



**UNIVERSIDAD DE NEGOCIOS ISEC
INCORPORADA A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FUNDAMENTOS DE UN TALLER DE AUTOESTIMA A RECLUSOS POR
DELITO DE ROBO: REFLEXIONES DE UNA EXPERIENCIA PSICOLÓGICA.**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A
LORENA SEGURA MORENO**

**DIRECTOR DE TESIS
LIC. MILTON CARBALLAR GARRIDO**

MÉXICO D.F.

NOVIEMBRE 2013



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

A mi Dios

Cuando este sueño inicio, pedí que me tomaras de la mano y me acompañaras en esta gran aventura, y así fue, es por eso que hoy no existen las palabras para agradecer tu sustento en mi vida, porque en cada plan he visto tu mano y has caminado a mi lado llevándome por el camino correcto, a ti maestro de maestros agradezco todo lo que soy y todo lo logrado hasta el día de hoy, tu sembraste en mí el amor al prójimo por lo cual decidí estudiar y amar esta carrera ,en mi corazón has grabado tu ley y mis pies no se aparten nunca de tu camino, GRACIAS DIOS porque hoy puedo decir que hasta aquí mi Dios me ha ayudado.

A ti Papá

Al hombre que Dios tuvo en sus planes darme la vida y mucho más que eso, eres un gran ejemplo en mi vida, eres un hombre lleno de talentos y un padre lleno de virtudes y de amor, gracias por amarme tanto, por apoyarme y por creer en mí, por estar cuando más te necesito, siempre callado pero nunca ausente, y hoy mi corazón se llena de gozo en poder compartir contigo este sueño que inicio años atrás, que se veía lejos a veces inalcanzable pero tu apoyo nunca desmayo, TE AMO PAPÁ gracias por ser parte de este logro.

A ti Mamá

A la mujer que me cuida con amor y entrega, porque yo no he visto más amor en los ojos de nadie como en los tuyos cuando me miras, GRACIAS por ser parte de este logro, hoy culmina un sueño que compartiste conmigo con la misma pasión, que empezó desde que yo era muy pequeña y luchamos mano a mano para que hoy llegara este gran día, GRACIAS por hacer mis proyectos tuyos, por el respaldo, por aliento y por creer en mí siempre.

Gracias por enseñarme a ser una mujer de valores con tu ejemplo. TE AMO MADRE.

A mi Hermano

Mi gran ejemplo, has cumplido al pie de la letra los requisitos de un hermano mayor ejemplar, GRACIAS porque con tu ejemplo me motivas día a día, gracias por enseñarme que si se quiere se puede, pero que querer no es suficiente se debe luchar con todo el corazón por lo que se anhela.

Doy gracias a Dios por tu vida y por tu presencia en la mía, por tu apoyo, tus palabras, GRACIAS hermano por ese amor que nos profesamos mutuamente, sigamos luchando por ser gente de bien y profesionistas con ética y amor por lo que elegimos ser.

A mi Cómplice Mario C.

Amor de mi vida y compañero, agradezco infinitamente que entraras en mi vida en el momento indicado, cuando menos te buscaba pero más te necesitaba, porque me has regalado los momentos más hermosos de mi vida y hoy compartimos uno más de ellos, sabemos que aún faltan muchos en este proyecto de vida por el cual trabajamos día a día. GRACIAS por todo tu apoyo y tu capacidad de contenerme cuando todo iba mal, por no desfallecer y creer en mí.

Eres la pieza que me faltaba, amo tu corazón, gracias por amarme como solo tú lo puedes hacer. TE AMO

Lic. Milton Carballar

Mi agradecimiento más sincero al el Lic. Milton Carballar por su interés y apoyo durante todo mi desarrollo académico, por hacer de estos 4 años una experiencia única, compartiendo sus conocimientos y su pasión por la psicología.

Agradezco por su compromiso al ayudarme a elaborar este proyecto que hoy culmina satisfactoriamente.

A mis Maestros

A cada uno de los académicos que compartieron horas, días y meses sus conocimientos, a cada uno de ustedes quiero agradecer la formación que me dieron, gracias por enseñarme que estudiar psicología es todo menos aburrido, por hacer de cada clase una experiencia sin igual.

A Internos del Reclusorio Preventivo Varonil Sur

Agradezco a cada uno de los varones que asistieron al taller que inicié en febrero del 2012, gracias por su disposición en cada sesión, por enseñarme lo mejor y lo peor de la prisión y aprender que el lugar no nos hace presos o libres eso existe dentro de cada uno de nosotros.

Gracias por creer en mí y en este proyecto sin su ayuda no hubiera sido posible.

En este lugar nació toda mi inspiración, formo en mí un carácter, que me enseñó lo mejor y lo más duro de la vida, que si se quiere se puede y a confiar en lo que el mundo desecha y yo confié en cada uno de ustedes. GRACIAS

**AUTOESTIMA: DERECHO A
TRIUNFAR Y A SER FELICES.**

BRANDEN

**FUNDAMENTOS DE UN TALLER DE AUTOESTIMA A
RECLUSOS POR DELITO DE ROBO: REFLEXIONES DE
UNA EXPERIENCIA PSICOLÓGICA.**

LORENA SEGURA MORENO

ÍNDICE

RESUMEN.....	I
INTRODUCCION.....	II
ANTECEDENTES.....	V

CAPITULO I. AUTOESTIMA

	Pag.
1.1 Definición	2
1.2 Autoestima Positiva	6
1.3 Autoestima Negativa	8
1.4 Importancia de la Autoestima en el Delincuente	11
1.5 Una Definición de Autoestima en el Recluso.....	14

CAPITULO II. CONTEXTO DE LOS RECLUSOS

2.1 Vida	19
2.1.1 Datos Importantes	27
2.1.2 Acceso a Bienes y Servicios Básico	28
2.1.3 Seguridad	31
2.2 ¿Por qué pierden la Autoestima?	32
2.2.1 Motivos	33

CAPITULO III. VIVENCIAS DE UN TALLER

3.1 Cartas Descriptivas	41
3.2 Manual de Taller	82

CAPITULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN 75

BIBLIOGRAFÍA.....108

ANEXOS

RESUMEN

La presente investigación refiere a la autoestima y las características que conlleva en el ser humano y la importancia de vivir con una autoestima sana, para ello se aplicó un taller que tuvo como objetivo principal ayudarles en primera instancia a conocer lo que es autoestima, como mejorar su autoestima, como vivirla, así como ver el impacto que tiene en las personas privadas de su libertad y se encuentran recluidas en una institución penitenciaria del país, la cual en ocasiones aumenta o disminuye con el hecho de ingresar a este tipo de lugares, esta investigación se realizó en las instalaciones del Reclusorio Sur de la Ciudad de México.

Esta investigación se realizó durante un lapso de 3 meses, en esta estancia se aplicó un taller de autoestima para la población sentenciada por el delito de robo, para lo cual se ocupó el área de centro escolar del reclusorio.

Los internos que desearán tomar el taller tenían que estar sentenciados por del delito de robo sin importar la comisión del mismo, ser varones en edades entre los 20 y 40 años, que supieran leer y escribir únicamente.

Para esta investigación no se utilizó ningún instrumento o prueba para medir la autoestima de Los internos, para este trabajo las personas que desearon tomar el taller lo hicieron y se impartió a los mismos, el presente trabajo es únicamente vivencial, en el cual se relatara lo vivido antes, durante y al término de cada sesión, por lo cual no hay una hipótesis que rechazar o afirmar.

A continuación se presenta dicha investigación para que se pueda observar detalladamente todo lo que se expuso y se vivió en cada una de las sesiones y como se fue integrando.

INTRODUCCIÓN

Lo que inspiró este trabajo y me llevó a convertirlo en una realidad fue que en el año 2010 al realizar mi servicio social en esta institución penitenciaria, al realizar estudios psicométricos y entrevistas a las personas que estaban presas, la autoestima baja era un común denominador entre todos ellos, llevándome a crear un taller de Autoestima con la única finalidad de enseñarles a vivir con una autoestima sana y ver todo lo que se puede conseguir cuando aprendemos a vivir con ella.

La realización del presente trabajo tuvo como finalidad conocer y mejorar la autoestima de un grupo de internos reclusos en el Reclusorio Preventivo Varonil Sur de la Ciudad de México.

La importancia de conocer y mejorar el nivel de autoestima de un grupo de varones que han delinquido, es porque el nivel de autoestima de la persona es esencial y trascendental, debido a la gran influencia que ejerce esta en las actitudes, pensamientos, ideas y el comportamiento del ser humano al relacionarse familiar, social e individualmente; por ello es importante considerarla como un proceso, resultado de la asimilación e influencia del medio familiar, social, económico y cultural, convirtiéndose de esta manera en elementos multifactoriales que conforman la identidad del individuo.

La pérdida de la libertad es una de las situaciones de mayor stress, el encierro, la incomunicación con la familia y la comunidad, el cambio de vida radical, relaciones interpersonales, percepción existencial del tiempo, entre otras cosas. El ingresar a una institución penitenciaria en ocasiones implica un cambio existencial de modo de vida, provocando una intensa angustia y temor.

La reacción de un hombre al ingresar a un lugar de encierro, es sin lugar a dudas un momento de gran trascendencia en la vida de estas personas porque de ese presente que constituye el estar preso estará su futuro, significa la comprensión y captación de la problemática de cada individuo en particular, de esta forma asume en consideración su historia personal y familiar.

La conducta delictiva, es la expresión de la psicopatología particular de la persona, de su alteración psicológica y social, por lo tanto el delincuente no es solo un individuo enfermo sino que es el emergente de un núcleo familiar en el que el individuo traduce a través de la agresión, o conflictos familiares su conducta delictiva, la cual afecta su autoestima, se siente devaluado en su personalidad, tiene sentimientos de soledad, se aísla, siente un ambiente demasiado exigente y él no puede responder a esas expectativas que son depositadas en él, lo que puede generar en muchos casos consecuencias fatales como la muerte, como consecuencia del ingreso a la cárcel.

La autoestima es parte esencial del ser humano es la encargada de motivar e inspirar a los individuos cargándolos de energía para conseguir sus objetivos, permitiéndoles sentir placer y orgullo por los logros que obtiene. Cuando la autoestima es sana permite a la persona estar más dispuesto a fomentar relaciones que le hace crecer como persona, mostrar ante los demás respeto, buena voluntad y justicia; tales personas no suelen considerar a los demás como una amenaza, y el respeto por uno mismo constituye la base del respeto por los demás.

La autoestima es una necesidad humana básica que contribuye de un modo esencial al proceso vital, lo que es indispensable para un desarrollo normal y sano, esta va a crear en el ser humano una resistencia, una fuerza y una capacidad de salir adelante ante cualquier problema que se le presente, puede influir 2 tipos de autoestima la positiva y la negativa.

La presente investigación está constituida por 4 capítulos, el capítulo I se enfoca a lo que es Autoestima, su definición desde varios enfoques y autores, así como la descripción de autoestima positiva y negativa, y por último la importancia que la persona presa tenga una autoestima elevada.

El capítulo II menciona el contexto en el cual los presos viven, es una narración detallada de la forma de vida que nos habla del estilo de vida y el acceso que tienen a servicios básicos para la supervivencia humana.

El capítulo III es una narración puntualizada y detallada de todo lo que sucedió en el taller que fue impartido dentro de esta institución penitenciaria, se narra las 10 sesiones que se impartieron, las vivencias, los conocimientos y lo aprendido en el transcurso de todo el taller.

El capítulo IV y último fue destinado para las discusiones de este trabajo mostrado, el cual no muestra cifras ya que es un trabajo vivencial, que se limita a relatar una experiencia y los resultados de esta.

ANTECEDENTES

Para iniciar con el estudio del tema de tesis es necesario retomar los estudios hechos con anterioridad, ya que considero de gran importancia conocer los métodos empleados anteriormente en este tema.

La psicología es la ciencia encargada de estudiar el comportamiento humano derivado de sus conductas, es de importancia conocer los trabajos realizados respecto al tema, la autoestima de los internos por ellos haremos referencia a algunos trabajos ya efectuados.

Es importante señalar que en este presente trabajo únicamente se citaron cifras del delito de robo, debido a que el taller impartido fue únicamente para varones que cometieron el delito de robo sin importar su comisión, de ahí la valor de conocer las cifras de este delito.

En la actualidad, la sociedad mexicana se encuentra inmersa en una crisis económica y social que provoca se generen manifestaciones específicas de agresión y violencia los cuales llevan en algunos casos a conductas de tipo delictivo. (Ampudia 2002).

Los principales delitos por los que se encuentran consignados muchos de los internos en el Distrito Federal, entre los que se encuentran: robo a vehículos, robo a transeúnte y lesiones dolosas (PGJDF, 2002).(Ampudia 2002).

Estadísticas de la Procuraduría General de Justicia del D.F encargada de llevar los delitos del Fuero Común cometidos en el Distrito Federal indica en sus últimos registros de estadísticas delictivas del mes de septiembre del 2013. Indica que dentro de las averiguaciones previas del fuero común de delitos de alto impacto social está el robo de vehículos automotor 45.9%, robo a transeúnte en vía pública 29.2%, robo a cuentahabiente 1.3%, robo a casa habitación con violencia 1.9%, robo a transportista 1.0%, robo a repartidor 6.1%, robo al interior del metro 0.9%, robo a bordo de taxi 0.8%, robo a bordo de microbús 3.3%, robo a negocio con violencia 11.6%, estas son cifras diarias. (PGJDF, 2013).

Las averiguaciones previas iniciadas por delitos de bajo impacto social dentro de los cuales están el robo a celular 11.1%, robo encontrándose la víctima 6.2%, robo a casa habitación sin violencia 13.9%, robo a negocio sin violencia 21.3%, otros robos 12.3% estas son cifras diarias. (PGJDF, 2013)

En base a que poco se ha hecho en cuanto al tema de Autoestima en Internos, se pretende de acuerdo a lo que realizarán nuestros autores citados hacer un trabajo que marque precedente en el tema.

Vázquez (2009), Realizó una investigación en el Reclusorio Preventivo Varonil Norte sobre autoestima en hombres que sus edades oscilaban entre los 28 y 40 años tomando esto como variable, donde concluyó que a mayor edad mayor nivel de autoestima por el contrario varones con menor edad presentaron un nivel de autoestima menor, también observó que los internos con mayor tiempo de reclusión presentaban una mejor autoestima por el contrario los de menos tiempo de reclusión presentaron una autoestima baja.

Por otra parte se puede considerar que el hecho de permanecer dentro de este reclusorio para algunos individuos de la muestra, les beneficio el hecho, a lo mejor, de ser líderes dentro de sus grupos de amigos, ser de los presos más peligroso o simplemente el sentirse en su propia casa, sin embargo por otro lado a los presos que mostraron un nivel más bajo de autoestima puede que les aterrice el hecho de estar en este tipo de lugares por el simple hecho de ser más inocentes, o simplemente son personas que no se ven involucradas en ningún acto dentro de la institución penitenciaria.

Marchiori (2002) menciona que en el estudio realizado de las historias clínicas de los delincuentes sentenciados por hurto-robo, hemos observado que se caracterizan por haber tenido una infancia desfavorable para el desarrollo de una personalidad sana, inadecuado control familiar, debido a la falta de uno de sus padres o al abandono familiar de que fue objeto, frustraciones a sus necesidades internas por la carencia de una adecuada protección y también frustraciones a sus necesidades externas, es decir, falta de vivienda, ropas, cuidados, posibilidades de instrucción, de aprendizaje de un oficio.

Estas situaciones llevaron al niño y al adolescente a realizar conductas rebeldes hacia la familia, la escuela, la sociedad.

Son personalidades inestables, inmaduras, siendo sus aspectos más acentuados: su escaso sentido de responsabilidad y sobre todo una gran rebeldía hacia las normas sociales, tienen mínimos sentimientos de culpa por sus delitos, no tienen remordimientos por sus actos y conductas asociales.

Acevedo (1998), Realizó una investigación de autoestima en hombres privados de la libertad por el delito de robo con violencia, utilizando el Inventario de autoestima de Coopersmith en cual concluyó que los internos que utilizaron violencia en la comisión del delito presentan una autoestima baja, son personas que recurrieron al consumo de sustancias tóxicas, que además presentan un déficit o falta de resonancia emocional y sentimental.

También se logró percibir que son individuos que presentan uno o más tatuajes en diversas partes de su cuerpo (observación que había detectado Adler en 1927) Adler describió de esta situación como formas fenomenales; es decir, como un medio utilizado por las personas que los portan para no pasar desapercibidos, ya que constituye un orgullo para ellos ostentar un tatuaje pues les permite reforzar y mantener su autoconcepto dentro de su grupo social.

Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt y Caspi, (2005) analizaron la relación entre la autoestima de personas de dos países y la exteriorización de los problemas como son: la agresión, el comportamiento antisocial y la delincuencia.

Ellos compararon auto reportes de profesores, padres y estudiantes universitarios adolescentes de Estados Unidos y Nueva Zelanda. Los resultados indican una fuerte relación entre la baja autoestima y la exteriorización de los problemas, también que el efecto de la autoestima sobre la agresión es independiente del narcisismo y que las personas narcisistas son agresivas.

Branden(1999), menciona en su libro los seis pilares de la autoestima que Sigmund Freud en sus primeros escritos sugirió que los síntomas neuróticos podían comprenderse bien como expresión directa de la ansiedad o bien como defensas contra la ansiedad, hipótesis de gran profundidad, donde debemos preguntarnos si las quejas o síntomas que encontraba podrían comprenderse bien como expresión directa de una autoestima insuficiente (por ejemplo sentimientos de falta de dignidad, o pasividad extrema) o bien como defensas contra una autoestima insuficiente (por ejemplo, una jactancia, una conducta sexual compulsiva o una conducta social controladora en exceso).

Moriconi y Martínez, (1995) estudiaron la influencia que tienen las características de hipomanía y la inteligencia en prácticas antisociales sobre los problemas familiares y la autoestima. Manteniendo la hipótesis de que aquellos sujetos con gran inteligencia e hipomanía elevada, tienen tendencia a presentar comportamiento antisocial. Concluyendo que la baja autoestima es la que lleva al sujeto a comportarse de manera hostil y determina la conducta antisocial.

CAPITULO I
AUTOESTIMA
CONTENIDO

1.1 Defición.- 1.2 Autoestima Positiva.-1.3 Autoestima Negativa.-1.4
Importancia de la Autoestima en el Delincuente.-1.5 Una definición de
Autoestima en el Recluso.

AUTOESTIMA

La autoestima es la encargada de inspirar, motivar y cargar de energía a los individuos al momento de conseguir cosas, permitiéndoles sentir placer y orgullo por los logros obtenidos.

Dentro de este capítulo se mencionaran definiciones de autoestima, y la importancia que tienen en el desarrollo del ser humano, ya que esta influye de manera positiva o negativa en la persona, ocasionando cambios súbitos en su estado emocional, cambios de conducta, lo que en ocasiones los lleva a cometer actividades que les causan problemas, posiblemente una de ellas son actividades delincuenciales.

1.1 DEFINICIÓN

La autoestima es una necesidad humana fundamental, su efecto no requiere ni nuestra comprensión ni nuestro consentimiento, funciona a su manera en nuestro interior con o sin nuestro conocimiento; es un derecho humano de nacimiento.

La autoestima plenamente consumada nos lleva a vivir una vida significativa y a cumplir con las exigencias de la misma.

El primer intento por definir autoestima lo realizo William James nombrado El “padre” de la psicología norteamericana y en su libro Principles of Pshychology (James 1890), se halla el primer intento por plasmar una definición.

Yo, que para la época he arriesgado todo para ser psicólogo, me siento mortificado si otros saben mucho más sobre psicología que yo. Pero me alegra revolverme en la más grande ignorancia de la lengua griega. Mis deficiencias en esta materia no me producen ninguna sensación de humillación personal. Si tuviera “pretensiones” de ser lingüista se habría producido el efecto inverso... Sin intento no puede haber fracaso; sin fracaso no hay humillación. Lo que sentimos con respecto a nosotros mismos en este mundo depende enteramente de los 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,

Pretensiones

James con esta definición nos dice que si una persona basa su autoestima en cómo se compara con los demás en cualquier ámbito o tema de la vida que la persona elija, si nadie más puede estar a la par de su destreza, su autoestima estará satisfecha. Pero si alguien logra superarlo su autoestima será destruida, con esto diciendo que la persona coloca su autoestima a merced de los demás.

Atar la autoestima a factores externos fuera de nuestro alcance, tal como las elecciones o acciones ajenas, es provocar angustia.

Para Branden (1995), psicoterapeuta canadiense y autor de libros de autoayuda y numerosos artículos sobre ética y filosofía en su libro, Los 6 pilares de la autoestima la define de la siguiente manera:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, 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.

Nos habla también sobre dos componentes relacionados entre sí. El primero llamado, **la eficacia personal**, que significa la confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses propios y necesidades; en creer en uno mismo; en la confianza en uno mismo. El segundo componente llamado **respeto a uno mismo**, significa reafirmarse la valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, deseos y necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

La definición de autoestima involucra hablar de la naturaleza del *self* o sí mismo, debido a que todo individuo tiene un conjunto de cogniciones y sentimientos hacia sí mismo y esto forma un concepto personal, autoconcepto o autoimagen.

Resumiendo la definición formal de autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

Branden además de darnos una definición de autoestima, también nos habla sobre la autoestima alta, baja e incluye la características de una autoestima mediana.

Nos dice que tener la autoestima alta es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, competente y merecedor. Tener una autoestima baja es sentirse inapropiado para la vida; equivocado como persona. Una autoestima mediana es fluctuar entre sentirse apropiado e inapropiado, acertado o equivocado como persona y manifestar estas inconsistencias en la conducta, algunas veces actuando de manera prudente y algunas veces de manera insensata.

Stanley Coopersmith escritor de uno de los mejores libros de autoestima llamado *The Antecedents of Self- Esteem*. Define autoestima como 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.

Considero que esta definición representa un paso adelante con respecto a la que da James ya que se acerca mucho más a lo que es nuestra experiencia de la autoestima.

Otros autores como Richard L. Bednar, M. Gawain Wells y Scott R. Peterson ofrecen otra definición de autoestima en su libro *Self- Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice*.

La definen como un sentido subjetivo de auto-aprobación realista. Refleja como el individuo ve y valora al uno mismo en los niveles fundamentales de la experiencia psicológica... Entonces, la autoestima es fundamentalmente un sentido perdurable y afectivo del valor personal basado en una auto-percepción exacta.

Esta definición nos muestra que una autoestima genuina está basada en la realidad.

Una de las definiciones más ampliamente difundidas es la que se da en Toward a State of Esteem: The Final Report of the California Task Force to Promote Self and Personal and Social Responsibility:

La autoestima se define como merito propio e importancia y tener el carácter para responder por mí mismo y actuar de forma responsable con los demás.

La autoestima Según Satir (1995,p.20) “Es la intima valoración que una persona hace de si misma, esto quiere decir que construye teorías acerca de si misma y del mundo que percibe comparado con la realidad, de manera que puede organizar su experiencia según sistemas conceptuales útiles para resolver problemas ”.

Como se puede ver con base a los diferentes autores se entiende que la autoestima es un sentimiento de valoración hacia uno mismo, el cual ayuda al ser humano a sentirse confiado, seguir con ganas de hacer cosas, por el contrario en ocasiones existe la posibilidad de que este sentimiento se invierta y ocasiones sentimientos de desvalorización, desconfianza y desgano, lo que trae como consecuencia situaciones desfavorables para el desarrollo de la persona como lo son los actos delictivos.

1.2 AUTOESTIMA POSITIVA

El grado en el que una persona confía en la eficacia de su mente, al enfrentarse a situaciones difíciles o complejas, y afrontarlas de la manera más adecuada es un indicador de autoestima positiva, esta es solo uno de los elementos importantes en la existencia del ser humano para alcanzar la felicidad así mismo también genera un nivel de confianza apto para el goce de la vida y poder encontrar fuentes de satisfacción en la existencia de cada ser.

