con PNL. España. Ediciones Obelisco.

12. Dout, G. (2000). PNL, Programación Neurolingüística. España. De VECCHI.
13. González, L., J. (1999). Autoestima: desarrollo humano hasta al infinito desde la programación neurolingüística. Argentina. Editorial Lumen.
14. Hambly, K. (2002). Mejora tu autoconfianza. España. Hispano Europea S.A.
15. Maya, B. A. (1996). El taller educativo ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo. Colombia. Cooperativa Editorial Magisterio Aula Abierta.
16. Mckay, M y Fanning, P. (1995). El amor así mismo. México. Selector.
17. O'Cormor, J. y Seymour, J. (1993). Introducción a la Programación neurolingüística. España. Ediciones Urano.
18. Rodríguez, E., M. (1988). Autoestima. Clave del éxito personal. México. Manual Moderno.
19. Serrat, A. (2005). PNL para docentes, mejora tu conocimiento y tus relaciones. España. Graó.

Referencias Electrónicas.

20. Alonso, P. M. L. y cols. (2007). Autoestima y relaciones en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte. Barranquilla (Colombia)Salud Uninorte [en línea] 2007, 23 (Sin mes) : [fecha de consulta: 20 de julio de 2011] pp. 32-42. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=81723105> ISSN 0120-5552
21. Arguedas, R., L. (2007). El fortalecimiento de la autoestima como proceso educativo. Posgrado y Sociedad Sistema de Estudios de Posgrado Universidad Estatal a Distancia. ISSN 1659 – 178X Costa Rica. Volumen 7, Número 1 Marzo 2007 pp. 1- 16. Disponible en <http://www.uned.ac.cr/sep/recursos/revista/documentos/REVISTA%20VIRTUAL/art%20EDculos%202007-primera%20edicion/El%20Fortalecimiento%20de%20la%20Autoestima.pdf>
22. Bravo, N. (s/a). El concepto del taller. Revisado el día 20 de septiembre del 2011. Disponible en

http://acreditacion.unillanos.edu.co/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto_taller.pdf

23. Candelo R. C., Ortiz, R. G. A. y Unger, B. (2003). Hacer talleres: una guía práctica para capacitadores. Revisado el día 12 de septiembre del 2011. Disponible en http://www.gwpsudamerica.org/docs/publicacoes/doc_123_sp.pdf
24. Careaga, A., Sica, R., Cirillo, A. y Da Luz, S. (2006). Aportes para diseñar e implementar un taller. Revisado el día 14 de septiembre. Disponible en http://www.dem.fmed.edu.uy/Unidad%20Psicopedagogica/Documentos/Fundamentacion_talleres.pdf
25. Flechsig, K. y Schiefelbein, E. (2000). XX. Taller educativo. Revisado el día 20 de septiembre del 2011. Disponible en http://www.educoea.org/portal/bdigital/contenido/interamer/interamer_72/Schiefelbein-Chapter20New.pdf
26. González-Arratia, y Cols. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios Ciencia Ergo Sum [en línea] 2003, 10 (Julio) : [fecha de consulta: 19 de septiembre de 2010] Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=10410206> ISSN 1405-0269
27. Grajales, T. y Valderrama A. (2000). Test de Auto estima y Manual del Test. Centro de Investigaciones Educativas, Montemorelos. {citado agosto 2010}. Revisado en <http://tgrajales.net/autoestima.pdf>
28. Palacio, A., L. M. y Cols. (2007) Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). Salud Uninorte. Vol. 23, N° 1, 2007ISSN 0120-5552. P. 32-42. Disponible en http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/salud_uninorte/23-1/5_Autoestima%20y%20relaciones.pdf
29. Polaino, L., A. (2000). Una introducción a la psicología de la autoestima. Revisado en Revista Complutense de educación [en línea] 2000:[fecha

de consulta: 19 de noviembre de 2010] disponible en:
<http://www.ucm.es/BUCM/revistas/edu/11302496/articulos/RCED0000120105A.PDF>

30. Ramia G., Mariela. (2002) La autoestima en los estudiantes de la mención Educación Preescolar y Primera Etapa de Educación Básica de la Escuela de Educación de la Universidad Central de Venezuela. Rev. Ped. [online]. set. 2002, vol.23, no.68 [citado 19 Noviembre 2010], p.411-441. Disponible en la World Wide Web: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000300004&lng=es&nrm=iso. ISSN 0798-9792.
31. Santa-Bárbara E., S. (1999). Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. Universidad de Granada. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España). vol. 15, nº 2, p. 251-260 ISSN: 0212-9728. Disponible en http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/11v98_08aut.PDF

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL COMPORTAMIENTO
PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN CONTINUA A ESTUDIANTES

México, D.F., a ____ de _____ de 2010

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Por medio de la presente hago constar por mi propio derecho, que estoy de acuerdo en participar en el proyecto de tesis para obtener el título de Lic. en Psicología "Taller Reencuentro Conmigo Mismo". Estoy enterado (a) de que mi participación en el taller consistirá en vivir las dinámicas, contestar el pre y el post test y permitir que se graben en video las sesiones. Asimismo, estoy enterado que la información obtenida del taller es absolutamente confidencial y que esta información será manejada únicamente por los investigadores. Estoy consciente de que mi participación en el taller es completamente voluntaria, que participar no implica pago o retribución alguna. He leído o escuchado la información, los objetivos generales, los posibles beneficios, daños o inconvenientes de mi participación en el proyecto y mis preguntas acerca del mismo han sido respondidas satisfactoriamente.

Nombre y firma del
participante:

Nombre y firma del
facilitador:

Nombre y firma del
facilitador:

Nombre y firma

Jefa de la División de
Ciencias de la Salud
y del comportamiento:

Nombre y firma de la coordinadora
de PACES:

¿Se otorgó copia del documento al participante? SI: _____ NO: _____

ANEXO 2

TEST VA Grajales-Valderrama 2000

Apreciado alumno:

La forma como cada joven se ve a sí mismo es un aspecto de vital importancia para su desarrollo personal. Esta prueba pretende observar la forma como te autoevalúas y así conocer un poco más respecto a las experiencias que viven los jóvenes. Tu colaboración será muy apreciada y contribuirá a una mejor comprensión de la vida estudiantil.

Para responder no necesitas colocar tu nombre, así que esperamos que contestes con toda sinceridad. Una vez termines de contestar, devuelve el formulario a la persona que aplicó el test.

INSTRUCCIONES:

Por favor, lee cuidadosamente cada afirmación y escribe en el espacio asignado en la columna de la derecha, el número que corresponda.

Contesta de acuerdo a la siguiente escala:

- 0 Nunca
- 1 Casi nunca
- 2 La mitad de las veces
- 3 Casi siempre
- 4 Siempre

EJEMPLO:

Platico con mis compañeros en el tiempo del descanso 4

1. Siento que la gente que conozco es mejor que yo.-----
2. Me culpo, incluso hasta cuando no soy el que tengo la culpa-----
3. Me siento avergonzado de mí mismo-----
4. Pienso que no le caigo bien a la gente-----
5. Si otros me desapruaban me siento fuera de lugar-----
6. Tengo la sensación de ser una persona sin ningún atractivo físico-----
7. Me siento cómodo respecto a mi imagen física-----
8. Me asusta ser rechazado por mis amigos-----
9. Pienso que mis trabajos no son tan buenos como los de mis compañeros-
10. Las responsabilidades de la vida son demasiadas para mí-----
11. No tengo ningún talento en especial-----