



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

CAMPUS · IZTACALA

AUTOESTIMA
EN PADRES QUE TIENEN HIJOS
CON DISCAPACIDAD

290893

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

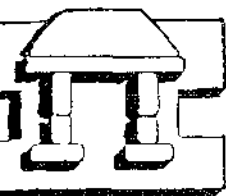
P R E S E N T A :

JAVIER BAUTISTA CAPULIN

DIRECTORA: LIC. MARIA GUADALUPE AGUILERA CASTRO

SINODALES: LIC. JUANA AVILA AGUILAR

MTRA ANTONIETA DORANTES GOMEZ



IZTACALA

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO

2001



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A DIOS Y A LA VIRGEN DE GUADALUPE

Porque gracias a ellos tengo la oportunidad de existir y serles fiel

A MI PADRE

Porque gracias a tu entusiasmo y empuje he realizado una meta más en mi vida. ¡Esto es por ti!

Por los momentos que hemos compartido; hoy te digo, ¡Te Quiero y mil Gracias!.....
PAPA.

A MI MADRE

Porque gracias a tus consejos, guía y apoyo he llegado a realizar un escalón más en mi vida, y por el hecho de estar siempre conmigo. Porque no tengo palabras para decir lo mucho que Te Quiero. Por Ti hoy y siempre.....
Gracias **MAMA.**

A MI AMADA ESPOSA: VANESSA

Porque gracias a tu Amor, Apoyo, consejos y compañía, hemos dado un paso más en nuestra Senda. Por el inmenso Amor que compartimos y por que te Amaré toda la vida; este trabajo es de los dos.**TE AMO**

A MIS HERMANOS, CUÑADAS Y SOBRINOS:

MANUEL, MEMO, JORGE

Gracias a ustedes, por ser mis modelos a seguir; y sobre todo por el cariño y empuje que me han dado.
Muchas gracias a Todos.

A MIS ASESORAS

LUPITA, TOÑITA Y JUANITA

Por el tiempo dedicado a la realización de este trabajo, y sobre todo por lo que he aprendido de ustedes. muchas Gracias

Y Por último a todas aquellas personas que de alguna manera intervinieron en la realización de este trabajo.

MUCHAS GRACIAS

JAVIER BAUTISTA CAPULIN

RESUMEN

Dentro de esta tesina se hablará, de la gran importancia que tiene la relación de un padre-hijo, madre-hijo, hermano-hermano, padre-madre; esa relación en donde se trata de aplicar la comunicación. Este medio de expresión del cual se habla demasiado y que se trata de aplicar, pero que en verdad, no se lleva a cabo al 100%.

Al mismo tiempo se comentará el vínculo del individuo con la sociedad, el comienzo de la autoestima en la familia y sobre todo la conformación y estructura de la familia, la importancia que tiene el individuo como persona dentro de la sociedad. Además, lo fundamental que es el amarse y respetarse a sí mismo; la estructura y conformación de la autoestima; y al mismo tiempo realizar la unión de tres aspectos importantes que son: la familia, relación padres-hijos y la autoestima. El tema principal de esta tesina es elevar la autoestima a padres que tienen un hijo o hijos con alguna capacidad diferente. El cómo incrementar el nivel de autoestima en forma alta y estable. Por ende, en este trabajo se desarrolló un curso taller, especialmente diseñado para sensibilizar el grado de autoestima a un nivel muy alto ó por lo menos buscar una estabilidad emocional, para estos padres que tienen un hijo con discapacidad, que buscan el apoyo, superación, comprensión, para la educación de su hijo discapacitado. Por ello el nombre de esta tesina es: **Autoestima en padres que tienen hijos con discapacidad.**

INDICE

INTRODUCCION.....	1
-------------------	---

CAPITULO 1

LA FAMILIA.....	2
1.1 DEFINICION DE FAMILIA.....	2
1.2 EL CICLO Y LA ESTRUCTURA FAMILIAR EN MEXICO.....	4
1.3 ELECCION DE PAREJA.....	9
1.4 LA COMUNICACIÓN Y TIPOS DE FAMILIA.....	10

CAPITULO 2

RELACION PADRE E HIJO.....	14
2.1 EL HIJO PRIMOGENITO Y RELACION FRATERNAL.....	15
2.2 ACEPTACION DE UN HIJO DISCAPACITADO.....	16
2.3 LA FUNCION DE LOS PADRES.....	18
2.4 COMUNICACION FAMILIAR.....	20

CAPITULO 3

AUTOESTIMA.....	23
3.1 ORIGEN DE LA AUTOESTIMA.....	23
3.2 CONCEPTO DE AUTOESTIMA.....	24
3.3 ASPECTOS DE LA AUTOESTIMA.....	26
3.4 CARACTERISTICAS DEL INDIVIDUO CON AUTOESTIMA ALTA Y BAJA.....	27

3.5 MOTIVACION Y AUTOIMAGEN.....	30
3.6 DIFERENCIA ENTRE DEPRESION Y AUTOESTIMA.....	31
3.7 LA FAMILIA Y LA AUTOESTIMA.....	32
3.8 NECESIDADES BASICAS Y DE CRECIMIENTO (MASLOW).....	34

CAPITULO 4

TALLER AUTOESTIMA (el AMAR es arte).....	40
SESION 1. PRESENTACION Y ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?.....	40
SESION 2. AUTOESTIMA ALTA Y BAJA, AUTOVALORACION.....	44
SESION 3. AUTOCONCEPTO Y RECONSTRUCCION DE AUTOESTIMA.....	48
SESION 4. COMUNICACIÓN.....	51
SESION 5. EVALUACION.....	53
SESION 6. CLAUSURA.....	54

CONCLUSIONES.....	55
--------------------------	-----------

ANEXOS.

ANEXO 1.....	58
ANEXO 2.....	59
ANEXO 3.....	60
ANEXO 4.....	61
ANEXO 5.....	62
ANEXO 6.....	63
ANEXO 7.....	64
ANEXO 8.....	65
ANEXO 9.....	67
ANEXO 10.....	69

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	70
--	-----------

INTRODUCCION.