Es importante distinguir la autoestima positiva del orgullo ya que puede llegarse a confundir. La autoestima positiva esta representada por el “puedo”; y el “orgullo” por el tengo (Lindenfield, 1999).

Branden (2001) dice que “La autoestima positiva significa sentirse competente para vivir y merecer la felicidad o, para expresar los mismo de un tanto diferente, ser adecuado para la vida, sus exigencias y desafíos”. (p.21)

Satir (1995) señala que “el individuo que tiene mayor posibilidad de disfrutar de los cimientos necesarios para una autoestima positiva es aquel que:

- Sus padres lo criaron con amor y respeto.
- Experimento una aceptación coherente y benevolente.
- No le bombardearon con contradicciones.
- No recurrieron al ridículo, la humillación o el maltrato físico para controlarlo”. (p.80).

Existen formas simples y directas en las que la autoestima positiva se manifiesta en nuestro interior:

- Un rostro, actitud, manera de hablar y de moverse que refleja el placer por estar vivos
- Serenidad al hablar de los logros y fracasos directa y honestamente, ya que se mantiene una relación amistosa con los hechos
- Comodidad al dar y recibir cumplidos, expresiones de afecto, aprecio, etc.
- Apertura a la crítica y comodidad para reconocer errores porque la autoestima no está atada a una imagen de “perfección”
- Las palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas ya que no existe una guerra interna
- Armonía entre lo que se dice y hace y aspectos y gestos
- Actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas, experiencias y posibilidades de vida nueva
- Si surgen sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que la persona se intimide o abrume, ya que no suelen ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos
- Capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida
- Flexibilidad para responder a situaciones y desafíos movida por un espíritu inventivo e incluso lúdico, ya que se confía en la mente y no se ve la vida como una fatalidad o derrota
- Comodidad con una actitud positiva en uno mismo y en los demás
- Capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés.

A nivel físico, pueden observar características tales como:

- Ojos despiertos, brillantes y vivaces
- Rostro relajado que suele tener color natural y vitalidad en la piel (salvo en caso de enfermedad)
- Mentón en posición natural y alineado con el cuerpo
- Mandíbula relajada
- Hombros relajados aunque erguidos
- Manos que tienen a estar relajadas, ligeras y quietas
- Brazos relajados y en posición natural
- Postura relajada, erguida, bien equilibrada
- Modo de caminar decidido (sin ser agresivo ni altanero)
- Voz modulada, con intensidad adecuada a la situación y con pronunciación clara.

Estas son algunas de las características que el ser humano va a considerar para tener autoestima positiva.

1.3 AUTOESTIMA NEGATIVA

La autoestima negativa tiende a generar miedo, inseguridad, depresión, desviación social y ansiedad, sintiéndose el ser humano falto de valor, y eficiencia para realizar las cosas.

Satir (1995) menciona que las personas con autoestima negativa tienden a ser más precavida que incapacitada, más auto-protectoras que auto-aversivas, y más conservadoras que arriesgadas, desean preservar la autoestima que tienen y no porque se odian a sí mismos. Sin embargo en algunos casos se pueden incluir conductas compensatorias o destructivas como la agresividad o delincuencia para que el individuo de esa forma se dé cuenta que es capaz de hacer las cosas. La protección ante la vulnerabilidad puede ser más frecuente que los pensamientos y sentimientos negativos que se tengan de uno mismo.

Lindenfield (1999) dice “Muchos hombres se convierten en prisioneros psicológicos de su propia autoimagen negativa. Se definen como débiles, mediocres, poco masculinos, cobardes, inútiles, lo cual afecta a sus actos posteriores. Este proceso es subconsciente; la mayoría de los hombres no poseen una autoimagen acuñada de una forma conceptual, ni identifican sus consecuencias. La base y el motor del hombre carece de autoestima no es la confianza sino el miedo. Su meta fundamental no es la de vivir, sino de escapar al terror de la existencia. Su deseo primordial no es la creatividad si no la seguridad, y lo que busca en los demás no es la oportunidad de experimentar admiración, sino un escape de los valores morales, del juicio moral, una promesa de ser perdonado, aceptado, cuidado y protegido en medio de un universo aterrador, sus valores no son la expresión de su autoestima, sino la confesión de su falta de ella”.

Branden considera varias características para identificar al ser humano, al momento de tener un sentimiento de desvalorización e inferioridad, se presentan a continuación:

- Se siente acorralado, amenazado, defendiéndose constantemente y amenaza a los demás.
- Tiende a sentirse frustrado, enojado y agresivo, dirigiendo su vida hacia donde otros quieren que vaya.
- Rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
- Inconsciente del cambio.
- Se estanca, no acepta la evolución, no identifica necesidades y no aprende.
- Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto, si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera, ya que no posee seguridad en sí mismo, ni de lo que tiene.
- Ejecuta su trabajo con insatisfacción y lo hace mal.
- No se siente bien consigo mismo y le desagradan los demás.
- Se desprecia y humilla a los demás.
- Desconfía de sí mismo y de los demás.
- No toma decisiones por sí mismo, si algo sale mal culpa a otros.
- Reprime sus sentimientos, y no acepta que los otros los expresen.
- No acepta que comete errores.
- Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
- Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
- Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.
- Es una persona dependiente.

Tener una auto-percepción errónea puede traer consigo cometer probablemente algún acto delictivo o criminal, ya que por medio de estos actos siente que es un ser poderoso y que los demás esta a su servicio. No debemos generalizar ya que en muchas ocasiones personas con una autoestima positiva pueden llegar a cometer actos delictivos o agredir a los que les rodean.

1.4 IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL DELINCUENTE

El delincuente especificaremos en el de robo representa una actitud, una conducta particular del sujeto con referencia a la propiedad ajena, a los bienes del otro.

El ladrón busca con su conducta en primera consideración una acción como una conducta utilitaria, debido a que se trata de objetos que tienen valor de venta, o de algo que sirve para satisfacer sus necesidades; pero esta finalidad utilitaria aparece en el análisis psicológico como cobertura de motivaciones más difíciles de captar.

Existen diversos modos de cometer robos, en la escala observamos desde los más simples hasta los más audaces y raros. Suelen encontrarse en este individuo un deseo disimulado de seguridad (autoestima), falta de lazos afectivos (a excepción de su relación con los miembros de la banda). Todos estos factores los impulsan a veces a interesarse por los bienes ajenos, considerados como objetos a “poseer”, más que como un medio de satisfacer necesidades materiales. Existen casos en los que el afán de seguridad puede conducir a robos habituales.

Los datos revelan a menudo a padres que trataron inadecuadamente a sus hijos, castigos y distanciamientos en su relación afectiva. Se observó en los padres que no solo no habían podido dar amor para estimular al niño y superar sus conflictos, sino que les había reforzado la fijación de actitudes agresivas hacia la sociedad.

El hombre no roba o mata porque nació ladrón o criminal, el delincuente al igual que el enfermo mental realiza sus conductas como una proyección de su enfermedad.

El delincuente es un emergente de un núcleo familiar enfermo, es evidente que el ambiente familiar y los procesos de interacción tienen gran influencia en la conducta delictiva. La familia es un grupo que funciona como un sistema de equilibrio, inestable o dinámico, estructurado en torno a la diferencia de sexos, edades y alrededor de algunos roles fijos y sometidos a un interjuego interno y a un interjuego en el extragrupo. Por eso podemos decir que la familia es portadora de ansiedad y conflicto.

Los problemas de la relación familiar, particularmente aquellos vinculados con la madre, la ausencia de toda conducta de protección materna. La falta de una persona con quien el individuo pueda identificarse, o bien, la madre demasiado débil con quien el niño no puede aprender a soportar la oposición en el medio familiar.

La carencia afectiva de los padres hacia el niño, especialmente de la madre, es la consecuencia de esta privación afectiva en el individuo.

Los motivos por los cuales el delincuente llega a perder su autoestima o bien en los peores de los casos nunca fue existente, es directamente proporcional a la relación familiar que han mantenido a lo largo de la vida, se nace con una autoestima y la familia es ese agente secundario encargado de desarrollar o no la estima propia en la persona, ahora bien nos enfocaremos a exponer porque es importante que la persona que ha delinquido posea una autoestima sana y pueda gozar de los beneficios que todo esto conlleva.

El auto concepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de las relaciones sociales llevan su sello. Tener un auto concepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social, esto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico.

Muchos de las personas que se encuentran en prisión mantienen una actitud de desesperanza por salir adelante lo que en ocasiones lleva a la frustración y a realizar conductas autodestructivas tales como comportamientos característicos de la baja autoestima dentro de los cuales podemos observar una vida sin rumbo, con tendencias al auto sabotaje y a la inconsciencia como resultado de un pensamiento sin sentido a la vida, llevándolos a caer en depresión y hasta el suicidio.

Es importante que las personas en situación de cárcel mejoren nivel de autoestima, debido a la influencia que pueda llegar a ejercer esta en las actitudes, los pensamientos, las ideas y el comportamiento del ser humano al relacionarse con la sociedad. Estas personas deben adquirir prácticas tales como lo son el vivir conscientemente, aceptarse a sí mismo, asumir responsabilidades, vivir con propósito así como la integridad personal.

1.5 UNA DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA EN EL RECLUSO

Es preciso comenzar desde raíz, de donde realmente viene la autoestima y como es que está se fortalece o debilita para poder dar una definición de autoestima en el recluso.

La familia es el marco principal donde el niño va a ir creando la imagen de sí mismo, su auto concepto, y donde va establecida la valoración positiva o negativa de sí mismo, es decir, su autoestima. El logro, un marco donde el niño puede generar una imagen personal de sí mismo y una autoestima positiva es un aspecto fundamental de la tarea que tienen que asumir los padres.

Relacionado con el proceso del auto concepto esta el desarrollo de la personalidad, la familia es ese primer escenario en el que el niño va a relacionarse con otros miembros de su especie y por lo tanto, donde va a desarrollar un estilo de comportamiento determinado.

La familia va a ser el primer elemento de transmisión de los valores de nuestra cultura, los valores y principios éticos de los padres van a ser la base de la socialización del individuo en una cultura determinada con unas costumbres establecidas y con un determinado bagaje cultural que nuestra especie ha ido acumulando y transmitiendo de generación a generación.

El apego y los vínculos emocionales padres e hijos con el elemento clave para que asegure el bienestar psicológico y emocional. Teniendo una base segura se puede afrontar las situaciones nuevas que la vida le va a ir ofreciendo, construyendo su auto concepto, sus propios principios éticos y su personalidad.

La autoestima viene determinada, en gran parte, por la relación que los demás mantengan con la persona (si alguien es rechazado por los demás probablemente tenga una baja autoestima), por la percepción que los demás tengan del individuo y como se sientan al estar con él.

En los primeros años de vida los niños entablan las primeras relaciones con sus padres y hermanos, siendo la relación más intensa emocional y físicamente hablando lo que se crea con sus padres y sobre todo, con el referente primario, que suele ser la madre (persona a la que se recurre cuando realmente existen problemas).

Esa relación entre padres e hijos, ese vínculo que debe crearse debe ser fuerte y solido para que el niño mantenga una autoestima elevada y pueda afrontar las vicisitudes de la vida con seguridad.

Un niño con un buen vínculo con un adulto sabe y siente que es importante para esa persona, este sentimiento en el niño, el sentirse importante y teniendo en cuenta, es la base de una buena autoestima y de la seguridad en sí mismo, con las que funcionara el resto de su vida.

Con todo lo anterior no pretendo crear una regla al decir que todas las personas que han delinquido no fueron criadas sobre bases firmes y fuertes lo cual impidió una autoestima sana y bien cimentada llevándolos a vivir la situación en la que se encuentran.

Pero es importante retomar y tomar en cuenta lo antes expresado arriba ya que estoy convencida que en el hogar comienza a formarse los hombres y mujeres que seremos el día de mañana por lo cual es de suma importancia los vínculos que formamos desde muy pequeños con nuestras familias y la gente que nos rodea.

En la experiencia que tengo con los internos en estos centros de reclusión y por lo cual quiero expresarme hacia ellos como “gente normal” y no alienados como la sociedad muchas veces pretende hacerlos ver, son personas con muchas cualidades, con sentimientos por difícil que parezca creerlo hermosos y con grandes dones que han convertido en inigualables talentos llevándolos a crear reales obras de arte, pero que en el proceso de crecimiento algo fallo lo cual los lleva si no a todos si a la gran mayoría a vivir lo que están viviendo, una dolorosa y penosa estancia en un reclusorio.

Cuando expresé que algo falló en el proceso de crecimiento hago entera referencia a esa relación familiar que no logró ser vínculo por lo cual ellos no fueron reforzados, amados, y no se sintieron con una utilidad real; las historias de vida que ellos relatan son realmente crueles y difíciles de entender y es ahí cuando entendemos el por qué el final de la historia termina en un reclusorio, no justificando así las acciones de los sujetos.

Una aportación o definición de lo que es la autoestima en el recluso y en la persona libre me merece la misma definición es la percepción emocional que uno tiene de sí mismo y el amor hacia uno mismo en todos los aspectos, es la estima que tengo por mí, pero todo esto como ya se menciona anteriormente está determinada por la relación que se mantenga con nuestro núcleo.

La gran mayoría de los internos que llegan a los penales vienen con autoestimas dañadas por todo lo que han tenido que vivir, muchos de ellos empezaron a delinquir como resultado de una autoestima insuficiente que los llevo a creer que poseer lo ajeno los hacía superiores sobre la sociedad y a vivir de forma inadecuada, en ocasiones delinquían no por una necesidad económica real ya que tenían un trabajo estable y ante la sociedad aceptable, pero era la necesidad de sentirse superiores lo que los llevaba a cometer los diversos delitos por los que hoy están presos, un interno en una ocasión comento “yo delinquía porque me gustaba sentir que por esos pequeños minutos en los que yo los despojaba de sus propiedades mientras los amenazaba con un arma, su vida me pertenecía y que podía hacer con ellos lo que yo quisiera porque en ese momento yo mandaba”, este chico emerge de un núcleo familiar desintegrado donde los valores y el amor no fue su cimiento, al contrario no fue reforzado y le hicieron creer que no servía ni valía nada y es como esta historia se repite en infinidad de personas presas en nuestros penales de México.

Llegan al penal con autoestima baja, el trato indigno que se les da en el reclusorio son reforzadores negativos que solo reafirman lo que en sus hogares vivieron, siendo en este lugar tratados en muchas ocasiones peores que animales por las autoridades de la institución y enfrentándose a vivir una realidad devastadora con sus compañeros, los demás internos, siendo todo esto agentes que no ayudan al interno a vivir ni pensar de forma diferente.

La autoestima a diferencia de otras cosas por las cuales el ser humano está compuesto como las emociones, nunca es tarde para mejorarla y aprender a vivir de forma diferente, saber que el hecho que no hayan crecido con una autoestima sana o bien estructurada y reforzada no es un indicador que así se tiene que vivir toda la vida y vivir las consecuencias de la misma, tienen que aprender a tomar nuevas armas que la vida y los profesionales dan para aprender a vivir de forma distinta, sabiendo que si entienden su verdadera valía como seres humanos imperfectos su vida comenzara a ser diferente y empezaran a tener un proyecto de vida claro, pudiendo lograr lo que nunca imaginaron, no pretendo que esto suene como algo meramente mágico es a través de mucho trabajo y esfuerzo que las cosas que realmente valen se logran, y el vivir con esperanza y propósito bien tiene su valor.

La importancia de definir autoestima y conocer sus componentes es para facilitar la comprensión del tema y así poderlo llevar al contexto de los penales en donde muchos varones son ingresados diariamente y el perder la libertad trae consigo muchos más problemas impresos como son el tema que nos atañe en este estudio, la pérdida de la autoestima que en muchas ocasiones los lleva a vivir una vida desordenada y sin propósito.

CAPITULO II
CONTEXTO DE LOS RECLUSOS

CONTENIDO

2.1 Vida.- 2.1.1 Datos Importantes.- 2.1.2 Acceso a Bienes y Servicios Básicos.- 2.1.3 Seguridad.- 2.2 ¿Por qué pierden la Autoestima?.- 2.2.1 Motivos.

CONTEXTO DE LOS RECLUSOS

Una de las mayores situaciones estresantes desde el punto de vista existencial es la pérdida de la libertad, el encierro, la incomunicación con el núcleo familiar y con la comunidad. El ingreso a una institución penitenciaria implica un cambio existencial de modo de vida, provocando una intensa angustia y temor indiscriminado y general.

Es un momento vivencial de enorme trascendencia porque de ese presente que constituye el ingreso del individuo a la cárcel estará su futuro, integrado a ese presente y en relación a su pasado.

La institución penitenciaria al ingresar un individuo que ha cometido un delito implica asumir la responsabilidad de su encierro. Las características de la institución y sus objetivos marcarán a la persona que ingresa porque es evidente que si la meta institucional es solo la "seguridad" del individuo, la institución caerá rápidamente en aspectos irracionales y sumamente primitivos, en la dependencia individuo-institución, sin ninguna posibilidad del análisis histórico-personal del hombre que ha cometido el delito.

Cada hombre es único y diferente a los demás, cada persona reacciona de forma distinta, basado en su desarrollo, en sus experiencias, relaciones interpersonales, conflictos, inteligencia y vivencias.

En el presente capítulo describiremos el contexto en el cual los hombres que llegan a un centro penitenciario viven sus días de encierro, donde duermen, que comen, que visten, en que trabajan, etc. Y como esto influye en su autoestima.

2.1VIDA

Emiliano Galende y Alfredo Jorge Kraut en el libro titulado *El sufrimiento mental. El poder, la ley y los derechos*, delinean este abismo en referencia a lo que sucede al interior de los manicomios, este contraste es aplicable también a la realidad de nuestras cárceles. Además, podríamos considerar que ambas instituciones (los hospitales psiquiátricos y las prisiones, con sus diferencias) fueron creadas en cierta forma por la necesidad de establecer algún tipo de “orden” en la sociedad. Así, a todos aquellos que no se adaptaban a las reglas propuestas o impuestas, se “los metió en depósitos, llamados prisión y manicomio. Detrás de los muros de uno encerró todo el mal, y detrás de los del otro toda la irracionalidad. Como caminamos por fuera de esos muros, estamos seguros de que somos buenos y racionales”, queda decir que “quizá se piense que todo esto es historia, un pasado del que ya nos separan muchos años y una larga distancia. Veamos si en realidad estamos tan lejos” .

En México existen 447 establecimientos penitenciarios, que se distribuyen de acuerdo con la autoridad a cargo: cinco federales, 330 estatales, 103 municipales y nueve del gobierno del Distrito Federal. La población penitenciaria se divide en 95% de hombres y 5% de mujeres, porcentaje similar al registrado en otros países. Del total, 56% ha sido sentenciado, en tanto que el 44% restante está integrado por detenidos sin condena, proporción que se ha mantenido más o menos constante a lo largo de la última década. En ese aspecto, México se diferencia de la mayoría de los países latinoamericanos, que presentan porcentajes más elevados de presos sin condena.

En cuanto al fuero, 26% de los internos se encuentra acusado por delitos del fuero federal, principalmente tráfico de drogas, mientras que 74% fue encarcelado por delitos del fuero común, tendencia que tampoco se ha alterado significativamente durante la última década.

Lo que sí ha ocurrido en los últimos diez años, y es importante subrayarlo, es el incremento sin precedentes de la población en prisión. En la última década, en efecto, el número de detenidos se ha más que duplicado, lo que nunca antes había ocurrido en un periodo tan corto. De hecho, México tenía en 2006 una tasa de 245 presos por cada 100.000 habitantes, una de las más elevadas en América Latina, mientras que en 1996 la proporción era de 102 presos por cada 100.000 habitantes. En otras palabras: cada noche, un cuarto de millón de personas duerme hacinada en las prisiones¹.

Entre los factores que han incidido en ese incremento, podemos señalar el aumento de los índices delictivos, las reformas a los códigos que han endurecido las penas y las medidas administrativas que prolongan la estancia en prisión.

Estado de México, donde se concentran 50.000 internos, casi la cuarta parte del total de la población en prisión del país². Las cárceles manejadas por los gobiernos del Distrito Federal y del Estado de México son, además, las que presentan mayores niveles de superpoblación, ya que reúnen a 40% del total nacional de la población excedente en prisión. Asimismo, son los centros penitenciarios que han registrado mayores incrementos de detenidos, que se duplican cada seis años, lo que da una idea de la magnitud de los problemas que enfrentan.

La importancia de citar esta información sobre la cantidad de centros penitenciarios y hombres presos es con la finalidad de dar un panorama real de lo que sucede en cada uno de los centros y el trabajo que se realizó con los internos.

Algunos datos de la encuesta de 2006 permiten hacerse una idea de las condiciones de vida de los presos en estos establecimientos: 26% de los internos aseguró que no dispone de suficiente agua para beber; 63% considera que los alimentos que les proporcionan son insuficientes; 27% señaló que no recibe atención médica cuando la requiere; solo 23% dijo que la institución le proporciona los medicamentos que necesita; un tercio de los presos opina que el trato que reciben sus familiares cuando los visitan es «malo» o «muy malo»; 72% dijo que se siente menos seguro en la prisión que en el lugar en donde vivía antes; y 57% dijo desconocer el reglamento del centro penitenciario donde está recluso.

El problema del hacinamiento es particularmente grave en las prisiones del Distrito Federal y de la zona metropolitana, donde algunos establecimientos albergan a más de 9.000 internos. Para graficar este punto, alcanza con señalar que la mitad de la población detenida en las cárceles analizadas duerme en espacios que rebasan, en ocasiones por más del doble, el cupo para el cual fueron diseñados³.

Si se comparan ambas encuestas, queda claro que las instituciones penitenciarias estudiadas proveen a los detenidos de cada vez menos bienes básicos, como ropa, cobijas y zapatos. De hecho, el último sondeo demuestra que las familias deben aportar cada vez más cosas a los internos para suplir las deficiencias de los centros penitenciarios.¹

¹ Información proporcionada por el Órgano Desconcentrado de Prevención y Readaptación Social de la Secretaría de Seguridad Pública Federal (2006).

² La muestra estuvo conformada, en la primera encuesta, por un total de 1.615 internos e internas y, en la segunda, por 1.264. Los resultados completos de dichas encuestas pueden consultarse en Bergman et al. (2003 y 2006).

³ Vale la pena destacar que el Conjunto de Principios de las Naciones Unidas para la Protección de Todas las Personas Sometidas a Cualquier Forma de Detención o Prisión y el Comentario General 20 del Comité de Derechos Humanos sobre el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos han establecido que la obligación de tratar a los detenidos respetando su inherente dignidad es una regla básica de aplicación universal. Los Estados no pueden alegar falta de recursos materiales o dificultades financieras para justificar el trato inhumano y están obligados a proporcionar a todos los detenidos y presos servicios que satisfagan sus necesidades básicas. El hecho de no ofrecer comida o atención médica suficientes viola estos principios. De igual modo, estos principios establecen que los detenidos o presos tienen derecho a solicitar mejoras en el trato que reciben, o a quejarse de él.

La tendencia al deterioro se confirma con la opinión de los reclusos acerca de la calidad de los alimentos: en 2006, 44% dijo que la alimentación recibida era «mala» o «muy mala», mientras que en 2002 el porcentaje era de 39%. Con respecto a la atención médica en las cárceles del Distrito Federal, quienes dijeron que no era adecuada representaban 20% del total en la primera encuesta y 35% en la segunda. En cuanto a los medicamentos, 59% señaló que se los pide a la familia. En las cárceles del Estado de México, el porcentaje de quienes calificaron la atención médica de «mala» o «muy mala» se incrementó de 15% a 23% entre la primera y la segunda encuesta.