Poco se habla sobre la discapacidad en México, y principalmente de esa relación de los padres que tienen un hijo con discapacidad. Es por ello, que en este trabajo se hablará de tres puntos fundamentales; que son: La familia, relación padre-hijo y autoestima. Aspectos que relacione en esta tesina; y que se describieron en capítulos. En el capítulo I se hablará de la definición y estructura del tema la familia; así como la elección de una pareja, para la conformación de una familia, vinculándola con la comunicación y los dos tipos de familia, que podrían darse dependiendo de la comunicación.

En el capítulo II se hablará, como tema principal la relación que tienen los padres con sus hijos. Lo que es tener el primer hijo, esos deseos que tiene la pareja de conformar su familia¹, de la llegada de su hijo con características similares de la madre o del padre; pero cuando se enteran de que su hijo nació con una capacidad diferente, de esa lucha constante que deben tener los padres a lo largo de su vida, para la educación de sus hijos. Es por ello, que en este capítulo se habla de las principales funciones que tiene un padre, así como la comunicación que deben entablar el núcleo familiar.

En el capítulo tres se habla sobre lo importante que es mantener la autoestima, el amarse así mismo; el aprender a tener una aceptación, un respeto, el valorarse y sobre todo conocerse en todos los aspectos como persona. Por ende se habla sobre la definición y el origen de la autoestima, sus principales características y diferencias con la depresión, así como las necesidades básicas y de crecimiento que toma Maslow (1978). Y por último, la propuesta desarrollada en el capítulo IV, consiste en el desarrollo de un curso-taller, llamado el AMAR es arTE; basado en el nivel de autoestima en el que ubica el padre y como se va conformando y enseñando para quererse así mismo; tomando los puntos importantes en esta tesina, sin dejar de tomar en cuenta la gran importancia que es la familia² como fundadora del inicio de la autoestima.

Por tanto, esta tesina tiene como objetivo: Elevar la autoestima en padres que tienen un hijo con discapacidad; es decir, dar a conocer una alternativa para elevar la autoestima a padres que tienen un hijo con alguna capacidad diferente, por medio de un curso-taller basado en la autoestima, desde el enfoque humanista de Virginia Satir. Tomando en cuenta, como punto de referencia a la familia y a esa relación de comunicación entre los padres y los hijos.

¹ No en todos los casos, pues existen parejas que no planean la llegada de un hijo.

² Los iniciadores de la Autoestima son los padres (Satir, 1978)

CAPITULO I

" LA FAMILIA "

CAPITULO I

LA FAMILIA

La principal función del ser humano es crear una familia, cumpliendo con sus principales roles cada uno de ellos; es decir, el inicio del hombre es pertenecer a un núcleo familiar, y su primer rol es el de un hijo, pasando por el rol de ser padre ó de madre; en fin, es llegar a cumplir el ciclo vital de la familia, por ende, es importante explicar en que consiste el desarrollo de una familia y sus principales características de esta.

1.1- DEFINICION DE FAMILIA.

En este trabajo es importante mencionar en qué consiste la familia, cuáles son los aspectos importantes de ésta, así como las definiciones que se le dan a la misma.

Para poder analizar la relación que existe entre comportamiento individual y grupal, es necesario considerar a la familia como un todo orgánico: como un sistema relacional que supera y articula entre sí, los diversos componentes individuales, por lo cual si se quiere observar la interacción humana y más en particular la familia, es necesario seguir un enfoque sistémico; y al mismo tiempo conocer la definición de la familia. Andolfi (1985), considera que la familia es un sistema abierto construido por varias unidades ligadas entre sí por reglas del comportamiento y por funciones dinámicas en constante interacción entre sí con el contacto exterior. Por lo tanto, es importante considerar al hombre como un miembro de un sistema familiar, y así poder permitir tener una visión más amplia y completa de su existencia; que pueda ofrecer la posibilidad de observar la manera de cómo se comporta y desarrolla a través de las diferentes etapas y/o fases por las cuales atraviesa a lo largo de su vida.

La familia es una institución tan antigua como la especie humana. Cada individuo alguna vez en su vida formó parte de un grupo familiar, hasta un niño abandonado por sus padres biológicos, por el mero hecho de estar vivo, debe haber encontrado un núcleo familiar o sus equivalentes (instituciones benéficas), a la cual perteneció. Un hombre y una mujer sin hijos forman una pareja, y no una familia para que exista una familia hace falta un hijo.

La familia para Boersner (1994), un sistema es una estructura coherente, organizada y ordenada de partes separadas, las cuales son interdependientes; lo que afecta a una de las partes, afecta a todo el sistema.

La familia puede verse, como una entidad, como una totalidad, que funciona con sus propias estructuras, reglas y objetivos; es decir, la familia se puede ver como un

sistema, como lo describe (Napier, 1982), "cualquier entidad cuyas partes co-varían de manera interdependiente y que mantiene el equilibrio de un modo activo por el error". Con otras palabras todo sistema, debe presentar una cierta organización, para mantener un buen balance o equilibrio. De la misma manera Johnson (1992), considera que la familia es un sistema regido por una serie de exigencias tácitas denominada estructura. La estructura de este sistema constituye el contexto social fundamental donde se desenvuelve el individuo; por lo cual los cambios en la estructura familiar contribuyen a modificaciones en la conducta y los procesos intrapsíquicos de los miembros del sistema; por lo tanto, este sistema familiar se diferencia y efectúa sus funciones a través de subsistemas que constan de una o más personas; éstas se pueden considerar como diadas, tales como padre-hijo, madre-padre, o pueden estar formados de acuerdo con generación, sexo, intereses o función.

La familia es un aspecto importante dentro de los rubros sociales, pues es la integración de un individuo a su medio cultural, sin dejar de tomar en cuenta que depende en gran parte de su medio familiar; por ende, para poder analizar bien la relación que existe entre comportamiento individual y grupo familiar, es necesario considerar a la familia como un todo orgánico, es decir, un sistema relacional que supera y articula entre sí los diversos componentes individuales. "Todo organismo es un sistema, un orden dinámico de partes y procesos entre los que se ejercen interacciones recíprocas". (González, 1993).