El contacto con los familiares también se hizo más difícil. Aunque la frecuencia con que los internos se comunican telefónicamente con sus familiares es parecida en ambas encuestas, se registró una disminución en las visitas. También ha disminuido la frecuencia de la visita conyugal en los centros penales del Distrito Federal: mientras que en la primera encuesta 26% de los internos dijo haber tenido acceso a este beneficio durante los seis últimos meses, en la segunda consulta solo 20% manifestó lo mismo. En el Estado de México, la proporción se mantuvo estable en 24%.

El trato que reciben sus familiares cuando los visitan fue calificado de «malo» o «muy malo» por 30% de los encuestados en 2006, porcentaje similar al de la primera encuesta. En cuanto a los pagos que tienen que efectuar los familiares cuando los visitan, son significativamente más frecuentes en las prisiones del Distrito Federal que en las del Estado de México, si bien en este caso los porcentajes se han incrementado respecto a los obtenidos en la primera encuesta.

Las autoridades deben responder con celeridad y, si la solicitud o el reclamo son denegados, pueden ser presentados ante una autoridad judicial o de otro tipo (ONU).

La presencia de la familia es fundamental para la mayoría de los presos. La importancia de este apoyo queda claro si se toma en cuenta que, en el transcurso de los seis meses anteriores a la entrevista, 86% de los internos dijo que sus familiares les habían llevado alimentos, 78% ropa o zapatos, 65% dinero, 62% medicinas y 46% material de trabajo. Como se ve, quienes reciben algún tipo de asistencia externa son mayoría, aunque el porcentaje disminuyó entre la primera y la segunda encuesta.

La percepción de seguridad dentro de la cárcel es limitada. La mayoría de los presos dijo sentirse más seguro antes de ingresar a prisión, 57% manifestó que sufrió un robo al menos en una ocasión y 12% dijo que fue golpeado cuanto menos una vez en los últimos seis meses. Estas últimas cifras se han incrementado ligeramente.

Los porcentajes de quienes consumen alcohol o drogas son difíciles de estimar. Solo 13% de los internos lo admitió, pero las autoridades penitenciarias aseguran que el porcentaje real es superior a 40%. Del mismo modo, tampoco resultó fácil obtener cifras confiables sobre los internos que participan en actividades laborales o educativas. Mientras que tres cuartas partes de los presos dicen participar de actividades de este tipo, las autoridades sostienen que, en verdad, es solo una tercera parte.⁴

Podríamos considerar las cárceles al menos en nuestra ciudad, y diríamos también que muchas cárceles del país como “entornos disruptivos”, los entornos disruptivos son aquellos contextos vitales en los que se dislocan las relaciones entre las personas y entre éstas y el medio físico y social.

Dentro de los aspectos que caracterizan a los entornos disruptivos, existe una serie de elementos que podríamos relacionar con lo que ocurre, frecuentemente, al interior de las cárceles: La ruptura de las reglas de juego como consecuencia de la ineptitud y hasta la caducidad lisa y llana de algunas de las normas escritas. En esta línea, se puede mencionar la violación de muchos de los derechos y normas que deberían respetarse en la cárcel y que, sin embargo, suelen ignorarse.

La inversión del sentido de las instituciones sociales que se tornan incapaces de cumplir con las funciones para las que fueron creadas. Esta idea se ajusta perfectamente con el entorno penitenciario: en su forma ideal, las cárceles se plantearon como medio para que las personas que cometieron algún delito puedan reparar el daño y logren luego reinsertarse en la sociedad, a través de la reeducación provista. Sin embargo, esa idea está muy lejos de la realidad.

Al final, se termina concibiendo la cárcel más como un lugar de encierro y castigo, que de recuperación. La incertidumbre patológica y la desconfianza hacia todo y todos que se apodera de los sujetos.

Una percepción distorsionada de la realidad y de sí mismos que sume a las personas en profundo desconcierto.

Antes de continuar con la descripción del contexto carcelario, surge la necesidad de incluir otra noción de crucial relevancia a la hora de plantear el tema. Nos referimos al concepto propuesto por Judith Herman de “Desorden de Estrés Postraumático Complejo”. Según esta autora, las respuestas al trauma se pueden comprender mejor si se analizan más como un conjunto de condiciones que como un único desorden. Elegimos tomar en consideración esta idea, porque contemplamos que muchas de las personas sometidas a los tratos y prácticas del ámbito carcelario pueden desarrollar un síndrome complejo derivado del trauma prolongado y repetido. En palabras de Judith Herman: *“Un único acontecimiento traumático puede ocurrir en casi cualquier lugar; sin embargo, el trauma prolongado y repetido solo pasa en circunstancias de cautividad (...)*. El trauma repetido solo sucede cuando la víctima está prisionera, es incapaz de escapar y está bajo el control del perpetrador. Evidentemente, dichas condiciones existen en las cárceles. Con esto no queremos decir que todas las personas privadas de la libertad en prisión necesariamente desarrollen una respuesta similar. Lo que queremos sugerir es que al considerar la cárcel como un entorno disruptivo, podemos pensar que las condiciones de vida y prácticas habituales de ese ámbito podrían ser potencialmente traumatogénicas para las personas que habitan allí.

La importancia de mencionar el Desorden de Estrés Postraumático es darle una perspectiva clínica a la baja autoestima, está considerada como un elemento que compone este estrés postraumático, los varones después de experimentar el encierro dentro de las consecuencias esta el experimentar un menosprecio por su persona, debido a todo lo vivido dentro del encierro, como en todos los casos no generalizaremos.

Las personas que supuestamente han transgredido la ley, cometido algún delito (de mayor o menor gravedad) y que la sociedad los considera culpables, victimarios, criminales que deben cumplir una condena. En este sentido, los presos no serían las “víctimas” de la situación.

Pero si miramos la realidad desde otra óptica, podríamos considerar a estas mismas personas como “víctimas” de un contexto que debería velar por los buenos tratos, la reeducación y posibilidad de reinserción en el mundo laboral y social pero que, con una frecuencia mayor que la imaginada, sólo se ocupa de humillar su condición humana, violar la mayoría de sus derechos como persona, y maltratarla bajo el argumento de que “se lo merecen”. Por eso, las ideas que Judith Herman plantea en su libro Trauma y Recuperación, nos son de utilidad, ya que tomamos la idea de víctimas de un trauma complejo y repetido en el sentido que acabamos de mencionar y si vamos aún más lejos con esta idea, podemos incluso suponer que muchas de las personas que actualmente se encuentran privadas de su libertad, son víctimas también de un sistema socio-político-económico que las ha excluido durante gran parte de su vida, debido a que gran parte de los “presos” pertenecen a estratos sociales bajos, con muy pocas posibilidades de acceso a una adecuada alimentación, salud, educación, trabajo... Es decir, la gran mayoría de estos sujetos han sido marginados desde muy temprano, y posiblemente sin generalizar han sufrido muchas situaciones de negligencia, abuso, maltrato ya sea desde el entorno familiar o social más amplio.

En el Distrito Federal, más de la mitad de los prisioneros no conocían el reglamento del centro penitenciario, según encuestas recientes.

El principio fundamental se basa en que las Reglas deben ser aplicadas imparcialmente. No se debe hacer diferencias de trato fundadas en prejuicios, principalmente de raza, color, sexo, lengua, religión, opinión política o cualquier otra opinión, de origen nacional o social, fortuna, nacimiento u otra situación cualquiera. Por el contrario, importa respetar las creencias religiosas y los preceptos morales del grupo al que pertenezca el recluso.

2.1.1 Datos Importantes

En cuanto a las condiciones edilicias, higiénicas y sanitarias, estas reglas imponen: Los reclusos pertenecientes a categorías diversas deberán ser alojados en diferentes establecimientos o en diferentes secciones dentro de los establecimientos, según su sexo y edad, sus antecedentes, los motivos de su detención y el trato que corresponda aplicarles. Sin embargo en recientes encuestas mostraron que la familia provee a los internos de artículos que la institución ha dejado de proveer.

Por lo demás, el 98% de los internos de ambas entidades señaló que la institución no les proporcionaba artículos para su higiene personal tales como jabón, papel higiénico o pasta dental.

Con respecto a la disponibilidad de agua, 22.6% de los internos en el Distrito Federal enfatizaron que no contaban con la suficiente cantidad para su aseo personal. Asimismo, el 16.3% de los reclusos en el Distrito Federal, calificaron los sanitarios que utilizaban como “poco” o “nada” limpios en tanto que 47.2%, consideraron que los baños que usaban no contaban con suficiente privacidad.

2.1.2 Acceso a Bienes y Servicios Básicos

Las celdas o cuartos destinados al aislamiento nocturno no deberán ser ocupados más que por un solo recluso. Cuando se recurra a dormitorios, éstos deberán ser ocupados por reclusos cuidadosamente seleccionados y reconocidos como aptos para ser alojados en estas condiciones. En la práctica el hacinamiento es un serio problema en las prisiones, particularmente en los dormitorios basta señalar que la mitad de la población interna duerme en espacios que rebasaban, en ocasiones por más del doble, el cupo para el cual fueron creados.

Las instalaciones sanitarias deberán ser adecuadas para que el recluso pueda satisfacer sus necesidades naturales en el momento oportuno, en forma aseada y decente.

Todos los locales frecuentados regularmente por los reclusos deberán ser mantenidos en debido estado y limpios. En realidad en cada dormitorio los internos pueden acondicionar un sanitarios dentro de su celda y ellos encargarse de la limpieza y mantenimiento del mismo, la institución brinda sanitarios comunes para toda la población carentes de limpieza y buenas condiciones como en el reglamento se puede estipular.

Todo recluso a quien no se permita vestir sus propias prendas recibirá las apropiadas al clima y suficientes para mantenerle en buena salud. Dichas prendas no deberán ser en modo alguno degradantes ni humillantes. Todas las prendas deberán estar limpias y mantenidas en buen estado. Las instituciones penitenciarias proveen cada vez menos a los internos de estos bienes básicos como lo son ropa, cobija y zapatos en el Distrito Federal, cuando los internos llegan a prisión entran con ropa civil en la mayoría de los casos, los custodios en el área de ingreso son los encargados de proveerles ropa misma que fue dejada por otros internos que han sido liberados, ya dentro de población los reclusos son responsables de su vestimenta y como la adquieren respetando los lineamientos que la institución decreta.

Todo recluso recibirá de la administración, a las horas acostumbradas, una alimentación de buena calidad, bien preparada y servida, cuyo valor nutritivo sea suficiente para mantenimiento de su salud y de sus fuerzas. Además, todo recluso deberá tener la posibilidad de proveerse de agua potable cuando la necesite. 67% de los reos en el Distrito Federal consideraron que los alimentos que les proporcionaban eran insuficientes, 43% los internos que acusaron que la calidad de los alimentos era “mala” o “muy mala”. Lo anterior explica el porqué la mayoría de los penados en el Distrito Federal sus familiares les llevan alimentos.

En los diferentes reclusorios del Distrito Federal a la comida le llaman “rancho” haciendo referencia a que es comida para animales, llena de grasa, mal cocida y sin sabor, además, que los mismos internos encargados de repartir la comida por todo el penal cobran por la misma, haciendo menos accesible la alimentación a los que menos tienen, es por ellos que los internos recurren en su mayoría a lo poco o mucho que sus familiares pueden llevar en cada visita.

A continuación se muestra una tabla donde los internos califican la comida que se les proporciona en los penales.

CALIDAD DE LOS ALIMENTOS	DISTRITO FEDERAL %
Muy Buena	1.7
Buena	10.7
Regular	41.7
Mala	17.6
Muy Mala	26.0
Ns/Nc	2.6
Total	100

Se puntualiza la asistencia médica apropiada así como atención psiquiátrica especializada. Con respecto a la atención médica los internos en el Distrito Federal afirmaron que no recibían esta atención cuando la requerían. De hecho la mayoría afirma tener que esperar más de dos horas para ser atendidos por un médico, con relación a los medicamentos afirman que se los pedían a familiares ya que la institución no les proporciona las suficientes ni necesarias en la mayoría de los casos.

Otro punto interesante para mencionar, se refiere al contacto con el mundo exterior. En este sentido, las reglas plantean que los reclusos estarán autorizados para comunicarse periódicamente, bajo la debida vigilancia, con sus familiares y amigos mediante la visita y a la visita conyugal de su pareja.

Con respecto al trato que merecieron sus familiares cuando los visitaban, el 35.5% de los internos en el Distrito Federal opinaron que era “malo” o “muy malo”, opinaron que era “regular”. Los internos señalan que sus familiares tenían que hacer algún pago cuando los visitaban, tal parece que la familia lleva una pena adjunta con el interno por la forma humillante como es tratada en la mayoría de los casos. Los familiares deben de pagar por introducir alimentos, ropa, etc...., hasta por pasar de una puerta a la siguiente.⁴

⁴ Revista Mexicana de Ciencias Política y Sociales (2007)

2.1.3 Seguridad

En cuanto a la disciplina y las sanciones, se postula que el orden y la disciplina se mantendrán con firmeza, pero sin imponer más restricciones de las necesarias para mantener la seguridad y la buena organización de la vida en común.

Se expresa que ningún recluso será sancionado sin haber sido informado de la infracción que se le atribuye y sin que se le haya permitido previamente presentar su defensa. Asimismo, las penas corporales, encierro en celda oscura, así como toda sanción cruel, inhumana o degradante quedarán completamente prohibidas como sanciones disciplinarias.

Con respecto a qué tan seguros se sentían en la prisión comparando con el lugar donde vivían antes de ingresar, el 71.6% de los encarcelados en el Distrito Federal, indicaron que se sentían menos seguros en la prisión.

Asimismo, respondieron lo siguiente en relación a qué tan seguros se percibían dentro de su celda o dormitorio expusieron que, cuando menos en una ocasión, les habían robado sus pertenencias en la prisión. Explicaron haber sido golpeados en la prisión, cuando menos en una ocasión, durante los últimos seis meses del periodo encuestado. En el Distrito Federal, 78.4% de los sentenciados que dijo haber sido golpeado señaló que lo fue por otros internos, la Dirección General de Prevención y Readaptación Social informó que 18 internos murieron por homicidio (y otros 9 por suicidio) en los establecimientos penitenciarios del Distrito Federal. A ello habría que agregar la participación de los vigilantes de presidio en la venta indebida de productos y servicios tanto a internos como a sus familiares, según lo hemos señalado en el inciso anterior.

Como podemos observar en la práctica real, muchas de las normas que se estipulan no se cumplen, ya sea por la falta de condiciones propicias como por la intencionada violación de los derechos de los reclusos. No obstante, cabe aclarar que no todas las situaciones son iguales, no es una regla.

Estudios nos demuestran que casi todos los centros penitenciarios se han deteriorado y presentan carencias importantes. Las cárceles no son vistas como un espacio en el que se deben invertir recursos más bien como un gasto que sería deseable reducir.

Como anteriormente se menciona, los familiares asumen con frecuencia, y de diferentes maneras, una parte importante de los costos de reclusión del interno mediante el envío de alimentos, ropa y otros elementos esenciales para la supervivencia. Lo cual significa que la institución carcelaria impone, o admite, penas que incluyen a la familia y que, por lo tanto, trascienden al interno.

Además de ser jurídicamente inaceptable, esto coloca en una situación de desventaja a aquellos presos que carecen de redes sólidas con el exterior y es notable la ausencia de modelos claros que regulen los bienes que las instituciones penitenciarias están obligadas a proveer.

2.2 ¿POR QUE PIERDEN LOS INTERNOS LA AUTOESTIMA?

Aunque la privación de la libertad parece la consecuencia más obvia del encarcelamiento, este amplía excesivamente su radio de acción sobre otras muchas dimensiones de la propia persona y sobre muchas más personas de esta misma.

Para cualquier especie animal, cuanto más desarrollada tenga la parte del cerebro referida al mundo emocional y al cognitivo en este caso hablemos del ser humano, un cambio forzado de ambiente supone un trauma importante de gravísimas consecuencias. El rompimiento no gradual con los espacios físicos familiares, la quiebra de los hábitos y los modelos normales de comportamiento, de adaptarnos al entorno, supone en todos los seres humanos un shock importante.

Se tiene que tomar en cuenta la notable reducción del espacio habitable, totalmente privados de la libertad y una entrada en un sistema completamente cerrado, además debemos añadir pocos medios públicos de comunicación, la sobresaliente súper torre de vigilancia, entre otras cosas ya expuestas en el tema anterior, así se entenderán mejor los efectos que este forzado cambio de entorno provoca entre quienes van a tener que vivir un período de su vida entre esos grandes y fríos muros.

Valverde (1987), en su libro "La cárcel y sus consecuencias", resume los resultados del patio para las personas presas y como repite en lo que él denomina sus "consistencias comportamentales": Muchas horas, durante años sin hacer prácticamente nada genera una sensación de vacío, pérdida de autoconcepto, demasiado tiempo para pensar, o de volver obsesivamente a la misma idea, genera ansiedad y fatalismo, incrementa el riesgo de caer en drogadicción, pérdida de la escasa capacidad de decisión, empobrecimiento vital y síndrome amotivacional.

Dentro de las consecuencias y la cual no atañe en este estudio es que el vivir en prisión como consecuencia trae baja o pérdida de la autoestima en sí mismos, que los lleva a vivir con impotencia y sentimientos de inferioridad que les hace estar resentidos socialmente entre otras muchas consecuencias que esto trae consigo.

2.2.1 Motivos

Nuestra principal incógnita es...¿Qué es lo que lleva a una persona al sentimiento de minusvalía existencial, "baja autoestima"?

La delincuencia involucra un doble fracaso, por una parte desde un enfoque individual es el fracaso de los mecanismos de defensa psíquicos que controla los impulsos agresivos, que están presentes en todo individuo pero que en el delincuente se proyectan de un modo destructivo. El planteamiento individual esta en relación a los aspectos de la personalidad de cada individuo, que es único en sus procesos de formación y evolución, es decir los factores bio-psico-sociales que configuran una personalidad son diferentes en cada persona.

Desde un enfoque social, la delincuencia brinda al individuo los medios adecuados para un sano desarrollo, incluye varios aspectos tanto emocionales (autoestima), así como familiares y sociales.

Veamos cuales son los motivos principales del porque el hombre pierde la autoestima en prisión. Los internos dentro de la institución penitenciaria tratan de asimilar que la privación de su libertad es un medio para indemnizar a la sociedad por los daños que han causado. Los efectos que produce el medio ambiente en la conducta humana han sido motivo de modelos teóricos explicativos que señalan las formas como dicha conducta se adapta al medio y, como añadidura, los cambios producidos tanto en su imagen como en su autoestima⁵ ya que en ocasiones el hecho de estar dentro de un reclusorio para el individuo es motivo de autoestima positiva y en otras situaciones el hecho de que estén presos es indicador de autoestima negativa, es complicado pensar en que un espacio diseñado para recrear un modelo de conducta específico que permita la reinserción social del individuo evada los cambios de la persona recluida en una institución muy especial como es la prisión.

⁵ Tesis Autoestima en presos (2009).

Brande (2001), menciona “Con el ingreso a prisión la autoestima es el primer elemento de la persona que se ve afectado a causa del encarcelamiento, pues ocurre un proceso de degradación de estatus, se pierde los roles e identidades que aquella poseía en libertad. Esto no quiere decir que todos los individuos que ingresan manejan un buen nivel de autoestima antes de ingresar a prisión, sabe que los delincuentes en general minusvaloran sus posibilidades de éxito social, tienen un auto concepto negativo, un locus de control externo y alta impulsividad”.

La autoestima también registra un patrón de modificación en sus niveles que señalan sensiblemente un proceso de mayor a menos a mayor, es decir, la evolución cronológica de la autoestima adopta un patrón **U**, en el que la autoestima será más baja a media condena y mayor al entrar.⁶ Esto permite un estado de vulnerabilidad en el interno que le facilita modificar sus patrones conductuales como consecuencia del cambio en la autoestima y en relación con el medio penitenciario, que puede motivarlo a comportarse de manera hostil, poco cooperador y agresivo ya sea con sus compañeros, familiares o personal penitenciario.

Los efectos que producen los cambios en la autoestima y el auto concepto son disminuidos con la comparación a otras variables del mismo medio penitenciario, se asumen nuevos roles, valores y actitudes auto justificativas de la comunidad de presos.

⁶Tesis Autoestima en presos (2009).

Branden (2001) señala “La primera vez que alguien ingresa a prisión la autoestima sufre una disminución, en tanto que las ocasiones posteriores de ingreso parecen aportar al interno una leve mejoría. Consideramos que los delincuentes reincidentes ya tienen un autoconcepto en cual se orienta a la desviación social, y, por tanto, ven reforzada su autoestima en prisión. Ya que es un lugar donde recuperan un rol social destacado, quizá apreciado o respetado por el resto de la comunidad interna, lo cual en libertad ante la sociedad no existe”

El hombre en prisión posee numerosas carencias psicológicas y materiales, que dificultan el logro de diversos objetivos personales e institucionales. Sin generalizar se puede decir que los hombres presos traen historias de vida dañadas, han sido niños maltratados y se encuentran atorados en alguna etapa de la vida que es significativa y ayuda a entender el por qué de su comportamiento y los resultados del mismo; estos varones viven una violencia emocional que propicia una violencia mental creando un personaje que no son, se ponen mascararas de personas que no son realmente, en realidad son hombres que han vivido largas etapas de maltrato a lo largo de su vida y han creado personajes violentos, aparentando seguridad, poder, superioridad entre otras muchas cosas, cuando en realidad son hombres llenos de temores.

El otro componente que no ayuda ni beneficia el fortalecimiento positivo del interno por el contrario son refuerzos negativos para él, es la llega a el penal, donde el contexto en el que viven no es el propicio, donde mas allá de perder todo derecho como ciudadano también pierden sus derechos humanos, llevándolos a vivir la más cruel realidad que cualquier humano pueda y esté dispuesto a vivir, el hacinamiento, la carencia de personal capacitado y especializado, deficiente atención en materia de salud física y mental, insuficiente dieta alimenticia en cantidad y calidad, prácticas homosexuales, violencia sexual, consumo de drogas, mala economía, entre otras cosas favorecen la baja autoestima que los internos poseen.

El conocer y entender la forma en la que los internos de nuestro país viven diariamente en la deplorable situación en la que tienen que pasar los días que estén presos en los distintos penales, nos permite comprender porque es fácil perder valía personal, ellos pierden sus derechos penales pero también el sistema que se imparte en los reclusorios es encargado de hacerles perder los derechos humanos lo que ayuda a que estos varones tengan una pérdida de la autoestima reforzando cosas negativas que no les ayudan a salir adelante, el conocer esto nos lleva a pensar en la seriedad del tema y en la importancia que tiene el atacarlo, de ahí la valor de aplicar un taller de autoestima que los ayude a reencontrar o en su caso a descubrir la persona que realmente son y los ayude a vivir con dignidad.

CAPITULO III
VIVENCIAS DE UN TALLER

CONTENIDO

3.1 Cartas descriptivas; 3.2 Manual de Taller

VIVENCIAS DE UN TALLER

En este capítulo se mostrara el taller empleado para esta tesis, desde el lugar en el que se empleó, la gente con la que se trabajó, los temas expuestos, las dinámicas empleadas, así como las vivencias que se experimentaron en cada uno de las 10 sesiones.

Durante la realización de mi servicio social en el Reclusorio Preventivo Varonil Sur tuve la oportunidad de trabajar con hombres internados en este penal y pude observar que estos varones presentan baja autoestima, debido al estilo de vida que han llevado y contexto en el que viven. Muchos de ellos mantienen una actitud de desesperanza por salir adelante, lo que en ocasiones los lleva a la frustración y a realizar conductas autodestructivas como lo son la depresión y el suicidio como resultado de un pensamiento sin sentido a la vida.