El enfoque sistémico conceptualiza a la familia como un sistema social conformado por individuos que se interrelacionan mediante fuertes lazos de afecto y lealtad comprometidos en torno al hogar; los miembros de la familia únicamente entran al sistema mediante el nacimiento, adopción o matrimonio y lo dejan con la muerte. (Eguiluz; en: González 1995). Un sistema está comprendido por un conjunto de elementos, así como las relaciones entre los mismos que mantienen unido al sistema, estos son los componentes o partes del sistema.

González (1995), menciona que los sistemas se dividen en abiertos y cerrados; los primeros se caracterizan en:

- a) Cambios o modificaciones que son aceptados de buena forma, y se considera como algo normal y deseable.
- b) Las acciones son resultado de la realidad.
- c) Existe un buen nivel de autoestima.
- d) La comunicación, el sistema y las reglas se encuentran estrechamente relacionadas.

En cuanto a los sistemas cerrados éstos constan de las siguientes características:

- a) La autoestima es baja.
- b) El sistema se resiste tajantemente al cambio.
- c) El jefe determina las acciones a seguir.

1.2. - EL CICLO Y LA ESTRUCTURA FAMILIAR EN MEXICO

La perspectiva sistémica según González (1993), considera que el hombre a lo largo de su vida, enfrenta a varias experiencias que pueden modificar su desarrollo, por lo que el conocimiento del ciclo vital de la familia proporciona un marco teórico de referencia que promueve la comprensión de los diferentes fenómenos por lo que atraviesa el hombre durante su vida. Por lo tanto, para poder estudiar ó referirse a la familia es necesario tomarla como un sistema social formado de individuos que se interrelacionan a través de lazos de afecto y lealtad, comprometidos en torno al hogar.

Cabe mencionar, los estereotipos que se presentan en la familia en México, los que se encuentran dentro de una "clásica familia mexicana", que es el estereotipo del machismo y el correlativo maternalismo. El término "macho" hace referencia al carácter o personalidad del hombre mexicano; lo cual viene a ser reforzado de manera social a través de canciones, refranes, libros, películas, etc. cuyos productores o autores, posiblemente no se resignan a perder el "estatus" ya obsoleto que era manejado y aceptado en épocas pasadas. El machismo popular tuvo inicio en la Revolución mexicana, debido a las características propias de un periodo de lucha violenta, en donde el hombre fuerte y valiente era muy valorado. En contra parte, el prototipo de la mujer mexicana, se representa como abnegada, sumisa, maternalista femenina y sacrificada, todo esto en pro del ideal hogareño; lo cual viene a ser el complemento perfecto para el macho, aún en nuestros días. Sin embargo, actualmente no existe un estereotipo que defina y explique el sistema familiar en México**. Independientemente de las condiciones concretas a las que se pueda enfrentar la familia; pues si bien, el mexicano considera a la familia como centro fundamental de sus actividades y de sus referencias, además esto puede variar de región en región, de un estrato social a otro; sin embargo, la familia permanecerá siempre como una organización básica de las actividades tanto a nivel individual como grupal. Es por ello, que es importante estudiar a la familia, según su ubicación en las estructuras sociales y de acuerdo a su conformación microestructura. (Chávez, 1997)

Además, se puede ver el ya deteriorado concepto de la familia; esto no puede ser funcional, ni generalizable, pues la configuración familiar es sumamente variante y en franca transformación con la fuerte influencia de los medios masivos de comunicación, los implementos domésticos y condiciones de espacio y tiempo; pues el presente continúa presentando importantes secuelas de nuestra historia, y expresa características propias del tiempo. (López, 1992).

Dentro de los componentes de la estructura familiar mexicana pueden existir dos principales preposiciones: a) la supremacía indiscutible del padre; b) el absoluto autosacrificio de la madre. Esto es, que el padre y/o esposo dentro de la cultura mexicana es el que debe trabajar y proveer; la persona que nada sabe y nada quiere saber acerca de lo que suceda en su casa; solo demanda que todos lo obedezcan y que su autoridad sea indiscutible. Referente a sus hijos, muestra afecto, pero antes que

nada autoridad; a menudo solo impone la autoridad de su estado de humor o antojo, y se encontrará satisfecho si sus hijos le obedecen. Por el contrario, en el caso de la madre esposa mexicana, adquiere el papel de "abnegación" que significa la negación absoluta de toda satisfacción egoísta, así también, la negación de todas sus necesidades y la preocupación de las necesidades de los miembros de su familia". En realidad, la madre mexicana es profundamente afectuosa, tierna y sobreprotectora del infante. (Díaz, 1994).

La relación existente de los esposos entre sí, (González, 1993), pasa por 6 etapas, que comprenden desde el proceso por el cual los cónyuges se seleccionan uno a otro, hasta la vejez y finalmente la muerte. Las etapas son las siguientes:

1. - SELECCION. Duración variable.
2. - TRANSICION Y ADAPTACION TEMPRANA. Duración aprox. 1o. al 3er. año de unión.
3. - REAFIRMACION COMO PAREJA Y PATERNIDAD. Duración aprox. de 3o. al 8o. año de unión.
4. - DIFERENCIACION Y REALIZACION. Duración aprox. 8o. año 15o. años de unión.
5. - ESTABILIDAD. Duración aprox. de 15o. al 18o. año de unión.
6. - ENFRENTAMIENTO CON VEJEZ, SOLEDAD Y MUERTE. Duración aprox. de 30o. y 40o. años de unión.

Este tipo de etapas son consideradas como ciclos de vida de los cónyuges, desde que ellos inician hasta que su ciclo de vida termina en la muerte.

Así, el ciclo vital de la pareja y de la familia se divide en 4 fases; la primera de ellas es la fase inicial y/o fase de formación de la pareja. Lo que caracteriza a la primera etapa, es el enamoramiento y los fenómenos que lo rodean; y que producen importantes beneficios secundarios debido al aseguramiento narcisista que implica el reconocimiento del otro, su aceptación de sí mismo, próxima a sus ideales y por las satisfacciones libidinales que se obtiene, que refuerzan la autoestima y la del compañero, además predominan los miedos, dudas, temores a la intimidad, a la dependencia, a la toma de decisiones, a la sexualidad, etc.

En la segunda fase.- La Familia con hijos pequeños, lo que en realidad implica el nacimiento del primer hijo obliga a una reorganización del funcionamiento de la pareja; además de la función esposo-esposa, aparecen la de la madre, la de padre-hijo, la relación de pareja y sobre todo la relación familiar. Es una fase problemática tanto para el hombre como para la mujer, pues surgen los celos por el necesario reparto de tiempo, el cuidado y atenciones con el hijo; es ahí donde en la mujer existe un sobrecargo de trabajo y/o de tarea, pues implica la crianza que repercute en el abandono de otras áreas de interés para ella.

En la fase tercera.- Está definida la pareja y la familia en su estatus, en un sistema de normas y reglas. Los hijos ya han crecido y están escolarizados; al igual

** Investigaciones realizadas por IMES y CONAPO.

que en la segunda, esta etapa es difícil para la mujer, ya que ha dedicado hasta ahora el mayor tiempo a la tarea de crianza de los hijos y de mantener el funcionamiento familiar.

Y por último, la cuarta fase, el nido vacío.- La ruptura de la dependencia de los hijos, es el reencuentro de la pareja conyugal y la vejez: la pareja se reencuentra después de años dedicados a compartir su tiempo, interés y dedicación con los hijos, es aquí donde, los cónyuges dependen cada vez más el uno del otro, lo cual puede ser positivo, pero también puede ser fuente de conflictos. La aparición de enfermedades, la vejez, el miedo a la muerte, todos estos temas están presentes en estos momentos; la relación familiar ahora se hace con base a pautas que acuerden con sus hijos ya adultos.

De la misma manera (Gonzalez, 1995), considera estas etapas del ciclo vital de la familia, describiéndolas de una forma más explícita. Y las describe de la siguiente manera:

Etapa prenupcial o Noviazgo.

Una vez que el adolescente conforma su identidad y se vuelve responsable de su vida, así como de seguir una carrera profesional y de establecer relaciones duraderas con otras personas: el joven tiene dos funciones primordiales que alcanzar, la primera sería la elección de un estilo de vida y la otra sería la elección matrimonial. Sin duda alguna, esta última está determinada por la atracción física, la posición económica, la posibilidad de ingresar a un estatus más elevado y por supuesto de separarse del yugo paterno o como un medio para alejarse de la sociedad.

Etapa Nupcial.

Esta vez desde el momento del matrimonio hasta el nacimiento del primer hijo, abarca el primer año de vida juntos, siendo una de las etapas más difíciles, pues hace posible que dos sistemas de enorme complejidad se unan.

La pareja puede relacionarse con su familia de una manera: conflictiva, involucrada, distanciada, o bien, dando por terminada su relación.

Por otra parte, uno de los principales problemas de las parejas, es llegar a un mutuo acuerdo de ideales, tales como: religión, educación, clase social, de raza, de edad, y de todos los gustos que generan esta relación. Así también se pueden presentar los siguientes problemas:

*La pareja depende de su familia extensa, ya sea económica, física o emocionalmente.

*La edad de la pareja es menor de los 18 años o mayor de los 40 años de edad.

*El noviazgo duró menos de 6 meses o más de 3 años.

*El matrimonio se realizó por un embarazo no deseado.

*Cualquiera de los elementos de la pareja no lleva buenas relaciones con su familia de origen.

Como se observa, éstos son algunas de los puntos que cualquier pareja debe de tomar en cuenta, para no llegar a un desacuerdo con ella; es por ello, que lo principal de cualquier relación es la comunicación entre los cónyuges.

Etapa de la formación de los hijos.

Con el nacimiento de los hijos la privacidad de la pareja se ve afectada y con ello se restringen las prácticas sexuales, pues el bebé requiere de cuidados y atenciones por parte de la madre.

Es importante aclarar que la presencia de los hijos puede funcionar para solucionar los problemas, estabilizar el matrimonio, o bien a que la pareja se acerque a su familia de origen. De este modo, los hijos pueden estabilizar el crecimiento de la familia, o hacer una disfunción. En realidad, desde el momento en que los hijos ingresan a la escuela, la familia tiene que formular nuevas reglas que delimiten la hora de acostarse, el tiempo para el estudio y las actitudes frente a las calificaciones escolares

A medida que el niño va creciendo se introducen nuevos elementos en el sistema familiar, de tal forma que el niño va entrando a la adolescencia, y sería uno de los primeros choques con los padres. Uno de los puntos importantes de este rubro es que los padres tienen que hacerse cargo de sus propios padres, dado que éstos ya son demasiado grandes de edad o algunos de ellos han muerto.

Etapa de madurez.

Cuando los hijos llegan a la mayoría de edad logran a partir de esto la madurez tanto física, psicológica y socialmente, pues en realidad este es el punto donde dejan de depender directamente de sus padres y se comprometen con su propio estilo de vida. Con el desligamiento de los hijos el sistema familiar pasa a ser nuevamente de dos elementos (reencuentro), los cuales tienen que reestructurar su relación para afrontar retos muy importantes, como lo son: el estrés del retiro laboral, la pérdida de algún familiar, la incapacidad física o enfermedades del cónyuge, y la muerte de éste. Si por alguna razón el ciclo vital se rompe, existe la posibilidad de que la familia adquiera patrones de interacción disfuncional. (González, 1995).

Por otra parte, se puede observar que la familia es un sistema viviente que está compuesto por una serie de elementos que son designados como holones. La palabra holón proviene de griego "holos" (todo) que con el sufijo "on" (como patrón o neutrón), evoca una partícula o parte de un todo. Cabe mencionar que la parte y el todo forman un proceso recíproco y continuo, pues así el individuo conforma parte de una familia nuclear. De acuerdo a Minuchin (en González, 1995), los sistemas familiares poseen los siguientes holones:

El holón individual.

Este holón contiene el concepto acerca de sí mismo (autoimagen) y las características personales e históricas de cada ser humano (personalidad), la cual se va conformando y reforzando a través de las interacciones con los demás.

El holón conyugal.

Este tiene como tarea principal, satisfacer las necesidades psicológicas y establecer las fronteras para impedir la intromisión de los parientes políticos, los hijos y otras personas ajenas a él. Al mismo tiempo este subsistema ayuda al individuo a incursionar en el mundo externo, a la vez que lo protege contra las presiones de afuera. Asimismo, este sistema conyugal denota las normas morales que permiten afrontar el mundo exterior, así como también se le enseña a resolver problemas y a expresar afecto.