A partir de todo lo que pude observar y vivir en este lugar nació la necesidad de impartir un taller a estos varones como objetivos principales se planteo el desarrollar conocimientos de autoestima y aceptación personal, mantener actitudes positivas y de confianza, planificar y prever el futuro desde las propias capacidades y recursos, afrontar de un modo menos tenso la estadía en reclusión.

El taller fue impartido en el Reclusorio Preventivo Varonil Sur, dentro de este penal se nos asigno un salón del área de centro escolar, un lugar conocido como "la escolita", donde pudimos desarrollar cada una de las actividades planeadas sin ningún contratiempo, con todas las facilidades y comodidad posibles.

Para la impartición del taller se realizó una convocatoria a la población sentenciada por delito de robo, esta promoción del taller se realizó mediante propaganda escrita (carteles), donde se daba la información del taller así como los días, las horas y lugar de inscripción.

Posteriormente se realizaron las inscripciones al mismo se trabajo únicamente con 20 varones para poder llevar el taller de forma tranquila y poder transmitir el conocimiento de manera más personalizada si esto lo requería.

A continuación se mostrara una carta descriptiva general del taller de autoestima.

Nombre del taller: “Un toque de autoestima”

Objetivo General: Que los internos de Reclusorio Preventivo Varonil Sur aumenten su autoestima por medio de un taller vivencial.

Tema	Objetivos	Duración	Técnica	Medios	Evaluación
Modificación de auto concepto en internos del Reclusorio Sur	<p>*Que los internos interactúen entre si y convivan con otros Internos que pasan por el mismo problema</p> <p>*Aumentar su autoestima</p> <p>*El taller sea un lugar donde puedan expresar sus emociones y sentimientos.</p>	Dos días a la semana, haciendo un total de 10 sesiones, cada una de 2 horas.	<p>*Integración grupal.</p> <p>*Dinámicas previamente seleccionadas para aumentar su autoestima y mejorar su auto concepto.</p> <p>*Juegos</p> <p>*Dramatizaciones</p>	Material previamente seleccionado según lo requiera la dinámica.	Las evaluaciones serán en cada sesión, se hará una retroalimentación del tema expuesto, sus dudas serán depositadas en un buzón que serán aclaradas en la sesión posterior.

A continuación se mostraran las cartas descriptivas hechas para este taller y comenzaremos a exponer cada una de las sesiones y vivencias tenidas en cada una de las reuniones.

TALLER DE AUTOESTIMA

“UN TOQUE DE AUTOESTIMA”.

SESIONES

SESION 1

La sesión número uno comenzó a las 12 del día en uno de los salones de centro escolar en el interior del penal, fueron llegando los internos, cada uno de los internos eran parecidos entre ellos, no haciendo referencia a el físico, todos con semblantes tristes, unos esforzados por esbozar una sonrisa y amabilidad, otros con miradas y comportamientos hostiles, fueron llegando uno a uno y otros en parejas, después de 10 minutos se paso lista a los internos aunque minutos después llegaron más internos se les permitió la entrada dado que era la primera sesión y aun no se establecían las normas del taller.

Posteriormente se hizo el rapport sumamente necesario inicié saludando y presentándome con los internos, los invite a presentarse a cada uno con sus compañeros y conmigo, después del rapport note disminución de tensión en el grupo, mostrándome accesible con ellos, lo siguiente fue proporcionarles un gafete de identificación con su nombre para familiarizarnos.

A continuación se acordó la hora, la duración de cada sesión, la duración de todo el taller, la existencia de un buzón de quejas y sugerencias, así como un reglamento interno que se hizo entre todos y se acordó respetarlo, a continuación citare los puntos de este reglamento.

REGLAMENTO INTERNO DEL TALLER

1. Tolerancia máxima 10 minutos, después se pondrá falta.
2. A la falta número 2 se dará de baja a la persona y no tendrá acceso a la constancia que se proporcionará al finalizar el taller.
3. No poner apodos a los compañeros.
4. Ir al taller aseado.
5. No acudir al taller bajo la influencia de ninguna sustancia toxica, (droga o alcohol).
6. No burlarse de la opinión de los compañeros.
7. Prohibido callar lo que sentimos o pensamos expresándonos siempre con respeto.
8. Ser participativo y dispuesto.
9. Cualquier queja, duda o sugerencia serán tratadas dentro de las horas del taller, fuera de él nada será aclarado o tratado.

Después se proporcionó un panorama general del contenido temático del taller, dando los aspectos más importantes que se trataran en el transcurso del taller.

La siguiente actividad a realizar tuvo como objetivo crear un espacio de confianza que permitiera a los internos participantes conocerse y relacionarse como grupo esto nos permitiría tener un buen desarrollo del taller y seguir rompiendo el hielo.

DINAMICAS DE LA SESION

Dinámica 1

La actividad que se realizó lleva por nombre “El periodicazo”.

Se formo un circulo con todos los internos sentados, cada fue diciendo su nombre una sola vez y en voz alta. Una persona al centro tenía un rollo de periódico. Se inicio cuando uno de los internos del círculo dijo el nombre de uno de sus compañeros, la persona que estaba en el centro trataba de identificar a la persona para darle un periodicazo, la persona a la cual habían nombrado tuvo que decir el nombre de alguien más para evitar que le pegaran, si no lo hacía, perdía y ocupaba el lugar de quien está al centro con el periódico. la dinámica termino cuando todos los integrantes fueron mencionados.

Los internos se mostraron dispuestos y accesibles a realizar las actividades que se les indicaban, esta dinámica se llevo dentro de un ambiente de armonía y diversión, cumplió con su objetivo de conocer los nombres de sus compañeros, además que rompió el hielo entre ellos y brindo un ambiente de mayor confianza más rápido de los planeado a pesar de la notable timidez de muchos de los participantes.

Dinámica 2

Posteriormente se realizó la dinámica “Palabritas rápidas”, donde se les pidió a los internos que fueran diciendo lo primero que se les venía a la mente cuando yo les preguntaba ¿Qué es autoestima?, uno a uno fue diciendo lo que se les venía a la mente mientras lo escribía en el pizarrón, al principio fueron tímidos al expresar su opinión, conforme fue pasando el tiempo fueron siendo más participativos, finalmente con todas esta lluvia de ideas formamos una definición de autoestima.

A continuación les brinde una explicación breve y clara de lo que es autoestima, su definición e importancia en nuestras vidas.

Dinámica 3

Después las actividades realizadas se les proporciono una hoja y lápiz a cada uno donde se les invitó a poner de manera anónima queja, sugerencia o duda respecto a los visto o al taller en general, depositándolo en el buzón y comprometiéndome a resolver sus dudas y a mejorar lo sugerido por cada uno de ellos.

Dinámica 4

Para finalizar la sesión y con el objetivo de relajarnos y seguir conociéndonos e interactuando entre todos se realizó la actividad llamada ¿Quién soy yo?, consistía en poner en hojas blancas nombres de diversos personajes famosos en la espalda de cada uno de ellos, el participante no podía verlo, así los internos tenían que pasearse por el salón, haciéndose preguntas entre ellos sobre la identidad de su personaje famoso, las preguntas solo podían ser contestadas con un “sí” o “no”, el juego termino cuando todos adivinaron quienes eran, al finalizar expresaron que fue una experiencia divertida para cada uno de ellos y que realmente les había ayudado a tener una mejor conexión con sus compañeros.

De esta forma terminó la primera sesión del taller, cuando comencé a realizar el taller pensé que sería difícil enfrentarme a este tipo de población a pesar de ya haber trabajado con ellos anteriormente en el servicio social esta era una experiencia totalmente distinta, ya que los conocería en un plano más personal, tal vez por eso sabia que sería difícil, pensaba en todas las dificultades que habría en el transcurso del mismo, pero en esta primer sesión a pesar de que el inicio se pudo tornar hostil por algunos de los miembros al finalizar me conforto su accesibilidad, su compromiso y sus ganas de aprender y absorber todo lo expuesto, esto era solo el comienzo y esta primera sesión supero mis expectativas y mejoro mis objetivos.

SESION 2

La sesión número dos comenzó a las 12:10 del día, horario que se acordó con los internos en la sesión anterior, la mayoría fue puntual, solo un par llegaron después de la hora con tolerancia, los internos llegaron con una gran expectativa de la sesión que se daría ya que minutos antes de iniciar yo preparaba mi taller con material, mientras ellos me observaban por la ventana y se mostraron interesados y ansiosos por saber lo que se trabajaría ese día y finalmente pase lista, en esta sesión la cantidad de internos disminuyo, cinco personas abandonaron el taller.

Posteriormente se hizo el rapport inicié saludándolos y haciéndoles un par de preguntas por ejemplo; ¿Cómo les había ido el fin de semana? ¿Quién los visito? ¿Qué comieron?, la mayoría era participativo, me contaron que sus familiares (padres, hijos, hermanos, tíos, esposas) los habían visitado y que habían llevado de comer cosas muy ricas, para ellos la comida que proviene del exterior aunque sea la misma que consumen en el interior les sabe distinto aseguran, además que la visita es un elemento esencial para su bienestar psicológico mientras están internados en este centro, la otra parte del grupo que no fue participativo aseguran haber sido abandonados hace tiempo por sus familias en este lugar, expresaron con nostalgia y tristeza, al término de esta pequeña platica con ellos note que su tensión había disminuido aun con las personas que aseguran no tener visita y poco a poco entraron en confianza lo cual facilitaría para mi ese día las actividades a tratar.

Consecutivamente tome los papeles que en la sesión anterior depositaron en el buzón de sugerencia y comentarios, en la primera sesión nadie tuvo quejas más bien los papeles eran de mucha expectativa y gusto, expresaban que deseaban aprender mucho de este taller y que la primera sesión había sido de su agrado y diferente.

Después retome a modo de repaso el tema de la sesión uno "Autoestima", fue una lluvia de ideas donde ellos expresaron lo que habían aprendido y de que se acordaban con la finalidad de reforzar ese conocimiento, se mostraron participativos y la mayoría recordó lo que se hablo la clase anterior, enlace este tema con el que se trataría en esta sesión, el tema de esta sesión fue "Me quiero mucho, me quiero poco", que hacia referencia a la autoestima alta y autoestima baja, para poder impartir este tema me apoye en rotafolios hechos por mí con la información en forma de resumen para que fuera fácil para ellos captarlo, entenderlo y aprenderlo, durante 30 minutos expuse el tema, permitiendo que ellos interactuaran y haciendo la exposición más dinámica, cuando finalice la exposición todos aseguraron haber entendido en tema, para asegurarme de ello quite los rotafolios del pizarrón e hice preguntas al azar a alguno de ellos, con satisfacción puedo expresar que todos entendieron el tema.

Al terminar la exposición di paso a las dinámicas de ese día con la finalidad de que el tema sea reforzado y entendido en su totalidad.

DINAMICAS DE LA SESION

Dinámica 1

La dinámica número uno tiene por nombre “Autoestima y Personajes”.

El objetivo de la dinámica era que identificaran los niveles de autoestima y que discutieran las consecuencias de tener una autoestima alta y una autoestima alta.

Como paso uno invite a los internos a formar equipos de 5 personas, les pedí que uno del equipo viniera conmigo para entregarles el material, para esta dinámica se utilizó 2 cartulinas, plumones y cinta adhesiva por equipo, después de entregar el material les di las instrucciones, por equipo tenían que dibujar en cada cartulina una persona del sexo que quisieran, la única regla era que una tendría que tener autoestima baja y la otra autoestima alta y después tendrían que imaginar cómo sería la vida de esos personajes con sus respectivas autoestimas y al finalizar tendrían que pasar al frente del grupo a describir como es la vida de ese personaje en todos los aspectos de su entorno, al finalizar de exponer cada equipo sus personajes hicimos una reflexión acerca de los beneficios y obstáculos que conlleva el tener autoestima alta o baja.

Durante la dinámica todos estuvieron participativos y acataron las instrucciones llevándose sin ningún contratiempo la actividad, cada equipo creo los personajes con la autoestima que se les pidió y lo explicaron de forma clara y concisa, entre risas y un agradable ambiente culmino la actividad.

Después de esta dinámica y para finalizar el tema se les invito a realizar dinámica número dos.

Dinámica 2

La dinámica numero dos lleva por nombre “Concurso de belleza”.

El objetivo de esta dinámica era descubrir y poder analizar los temores provocados por nuestra inseguridad, así como concientizar el nivel de seguridad en sí mismos y el nivel de aceptación de nuestro físico.

Para esta dinámica necesitamos de una aula amplia la cual se adapto como una improvisada pasarela, todas las bancas de hicieron a un lado a modo que el salón quedara con el espacio necesario para poder llevar a cabo la actividad, en el piso se extendió papel rojo simulando una alfombra roja que es por donde desfilaban “ los modelos”.

Les explique a los participantes la actividad y en que esta consistía, cada uno de ellos debería pasar por la pasarela promoviendo y destacando en forma humorística aspectos poco aceptados de su físico o personalidad.

Para llevar esto a cabo antes tuvimos que determinar quien constituiría el jurado ante el cual desfilarían y al final darían su opinión acerca de su desempeño y en base a esto se otorgarían los premios por votación, de acuerdo a la posibilidad de evidenciar cómicamente sus defectos y al término de esto en una sesión plenaria se comentaría como se sintieron en el ejercicio.

Después de dar las instrucciones y aclarar dudas se inicio la actividad todos se mostraron emocionados con la dinámica, el jurado estaba constituido por 5 personas los cuales fueron elegidos por votación, después uno a uno fueron pasando por la pasarela destacando en su mayoría su estomago, sus pantorrillas, sus dientes, sus brazos y su estatura siendo lo predominante y causa de su inseguridad, todos hasta el más tímido hizo su mejor esfuerzo y se desarrollaron de forma humorística y creativa a la hora de pasar a mostrar la parte de su cuerpo que no era de su agrado, todos fueron respetuosos con sus compañeros cosa que al inicio de la dinámica pensé que no sería posible pero todos mostraban compañerismo entre ellos, como segundo paso se hizo la votación por el jurado ellos eligieron a los 3 mejores que realizaron la dinámica y se entregaron los premios simbólicos para cada uno de ellos.

Los invite a tomar asiento para nuestra sesión plenaria donde ellos expresaron como se sintieron, comentaron que fue otra forma de ver sus defectos tales como su predominante estomago, su baja estatura, sus dientes chuecos o sus delgadas pantorrillas y brazos, expresaron haber sido divertido y les enseñó a minimizar estos defectos y ver que no es tan malo, expresando comentarios chistosos con respecto a ello por último como facilitador del taller los guie a un análisis donde explique como podemos llevar lo visto a nuestras vidas para poder facilitarla y vivirla sin tantos complejos.

Dinámica 2

Al finalizar la sesión se les proporciono una hoja y lápiz, donde se les invitó a poner de manera anónima queja, sugerencia o duda respecto a lo visto o al taller, depositándolo en el buzón y comprometiéndome a resolver sus dudas y a mejorar lo sugerido por cada uno de ellos.

SESION 3

La sesión número tres comenzó a las 12:10 del día, posteriormente pase lista a los alumnos presentes, la mayoría puntual, este día los internos nuevamente llegaron con gran expectativa y excelente actitud para realizar las actividades del día, a partir de esta sesión la cantidad de internos fue la misma que en la sesión dos y sería así hasta el termino de todo el taller.

Comencé la sesión con el rapport saludándolos y preguntando ¿cómo estaban? Esta pregunta siempre era motivo para que ellos expresaran su sentir sin temor, no siempre contestaban lo espero por todos, como el estar bien, cuando ellos se sentían tristes o estresados expresaban su sentir en ese momento y daba pie a profundizar un poco más en el tema, siempre y cuando no saliéndonos del tiempo señalado ya que el penal solo me daba cierto tiempo para hacer mis actividades.

Posteriormente leí los papeles que en la sesión anterior depositaron en el buzón de sugerencia y comentarios, en la sesión anterior empezaron las preguntas e inquietudes aunque en su mayoría eran comentarios positivos hacia el taller, algunas de las preguntas eran ¿Cómo le puedo ayudar a una persona que cambia de actitud de un día para otro? ¿Qué puedo leer para mejorar mi autoestima?, a estas preguntas di respuesta en esta sesión tratando de ser siempre clara en todo, como sugerencias pedían que los otros compañeros guardaran silencio cuando estaba hablando alguno de ellos, también pedían que gente ajena al taller no estuviera en la puerta observando lo que ocurría dentro, en este sentido hice lo posible, me era imposible cerrar la puerta ya que la institución me lo tenía prohibido por seguridad y para no que no se prestara a mal interpretaciones, a pesar de ello busque otra solución que arreglo este inconveniente para los internos que participaban del taller.

A continuación a modo de repaso se retomo el tema de la sesión dos “Autoestima Alta y Autoestima Baja”, esto lo hice en cada sesión con la finalidad de reforzar el conocimiento y que no se fueran perdiendo, nuevamente fue una lluvia de ideas en la que la mayoría fue participativo, y se disiparon dudas nuevamente. Al término de esta lluvia de ideas comencé con el nuevo tema de esta sesión.

El tema de esta sesión fue “Desarrollando mi Autoestima”, el comienzo de las actividades fue con una exposición del tema para lo cual me apoye con rotafolios con la información de forma breve y yo me encargue de exponerla ampliamente, en donde ellos participaban junto conmigo y haciendo preguntas al final.

Al termino de la exposición y di comienzo a las dinámicas con el objetivo de que el tema lo llevaran a su vida, supieran como se emplea y comprendan mejor el tema expuesto.

DINAMICAS DE LA SESION

Dinámica 1

La dinámica número uno tiene por nombre “Anuncio Publicitario”.

El objetivo de la dinámica es exaltar las virtudes de cada uno, así como ejercitar habilidades de autoconocimiento y revelarlos a los demás y por medio de estos pasos aumentar su autoestima.

Para esta dinámica el material utilizado fue una hoja blanca, un bolígrafo y un diploma para cada uno.

Entregue la hoja blanca y el bolígrafo a cada uno de los internos, posteriormente les pedí que en esa hoja escribieran a partir de por lo menos 5 cualidades únicamente (corporales, carácter, mentales, culturales, etc), un anuncio intentando venderse a los demás para realizar este anuncio les di 20 minutos, al término de este tiempo no todos habían terminado expresaban que les estaba costando mucho poder reconocer sus cualidades, para lo cual tuve que intervenir dándoles una breve explicación de todo lo que se podía considerar una cualidad después de esto dispuse darles 10 minutos más, cuando terminaron pedí que voluntariamente fueran pasando uno a uno a leer su anuncio y venderse, la gran mayoría se mostro tímido ante esta petición, para lo cual puse yo el ejemplo y fui la primera en anunciarme y venderme a partir de mis cualidades, también con el objetivo de brindarles confianza, primero pasaron lo que voluntariamente quisieron hacerlo, después tuvieron que ir pasando conforme a la lista, hubo anuncios de todo, desde los que únicamente destacaron y descubrieron en ellos un par de cualidades hasta los que la hoja les fue insuficiente, la mayoría lo hicieron de forma graciosa con tonos de voz variados y ademanes.

Al finalizar esta dinámica pregunte porque había sido tan difícil hacer este anuncio para la mayoría, y expresaban que al llegar a ese lugar ellos habían perdido toda cualidad si es que alguna vez la tuvieron.

Para romper un poco este esquema el cual ellos traían, hice unos diplomas para cada uno de ellos con sus nombres, y se los fui entregando uno a uno destacando una cualidad que yo vi en ellos, esto trajo como resultados bienestar y sonrisas lo cual nos permitió finalizar la dinámica de forma distinta. Expresaron que después de esta dinámica ellos pudieron reconocer y recordar cualidades en ellos.

Antes de finalizar la sesión quise hacer una dinámica en la cual además de expresar afecto corporal, el objetivo era también romper el machismo que existe y hacerles ver la importancia de regalar afecto y como este beneficia nuestra autoestima.

Dinámica 2

La dinámica número dos tiene por nombre “Cajita de Abrazos”.

El objetivo de esta dinámica era expresar afecto corporal además de romper tabú entre hombres y lograran expresarse libremente sin críticas.

Para esta dinámica únicamente necesitamos tarjetas blancas y un bolígrafo para cada participante.

Se les pidió que en esa tarjeta que se les entrego inventaran y escribieran un tipo de abrazo y posteriormente se les invito que la depositaran en una caja, cuando todos entregaron la tarjeta se revolviaron, después por turnos uno a uno fue sacando una tarjeta y dio ese abrazo a quien ellos decidieron.

Esta dinámica no fue fácil, para ellos resulto sencillo inventar el abrazo, no sabían que tenían que darlo a alguien más, cuando uno a uno sacaba el papel pensaban mucho en dar el abrazo, todos lograron derribar esas barreras que la sociedad pone y más en un lugar como lo es un reclusorio en donde todo es mal interpretado y por hacer esta clase de manifestaciones de afecto los tacharían como homosexuales cosa que expresado por ellos los pondría en desventaja, a pesar que otros internos externos al taller observaban por la ventana ellos no interrumpían su dinámica y cuando se abrazan había risas y se sentía un ambiente de bienestar, al término de esta dinámica expresaron que había sido muy buena para ellos ya que algunos llevan mucho tiempo ahí abandonados por sus familias y amigos y tenía mucho tiempo que nadie ni siquiera les daba la mano mucho menos un abrazo y les hizo sentir mejor, reconfortados, todo esto en palabra de ellos, un interno comento que a partir de la dinámica no sentiría mas pena al pedir un abrazo a uno de sus compañeros de celda ya que había tomado conciencia de la importancia de sentirse querido y en un acto totalmente sorpresivo pero satisfactorio para mi acordaron entre ellos que cada vez que quisieran un abrazo lo pedirían sin pena.

La dinámica por mucho supero mis expectativas y cumplió el objetivo para la cual fue impartida.

Dinámica 3

Para finalizar la sesión se les proporciono una hoja y lápiz, donde se les invitó a poner de manera anónima queja, sugerencia o duda respecto a los visto o al taller, depositándolo en el buzón y comprometiéndome a resolver sus dudas y a mejorar lo sugerido por cada uno de ellos.

SESION 4

La sesión número cuatro comenzó a las 12:10 del día, como en las sesiones anteriores la mayoría fue puntual, pudiendo empezar nuestras actividades en forma y tiempo, los participantes siempre llegan en su mayoría con una gran disposición y respetando el reglamento puesto.

Como en todas las sesiones se hizo el rapport, cada vez era más fácil para mí realizarlo, ya que el compañerismo en el aula era mayor entre ellos y yo sé logro una excelente cohesión, inicie saludándolos, bromeando con respecto a lo realizado en su fin de semana, todos en mayor o menor proporción pero participativos, les agradaba platicar mucho los lunes, sobre todo después de haber recibido a su familia una día antes, tenían muchas cosas que compartir conmigo y con sus compañeros, su actitud era alegre y como ellos decían con la pila recargada para realizar las actividades de toda la semana, los internos que no recibían visita su actitud era más reservada pero comentaban que para ellos los días de visita también eran buenos ya que en cuanto a sus trabajos les dejaba mas económicamente y les hacia bien ver gente externa. Todo esto facilita las actividades de las sesiones.

Después leí los papeles que en la sesión anterior depositaron en el buzón de sugerencia y comentarios, en la sesión anterior nadie externo quejas, únicamente fueron comentarios positivos que mostraban su gusto por estar tomando el taller y satisfechos con lo que se les estaba transmitiendo.

La siguiente actividad fue explicarles lo que se haría en esta sesión pero antes de comenzar retome el tema de la clase pasada nuevamente a modo de repaso, después de haber repasado el tema se comenzó con las actividades de ese día, el tema de esta sesión fue "Consejos para Almacenar", como en todas las sesiones primero se daba una explicación del tema por medio de una exposición que siempre eran puntualizando lo más importante para que ellos pudieran aplicarlo de una forma sencilla a sus vidas, para poder compartir este tema me apoye en rotafolios y durante 20 minutos expuse el tema, cuando yo exponía el tema la actitud de ellos siempre fue callada y respetuosa la dinámica ya se había establecido, después terminar la exposición ellos podían preguntar cualquier cosa referente al tema del día, cuando termine la exposición todos aseguraron entender el tema, para esto realice la dinámica de preguntar al azar cosas referentes a lo visto, surgieron pequeñas dudas únicamente referentes a algunas al significado de algunas palabras que utilice.

Al terminar la exposición nuevamente comenzaron las dinámicas, el objetivo de estas es reforzar el conocimiento y que ellos sepan como todo lo visto se puede aplicar a la vida, lo fácil y beneficioso que esto puede llegar a ser para cada uno de ellos.

DINAMICAS DE LA SESION

Dinámica 1

La dinámica número uno tiene por nombre “Así me ven”.

El objetivo de la dinámica era que estructuraran con base a la percepción de otros una idea de sí mismos para compararla con la imagen de sí mismo.

Para comenzar con esta actividad se utilizaron hojas blancas, plumones y cinta adhesiva, después les pedí que con ayuda de un compañero se pegaran la hoja blanca en su espalda unos a otros, les proporcione un plumón a cada uno, ya que todos tenían su hoja blanca en la espalda y su plumón les indique que cada uno pediría a sus compañeros que escribieran en una oración breve la impresión que tenían sobre ellos basados en la experiencia física, especialmente una característica de personalidad, todos entre risas y buen ambiente se pedían unos a otros que realizaran la tarea que se les indico, todos caminaban alrededor del salón mientras realizaban la dinámica, al finalizar les pedí a los participantes que regresaran a su lugar, les pedí a cada uno que leyeran las características que les atribuyeron sus compañeros y las evaluaran.

Así cada uno empezó a leer lo que en las hojas escribían, entre risas, acuerdos y desacuerdos evaluaban si estaban de acuerdo en lo que les habían escrito sus compañeros al final cada uno refería cual era la percepción que ellos tenía y si esta coincidía con la que sus compañeros habían externado.

Después de finalizada la actividad, entendido y cumplidos los objetivos se les invito a realizar la dinámica numero 2.

Dinámica 2

La dinámica numero dos lleva por nombre “Tu Árbol”.

El objetivo de esta dinámica era favorecer el conocimiento propio y de los demás, aparte de estimular la auto afirmación y la valoración positiva de los demás.

Para esta dinámica necesitamos hojas de rotafolios, plumones y cinta adhesiva por participante. A continuación les pedí que dibujaran un árbol con raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. Una vez dibujado en las raíces tenían que poner sus cualidades y capacidades que creían tener, en las ramas tenían que poner las cosas positivas que hacen y por ultimo en las hojas y frutos escribir sus éxitos y triunfos. Al término cada uno tenía que exponer su árbol y explicar sus características.

Después de dar las instrucciones y aclarar dudas se inicio la actividad todos escogieron un lugar del salón en donde poder dibujar y desarrollar su actividad, mostraron actitud analítica y de introspección, ya que todo fue realizado en un ambiente callado y tranquilo cosa que rara vez sucedía en las dinámicas anteriores, se les dio un tiempo considerable para realizarla.

Cuando todos habían terminado su actividad os invite a tomar asiento para iniciar las exposiciones, cada uno fue pasando por decisión propia, algunos comentaban que había sido muy difícil reconocer sus éxitos y triunfos ya que al llegar a ese lugar todo lo bueno que habían hecho anteriormente lo habían devaluado, pero con la dinámica algunos de ellos coincidieron que era un triunfo estar vivos en un lugar como ese, no haber caído en el área de castigo y poder estar conviviendo con la población en general, con trabajo, escuela y distracciones; otros internos comentaron que se les dificulto reconocer cualidades en ellos ya que se consideran como hombres sin virtud alguna por lo que en su pasado habían cometido, y por ultimo había un grupo más pequeño de internos que la actividad no había presentado dificultad en reconocer sus cualidades y éxitos.

Esta sesión fue productiva como todas las anteriores, los internos se fueron satisfechos y felices, desestresados y con nuevos conocimientos, con una nueva forma de ver las cosas, con más claridad todo esto expresado por ellos, me hubiera gustado que todo lo que en cada sesión se vivió poderlo haber grabado para poder llevar más de cerca el sentimiento de todo lo que se vivía, pero por cuestiones de seguridad las cámaras no entran a este lugar.

Para finalizar esta sesión se repartió tarjetas a cada uno con una pluma y se llevo la dinámica del buzón, en sus tarjetas escribirían quejas, sugerencias o dudas respecto a lo visto ese día en el taller y yo en la sesión siguiente aclararía cualquier duda.

SESION 5

La sesión número cinco comenzó a la hora indicada en nuestro reglamento, como en todas las sesiones la mayoría de los internos era muy puntual, incluso mucho llegaban 10 minutos antes de que les diera entrada al salón, con excelente actitud.

A las 12:00 en punto les di entrada a los que ya esperaban afuera, espere 10 minutos para dar tiempo en lo que llegaban los demás, por lo tanto yo terminaba de acomodar mi material, posteriormente se paso la lista, enseguida realice el rapport como en todas las sesiones inicie saludándolos y preguntando referente a como había ido su día antes de vernos, como siempre había personas más participativas que otras pero en mayor o menor grado todos participaban y les gustaba expresar lo que sentían.

Tome los papeles que depositaron en el buzón la sesión anterior y les di lectura a los comentarios que habían expresado, en su mayoría pedían que se realizaran mas dinámicas ya que les gustaban mucho y facilitaban su aprendizaje, explique el porqué únicamente aplicaba dos dinámicas por sesión, el tiempo que se me daba era de dos horas y era el tiempo justo para aplicar las dinámicas y mi exposición.

Posteriormente pase al tema y actividades del día, el tema de la sesión seria “El aquí y el Ahora”, el objetivo de este tema era que los internos hicieran conciencia la importancia del vivir el aquí y el ahora con respecto a su auto evaluación, para poder dar el tema me apoye de rotafolios con la información, expuse durante 20 minutos, llevando la dinámica correspondiente, al finalizar las dudas que tenían se aclaraban, esta vez nadie tuvo dudas respecto al tema.

Al terminar la exposición di paso a las dinámicas de ese día con la finalidad de que el tema sea reforzado y entendido en su totalidad.

DINAMICAS DE LA SESION

Dinámica 1

La dinámica número uno tiene por nombre “Recortes”.

El objetivo de la dinámica era que identificaran através de las cosas que han vivido la importancia de vivir el aquí y el ahora, y la relevancia de estos acontecimientos.

Para la dinámica sobre una mesa se colocaron una serie de recortes de revistas, los internos las tenían que mirar y elegir con la que más se identificarán en el pasado, presente y futuro. Posterior a esto formaron 5 grupos y tenían que comentar por que eligieron esas imágenes entre ellos.

Después de recibir las indicaciones los internos formaron sus equipos con las personas que decidieron conformarlo, después por todos pasaron a la mesa donde se encontraban las figuras y cada quien eligió los recortes que conformarían sus historias, todos eran cuidadosos al momento de la elección de los mismos, después de elegir sus recortes pasaron a su lugar y fueron formando sus historias, entre ellos se comentaban las historias y la relevancia que había tenido cada acontecimiento en sus vidas, todos los equipos fueron participativos unos en mayor o menor proporción pero todos compartían momentos importantes con sus compañeros.

Al finalizar la dinámica invite a quien así lo decidiera compartir su experiencia y lo que había aprendido de la dinámica, algunos de ellos decidieron compartir lo vivido y aprendido.

En general expresaron haber retomado la importancia de eventos que habían sucedido en su pasado y en el momento no haberlos valorado, también comentaron que a pesar de las adversidades por las que estaban pasando era importante el vivir el aquí y el ahora para trabajar en lo que no estaban haciendo bien y disfrutar de las cosas buenas que tenían.

Dinámica 2

La dinámica número dos lleva por nombre "Drama".

El objetivo de esta dinámica era que los internos por medio de la representación teatral reafirmaran los conocimientos aprendidos referentes a la importancia de vivir y el aquí y el ahora.

Se le indico a los internos que formaran equipos, la tarea para cada equipo era realizar una representación de alguna situación en la casa, con amigos y padres con aspectos que indicaran el disfrutar el aquí y el ahora de lo que se hace y lo que se vive.

A todos les agrado la idea de actuar, hacían bromas al respecto y conformaban sus equipos con las personas que ellos decidían, se les dio 15 minutos para que crearan la escena que iban a representar frente al grupo, mientras estaban en la creación de la escena en los equipos había risas, acuerdos, desacuerdos, finalmente todos los equipos tenían lista su representación y fueron pasando uno a uno.

Los equipos representaron dramas referentes a la familia y a la vida en general, donde se puede destacar la importancia que tiene ahora el vivir el aquí y el ahora para ellos en cada una de las áreas de su vida, ya que el no hacerlo repercutió en lo que hoy en día eran, las historias que expusieron no eran iguales pero en conclusión ese era el mensaje que ellos transmitieron en cada uno de los dramas.

Cuando finalizó la dinámica los internos expresaron haberse sentido bien con la actividad y haberse expresado de una forma diferente y divertida la cual les permitía ver las cosas de otra forma.

Esta sesión en general fue productiva y muy reflexiva para los internos, se logro el objetivo que ellos reconocieran la importancia que tiene el vivir el aquí y el ahora en adelante.

Para finalizar esta sesión se repartió tarjetas a cada uno con una pluma y se llevo la dinámica del buzón, en sus tarjetas escribirían quejas, sugerencias o dudas respecto a lo visto ese día en el taller y yo en la sesión siguiente aclararía cualquier duda.

SESION 6

La sesión número seis comenzó nuevamente a las 12:10 del día, como en todas nuestras sesiones anteriores los internos eran puntuales, salvo a 2 o 3 personas, los internos llegaban siempre con una gran disposición de aprender y colaborar con todo lo que se llevaba a cabo en los días de trabajo, en muchas ocasiones varios de ellos dejaban actividades importantes que llevaban a cabo dentro del penal por estar dentro del taller, la actitud de ellos siempre fue clave para poder desarrollar el taller.

Se empezó la sesión con una pequeña plática como en todas las sesiones anteriores, mientras más tiempo pasaba los internos tenían mayor apertura con sus compañeros y conmigo y las pláticas eran más fluidas y amenas, siempre marcando la línea de respeto debida para que nada se prestara a malas interpretaciones y poder llevar a cabo nuestras actividades de la mejor manera.

Consecutivamente tome los papeles que en la sesión anterior depositaron en el buzón de sugerencia y comentarios, en la sesión nadie tuvo quejas, fueron pocas las veces que había, siempre eran buenos comentarios y grandes expectativas de lo que seguía en el taller.

De inmediato se paso al tema del día explicándoles en primera estancia lo que se haría en el día y de lo que se hablaría, el tema de la sesión fue “Mis Padres, Mi Autoestima”, el tema se presentó mediante una exposición que tuvo una duración de 25 minutos, utilice como material hojas de rotafolios con la información en forma de resumen y yo me encargue de desarrollarla y explicarla, en este tema se explico la importancia que tiene lo padres desde el nacimiento en nuestra autoestima y como ellos son agentes importantes para que esta exista y se desarrolle, además de la importancia de ellos como padres refuercen la autoestima en sus hijos. Durante la exposición del tema surgieron muchas dudas, mismas que fueron resueltas al finalizar la exposición, algunas de sus preguntas eran ¿Cómo enseñarles a sus hijos a aceptarse?, fue una pregunta que inquietaba a la mayoría de los que ahí eran padres, después de finalizar la ponencia invite a los internos a prepararse para las actividades siguientes.

Al término de la exposición di paso a las dinámicas de ese día con la finalidad de que el tema sea reforzado y entendido en su totalidad.

DINAMICAS DE LA SESION

Dinámica 1

La dinámica número uno tiene por nombre “Carta a mis Padres”.

El objetivo de la dinámica era que ellos pudieran expresar por medio de papel todo lo que sentían y no habían sido capaces de expresar verbalmente, como sus padres habían ayudado al crecimiento o decrecimiento de su autoestima.

Posteriormente se le entrego papel y pluma a cada uno de los participantes y se les pidió que se tomaran un tiempo para reflexionar en lo que había sido su vida hasta el momento, la presencia o ausencia de sus padres, después se les invito a escribir sin censura lo que ellos estuvieran sintiendo respecto a sus padres.

Mientras escribían sus rostros eran serios en su mayoría, a otros les costaba mucho empezar a escribir y hacían grandes pausas y para el resto escribir fue cosa “fácil”. Cuando terminaron de escribir se les invito que expresaran sus sentimientos al momento de escribir la carta, pocos fueron los que quisieron expresar sus sentimientos, los que lo hicieron mencionaron haber sido algo difícil ya que su convivencia con los padres había sido muy poca a pesar de vivir con ellos, y les había resultado difícil escribir esa carta y darse cuenta que sus padres no los ayudaron a desarrollar su autoestima entre otras cosas, también comentaron que a veces por ignorancia los padres no ayudan a los hijos a que esta se desarrolle, y que por eso para ellos era tan importante estar recibiendo esta clase de ayuda dentro del penal.

Dinámica 2

La dinámica número dos lleva por nombre “Cosas más y menos”.

El objetivo de esta dinámica era reforzar por este medio lo aprendido y llevarlo a cabo en la vida diaria con sus hijos.

Para esta dinámica se les invito a formar equipos para representar un drama, en donde ellos tenían que representar a una familia, en donde los padres ayudaran a sus hijos a tener una autoestima elevada y el otro equipo representaría lo contrario.

Se formaron los equipos y se les dio unos momentos para la creación de los dramas, a los internos les gustaba mucho esta clase de actividades donde reían y expresado por ellos el tema era más entendido y sabían cómo llevarlo a su vida diaria.

Empezó actuando el equipo en donde los padres reforzaban de manera positiva la autoestima de su hijo, los papeles que desarrollaban eran realmente cómicos, en esta escena pudimos ver a unos padres amorosos que sabían guiar a su hijo, que le daban atención y cuando el niño cometía cosas indebidas sabían reprenderlo con amor sin desacreditarlo.

En el equipo número dos, los padres no eran asertivos, desacreditaban a sus hijos a la menor provocación, no daban la atención necesaria a los niños, la pareja peleaba mucho entre otras cosas.

Al término de la dinámica los internos fueron comentando con qué tipo de familia se identificaban y porque y qué tipo de familia les gustaría tener y que es lo que tendrían que hacer para tenerla.

Expresaron haberse sentido bien con la dinámica ya que al actuar ellos sacan muchas cosas que en realidad han vivido pero esto los ayuda a verlo con otra perspectiva y a darle solución.

La dinámica fue muy productiva ya que ellos son muy dispuestos a realizar las cosas y aprenden mucho como ellos así lo expresan, este tema fue delicado porque tocamos el tema de la familia y muchos de ellos están sensibles en este aspecto, pero muestran apertura para poder superar los conflictos del pasado.

Al finalizar la sesión se les proporciono una hoja y lápiz, donde se les invitó a poner de manera anónima queja, sugerencia o duda respecto a lo visto o al taller, depositándolo en el buzón y comprometiéndome a resolver sus dudas y a mejorar lo sugerido por cada uno de ellos.

SESION 7

La sesión número siete comenzó a la hora indicada con 10 minutos de tolerancia como en cada sesión, como en cada clase los internos fueron puntuales y llegaban con gran entusiasmo unos mas que otros, en esta sesión a diferencia de las demás la asistencia fue menor debido a actividades deportivas que se desarrollaron dentro del penal y del cual ellos son participantes, actividad que les ayuda a ser considerados como internos productivos y de buena conducta siendo beneficiados en la disminución de su sentencia, la mayoría de los faltantes me pidieron permiso minutos antes de empezar la sesión para poder ausentarse ese día de las labores del taller.

Posteriormente con los asistentes que eran mayoría realice rapport, saludándolos y platicando un poco de las actividades que el penal les ofrecía para poder desarrollarse y como era que ellos lo aprovechaban y cual era la finalidad de estas, todos los participantes del taller tenían múltiples actividades extras por ejemplo, la escuela, el gimnasio, trabajo en los distintos talleres, artesanos, estafetas, etc..., y como beneficio recibían la reducción de sentencia, beneficios económicos entre otros, además que la estancia en el penal era mas ligera al mantenerse ocupados la mayor parte del día.

Consecutivamente tome los papeles que en la sesión anterior depositaron en el buzón de sugerencia y comentarios, en esta sesión como en la mayoría de las anteriores nadie tuvo preguntas, los comentarios que se recibieron fueron positivos mostrándose satisfechos con la impartición del mismo.

Después se retomo a modo de repaso el tema de la sesión anterior "Mis Padres, Mi Autoestima", en una lluvia de ideas donde ellos expresaron lo que habían aprendido y como se habían sentido con el tema, se mostraron participativos, posteriormente comencé el tema del día, el tema de esta sesión fue "La Racha de Apreciación", para esta sesión utilice una hoja blanca donde dibuje en el centro un pequeño circulo negro, y comencé haciéndoles la pregunta ¿Qué es lo que ven en esta hoja?, todos sin excepción dijeron que un punto negro, partiendo de esta pequeña dinámica comencé el tema, me apoye del pizarrón existente en el salón para explicar lo que la apreciación y los beneficios que estos nos traen en la vida diaria y a una autoestima sana, el apreciar todo lo que nos rodea día a día.

Al terminar la exposición di paso a las dinámicas de ese día con la finalidad de que el tema sea reforzado y entendido en su totalidad.

DINAMICAS DE LA SESION

Dinámica 1

La dinámica número uno tiene por nombre “Vamos apreciando”.

El objetivo de la dinámica era que los internos se dieran cuenta como no sabemos apreciar todo lo bueno que nos rodea.

Esta dinámica consistía únicamente en mostrarles una hoja blanca y en medio de esta dibujado un círculo pequeño negro, se les pregunto que es lo que venían, todos sin excepción contestaron que un punto negro, nadie pudo apreciar toda la extensión de la hoja en blanco sin mancha alguna, todos se focalizaron en ese punto negro, esta dinámica ayudo como introducción para dar el tema.

Los internos se mostraron participativos, y reían al darse cuenta que nadie vio toda la hoja en blanco, comentaron que están acostumbrados a poner su atención a las cosas negativas que les pasan día a día y no aprecian las cosas buenas que tienen, y que estar tan concentrados en las cosas negativas su autoestima decrecía.

Dinámica 2

La dinámica numero dos lleva por nombre “Apreciación”.

El objetivo de esta dinámica era descubrir y ser conscientes de todas las cosas y personas buenas que les rodean.

Para esta dinámica necesitamos hojas blancas y lápices para cada participante.

Posteriormente se les entrego una hoja blanca y un lápiz a cada uno, las indicaciones fueron que en esa hoja blanca anotarían en forma de lista 21 cosas como mínimo que pudieran apreciar del medio que les rodea, de las personas con su presencia o su ausencia y de si mismos, se les un tiempo considerado para que ellos pudieran analizar todas las cosas positivas que les rodean, en lo que ellos realizaban la dinámica yo los observaba y pude ver que era para ellos difícil reunir 21 cosas que apreciar, muchos me pidieron que la lista fuera menor, cosa a la cual no accedí y pedí se esforzaran en realizarla completa, al terminó del tiempo que se les dio, pedí que uno a uno fuera pasando y leyera esa lista de 21 cosas apreciadas por ellos, una parte del grupo logro reunir las expresado por ellos fácilmente ya que hicieron un gran análisis y se dieron cuenta que hasta el aire que respiran debe ser apreciando por que han logrado sobrevivir en un lugar tan complicado como lo es la cárcel, y el tema les había ayudado a apreciar esas pequeñas cosas, la otra parte del grupo no logró reunir la lista de 21 cosas, comentando lo difícil que era para

ellos apreciar las cosas viviendo en el lugar en el que están pero aun así comentaban que después del tema ellos pudieron apreciar mas cosas que las que seguramente hubieran escrito anteriormente.

Al finalizar la sesión se les proporciono una hoja y lápiz, donde se les invitó a poner de manera anónima queja, sugerencia o duda respecto a los visto o al taller, depositándolo en el buzón y comprometiéndome a resolver sus dudas y a mejorar lo sugerido por cada uno de ellos.

SESION 8

La sesión número ocho comenzó a las 12:10 del día, todos puntuales esperando a que se le diera entrada al salón, y como en cada sesión todos con extraordinaria actitud.

Posteriormente se hizo el rapport inicié saludándolos como en todas nuestras sesiones, todos eran muy participativos, les gustaba platicar y hacer preguntas referente a la vida exterior cosas que la medida de lo permitido respondía, también expresaron su tristeza por que el taller estaba llegando a su final.

Consecutivamente tome los papeles que en la sesión anterior depositaron en el buzón de sugerencia y comentarios, únicamente una persona tuvo una pregunta, la cual fue si podía facilitar un cuadernillo de los temas vistos en cada sesión, para repasarlos cuando el taller terminara y fuera de apoyo para el, cosa a la cual por su puesto accedí y le entregue el material al termino del taller, los demás comentarios eran como en cada sesión positivos y pedían que de ser posible querían hacer un convivio al finalizar el taller.

Después se retomo a modo de repaso el tema de la sesión anterior, fue una lluvia de ideas donde ellos expresaron lo que habían aprendido, esto con la finalidad de reforzar ese conocimiento, se mostraron participativos y la mayoría recordó lo que se hablo la clase anterior, posteriormente inicié el tema que se trataría en esta sesión, el tema de esta sesión fue "Autoestima con Propósito", para poder impartir este tema me apoye en rotafolios hechos por mí con la información en forma de resumen para que fuera fácil para ellos captarlo, entenderlo y aprenderlo, durante 30 minutos expuse el tema, principalmente se explicaron tres temas los cuales les ayudarían a tener una autoestima con propósito, estos temas fueron, responsabilidad de si mismos, vivir con propósito e integridad, permitiendo que ellos interactuarán y haciendo la exposición más dinámica.

Al terminar la exposición di paso a las dinámicas de ese día con la finalidad de que el tema sea reforzado y entendido en su totalidad.

DINAMICAS DE LA SESION

Dinámica 1

La dinámica número uno tiene por nombre "Visión".

El objetivo de la dinámica lograr demostrarle a los internos la necesidad de cumplir las actividades necesarias para lograr su visión.

Para esta sesión utilizamos dos hojas de rotafolio, una para cada equipo.

Se le pidió al grupo que formaron dos equipos, a cada grupo se le indico una misión, ellos tuvieron que ordenar las actividades por prioridad para alcanzar su visión.

Formato

GRUPO A

Visión: Viajar por todo el mundo

1. Estudiar
2. Tener un buen trabajo
3. Ser organizado
4. Ahorrar
5. Tener pasaporte
6. Viajar

GRUPO B

Visión: Tener un automóvil ultimo modelo

1. Trabajar
2. Organizarme
3. Ahorrar
4. Visitar agencias de automóvil
5. Comprar un automóvil

Los dos equipos pasaron al pizarrón donde estaban pegados los rotafolio y entre ellos tuvieron que llegar al acuerdo de cómo acomodar los pasos para llegar a su objetivo, posteriormente explique la importancia de llevar un orden en la vida para poder cumplir con nuestros objetivos.

Dinámica 2

La dinámica número dos lleva por nombre “Dinámica del Huevo”.

El objetivo de la dinámica es mostrar a los internos lo que la responsabilidad.