El holón parental.

El tipo de interacciones que se dan en el holón parental incluye la crianza y socialización de los hijos; además, incluye a un abuelo, a una tía, o bien se caracteriza por la ausencia del padre o porque el primogénito desempeña las labores, cuidados y disciplina de los hermanos. La misión del holón parental es la toma de decisiones que pueden afectar la estabilidad del sistema, y debe de proteger la privacidad del subsistema de los cónyuges y fomentar la independencia y la responsabilidad de sus integrantes. Es necesario comentar que el subsistema parental se modifique a medida que los hijos crezcan, con la finalidad de satisfacer las exigencias de éstos.

El holón de los hermanos.

El primer grupo de iguales en que participa el individuo, lo componen los hermanos, dado que éstos son más o menos de su misma edad y habitan en el mismo lugar. Es en este medio donde se empieza a competir, negociar, cooperar, a ser amigos o enemigos, y se adquiere el sentimiento de pertenencia de grupo y de individualidad.

Para que el sistema familiar pueda sobrevivir, es necesario que satisfaga funciones de índole biológico, psicológico, social y económico, como lo menciona Ortiz, (en González, 1995):

- a) Función biológica: Es una función universal que debe desarrollar la familia. Es la producción y perpetuación de la especie, pues genera nuevos miembros a la sociedad, haciendo posible que ésta subsista.
- b) Función psicológica. En ésta el ámbito familiar permite al individuo, proporcionar afecto, amor, amistad, y al hacer posible la búsqueda de la identidad.
- c) Función social. La familia enseña al individuo la forma correcta de ingresar a la sociedad y de aceptar las responsabilidades que le asigna ésta: ya que actúa como un

canal a través del cual se difunden normas culturales, reglas de comportamiento, valores morales y principios políticos.

d) **Función Económica.** La familia tiene la obligación de cubrir las necesidades básicas de sobrevivencia que incluyen: el alojamiento, alimentación, vestido y educación entre otros; sin embargo las necesidades que debe satisfacer la familia se van modificando y acrecentando en la medida en que ésta va evolucionando.

1.3. - ELECCION DE PAREJA.

Como se observó, la familia es sin duda, la formación básica de la sociedad humana. Y por supuesto su origen es biológico; pues lo más habitual es que los hombres elijan solo una pareja para toda la vida y que estén constantemente con ella. (Haley, 1983). El inicio de la familia, es creada por una dualidad de personas de sexo opuesto, las cuales pasan por una serie de procesos, con la finalidad de que lleguen a la creación de una familia. El primer paso que conlleva a la familia, es la elección de pareja. ("Se entiende por pareja la relación profunda que se da libremente entre dos personas, que son generalmente un hombre y una mujer, basada en el sentido amoroso y que tiene intención de duración en el tiempo").

En algunas culturas, la selección de una pareja es definida explícitamente como un derecho de los padres, pero incluso en las culturas más románticas con respecto al matrimonio el hijo no es del todo libre de selección de compañías del sexo opuesto; "tan pronto como un hombre joven se aventura fuera de su propia familia y se asocia seriamente con una mujer joven, dos parejas de padres se convierten en parte del proceso de decisiones". (Haley, 1983). Además, se puede observar que en algunas culturas, la ceremonia matrimonial para la pareja y sobre todo para la familia, es algo fundamental y muy evidente; pero existen las nuevas ideas de las parejas jóvenes, que renuncian a las tradiciones de su familia; sin embargo, las parejas jóvenes en ocasiones podrían casarse para escapar de sus familias, pero al pasar el tiempo, ellos descubrirán que una vez casados se acabe su ideal del matrimonio y observen que ya no es lo mismo que fue en el noviazgo, y vean que existe una mayor responsabilidad de su matrimonio. Es por ello, que cuando la pareja empieza a convivir, deben elaborar una cantidad de acuerdos necesarios, para acordar nuevas maneras de convivir con su nueva familia, y conocer su nueva independencia; para saber manejar las decisiones duales con su pareja y más aún explicar a su familia el origen de su independencia y así dejar por completo la dependencia de ellos.

Y por último, para la elección de pareja debe de existir la identificación, comunicación, expectativas en un común acuerdo y sobre todo la responsabilidad que conlleva una dualidad.

1.4 - LA COMUNICACIÓN Y TIPOS DE FAMILIA

La familia se convierte en la fuente más rica y gratificante de las estructuras sociales, pues colma necesidades de ternura y amor, y nos ofrece el máximo potencial para el crecimiento. La familia se divide en dos principales rubros, la nuclear y la extensa, la primera es aquella integrada por una pareja de adultos, que comprende ser esposos y padres; estos son los 2 roles que pueden ocurrir por separado o en forma simultánea, según el momento que se considere en la vida familiar. Esta pareja de cónyuges, se complementa en la mayor parte de las familias por un número variable de hijos de diferentes edades, sexos y por ende, de diferentes puntos de su desarrollo individual. La segunda familia, comprende a los abuelos con el triple papel de padres de uno de los esposos, suegros del otro y abuelos. (González. 1993).

Y al mismo tiempo se pueden presentar diferentes tipos de familia, como las que propone Satir (1994), la familia conflictiva y la nutritiva; la primera es aquella en la cual es fácil notar el ambiente que se presenta, pues predomina cierta frialdad como si todos estuvieran congelados, y el ambiente en este extremo cortés y cada quién obviamente está aburrido y tal vez haya una atmósfera de tensión y al mismo tiempo este ambiente esté lleno de secretos, como si fuera un centro de espionaje.

En las familias problemáticas, los cuerpos y los rostros son una muestra viviente del conflicto existente. Los cuerpos y las expresiones faciales están tensas y rígidas, o bien desmañados y por supuesto, estos rostros tienen un aspecto huraño o triste: son inexpresivos como máscaras; los ojos bajos esquivan la mirada, las voces son duras, estridentes, o apenas audibles. Existe una actitud poco amistosa entre cada uno de los miembros de la familia, pues no hay alegría y la familia parece estar unida por el deber y sus integrantes apenas se toleran mutuamente; además el sentido del humor es amargo, sarcástico, aún cruel; debido a esto, tal vez el resultado de los hijos es el no disfrutar la compañía de sus padres como personas, pues a menudo las familias conflictivas solo se evitan unas a otras, pues se dedican tanto al trabajo o actividades fuera del hogar, que no existe el tiempo que todos quisieran convivir.