Para esta dinámica utilizamos un huevo por persona y un rotulador, a cada huevo le puse su nombre con un plumón indeleble, hice la entrega del huevo a cada uno de los participantes, se les explico que tendrían que hacerse responsable de el y llevarlo sano y salvo hasta la próxima sesión, tendrían que realizar todas sus actividades con el como ir clases, hacer deporte, bañarse, comer, dormir, su día a día sin separarse de el. No puede delegar en otras personas su cuidado, ni utilizar recipientes herméticos así como cajas para mantenerlo guardado, deben comprometerse a llevarlo consigo, procurando que permanezca intacto y a salvo durante unos días, no se les puede romper, perder, ni caer.

Posteriormente explique que se haría una sesión grupal para valorar las dificultades que se han encontrado, el grado de compromiso y responsabilidad que han mantenido, cuantas veces lo habían perdido, los motivos que hicieron que se rompiera, quien intento cambiarlo por otro, o al menos lo pensó, etc.

Los internos se mostraron contentos con la dinámica, recibieron con alegría su huevo el cual lo cuidarían como a su vida, comprometiéndose a ser responsables con ellos, y aceptaron que seria una tarea difícil ya que en el lugar en el que viven, aunque quisieran dejarlo en su celda no podrían porque correrían el peligro que se los robaran para comérselo o se lo rompieran.

Los resultados de esta dinámica se sabrían hasta la próxima sesión.

Dinámica 3

La dinámica numero tres lleva por nombre “Se Integro”

El objetivo de la dinámica es reforzar el tema de integridad.

Para esta dinámica se utilizo cartulinas, marcadores, revistas y pegamento.

Se pidió a los internos que formaran equipos de tres personas, cuando los equipos ya estaban integrados se hizo entrega del material, posteriormente con lo visto en la clase se les pidió que hicieran una definición de lo que ellos entendieron por integridad y después tenían que representar en la cartulina que se les dio crear un personaje o una historia que vive con integridad con el material que se les proporciono.

Trabajaron durante 30 minutos, posteriormente por equipos fueron pasando uno a uno y explicaron su trabajo, la mayoría hizo historia de una persona que vivía íntegramente, dejando ver que entendieron a la perfección el tema.

Al finalizar la sesión se les proporciono una hoja y lápiz, donde se les invitó a poner de manera anónima queja, sugerencia o duda respecto a los visto o al taller, depositándolo en el buzón y comprometiéndome a resolver sus dudas y a mejorar lo sugerido por cada uno de ellos.

SESION 9

La sesión número nueve comenzó a las 12:10 del día, horario que se ha respetado a lo largo del todo el taller.

Posteriormente se hizo el rapport inicié saludándolos, todos entraron al taller muy contentos con el huevo que se les había dado a cuidar la sesión anterior, platicamos unos minutos de cómo se habían sentido a lo largo del taller, comentaban que muy bien ya que la impartición fue distinta a todos los que habían tomado anteriormente, y que sentían nostalgia ya que el taller estaba a punto de finalizar, además de platicar un poco de su experiencia con el huevo.

Consecutivamente tome los papeles que en la sesión anterior depositaron en el buzón de sugerencia y comentarios, todo fueron buenos comentarios, no existiendo ninguna duda.

Después se retomo el tema de la sesión pasada, dando paso a terminar la dinámica de la clase anterior llamada “el huevo”, los internos llegaron con su huevo, se les notaba muy contentos por haber logrado mantenerlo a salvo durante algunos días, a excepción de uno que el mismo día que se lo di lo rompió en el salón, siendo el único en no pasar la prueba, los demás pasaron uno a uno enfrente a explicar su experiencia con el huevo, comentaron que no había sido una tarea fácil, ya que el llevarlo a todas partes implicaba mucha responsabilidad, al ir al gimnasio tenían que estar muy al pendiente de que no se fuera a caer o romper con alguna pesa, en su estancia que no fuera a ser robado para comérselo, al bañarse ponerlo en agua mientras ellos se duchaban y comentaron que lo bajaron el día de visita y se los presentaron a su familia, así mismo cuando iban a la escuela sus profesores preguntaban porque llevaban un huevo explicándoles el porque y para que de ello, en resumen todos se sintieron muy comprometidos con el cuidado de el huevo y aseguraron que la experiencia les había gustado y que hasta lo extrañarían, muchos de ellos los decoraron, les pusieron una carita y hasta nombre.

Los internos cumplieron con el objetivo de la dinámica que es ser responsable, con ellos y con los demás.

Posteriormente inicié con el tema del día, “Elegiendo mi Pareja”, para dar el tema me apoye del pizarrón que estaba en el aula, la información se dio en un cuadro conceptual para su mejor comprensión.

La finalidad de este tema era que los internos aprendieran a elegir correctamente a sus parejas sentimentales partiendo de el principio básico que es una autoestima sana, también se expuso los puntos que intervienen en la relación de pareja.

Se expuso la importancia de cómo nos vemos a nosotros mismos influirá en muchos aspectos de nuestras relaciones sentimentales como a la hora de buscar pareja, en los conflictos de pareja y en el mantenimiento de la pareja.

Por primera vez en el taller surgió un debate realmente interesante en cuanto al tema ya que en especial tres internos no estaban de acuerdo en algunos puntos que yo había mencionado, desatando por un momento molestia en ellos, debatían que una persona de autoestima alta puede tener una buena relación de pareja con una persona de autoestima baja, que una persona de autoestima baja podía hacer buenas elecciones de pareja, así como que una persona de autoestima alta se sentiría más atraído por una persona de autoestima baja, logrando tener una relación de pareja sana, dentro de mis argumentos trataba de hacerles ver que eso no era posible, un interno en especial un interno tuvo una proyección conmigo lo cual le causo molestia, él insistía mucho en que una relación entre el (una persona privada de su libertad, y con la secundaria concluida y con una historia de vida complicada y considerado con autoestima baja, expresado así por él) y yo (una persona con licenciatura, con una historia de vida distinta y autoestima sana) podríamos tener una relación de pareja exitosa, al hacerle ver todos los puntos y que la autoestima no respeta estratos sociales y que para que una relación de pareja funcionara se necesitaban muchas cosas, hacerle ver que siempre que una persona con autoestima alta tendrá una toma de decisiones asertiva, se tranquilizó y se pudo finalizar el tema, lo invité a que sus dudas las dejara en el buzón y que en la clase siguiente yo aclararía sus dudas ya que por cuestión de tiempo debía finalizar el tema.

Se realizó la dinámica para la mejor comprensión del tema.

DINAMICAS DE LA SESION

Dinámica 1

La dinámica número uno tiene por nombre “¿Elijo bien mi pareja?”.

Las indicaciones fueron formar equipos de 4 integrantes, después de conformados se le pidió que realizaran un drama donde se representara como ellos eligen su pareja en la vida diaria, sus bases principales para la elección de su pareja, se le dio unos minutos para que cada equipo planeara la representación que haría.

Los equipos fueron pasando uno a uno a representarse, algunos equipos escogieron la comedia para representar como eligen sus parejas, sus bases principales para la elección de la persona fue principalmente el físico, el denominador principal mostro que son personas dependientes que gustan de ser cuidados en exceso y dependen de la opinión del otro para estar contentos en una relación, la aprobación de lo que dice el otro es una base fundamental en sus vidas, pero mostraban al final de la historia querer cambiar esta clase de conductas, partiendo de elegir a una pareja a partir de una autoestima sana.

Posteriormente se realizó la reflexión en la cual ellos se dieron cuenta que la clase de actitudes que ellos mostraban con sus parejas como los celos, inseguridad, dependencia, etc... eran resultado de una autoestima lastimada.

Para finalizar planearon estrategias para mejorar esta clase de actitudes y concluyeron en que la única forma era el aumento de su autoestima.

Al concluir la sesión se les proporciono una hoja y lápiz, donde se les invitó a poner de manera anónima queja, sugerencia o duda respecto a los visto o al taller, depositándolo en el buzón y comprometiéndome a resolver sus dudas y a mejorar lo sugerido por cada uno de ellos.

SESION 10

La sesión número diez comenzó a las 12:10 del día, esta sería la última sesión del taller, donde se vería tema, la próxima sesión sería de cierre, todos los internos llegaron puntualmente contando con la asistencia de todos los internos.

Posteriormente y como en todas las sesiones realice el rapport inicie saludándolos y empezando a concluir el taller, los internos se mostraron tristes al saber que era la última sesión, la próxima vez solo nos veríamos para la entrega de constancias y una pequeña convivencia.

Consecutivamente tome los papeles que en la sesión anterior depositaron en el buzón de sugerencia y comentarios, en la sesión anterior más que dudas fueron comentarios principalmente de los internos descontentos, donde expresaban haberse sentido regañados o agredidos por el tema, primeramente comencé pidiendo una disculpa si alguna palabra o reacción les había molestado, únicamente me limitaba a dar el tema, muchas veces algunas cosas molestan porque es algo cierto que no se quiere aceptar, y con enojarse o sentirse agredido no se mejora nada y sigue en la misma situación, entre otras palabras hable con ellos tratando de relajar todo, los demás internos tomaron partido nuevamente en el tema donde ellos apoyaban lo visto en la sesión anterior y tratando de hacer ver cual fue la verdadera intención del tema, consiguiendo que los internos molestos se relajaran y poder pasar a una sesión tranquila.

Posteriormente inicie el tema de la sesión llamado “Haciendo mi proyecto de vida”, la finalidad de este tema fue que los internos conocieran lo que es un proyecto de vida y como se hace, para dar el tema me apoyé del pizarrón donde desarrolle el tema mediante cuadros sinópticos para la mejor comprensión del tema.

Para comenzar el tema se les pidió que opinaran sobre el concepto que ellos tienen de un proyecto de vida, la mayoría tenía noción de lo que es, el concepto vago, pero no como se hace o se emplea, de esto se partió y se expuso el tema, donde los internos se mostraron participativos y atentos al tema.

Al terminar la exposición di paso a las dinámicas de ese día con la finalidad de que el tema sea reforzado y entendido en su totalidad.

DINAMICA DE LA SESION

Dinámica 1

La dinámica número uno tiene por nombre “Mi Proyecto de Vida”.

El objetivo de la dinámica que los internos hicieran su proyecto y vieran la importancia de el en su autoestima.

Para esta dinámica se utilizo una hoja blanca por persona y un lápiz, se les pidió que en esa hoja hicieran un proyecto de vida con el formato que se puso en el pizarrón que es el siguiente:

MI PROYECTO DE VIDA

¿Qué quiero lograr?	¿Para que lo quiero lograr?	¿Cómo lo lograre?

Considerando estos puntos:

1. El punto de partida “mi situación”
 - Mis fortalezas
 - Mis debilidades
2. Autobiografía
 - Las personas que me influyen
 - Intereses desde edad temprana
 - Acontecimientos que influyeron de forma decisiva en lo que soy
 - Principales éxitos y fracasos
 - Decisiones significativas

3. Rasgos de mi personalidad

- 5 aspectos que nos gusten y 5 que no nos gusten en relación a aspectos físicos, relaciones sociales y vida espiritual
- Aspectos intelectuales

4. Quien soy

- Condiciones facilitadoras o impulsadoras en mi desarrollo
- Condiciones obstaculizadoras o impulsadoras en mi desarrollo

5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad?

- Mis sueños
- Realidades que favorecen mis sueños
- Superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños.

6. Mi programa de Vida

- El propósito de mi vida es...
- Analizar mi realidad, ¿qué tengo?, ¿qué necesito?, ¿qué puedo hacer?, ¿qué voy hacer?

A partir de estos puntos hicieron la dinámica y por cuestión de tiempo se pidió que voluntariamente pasaran a exponer su proyecto de vida.

Todos tenían como meta a corto plazo salir de prisión, lo quieren lograr para cambiar su vida y estar con sus seres amados y lo lograrían teniendo buen comportamiento dentro del penal y saliendo buscar un trabajo que les permita tener una vida más tranquila, entre otras cosas querían seguir estudiando, tener una familia y los que ya la tienen cuidarla, trabajar bien y dejar de delinquir, estos fueron los puntos en común que ellos expresaron, también como conclusión reflexionaron que tener un proyecto de vida aumentaría su autoestima ya que es una vida con orden y planeación, y no vivir al día.

En esta última sesión ya no habría buzón y se les invitó a que las dudas las expresaran en ese momento y yo las aclararía, ninguno tuvo dudas, únicamente comentaron que ese proyecto de vida lo pegarían en la pared de su celda para que no se les olvidara lo que quieren conseguir en la vida y no perder la meta.

Finalmente se hizo la planeación de la sesión de cierre, que se llevaría para el convivio y la hora en la que se haría la entrega de constancias.

SESION DE CIERRE

La sesión de cierre comenzó a las 12:10 del día como todas las clases anteriores, esta sesión estaba destinada para la entrega de constancias y para una pequeña convivencia entre los participantes.

Los internos llegaron muy puntuales, todos con los alimentos que se habían acordado la sesión anterior para la convivencia.

Esta sesión se llevo a cabo en un lugar diferente, fuera del aula, la jefa del área de centro escolar nos facilito un jardín en la parte trasera del penal, un lugar muy bonito y fuera del murmullo del penal, lo que facilito la actividad de ese día, se pusieron dos mesas largas y sillas alrededor lo que nos permitió a todos sentarnos y convivir.

Cuando todos estábamos sentados se comenzó con una plática entre todos, cada uno fue mencionando como había llegado al taller y como se iban, en que había cambiado su vida y perspectiva de las cosas, todos estaban indudablemente contentos, y se notaba también cierta nostalgia en el relato.

Explicaban que al llegar al taller no sabían lo que era autoestima ni como esta beneficiaba su vida, en el transcurso del taller fueron aprendiendo lo que es y la gran utilidad que esta tiene cuando esta sana y elevada, y como mediante las dinámicas empleadas la comprensión se había facilitado y sabían ahora como aplicarla, también se dieron cuenta que mucha de sus acciones esta relacionada con su baja autoestima, el taller les había ayudado a aumentar su autoestima y que esperaban y lucharían por que cada día su autoestima mejorar para poder llevar la vida que ellos tanto desean, todos los internos mostraron una excelente actitud durante todo el taller, muchas ganas de aprender y poder aplicar a su vida diaria cada sesión.

Posteriormente dirigí unas palabras para el grupo donde expresaba en primera estancia el respeto que siempre mostraron en cada sesión, no hubo mayor problema con su comportamiento ni faltas de respeto, agradecí el que me hicieran sentir cómoda y segura a pesar de ser mi primer taller impartido, así como su asistencia y empeño a cada actividad desarrollada, con este preámbulo comencé a dar las constancias uno por uno y destacar cualidades que había visto en cada uno al transcurso del taller.

Terminando esta actividad, comenzó el convivio, donde todos mostraron su mayor empeño en llevar diversas cosas para comer, la reunión fue muy tranquila y alegre, recordando vivencias del taller entre otras cosas y así dimos por concluido el taller de autoestima, "Un Toque de Autoestima."

CAPITULO IV
DISCUSIONES Y CONCLUSION

DISCUSION Y CONCLUSION

El objetivo de esta investigación fue implementar un Taller de autoestima con la finalidad que los internos se empoderaran y así fortalecerán su autoestima en caso de que esta se encontrase disminuida.

En base a lo que se trabajo y se vio en el taller de autoestima impartido podemos hacer discusiones y conclusiones sobre lo desarrollado durante las sesiones.

Como el título de este presente trabajo lo nombra, se realizaron reflexiones sobre la experiencia que se vivió durante todo este proceso, por lo cual, esta discusión y conclusiones no se desarrollaran en base a cifras o datos específicos.

Cuando hablamos de autoestima hacemos referencia a la valoración que una persona hace de sí misma, esta es una definición simple, pero desarrollar una autoestima sana, elevada requiere mucho más que simplemente conocer el significado de la misma, ya que si además de saber el significado, la desarrollamos y vivimos con una autoestima sana, los beneficios que esta trae consigo son invaluable como ya se mencionó anteriormente.

Para esta investigación no se tomó en consideración ninguna variable, toda información que el interno pudiera otorgar, fue valiosa y evaluada

Branden en su libro nombrado, “Los 6 Pilares de la Autoestima”, menciona como uno de ellos a la familia ya que, dentro de esta parte del núcleo familiar se forjará la capacidad que tendrán las personas que conforman ese núcleo de auto conocerse, y desarrollar una seguridad para cualquier cosas que quieran realizar, y todo esto poco a poco va a proyectar en la persona una autoestima positiva.

La familia es el escenario natural donde tienen lugar estas casi espontáneas transacciones interpersonales, sutiles e invisibles, de las que tanto ha de depender la futura autoestima del adulto. Por eso también, la autoestima aumenta en la misma medida que se incrementa el valor dado, es decir, la radicalidad y sustancia de la persona que se da a los suyos en el contexto familiar.

Es de suma importancia mencionar a la familia ya que esta se ve directamente relacionada o involucrada en la autoestima de la persona en este caso en la autoestima del interno, la experiencia obtenida durante el desarrollo del taller se pudo observar que un 99 % de los internos inscritos a este taller emergen de un núcleo familiar desintegrado, el cual no actuó como un factor social de apoyo ni seguridad para ellos, derivándose todo esto en una autoestima lastimada, siendo la familia el entorno donde ellos en primera estancia sufrían descalificativos.

Durante años la psicología ha observado que los problemas de relación familiar, particularmente aquellos vinculados con la madre, la ausencia de toda conducta de protección materna, la falta de una persona con la que el individuo pueda identificarse contribuye a crear personas con problemas de adaptación social y conductas delictivas, ya que por medio de estas conductas encuentran cierta forma sentirse aceptados, valorados o queridos por parte de otras personas, o por el contrario pueden manifestar a través de estas conductas alguna carencia de afecto.

Lo antes mencionado se ve reflejado en actividades que se desarrollaron durante el taller donde los internos hacían mención a que en el momento en el que ellos delinquían se sentían poderosos y valiosos como personas, en otras ocasiones internos mencionaron que los robos que cometían eran en función a “encargos” que la misma familia hacía y ellos además ser una forma de sobrevivencia o “trabajo”, accedían a tales acciones para conseguir aceptación, valor y un estatus frente a la familia.

Dentro de la familia también podemos relacionar el estado civil de los presos (esposa, novia, o compañera), puede ser factor para que su nivel de autoestima aumente, o sencillamente el hecho de haber tenido ya alguna relación, un hijo, o familia, comparado con el grupo de solteros, podría ser factor influyente para que su autoestima disminuya o aumente.

En base a lo visto y experimentado este factor es muy importante, en mi experiencia y en lo observado y expresado de viva voz, el tener una pareja para los internos es importante, esta les brinda nuevas ilusiones y da un sentido a la vida o bien viene a ser complemento en la vida de cada uno de ellos, el hecho de recibir visita no únicamente de la familia consanguínea, sino de una mujer y que pese a las circunstancias los acepta, quiere o ama, aporta un valor a su autoestima notable para todo el que lo rodea; es tan notable como en que son más cuidadosos con su limpieza personal, comienzan a trabajar, a estudiar, realizan actividades deportivas y en algunos casos son alicientes para dejar el consumo de sustancias nocivas para su salud, sin duda alguna el tener pareja o hijos inyecta de vitalidad a las personas que están privadas de su libertad.

Como ya se mencionó dentro de la investigación no se maneja ninguna variable, se observó que a mayor edad mayor nivel de autoestima y a menor edad menor autoestima, nada de esto puede ser afirmado debido a que fue exclusivamente observacional y muchas cosas expresados por los mismos internos, lo observado en el taller, la gente de mayor edad su desenvolvimiento en el taller eran más segura, forma de caminar, de preguntar y también sus respuestas eran más firmes en lo cual mostraban mayor autoestima, aunque con ello no se afirma nada pero si se hace una comparación con la gente de menor edad, su caminar era más pausado, hombros caídos, difícilmente miraban a los ojos, era más probable que se quedaran con dudas, por el temor a preguntar y sentirse expuestos frente al grupo, aunque esto tiene que ver también con los años de prisión, de lo cual se hablara posteriormente.

Estamos en el entendido que el ingreso a prisión la autoestima es el primer elemento que se ve afectado o deteriorado en la persona, ya que ocurre un proceso de degradación de estatus, se pierden los roles e identidades que aquella poseía en su libertad.

También pude observar una relación que es el tiempo de reclusión y la autoestima y podemos concluir que a mayor tiempo de reclusión mayor nivel de autoestima, por otra parte se puede considerar que el hecho de permanecer dentro de este reclusorio para algunos les puede beneficiar el hecho, a lo mejor, ser líderes dentro de sus grupos de amigos, ser de los presos más peligroso, o sencillamente sentirse como en casa, por otro lado los presos con nivel bajo de autoestima puede que les aterrorice el hecho de estar en este lugar por el hecho de ser a lo mejor inocentes o son personas que no se ven involucradas en ningún acto dentro de las institución penitenciaria.

Branden menciona que la primera vez que alguien ingresa a prisión la autoestima sufre una disminución, en tanto que las ocasiones posteriores de ingreso parecen aportar al recluso una leve mejoría.

Se considera que los delincuentes reincidentes ya tienen un autoconcepto el cual se orienta a la desviación social, y, por tanto, ven reforzada su autoestima en prisión. Ya que es un lugar donde recuperarán un rol social destacado, donde quizá sea apreciado o respetado por la comunidad interna, lo cual en libertad ante la sociedad no existe. Aunque también todo esto puede ser una máscara para ocultar sus verdaderos sentimientos y debilidades, mostrar fortaleza no significa tener autoestima alta.

Anteriormente a la impartición del taller, realice mi servicio social en este penal y pude observar mucho de lo ya plasmado, los presos reincidentes al llegar al área de ingreso o COC, muestran mayor confianza, saben el desarrollo del proceso de memoria, son recibidos por la comunidad con alegría, los hacen sentir importantes y respetados, tienen una frase muy conocida por todos, cuando un interno que ya ha estado con anterioridad regresa se escucha por los pasillo “Bienvenido a casa, te habías tardado en regresar”, esto de inmediato los hace sentir así, en casa, donde ellos son los que mandan y deciden las reglas.

Dentro del taller fue un proceso y un tema a tratar en varias ocasiones pero logrado con éxito, los internos con más años presos, a cualquier lugar dentro del penal donde llegan, quieren imponerse y hacerse notar y que se respeten sus reglas, tratando de intimidar en todo momento, el taller no fue la excepción, algunos de los internos con más de 5 años presos querían llevar la batuta de las actividades, siendo los presos de menor tiempo los dominados en la mayoría de los casos, afortunadamente después de arduo trabajo lograron adaptarse a las reglas que entre todos formamos.

Como temas importantes se tomó en cuenta la familia, la pareja, la edad, el tiempo de encierro, etc... sin embargo no existe una regla con lo cual podamos afirmar, únicamente nos basamos en lo que se pudo observar y reflexionar de cada vivencia.

Existen diferentes actividades a las que los presos tienen acceso como, cursos motivacionales, clases para todos aquellos que deseen culminar sus estudios, talleres que les permite desarrollarse como artesanos y generar dinero etc.

El taller de autoestima fue una herramienta que los internos decidieron tomar dentro de esta institución, como ya lo relate con anterioridad el estar en un lugar como este no es fácil, tampoco es imposible y pese a muchas limitantes y deficiencias se logró con éxito.

Se pudieron observar cambios y notables avances en los internos que decidieron tomarlo, se dio un panorama amplio de la autoestima en todas las áreas del ser humano y ellos lograron captar, absorber e implementar lo aprendido, ciertamente mucha gente desistió pero los que tuvieron la decisión y el amor propio de permanecer lograron saber el valor que tienen y auto demostrarse el amor que por sí mismo profesan, cosas nuevas descubrieron y aspectos en su vida cambiaron para siempre.

Es importante considerar que dentro de las limitantes que esta investigación tuvo por el acceso restringido a este tipo de lugares, pero finalmente después del esfuerzo se consiguió y se realizó esta investigación, con la cual deseo poder colaborar para futuras investigaciones en este tipo de población, ya que se podrán apoyar en la investigación, conocer aspectos de las características positivas y negativas de la autoestima y las consecuencias que esta conlleva.