Por otra parte, se podría ver la desesperanza, la desolación, la soledad, y pues al fin y al cabo todas estas personas que se encuentran dentro del rubro problemático siguen año tras año soportando su desgracia, o en su desesperación, haciendo infelices a los demás.

En el caso de la familia nutritiva, se intuye la vitalidad, sinceridad, honestidad y amor; de igual manera se puede palpar y observar esa enorme vitalidad. Se pueden ver, los cuerpos ágiles, las expresiones tranquilas, se hablan con voz clara y sonora, existe una armonía y fluidez en sus relaciones. El hogar donde viven este tipo de familias, está lleno de luz y color. Así también se puede ver, esa evidencia de querer y preocuparse por los demás, pues estos integrantes se sienten libres para expresar sus sentimientos, a tal grado de expresar claramente todas las cosas que planean y/o desean hacer.

En la familia nutridora, es fácil percibir que se le da una gran importancia a los sentimientos y a la persona; los padres se consideran guías y no jefes, definen su tarea primordialmente como la de enseñar a sus hijos un comportamiento verdaderamente humano en cualquier situación. Los padres nutridores, saben que tienen que prepararse para orientar y guiar a sus hijos, pues saben que no lo aprendieron automáticamente el día que nació su primer hijo. (Satir, 1995).

En este caso, la gran tarea de un psicólogo es tratar de ayudar a las familias conflictivas a convertirse en nutridoras, el tratar de explicarles las grandes diferencias, las realidades, las mil formas de comportarse en el núcleo familiar, el gran ideal que todo ser joven desea crear e implantar en el sueño de su familia.

Uno de los aspectos principales que retoma Satir (1975), (citado en Johnson, 1992), es la comunicación relacionándola con los sentimientos, que se presentan en los sistemas familiares. "La comunicación disfuncional, se manifiesta cuando los miembros de la familia no logran diferenciar casi nunca los niveles, verbales y no verbales de comunicación, por lo cual trata de aprender a transmitir emociones, intercambios, y recibir mensajes claros, por ende, se tiene que enseñar a los integrantes de la familia a hablar por ellos mismos y a decir con la mayor claridad posible lo que piensan y sienten a fin de sacar los desacuerdos; de tal manera que la meta principal es implantar reglas de comunicación, tales como a quién puede uno hablar, qué sentimientos pueden y deben expresarse y sobre todo cada uno de los miembros puedan buscar aclaraciones entre ellos. Así pues, la comunicación abarca una infinidad de gamas en que las personas intercambian información. Es la norma por la que dos o más personas miden mutuamente su nivel de autoestima, de tal manera que pueden expresarla y al mismo tiempo modificarla, para equilibrar la misma.

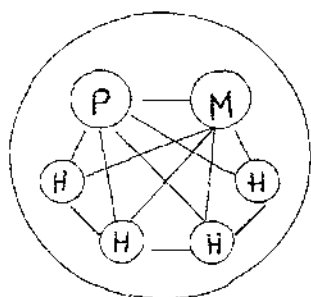
Toda comunicación se puede expresar de muchas maneras, personas como los sordomudos buscaron la manera de comunicarse, es decir, la comunicación puede ser verbal y no verbal; por lo cual la conducta es una situación de interacción que tiene un valor de mensaje y esto es comunicación.

Como lo comente las personas que sufren de alguna discapacidad, tales como: Ciegos, sordos, mudos, retardo en el desarrollo, síndrome de down, hipoacúsico, autismo, labio y/o paladar fisurado, etc. Cada uno de ellos traen consigo herramientas necesarias para empiear una comunicación propia y hacia los demás, es decir, trae sus órganos sensoriales como: ojos, oídos, nariz, boca y piel, que le permiten ver, oír, oler, saborear, tocar y ser tocado; todo esto lo puede utilizar para llegar a una comunicación, pues es una persona pensante.

Por otro lado, uno de los principales problemas que afectan la relación del sistema familiar es la economía mundial inflacionaria, y dentro de esta se encuentra, el sistema laboral, las nuevas ideas y actitudes de los adolescentes, la familia extensa; en donde se incluyen la relación madre-hijo o marido-mujer, todos éstos de alguna manera, influyen en las rupturas del sistema familiar. (Napier, 1982).

El origen de la desintegración familiar es causado por una inestabilidad emocional, que puede ser personal y familiar; esto lleva como consecuencia a que los miembros de cada familia se aparten del núcleo familiar. Según Printing (1999), dentro de los aspectos de la inestabilidad emocional se encuentran la falta de afecto, abandono o sensación de rechazo, falta de educación, etc., y posteriormente un contagio social hacia las conductas negativas con amistades no en común familiar.

La articulación dentro de la familia es la comunicación entre sus miembros; y ésta varía de uno a otro miembro del sistema familiar, dependiendo de sus respectivas posiciones dentro del sistema. Como lo explica Boersner (1994), existen dos clases de sistemas: Abierto y Cerrado; el primero es adaptable a su entorno y permite cambios, es decir, ofrece alternativas; mientras que el segundo admite poco cambio, se basa en leyes rígidas y órdenes; funciona a través de la fuerza tanto física como psicológica. Ver figura 1 y 2.



P= Padre



M= Madre



H= hijo



Figura 1 COMUNICACIÓN ARMÓNICA

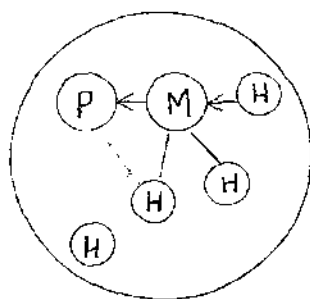


Figura 2

Familia con una comunicación inarmónica entre sus miembros

Comunicación Abierta



Comunicación interrumpida

Estas son situaciones por las que pasan todas las personas que se encuentran implícitas dentro de la sociedad, por lo cual es importante estudiar a la familia desde un enfoque de sistema, ya que a partir de ello se podrá explicar detalladamente la relación de padre e hijo (s).

CAPITULO II

" RELACION PADRE E HIJO "

CAPITULO II

RELACION PADRE E HIJO

Mucho se ha escrito y/o investigado sobre la relación que tienen los padres con los hijos; es decir, de problemas que enfrentan los padres en la educación de sus hijos. Hijos que entran dentro de un esquema natural, es decir, que tienen las características que los padres han soñado; por ende, es importante resaltar como es la comunicación y relación con sus hijos, y más aún que estos últimos tengan una capacidad diferente.

Todos los seres humanos, atraviesan y/o participan en una red de relaciones, tanto intrapersonales como interpersonales. Existe la relación entre esposo y esposa, la relación de éstos con sus padres, sus hermanos (as) y sus hijos; así también hay relaciones entre amigos, profesionales y otras personas de la comunidad.

La primera relación dual existente es la conyugal, que posteriormente se adapta a nuevas funciones. La esposa se convierte en madre; y el esposo asume el papel de padre al tener su primer hijo, a partir de esto se inicia una nueva relación entre padres e hijos. Como padres, sienten la necesidad de amar y proteger a sus hijos: el niño por su parte necesita amor y cuidado. En el caso de que los padres tengan un hijo con discapacidad, el lazo entre uno de los padres y el niño incapacitado se vuelve más sólido, lo cual hace que el sistema de relaciones familiares se desequilibre. En este tipo de familia, la madre está tan involucrada con el niño incapacitado, que llega el momento que no le dedica el tiempo a su esposo (padre); y al mismo tiempo el esposo quiere ser un buen padre, pero puede carecer de destreza paternal y tal vez no sepa actuar con su hijo. Es también probable que esa preocupación que tienen los padres con respecto a su hijo se pueda convertir en una obsesión; así también pueden existir otros factores que interfieran con la relación padre e hijo. Un padre o una madre pueden tener dificultades para aceptar que su hijo tiene un problema, y pueden no preocuparse por estar cerca de su hijo. Esto debilita aún más las relaciones entre el padre y el hijo.

Y como es sabido, en la familia existe una compleja red de influencias entre sus diferentes miembros, principalmente en el caso de los padres, éstos tratan a sus hijos de manera distinta y reaccionan también diversamente ante las diferencias de la personalidad de sus hijos; sin embargo, en una familia numerosa una madre tiene que atender las diferentes necesidades que en particular tienen sus hijos. Así también, se puede observar que los padres son más tolerantes y pacientes con los hijos nacidos después y que el trato con los primogénitos es más difícil. González (1993).

2.1 - EL HIJO PRIMOGÉNITO Y LA RELACIÓN FRATERNAL.

Otra de las relaciones más importantes es la de los hermanos con un hermano discapacitado "relaciones fraternales", pues en toda vida familiar existe el ciclo acostumbrado de amor, de odio, celos y rivalidad entre hermanos, así como la protección y defensa de los miembros de la familia con los extraños; sin embargo cuando un niño de la familia esta discapacitado, las relaciones se tornan más complejas; el hermano o la hermana normal pueden sentir que el niño especial recibe demasiada atención. Si se permite que los celos se desarrollen, el niño normal puede comenzar a desahogar su hostilidad con su hermano incapacitado, a bien, puede tomar medidas para obtener atención. (Barbaranne, 1988).

Según Kawage (1998), el cambio principal en la conducta de los padres con un primogénito y con los hijos menores se traduce en un paso de la rigidez a la flexibilidad, más que el de la transición del rigor a la indulgencia. Por lo cual, los propios niños se muestran muy conscientes de las diferencias en el grado de indulgencia que revelan sus padres y por lo mismo, es fácil advertir que las disparidades en la indulgencia y la protección del niño pequeño pueda exacerbar los sentimientos de celos en el mayor. Además, los padres aunque no quieran tener preferencias por sus hijos, la atención de éstos, durante los primeros años contribuyen a unas grandes diferencias entre el primogénito y hermano (s), y esto se puede observar más en el comportamiento de las padres. La conducta de una madre con su hijo en el seno de la familia está íntimamente relacionada con la manera en que los demás se comportan con ella y entre sí. Pero la conducta de la madre con el primogénito posee también unas influencias completamente distintas en la relación desarrollada entre los hermanos, ya que esta inicia una intensa relación con su primer hijo.

En el caso de los padres, desde luego son enormemente importantes para las relaciones con los hijos y cuando introducimos al padre en este marco, se puede denotar en primer lugar, que muchos primogénitos se muestran extremadamente celosos cuando su padre juega con sus hermanos pequeños. Es por ello que el primogénito tiene una relación particularmente íntima con el padre, el trato entre los hermanos no es óptimo durante el primer año; la relación del padre con el hijo mayor puede, al parecer, amortiguar parte del trauma que éste experimenta al verse desplazado ante la madre. Para muchos niños la relación con el padre se vuelve cada vez más íntima y estrecha durante el año que sigue al nacimiento del hermano. Es muy raro que un niño pequeño ignore lo que está sucediendo entre el hermano, su madre o padre. La relación de los padres parece hallarse más estrechamente ligada a las diferencias del comportamiento de los niños con sus hermanos que a los antiguos motivos favoritos de la diferencia de edad y de sexo. Pero resulta tan claro como el cristal que sería erróneo culpar a los padres de la hostilidad entre sus hijos. (Kawage, 1998).

Los parientes lejanos y próximos, tienen un lugar definido como: esposos, padres, hijos, tíos, primos; etc. de forma tal que la evolución del niño resumirá la manera en que sabrá adaptarse al deseo de sus padres y personas más cercanas, salvaguardando al mismo tiempo lo esencial de su deseo propio.

Es muy importante que el padre piense en su hijo "normal", que adquiera la responsabilidad de cuidar y educar a sus hijos, sea con alguna capacidad diferente o no; de tal manera que busque una buena relación con toda su familia.