MANUAL DE TALLER DE AUTOESTIMA

SESION 2 TEMA ME QUIERO MUCHO, ME QUIERO POCO

CONCEPTOS DE AUTOESTIMA ALTA Y AUTOESTIMA BAJA

AUTOESTIMA ALTA

1. Usa su intuición y percepción.
2. Dirige su vida hacia donde cree conveniente desarrollando habilidades.
3. Es consciente de su constante cambio, adopta y acepta nuevos valores y rectifica cambios.
4. Aprende y se actualiza.
5. Acepta su sexo y lo relacionado.
6. Se relaciona con el sexo opuesto sanamente.
7. Ejecuta su trabajo con satisfacción.
8. Se gusta a sí mismo.
9. Se aprecia y se respeta.
10. Confía en él.
11. Conoce, respeta y expresa sus sentimientos.
12. Toma sus decisiones.
13. Acepta que comete errores.
14. Conoce sus derechos y obligaciones.
15. Capacidad de autoevaluarse.
16. Controla y maneja sus instintos.

AUTOESTIMA BAJA

1. Usa sus prejuicios.
2. Se siente acorralado y amenazado.
3. Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
4. Inconsciente del cambio.
5. Se estanca, no acepta evolucionar, no ve necesidades, no aprende.
6. No acepta su sexo.
7. Problemas para relacionarse.
8. Hace mal su trabajo.
9. Se disgusta a sí mismo.
10. Se percibe como copia de los demás.
11. No conoce, reprime o deforma sus sentimientos.
12. No toma decisiones.
13. No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades.
14. No se autoevalúa, necesita aprobación o desaprobación de los demás.
15. Se deja llevar por sus instintos.

SESION 3 TEMA DESARROLLANDO MI AUTOESTIMA

LA IMPORTANCIA

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendernos y comprender a los demás.

Aparte de los problemas de origen biológico, no conozco una sola dificultad psicológica -desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos- que no sea atribuible a una autoestima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Veamos qué es la autoestima. Tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso, en el sentido que acabo de indicar. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida; errado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e Inútil, acertado y equivocado

como persona, y manifestar estas incoherencias en la conducta (actuar a veces con sensatez, a veces tontamente), reforzando, así, la inseguridad.

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad. Idealmente, todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentando tanto una fe intelectual en sí mismo como una fuerte sensación de que merecemos ser felices. Por desgracia, sin embargo, hay mucha gente a la que esto no le ocurre. Numerosas personas padecen sentimientos de inutilidad, inseguridad, dudas sobre sí mismas, culpa y miedo a participar plenamente en la vida, una vaga sensación de que "lo que soy no es suficiente". No siempre estos sentimientos se reconocen y admiten con facilidad, pero ahí están.

En el proceso del desarrollo, y en el proceso de la vida en sí, nos resulta sumamente fácil apartarnos de un concepto positivo de nosotros mismos, o no llegar a formar-lo nunca. Tal vez no podamos jamás estar satisfechos con nosotros mismos a causa de la aportación negativa de los demás, o porque hemos faltado a nuestra propia honestidad, integridad, responsabilidad y autoafirmación, o porque hemos juzgado nuestras acciones con una comprensión y una compasión inadecuadas.

Sin embargo, la autoestima es siempre una cuestión de grado. Nunca he conocido a nadie que careciera por completo de autoestima positiva, ni tampoco he conocido a nadie que no fuera capaz de desarrollar su autoestima.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.

Si comprendemos esto, podemos apreciar que el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. No es necesario llegar a odiarnos para poder aprender a querernos más; no tenemos que sentirnos inferiores para desear tenernos más confianza. No hemos de sentirnos infelices para desear ampliar nuestra capacidad de alegría.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades; cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás.

Cuanto más alta sea nuestra estima, más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, no nos sentiremos "extraños y asustados en un mundo que nunca hicimos" (citando el poema de A. E. Housman), y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás.

Cuanto más alta sea nuestra estima, más alegría experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Estas son las recompensas de la confianza y el respeto por nosotros mismos. En *Honoring the Self* he analizado con detalle por qué existen tales correlaciones; pero creo que está claro que si deseamos ampliar nuestras posibilidades positivas y, por lo tanto transformar la calidad de nuestra existencia, debemos empezar por desarrollar nuestra autoestima. Examinemos más profundamente el significado de la autoestima.

La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mi mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aun en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollemos. Estamos lejos de ser meros receptáculos pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros. Y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra educación, como adultos la cuestión está en nuestras manos.

Nadie puede respirar por nosotros, nadie puede pensar por nosotros, nadie puede imponernos la fe y el amor por nosotros mismos.

Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, pero no amarme a mí mismo. Puedo ser admirado por mis socios y considerar no obstante que carezco de valores. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo, y temblar secretamente porque me siento inútil.

Puedo satisfacer las expectativas de los demás y no las mías; puedo obtener altos honores y sin embargo sentir que no he logrado nada; puedo ser adorado por millones de personas pero despertar cada mañana con una deprimente sensación de fraude y de vacío.

Alcanzar el "éxito" sin alcanzar una autoestima positiva es estar condenado a sentirse como un impostor que espera con angustia que lo descubran.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la paternidad o maternidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías estéticas. A veces estas cosas pueden hacernos sentir mejor con respecto a nosotros mismos por un tiempo, o más cómodos en determinadas situaciones; pero comodidad no es autoestima.

Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorespeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. Veremos que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia. Cuando comenzamos a concebirla de este modo, como un estado de conciencia, descubrimos la necesidad de creer que sólo con lograr que los demás se formen una impresión positiva de nosotros disfrutaremos de una consideración positiva por parte de nosotros mismos.

Dejaremos de decirnos: si pudiera lograr otro ascenso; si pudiera ser esposa y madre; si pudiera ser considerado un buen padre; si pudiera comprarme un coche más grande; si pudiera escribir otro libro, adquirir otra empresa, tener un nuevo amante, recibir otro premio, lograr un reconocimiento más de mi "abnegación"... entonces me sentiría realmente en paz conmigo mismo. Nos daremos cuenta de que, puesto que la búsqueda es irracional, ese anhelo por "algo más" existirá siempre.

Si la autoestima es el juicio de que soy apto para la vida, la experiencia de mi propia capacidad y valía, si la autoestima es una conciencia autoafirmadora, una mente que confía en sí misma, nadie puede generar esta experiencia, salvo uno mismo.

Cuando apreciamos la verdadera naturaleza de la autoestima, vemos que no es competitiva ni comparativa.

La verdadera autoestima no se expresa por la auto glorificación a expensas de los demás, o por el afán de ser superior a los otros o de rebajarlos para elevarse uno mismo. La arrogancia, la jactancia y la sobrevaloración de nuestras capacidades reflejan más bien una autoestima equivocada y no, como imaginan algunos, un exceso de autoestima.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás, es una de las características más significativas de una autoestima sana.

La importancia de una autoestima sana radica en que esa es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Además, es la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

SESION 4 TEMA CONSEJOS PARA ALMACENAR

AUTOCONOCIMIENTO

Conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Conocerse a sí mismo también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.

Conocerse, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, son aspectos que le permiten a una persona tener claridad sobre el proyecto vital que quiere emprender y desarrollar las competencias que necesita para lograrlo. Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la capacidad de comportarse con autonomía.

Conocerse no es sólo mirar hacia dentro de sí, también es saber con qué fuentes sociales de afecto, ejemplo, apoyo o reconocimiento se cuenta. Saber con qué recursos personales y sociales contamos en los momentos de adversidad.

Tres ejercicios sencillos para conocerse mejor y ver las situaciones desde el punto de vista de las demás son los siguientes:

ACTIVIDADES DE AULA E INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Actividad 1. Objetivo: desarrollar la capacidad de analizar las cosas desde distintas perspectivas.

Escribir una redacción describiéndote a ti mismo. En el primer párrafo descríbete tal y cómo tu te ves. En el segundo párrafo, descríbete tal y como te ve tu mejor amigo, en el tercer párrafo descríbete tal y como te vería alguien que no te conociera y se cruzase contigo en la calle.



Actividad 2. Objetivo: aprender a ponerse en el lugar del otro.

Piensa en alguien a quien conozcas bien y a quien hace tiempo que no ves. Si ese amigo te escribiese una carta ¿qué te diría?.



Actividad 3. Objetivo: aumentar la agudeza sensorial

Pídele a tres personas distintas que lean en voz alta el mismo texto. ¿Cómo cambia el texto con las distintas voces? ¿Cuál de las tres voces te resultó más apropiada para ese texto?

Ahora lee tú el mismo texto tres veces, cambiando el tono de voz y la manera de leerlo



SESION 5 TEMA EL AQUÍ Y AHORA

LA IMPORTANCIA

Auto motivarse a vivir el momento presente, sin prestar atención al pasado o al futuro, es una nueva práctica que tiene como postulado fundacional la valoración de lo que sucede a cada instancia de tu existencia, donde las justificaciones, culpas o pretensiones que hubiera existido en el pasado o puedan existir en el futuro, no tienen cabida.

De esta manera, vivir tu vida prestando solamente atención a tu presente, a cada segundo, a cada minuto, sin dejarte llevar por pensamientos de lo que fue o será, provocará cambios positivos en tu mente y tus emociones, como ser:

Reducción del control: lo que forma parte de tu pasado, allí ha quedado, y lo que aparezca en el futuro, es incierto y no puedes tener control sobre él.

Si bien es cierto que autuomotivarse tiene como fin último los logros a futuro, los mismos sólo se podrán volcar en tu realidad, dependiendo de las acciones en el momento presente que realices, por lo tanto, concentrarte en el aquí y el ahora te alivianará la necesidad de control de aquellos factores sobre los cuales en nada puedes influenciar.

Mayor percepción: tanto como la meditación y la oración, la fijación de tu atención exclusivamente en el momento presente produce una alteración altamente positiva en tus conexiones neuronales, por lo cual tus procesos mentales se verán muy beneficiados en todos aquellos momentos donde debas reflexionar, tomar decisiones y guiarte por tus impulsos.

Disfrute: verás que a medida que vayas practicando la consciencia del momento presente, el disfrute de tu vida comenzará a aumentar.

Esto es así porque tu universo se comenzará a ampliar hasta dimensiones desmedidas debido a que la observación de todo lo que te rodeo será inmensamente mayor ya que tienes la atención puesto en ello y comenzarás a darte cuenta de cuanta belleza y alegría existe en tu alrededor.

Verás como auto motivarse a través de cambiar la mirada del mundo que te rodea, resultará no sólo verlo de manera diferente, sino también efectivamente cambiarlo según aquello que estés persiguiendo como sueño, así que ¡adelante!, ya que al fin de cuenta el tiempo es un eterno presente y todo lo que deseas ya se encuentra contigo aunque quizás todavía no lo puedas ver.

SESION 6 TEMA MIS PADRES, MI AUTOESTIMA

El desarrollo de la propia imagen y de la autoestima.

La familia es el marco principal donde el niño va a ir creando la imagen de sí mismo, su autoconcepto, y donde va estableciendo la valoración positiva o negativa de sí mismo, es decir, su autoestima.

El logro un marco donde el niño puede generar una imagen personal de sí mismo y una autoestima positiva es un aspecto fundamental de la tarea que tienen que asumir los padres.

El desarrollo de la personalidad.

Relacionado con el desarrollo del autoconcepto está el desarrollo de la personalidad. La familia es el primer escenario en el que el niño va a relacionarse con otros miembros de su especie y por lo tanto, donde va a desarrollar un estilo de comportamiento determinado.

La transmisión de valores y la cultura.

La familia va a ser el primer elemento de transmisión de los valores de nuestra cultura, los valores y principios éticos de los padres van a ser la base de la socialización de niño en una cultura determinada con unas determinadas costumbres y con un determinado bagaje cultural que, nuestra especie ha ido acumulando y transmitiendo de generación en generación.

El desarrollo emocional.

El apego y los vínculos emocionales padres e hijos son el elemento clave que asegure el bienestar psicológico y emocional del niño. Teniendo una base segura, el niño puede afrontar las situaciones nuevas que la vida le va a ir ofreciendo, construyendo su autoconcepto, sus propios principios éticos y su personalidad.

En definitiva, la familia es la base fundamental de la socialización de los niños, aunque no la exclusiva. La escuela, los amigos e incluso los medios de comunicación va a ser otros escenarios fundamentales en el aprendizaje. Sin embargo, aunque todos ellos son importantes, la familia es el único escenario permanente y seguro que el niño va a disfrutar, los padres serán figuras de referencia a lo largo de la vida.

EL VINCULO ENTRE PADRES E HIJOS ES LA CLAVE PARA LA AUTOESTIMA.

Una de las cosas más importantes que un padre puede hacer por su hijo es velar porque su autoestima sea la mayor posible.

La autoestima se define como la percepción emocional que uno tiene de si mismo, amor hacia uno mismo y viene determinada, en gran parte por la relación que los demás mantengan contigo, por la percepción que los demás tengan de ti y por cómo se sienten estando contigo.

En los primeros años de vida de los niños entablan las primeras relaciones con sus padres y hermanos, siendo la relación más intensa emocional y físicamente hablando la que se crea con sus padres y sobre todo, con el referente primario, que suele ser la madre.

Esa relación entre padres e hijos, ese vínculo que debe crearse debe ser fuerte y sólida para que el niño mantenga una autoestima elevada y pueda afrontar las vicisitudes de la vida con seguridad y confianza.

Un niño con un buen vínculo con un adulto sabe y siente que es importante para esa persona, este sentimiento es la base de una buena autoestima y de la seguridad en sí mismo, con las que funcionara el resto de su vida.

Un vínculo estrecho hace que el niño se sienta bien consigo mismo y se sienta querido, simplemente, por existir y por quien es. Esta autoestima es sana y mas solida que aquella que se fundamenta, como sucede en demasiadas ocasiones, en las cosas que uno hace bien o mal.

SESION 7 TEMA LA RACHA DE APRECIACIÓN

La apreciación de sí mismo es un sentimiento que puede crecer dentro de cada uno, pero desde un lugar más profundo, no es solamente entendiendo la cosa o ejercitando algún músculo determinado.

En realidad la autoestima es una consecuencia

El sentimiento de mi valor no puede aparecer si no hasta que yo deje ir muchas cosas y creencias que cargo conmigo.

Tales como:

“No sirvo para nada”

“Nadie me quiere”

“Soy un fracasado(a)”

Estas creencias nos disminuyen, invalidan, empequeñecen.

¿Qué hacer con ellas?

En vez de gastar tiempo mortificándose en “arreglar las cosas” el camino es darle paso a tu potencial interior y dejar que actúe.

¿Cómo?

Recordar mi historial personal momentos en que me he sentido bien, cuando he logrado algo o he tomado una decisión con valentía.

Recordar algún tiempo en que sentí gran estima por alguien o por algo, algún momento especial que me hizo sentir valioso.

Ver la confianza que algunas personas tienen en si mismos

Recordar momentos en que me sentí libre con fuerza, con la determinación de hacer lo que yo había elegido.

Se trata de apreciar y sentir lo bueno, tanto de mi pasado como de otras personas y sentirse bien ahora.

Mientras más suelte los viejos patrones de pensamiento y ponga mi atención en lo mejor de mí, más fácilmente ira fluyendo mi propia energía y echando fuera de mi vida cualquier bloqueo que impida mi bienestar.

Cuando esto empieza a suceder mi autoestima empieza a crecer y no solo eso, empiezo a sentirme con fuerza interior, libre, alegre y vienen cosas buenas.

SESION 8 TEMA AUTOESTIMA CON PROPOSITO

“La habilidad de responder”

Responsable es aquel de conscientemente es la causa directa e indirecta de un hecho y que por lo tanto es imputable directa o indirecta de un hecho y que por lo tanto es imputable por las consecuencias de ese hecho.

Una persona responsable toma decisiones conscientes y acepta las consecuencias de sus actos, dispuesto a rendir cuentas de ellas. Es la virtud o disposición habitual de asumir las consecuencias de las propias decisiones, respondiendo de ellas ante alguien. La responsabilidad es la capacidad de dar respuesta por los propios actos.

Vivir con propósito (Pilar de la Autoestima)

Vivir sin propósito es vivir a merced del azar, nuestra orientación hacia la vida es reactiva en vez de pre activa, es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido, son nuestras metas lo que nos impulsan y exigen aplicar facultades que vigorizan nuestra vida.

- a) Productividad y Propósito: Es vivir productivamente una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida, es el acto de conversación en la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas, acto de dar vida a los acontecimientos, bienes o servicios, los hombres responsables de sí mismos no traspasan a los demás la carga de soportar su existencia, se fijan metas productivas en consonancia con sus capacidades o intentan hacerlo.
- b) Eficacia y Propósito: Construimos nuestro sentido de eficacia con el logro de tareas particulares.
- c) Autodisciplina: Capacidad de organizar nuestras conductas en el tiempo al servicio de tareas concretas, capacidad de posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana, capacidad de proyectar las consecuencias al futuro de pensar, planificar y actuar a largo plazo.

- d) Lo que se supone vivir con propósito: Asumir la responsabilidad de la formulación de nuestras metas y propósitos de manera consciente. Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.

Integridad

Consiste en la integración de los ideales, normas, creencias y la conducta, cuando nuestra conducta no es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica tenemos integridad, cuando uno quiebra la integridad hiera la autoestima y su cura es la práctica de la integridad.

- a) Congruencia: Integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento, hay muchas personas que no confían por los sermones sobre honestidad traicionados por el favoritismo, son embargo hay hombres y mujeres en quien los demás confían, por que mantienen su palabra cumplen su compromiso.

SESION 9 TEMA ELIGIENDO MI PAREJA

Autoestima en la pareja

Como nos veamos a nosotros mismos influirá en muchos aspectos de nuestras relaciones sentimentales:

- A la hora de buscar pareja: La gente con autoestima baja encuentra dificultades a la hora de encontrar pareja, ya que al no valorarse siempre dan por sentado que fracasarán. Eso les hace cohibirse a la hora de intentar entablar una relación y buscar parejas por debajo de sus posibilidades.
- En los conflictos de pareja: Las personas con baja autoestima pueden culpabilizarse por todos los conflictos de pareja y, al no confiar en sus capacidades, dejarán que sea la otra parte la que busque soluciones.
- En el mantenimiento de la pareja: Las personas con autoestima baja pueden caer en situaciones de dependencia o sumisión, ya que estarán dispuestas a hacer cualquier cosa para no ser abandonados, porque están seguros de no valer lo suficiente para la otra persona y de que no encontrarán a nadie más que los quiera.

La autoestima y los conflictos de pareja

La falta de autoestima puede influir negativamente en nuestra relación de pareja, hasta el punto de crear conflictos serios. Explicaremos a continuación los problemas que esto puede ocasionar:

- Relaciones adictivas: Si una persona siente que no tiene valor por sí misma, que no es nadie sin el otro, utilizará a su pareja como único apoyo, como la base en la que sostener y dar sentido a toda su vida. Siente que sin el otro su vida no vale nada, por lo que se aferrará a esa persona de manera enfermiza.

- Poco aporte a la relación: Si no nos creemos personas capaces y válidas, no podremos aportarle nada al otro. No nos veremos con fuerza para luchar por la relación y resolver los conflictos. Las personas con baja autoestima se limitan a vivir a la sombra de su pareja, sin hacer nada por una relación que debería ser cosa de dos.
- Ansiedad: La persona con baja autoestima necesita que le confirmen continuamente que la quieren, tiene miedo continuo a que la abandonen, se ve incapaz de continuar su vida sin el ser amado y todo ello le provoca un malestar y una ansiedad que repercuten en la relación.
- Evitación de conflictos: Ese miedo a perder a la pareja hace que muchas veces las personas con baja autoestima cedan en las discusiones o admitan tener la culpa de todo pero no porque crean que el otro tenga razón sino por miedo a perderle. Esto hace que tu pareja no conozca realmente tus sentimientos y opiniones y provoca rencores y malos entendidos.
- Celos patológicos: Al pensar que no vale nada y que su vida no es nada sin su pareja, la persona con baja autoestima desarrolla un miedo irracional a perderle. La única manera en la que se sienten seguros es teniendo siempre a su pareja al lado, que no esté nunca con otras personas, Esto hará que la otra persona se sienta agobiada y dolida por la desconfianza, lo que provocará nuevos conflictos.
- La autoestima en las relaciones de pareja
- La manera en la que nos vemos a nosotros mismos influye en todas las relaciones que mantenemos a lo largo de nuestra vida con los demás. Esta influencia es muy importante en las relaciones de pareja ya que estamos hablando de relaciones profundas y duraderas que exigen un alto nivel de conocimiento entre las personas.
- Una persona con alta autoestima, que crea en sus propias capacidades, estará más capacitada para buscar una pareja, conservarla, afrontar los problemas que surjan y llevar una vida en pareja más plena y feliz.
- Por el contrario, una persona con baja autoestima se sentirá más insegura a la hora de conquistar a alguien, aceptará parejas por debajo de sus capacidades y se verá incapaz de afrontar los problemas cotidianos, tendiendo a culpabilizarse y fracasar en esas relaciones

sentimentales. Esos fracasos, además, harán que sea vea de manera aún más negativa a la hora de afrontar nuevas relaciones, aumentará su ansiedad y se infravalorará aún más. Este círculo vicioso no podrá romperse hasta que la persona se evalúe de forma correcta y pueda ser capaz de analizar sus cualidades positivas y negativas y aceptar sus responsabilidades de forma madura y realista.

- La autoestima a la hora de buscar pareja
- A la hora de buscar e intentar conseguir una pareja el concepto que tengamos de nosotros mismo tiene una gran influencia. Solemos buscar personas con similares gustos, ideas, valores... Además nuestras parejas suelen estar encuadradas dentro de nuestro grupo de edad, aficiones, clase social o características físicas. Para explicarlo un poco, una mujer de clase social media y con un físico normal puede soñar con tener una relación con uno de los ídolos de Hollywood pero jamás hará nada por intentar llevar esos sueños a la realidad pues sabe que son inalcanzables.
- Una persona con alta autoestima, conocedora de sus virtudes y defectos, buscará una pareja de características similares, que pueda darle feedback positivo y hacerle feliz. Además, se sentirá mucho más seguro a la hora de abordar a esa posible pareja, lo que aumentará las posibilidades de éxito. A todos nos resulta más agradable una persona abierta, segura de sí misma y que no se siente atacada al menor comentario.
- Por el contrario, una persona con baja autoestima, al evaluarse negativamente, buscará parejas inferiores a sus capacidades. En muchas ocasiones se sentirá inferior a la persona que le gusta, lo que hará que no se atreva a intentar proponerle una relación. A la hora de abordar a una posible pareja se mostrarán inseguros, suspicaces, tímidos... Esto hará que tengan muchas más probabilidades de fracasar, confirmando así sus peores temores de que no eran dignos de esa persona.
- Además, estudios recientes señalan que las personas con baja autoestima buscan gente que les proporcione en un primer momento feedback negativo, aunque luego teman ese feedback y lo eviten. Para

explicarlo un poco mejor, estas personas buscan gente que se de cuenta de sus supuestos defectos y su baja valía, incluso hablan de ello y lo señalan para que quede muy claro. Su intención sería que la persona que vaya a ser su pareja sepa de esos defectos y aún así les acepte, aunque después vivan con el constante miedo de que su pareja le eche en cara esos defectos, no pueda convivir con ellos y les abandone.

- La autoestima a la hora de mantener una pareja
- Una vez conseguida una relación de pareja, llega el momento de mantenerla. Las relaciones de pareja exigen un alto grado de conocimiento por ambas partes, un compromiso y responsabilidad, unas habilidades a la hora de resolver los problemas del día a día... La manera en la que nos vemos a nosotros mismos influirá positiva o negativamente en estas cuestiones.
- Así, una persona con alta autoestima será más abierta, se enfrentará a los problemas de pareja de manera madura, aprenderá de los errores, aceptará a su pareja tal y como es... Es decir, el hecho de percibirnos a nosotros mismo de manera positiva hará que nuestra pareja también lo perciba así y facilitará la comunicación y la convivencia.

- Por el contrario, una persona con autoestima baja tiene que convivir día a día con el miedo de no estar al nivel de su pareja, de que ésta se de cuenta de ello y la abandone. Ante esto, interpretará cualquier pequeña crítica o problema cotidiano como una amenaza a su relación y una posibilidad de que el ser amado le abandone. Curiosamente, las personas con baja autoestima suelen defenderse de este posible rechazo menospreciando a sus parejas, es decir, les buscan defectos y cualidades negativas para que “duela menos” que les abandonen. Por poner un ejemplo, una persona con baja autoestima a la que acaban de abandonar se diría cosas como “¿Qué importa que se haya ido? Estaba gordo, no me ayudaba en nada, era un vago y se estaba quedando calvo. Estoy mucho mejor sin él”. La persona con baja autoestima se dice continuamente ese tipo de discursos para protegerse de la posible pérdida pero al ver de esa manera a su pareja, ésta se siente menos valorada. Además, al quitarle valor a nuestra relación lucharemos menos por conservarla y por arreglar los problemas que puedan ir surgiendo, con lo que será más fácil que la relación fracase.

Formas en las que la autoestima mejora las relaciones de pareja

El hecho de desarrollar una alta autoestima y sentirnos más seguros de nosotros mismos nos ayudará a mantener una relación de pareja más sana y feliz. A continuación marcaremos algunas pautas para que podáis mejorar vuestra autoestima en las facetas de vuestra vida en pareja y mejorar de paso vuestra relación:

- **Confianza en uno mismo:** Una persona segura de sí misma resulta más agradable, resuelve mejor los problemas y aporta más a la relación. Debes aprender a confiar en ti mismo como persona importante en la relación y digna de ser querida. Dedicar un tiempo a pensar en tus cualidades y características positivas. Si lo necesitas, pídele a tu pareja que te cuente que cosas le gustan de tu personalidad o por qué se enamoró de ti.

- Desarrolla una vida independiente de la otra persona: No debes vivir la vida por y para tu pareja, sino la tuya propia. Deberías buscar actividades, trabajo, aficiones y amistades independientes de tu pareja. Mucha gente cree que esto puede enfriar la relación pero no es así en absoluto. Si tú te enriqueces como persona, eso enriquecerá la relación.
- Tener una alta autoestima hace que vivas la relación sin ansiedad ni miedo continuo al abandono. Plantéate por qué estáis juntos, qué le aportas a la otra persona, qué cualidades tienes que te hacen especial... Cuando creas en ti mismo te darás cuenta de que si tu pareja está contigo es porque te lo mereces y porque te quiere y dejarás de sentir miedo.
- Creer en ti mismo mejorará la comunicación en la pareja. Podrás expresar tus sentimientos y opiniones sin miedo a que la otra persona pueda enfadarse o rechazarte. Tienes tanto derecho como tu pareja o cualquier persona del mundo a expresar lo que piensas, así que utiliza ese derecho.
- Si confías en ti mismo te será más fácil asumir tu parte de responsabilidad en los conflictos de pareja y luchar por arreglarlos. El hecho de que en un momento dado hayas cometido un error no implica que tu pareja vaya a abandonarte. Asume tu responsabilidad de forma madura y verás como es más fácil solucionar las discusiones.
- Celos: Los celos son normales en una relación siempre que no sean excesivos y lo controlen todo. Si estás seguro de ti mismo, no vivirás con el miedo constante por una posible infidelidad. Puedes comentar esos celos con tu pareja, de manera tranquila, sin culpar ni atacar. Una buena comunicación en este tema hará que tus miedos desaparezcan y que tu autoestima se vea reforzada

SESION 10 TEMA PROYECTO DE VIDA

PROYECTO DE VIDA

El proyecto es como un camino para alcanzar la meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida.

El proyecto de vida es la dirección que el hombre se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente y esto lo hace comprometerse en diversas situaciones de su existencia, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como son el estado de vida y profesión.

Un proyecto de vida supone la elección de ciertas direcciones y la exclusión de otras, lo que puede generar un conflicto existencial y llevar a un estado de indecisión.

El principal problema a la hora de definir y desarrollar un proyecto de vida es la incapacidad de renunciar a las posibilidades presentadas (ejemplo carrera, pareja etc). También pueden existir presiones del ambiente social o familiar para determinar el proyecto individual.

Tener proyecto de vida es fundamental, de lo contrario se vive sin rumbo, a la deriva, sin sentido por eso mucha gente se estrella con la vida.

Para elaborar tu proyecto de vida personal has partir de tu propia realidad, de tu historia. Has de caer en la cuenta de cuál es tu situación personal. Es importante que lo hagas bien. No tengas miedo a enfrentarte a tu propia historia. Sé realista. No te engañes. Piensa en lo que es y ha sido tu vida; no te imagines cómo te gustaría que hubiese sido. Acéptala. Es tu historia.

Esta una de las causas de la frustración de mucha gente. No se aceptan como son y entonces han de fingir lo que no son y viven en la mentira, entrando en una dinámica que sólo puede llevar a la frustración.

BIBLIOGRAFIA

- Ampudia, R.A., (2002). *El problema de la delincuencia en México, Simposio Aportaciones al Estudio de la Psicología Forense: Análisis del Perfil de personalidad del delincuente en México*. X Congreso Mexicano de Psicología “El perfil profesional del Psicólogo Presente y Futuro”. Octubre, Acapulco, Gro.
- Acevedo, M.H, (1998). *Autoestima en hombres privados de la libertad por el delito de robo con violencia*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. 4p.
- Branden, N. (1992). *El poder de la Autoestima. Como Potenciar este Importante Recurso Psicológico*. Editorial Paidós, México.
- Branden, N. (1999). *Los seis pilares de la autoestima*. Editorial Paidós, México, 22p.
- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. México: Paidós.
- Branden, N, (2001). *Como mejorar su Autoestima*. Editorial Paidós, México.
- *Cárceles en México*, fuente electrónica, Univisión Noticias, <http://www.univision.com>, 21/01/2013.
- Castillo, O., *Efectos Psicológicos del Encarcelamiento Presentes al Momento del Proceso de Reinserción Social en Hombres Privados de la Libertad* .fuente electrónica, <http://www.psicologiajuridica.org>, 21/01/2013.

- Contreras, S. (2007). *Taller de Autoestima para Adultos Mayores en Situación de Violencia a Familias en una Comunidad Rural*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Díaz, M.V, (2006). *Mujeres Mexicanas Procesadas y Sentenciadas Penalmente. Propuesta de un Taller Psicoterapéutico en Reclusorios: Desarrollando mi Autoestima*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Dirección General de Prevención y Readaptación Social, *Reclusorios del Distrito Federal, fuente electrónica*, <http://www.reclusorios.df.gob.mx/reclusorios/index.htm>, 23/12/2012.
- *Escuelas del Crimen, Reclusorios de la Ciudad de México*, fuente electrónica, 21/01/2013.
- Eynsenck, H.J. (1976). *Delincuencia y Personalidad: Morova*.
- Herman, J. *Desorden del Estrés Postraumático Complejos*.
- Habilidades para la vida, fuente electrónica, <http://www.habilidadesparalavida.net/es/autoconocimiento.html>, 05/01/2012.
- La Cárcel en México, fuente electrónica, <http://www.reclusorios y delincuencia.blogspot.mx>
- *Las condiciones de vida en las cárceles mexicanas*, fuente electrónica, <http://www.nuso.org/articulos/pdf>, 26/12/2012.

- *Las condiciones de vida en las cárceles mexicanas*, fuente electrónica, Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales, <http://www.redalic.uaemex.mx/pdf>, 27/12/2012.
- Lindenfield,G.(1999). *Autoestima*. México: Plaza and Janes.
- Marchiori, H. (2002) *Psicología Criminal*. Octava Edición. Editorial Porrúa, México, 4 p.
- Micha, A., *Entrevista a Presos que Claman Justicia desde Reclusorio Oriente*, fuente electrónica, www.youtube.com, 21/01/2013.
- Pérez, B.M, (2008). *Taller de Autoestima para Mujeres de 20 a 30 Años*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Procuraduría General de Justicia del D.F., PGJ D.F (Febrero 2011) <http://www.pgjdf.gob.mx/>
- Satir,V.(1995) *Autoestima*.(2ª. Ed).México: PAX
- Segovia,J.L., *Consecuencias de la Prisionización*, fuente electrónica, <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/iesalfonso>, 8/01/2013.
- Valverde Molina, J., *“La cárcel y sus consecuencias”*, ed. Popular, Madrid, 1987.
- Vázquez, H.P (2009). *Autoestima en presos de 28 a 20 años de edad del Reclusorio Norte de la Ciudad de México*. Tesis de Licenciatura. Escuela de Psicología. Universidad del Tepeyac. 66p.

- Vita, N., *La importancia de automotivarse a vivir el aquí y el ahora*, fuente electrónica, <http://comoautomotivarse.wordpress.com>, 20/01/2012.

TEMA: PRESENTACION DEL TALLER		DURACIÓN 2 HORAS	SESIÓN 1
OBJETIVOS: Que Los internos conozcan el concepto de autoestima para su desarrollo personal			FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD	T	RECURSOS DIDACTICOS
Bienvenida	-Después del saludo el facilitador se presentaran para conocer a los integrantes del grupo. -Se proporcionara un gafete de identificación y se acordara hora, duración del taller y sesiones. -Proporcionar un panorama general del contenido temático del taller.	30 min	TECNICAS DINAMICAS
Vámonos conociendo	-El facilitador posibilitara un espacio de confianza que permita a los participantes conocerse y relacionarse como grupo para contribuir a un buen desarrollo del mismo.	30 min	Rapport
¿Sabes que es Autoestima?	-Palabritas Rápidas ¿Qué conocen sobre autoestima? Se les pedirá a los participantes decir lo primero que se les venga a la mente cuando escuchen la pregunta ¿Qué es autoestima? Y con esa información formar una definición.	20 min	El periodicozo
Sugerencias y Comentarios		10 min	Palabritas Rápidas Conferencia
Relajémonos	-El facilitador les da a los integrantes hojas -Se les pide que anoten sus comentarios y dudas -No pondrán sus nombre ¿Quién soy yo? Personajes famosos. Los participantes deberán adivinar su propio personaje	30 min	Buzón
			¿Quién soy yo?
			MATERIAL DIDACTICO
			Gafete
			Plumones
			Periódico
			Plumón o gis
			Hojas, Lápices y Buzón Hojas y plumón

TEMA: ME QUIERO MUCHO, ME QUIERO POCO		DURACION 2 HORAS	SESION 2	
OBJETIVOS: Que los participantes determinen su autoimagen a través de la relación sobre si mismo.				FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	T	RECURSOS DIDACTICOS	
Dudas y Comentarios	-El facilitador aclarara a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior, retomando opiniones de lo que trato el día anterior.	15 min	TECNICAS DINAMICAS	MATERIAL DIDACTICO
Quererme mucho, quererme poco	-Se brindara información de los conceptos Autoestima alta y Autoestima Baja.	30 min	Lluvia de ideas Conferencia	Rotafolios
Lo bueno y lo malo	-El facilitador invitara a los participantes a colaborar en una vivencia agradable y otra desagradable para reforzar el conocimiento.	25 min	Dinámica "Autoestima y Personajes"	Cartulinas de colores, Cinta adhesiva, pizarrón y plumones
Concurso de belleza	Concientizar el nivel de seguridad en sí mismo. Descubrir y analizar los temores provocados por nuestra inseguridad. Concientizar el nivel de aceptación de nuestro físico.	35 min	Concurso de belleza	
Sugerencias y Comentarios	-El facilitador les da a los integrantes hojas -Se les pide que anoten sus comentarios y dudas -No pondrán sus nombre	15 min	Buzón	Hojas, Lápices y caja

TEMA: DESARROLLANDO MI AUTOESTIMA		DURACION 2 HORAS	SESION 3	
OBJETIVOS: Que los participantes conozcan como se desarrolla la autoestima.				FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	T	RECURSOS DIDACTICOS	
Dudas y Comentarios	-El facilitador aclarara a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior, retomando opiniones de lo que trato el día anterior.	15 min	TECNICAS DINAMICAS	MATERIAL DIDACTICO
Desarrollando	-El facilitador expondrá la importancia que tiene el desarrollar la autoestima.	20 min	Lluvia de ideas Exposición	Rotafolios
El valor de las cualidades	-Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.	60 min	Anuncio publicitario de uno mismo	Una hoja "Anuncio publicitario de uno mismo", un bolígrafo y un Diploma para cada participante.
Afecto corporal	-Expresar afecto a su esquema corporal	40 min	Cajita de abrazos	Tarjetas de distintas partes del cuerpo.
Sugerencias y Comentarios.	-El facilitador les da a los integrantes hojas -Se les pide que anoten sus comentarios y dudas -No pondrán sus nombre	15 min	Buzón	Hojas, Lápices y buzón

TEMA: CONSEJOS PARA ALMACENAR		DURACION 2 HORAS	SESION 4	
OBJETIVOS: Que los participantes identifiquen sus habilidades y necesidades para construir su autoconocimiento.				FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	T	RECURSOS DIDACTICOS	
Dudas y Comentarios	-El facilitador aclarara a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior, retomando opiniones de lo que trato el día anterior.	10 min	TECNICAS DINAMICAS	MATERIAL DIDACTICO
Así me ven	-Se les invitara a participar en la dinámica para que conozcan la percepción que otros tienen de ellos y la comparen con lo que ellos piensan de sí mismos.	20 min	Lluvia de ideas Así me ven	Hojas blancas, lápiz y cinta adhesiva
Logros y Fortalezas	-Conocerán sus cualidades mediante la dinámica.	30 min	Tu Árbol	Hojas de rotafolios, plumón y cinta adhesiva
Conocerme	-Se proporcionara información de uno de los pasos de la autoestima: autoconocimiento.	25 min	Conferencia	Rotafolios
Sugerencias y Comentarios.	-El facilitador les da a los integrantes hojas -Se les pide que anoten sus comentarios y dudas -No pondrán sus nombre	10 min	Buzón	Hojas, Lápices y buzón

TEMA: EL AQUÍ Y EL AHORA		DURACION 2 HORAS	SESION 5	
OBJETIVOS: Que los participantes concienticen en su presente la importancia del Aquí y Ahora con respecto a la autoevaluación				FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	T	RECURSOS DIDACTICOS	
Dudas y Comentarios	-El facilitador aclarara a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior, retomando opiniones de lo que trato el día anterior.	15 min	TECNICAS DINAMICAS	MATERIAL DIDACTICO
Aquí y Ahora	-Los participantes expresaran su vivencia y se evaluaran en el aquí y ahora.	20 min	Lluvia de ideas	Rotafolios
Es mejor hoy que después	-Se dará información de la importancia que tiene el vivir y estar en el aquí y ahora, con la finalidad de invitar al participante a la reflexión.	20 min	Conferencia	
Identifiquémonos	-Se invita a los participantes a colaborar en la dinámica “Los recortes” para ubicar el pasado, el futuro y resaltar el presente.	30 min	Recortes	Recorte de revistas
Improvisemos	-Se invita a los participantes a realizar en equipos la representación de alguna situación en la casa, con amigos y padres con aspectos que se indiquen.	20 min	Drama	Bolsa de platico, hojas y lápiz
Sugerencias y Comentarios	-El facilitador les da a los integrantes hojas -Se les pide que anoten sus comentarios y dudas -No pondrán sus nombre	15 min	Buzón	Hojas, lápices y buzón

TEMA: MIS PADRES, MI AUTOESTIMA		DURACION 2 HORAS	SESION 6	
OBJETIVOS: Que los participantes conozcan la importancia que tiene la familia en la autoestima.				FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	T	RECURSOS DIDACTICOS	
Dudas y Comentarios	-El facilitador aclarara a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior, retomando opiniones de lo que trato el día anterior.	15 min	TECNICAS DINAMICAS	MATERIAL DIDACTICO
Mi autoestima y mi familia	-Se dará una exposición sobre la importancia de la familia en la autoestima del individuo.	25 min	Lluvia de ideas Conferencia	Hojas de rotafolios
Carta a mis padres	-El facilitador le pedirá a los participantes que hagan una carta a sus padres con la finalidad de que reflejen el tipo de relación que tienen con ellos.	30 min	Carta a mis Padres	Hojas y plumas
Recordando a mi familia	-Se invitara a representar una escena de su familia	30 min	Cosas más y menos	
Dirigido a mis padres	-Se invitara a reflexionar sobre las necesidades que satisfacen y carecen.	15 min	Reflexionando	
Sugerencias y Comentarios	-El facilitador les da a los integrantes hojas -Se les pide que anoten sus comentarios y dudas -No pondrán sus nombre	10 min	Buzón	Hojas, lápices y buzón

TEMA: LA RACHA DE APRECIACIÓN		DURACION 2 HORAS		SESION 7	
OBJETIVOS: Encontrar cualquier característica que tenga algo de valor para lograr cambiar la forma de percibirse así mismo					FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	T	RECURSOS DIDACTICOS		
Dudas y Comentarios	- El facilitador aclarara a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior, retomando opiniones de lo que trato el día anterior	15 min	TECNICAS DINAMICAS	MATERIAL DIDACTICO	
Apreciando	- El facilitador dará una explicación y definición de lo que apreciación y su importancia en la autoestima y vida diaria.	30 min	Lluvia de ideas	Hojas blancas, lápices y gomas	
Vamos apreciando	-El facilitador dibujara en una hoja blanca un círculo pequeño de color negro en medio de la hoja para ver qué es lo primero que visualizan las personas. Posteriormente se les pedirá a los participantes que anoten en forma de lista 21 cosas que puedan apreciar del medio que les rodea, de las personas con su presencia o su ausencia y de si mismos.	60 min	Que tanto aprecio		
Sugerencias y Comentarios	-El facilitador les da a los integrantes hojas -Se les pide que anoten sus comentarios y dudas -No pondrán sus nombre	15 min	Buzón	Hojas, lápices y buzón.	

TEMA: AUTOESTIMA CON PROPOSITO		DURACION 2 HORAS		SESION 8	
OBJETIVOS: Que los participantes conozcan que la autoestima tiene que ver con la responsabilidad de si mismos, vivir con propósito e integridad, y se den cuenta que pueden mejorar.					FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	T	RECURSOS DIDACTICOS		
Dudas y Comentarios	- El facilitador aclarara a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior, retomando opiniones de lo que trato el día anterior	15 min	TECNICAS DINAMICAS	MATERIAL DIDACTICO	
3 conceptos básico	-Se expondrán estos tres temas a los participantes del taller con la finalidad que conozcan la importancia de cada uno de ellos.	30 min	Lluvia de ideas	Rotafolios	
Pongámoslos en práctica	- A cada grupo se le indicara una misión, y ellos deberán ordenar la actividades por prioridad para alcanzar su visión.	20 min	Conferencia	Rotafolios	
	-Se le dará a cada participante el cuidado de un huevo hasta la próxima sesión.	10 min	Visión (vivir con propósito)	Huevos	
	-Mediante una definición se llevara a la verdadera comprensión de lo que es la integridad.	25 min	Dinámica del Huevo (responsabilidad)	Diccionarios, cartulinas, revistas, Pitt y marcadores.	
Sugerencias y Comentarios	-El facilitador les da a los integrantes hojas -Se les pide que anoten sus comentarios y dudas -No pondrán sus nombre	15 min	Se integro	Hojas, lápices y buzón.	
			Buzón		

TEMA: ELEGIENDO MI PAREJA		DURACION 2 HORAS		SESION 9	
OBJETIVOS: Que los participantes sepan elegir correctamente a sus parejas sentimentales.					FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	T	RECURSOS DIDACTICOS		
Dudas y Comentarios	- El facilitador aclarara a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior, retomando opiniones de lo que trato el día anterior.	15 min	TECNICAS DINAMICAS	MATERIAL DIDACTICO	
Cosas de Parejas	-Se expondrán los puntos que intervienen en la relación de pareja.	30 min	Lluvia de Ideas Exposición	Rotafolios	
¿Elijo bien mi pareja?	-Por medio de una representación mostraran la forma de elegir a sus parejas	50 min	Drama		
Sugerencias y Comentarios	-El facilitador les da a los integrantes hojas -Se les pide que anoten sus comentarios y dudas -No pondrán sus nombre	15 min	Buzón	Hojas, lápices y buzón.	

TEMA: HACIENDO PROYECTOS DE VIDA		DURACION 2 HORAS		SESION 10	
OBJETIVOS: Que los participantes identifiquen lo que es un proyecto de vida a través de exposición y al finalizar la sesión logre plasmar su proyecto d vida					FACILITADOR Lorena Segura
SUBTEMA	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD		T	RECURSOS DIDACTICOS	
Dudas y Comentarios	- El facilitador aclarara a los participantes las dudas que surgieron en la sesión anterior, retomando opiniones de lo que trato el día anterior.		15 min	TECNICAS DINAMICAS	
¿Qué es un proyecto de vida?	-Los participantes opinaran sobre el concepto que ellos tienen de un proyecto de vida.		15 min	Lluvia de ideas	
Aclarando el proyecto	-Exposición sobre lo que es un proyecto de vida, la necesidad de este y la importancia.		20 min	Exposición	
Mi proyecto de vida	-Los participantes realizaran un proyecto de vida		60 min	¿Qué hay que hacer?	
				Rotafolios Hoja con formato de proyecto de vida y lápices	



SUBSECRETARÍA DE GOBIERNO
SUBSECRETARÍA DE SISTEMA PENITENCIARIO
DIRECCIÓN EJECUTIVA DE PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN SOCIAL
RECLUSORIO PREVENTIVO VARONIL SUR

CONSTANCIA

TALLER "UN TOQUE DE AUTOESTIMA"

Otorga a: Contreras Bolaños Eury

La constancia por su excelente participación en el Taller de Autoestima.

Marzo 2012

C. Lorena Segura Moreno

Lic. Marcela Janik Aguirre Fuentes

M.C. José Marcelo Moreno
Peñafiel

SUBSECRETARIA DE SISTEMA PENITENCIARIO
DIRECCION EJECUTIVA DE PREVENCION Y READAPTACION SOCIAL
RECLUSORIO PREVENTIVO VARONIL SUR
CENTRO DE DIAGNOSTICO, UBICACIÓN Y DETERMINACION DE TRATAMIENTO

TE INVITA AL TALLER

“UN TOQUE DE AUTOESTIMA”

INICIO: 13 DE FEBRERO 2012

HORARIO: 13:00 pm a 15:00 pm

¡¡CUPO LIMITADO!!

REQUISITOS:

- ❖ SENTENCIADOS POR DELITO DE ROBO
- ❖ QUE SEPAN LEER Y ESCRIBIR
- ❖ ESCOLARIDAD MINIMO PRIMARIA

INSCRIPCIONES EL 03 Y 10 DE FEBRERO DE 13:00 A 15:00 HORAS EN CENTRO ESCOLAR

ENTREGA DE CONSTANCIA

Psicóloga: Lorena Segura M.

¡¡ NO FALTES !!



**UNIVERSIDAD
DE NEGOCIOS ISEC**

Zapata



IMPRESOS

**TESIS EN 8 HORAS
FOLLETOS Y ENCUADERNACIONES**



Joaquin Correa

Rep. De Cuba No. 99 Int. 21
2do. Piso, Centro Histórico, México, D.F.
Tels.: 9112-9365
Cel. 04455 8519 4658
E-mail: correa_arias@hotmail.com

SERVICIO A DOMICILIO