2.2 - ACEPTACIÓN DE UN HIJO CON DISCAPACIDAD

En el caso de las personas con discapacidad, la aceptación es la base y el motor para poder iniciar la habilitación del discapacitado. Sí no hay una aceptación de un minusválido como tal, sus posibilidades y sus limitaciones, disminuye la eficacia de los esfuerzos educativos que se realizan para ayudarlo e incluso puede ser nula en ocasiones. El discapacitado tiene que aceptar su situación, pero más aún los padres, ya que éstos desempeñan un papel fundamental, sobre todo cuando la discapacidad es congénita. La aceptación no es en forma automática, sino es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo, necesario para superar poco a poco sus distintas etapas. Normalmente la reacción del familiar es "No puede ser", "No es cierto", debe tratarse de un error, "consultaremos otras opiniones".

Así se empieza el arduo camino, que se recorre acompañado de lágrimas, vergüenzas, decaimientos y desánimos. Pues en realidad uno de los impactos psicológicos más difíciles de manejar es el diagnóstico de discapacidad de un hijo. El proceso por el que atraviesan los padres no siempre es igual, pues en él influyen muchos factores, desde el temperamento y el momento existencial por el que están pasando, hasta sus cualidades humanas, desarrollo espiritual y la filosofía que tenga de la vida.

Según Rey (1990), ante un diagnóstico de discapacidad de un hijo, se vive un proceso de aceptación que pasa por diferentes fases:

-FASE AYUDA.- Son las primeras reacciones de aturdimiento, desgaste físico y psicológico.

-FASE DE ELABORACIÓN.- Dividida en HEROICO, que se caracteriza por sensaciones de omnipotencia y fantasía, así como la realización de hacer algo para que resuelva el problema de inmediato.

-IDEALIZACIÓN.- En este se intenta dar marcha atrás al tiempo, hacer lo que no se hizo en el pasado, también se recurre a curaciones extrañas o a descubrimientos maravillosos.

-FRUSTRACIONES.- A ésta se le conoce como tocar fondo, aquí la angustia y la impotencia alcanzan su máximo grado, pues algunos padres se vuelven violentos y agresivos, pueden producirse entonces accidentes, depresión o una terrible apatía.

-RECONSTRUCCIÓN.- En esta es posible adoptar conductas más realistas partiendo de la aceptación.

Cuando se conoce que se tiene un hijo con discapacidad, podrían existir diferencias entre los padres, los conflictos tenderán a intensificarse, por lo que la situación de los esposos requiere un manejo adecuado, que deben enfrentar juntos el choque del descubrimiento. Además, se da una mezcla de tristeza y desesperación, el momento es sencillamente terrible. Por supuesto que cada padre reacciona de manera diferente, en esto juega un papel muy importante la formación religiosa que cada persona posea; también llega el momento que se acusen los mismos padres, pero al principio éste trata de saber lo qué es la discapacidad, qué es lo que tiene el niño. El saber *¿Cómo y por qué se ha producido? ¿Será algo hereditario o no?*. En ese momento los sentimientos de los padres son un abismo sin fondo donde van desapareciendo todas esas preguntas y sobre todo surgen más aún, *¿Se quiere a un hijo discapacitado lo mismo que al resto de los otros hijos?*. Rey (1990), Comenta qué es un hijo y como tal se le quiere, no puede ni debe ser bajo este aspecto, diferente a los otros. Los padres no tratamos igual a todos los hijos, porque a cada hijo hay que darle, bajo el común denominador del cariño, lo que verdaderamente necesita de nosotros; el niño discapacitado llegará un momento que se defenderá como los otros niños; si bien es verdad que su educación es muy costosa.

Otra pregunta sería *¿Puede un padre avergonzarse de tener un hijo anormal y sentir el niño discapacitado todo el cariño del progenitor?*. El avergonzarse, el no querer decir que se tiene un hijo discapacitado es perjudicar al propio niño; los niños discapacitados pueden recuperarse, se les educa en centros especiales; para que ellos aprendan a ser totalmente independientes. Los niños discapacitados son muy sensibles; pues a primera vista se dan cuenta si una persona les mira con afecto o recela de ellos. En el primer caso, se vuelcan; y en el segundo se retraen. Los niños discapacitados son infinitamente cariñosos.

Otra pregunta sería, *¿cuándo empieza un padre a acostumbrarse al hijo discapacitado?*. Realmente se tarda un poco en comprenderlo. Empieza cuando él se libera de esa culpabilidad absurda que cree tener. Estos sentimientos pueden ser idénticos tanto en el padre como en la madre.

También se puede creer que la relación entre padres podría o no separarlos. Rey (1990), comenta que los une más: no sólo en el matrimonio sino en toda la familia, porque es el discapacitado un ser al que hay que entregarle todo el amor que él necesita.

Por otra parte, es natural que los padres experimenten sentimientos conflictivos cuando descubren que su hijo presenta algún problema de desarrollo. Estos sentimientos cambian y evolucionan con el paso del tiempo; probablemente existan padres que han experimentado alguno de los siguientes sentimientos que comenta. Barbaranne (1988).

CHOQUE.

El ser padre de un hijo con discapacidad, es un fuerte golpe; por lo general implica una reacción que los expertos han designado con el término choque: éste se trata de un sentimiento de indiferencia en el que los padres escuchan las palabras, y en realidad no siente nada. El choque puede ser muy breve o bien prolongado, pues algunos padres descubren que su hijo no es "normal" inmediatamente después de nacimiento.

NEGACION

Esta es otra de las reacciones típicas que experimentan algunos padres, como "sólo está cansado", "es su manera de ser", "ya se le pasará"; son manifestaciones de escape que algunos padres experimentan cuando no quieren aceptar que su hijo tiene una incapacidad. Aunque es natural sentirse así, no es conveniente que esta actitud se prolongue; cuanto más se niegue que existe un problema el niño tardará más en recibir el cuidado adecuado.

CULPABILIDAD.

También es una reacción que experimentan con frecuencia los padres, pues se sienten responsables y culpables por el problema del niño; y llegan a transferir esa culpa a otra persona, como al médico, al cónyuge, a otros miembros de la familia, etc.

ENOJO.

El enojo es otro sentimiento normal, es una emoción de ira, que tiene la finalidad de generar energía para actuar. El padre es el único que puede ponerle fin a su enojo y transporlarlo constructivamente a una energía que pueda ser útil.

Estas etapas o estados emocionales son por los que pueden atravesar los padres que tienen un hijo discapacitado.

2.3 - LA FUNCION DE LOS PADRES

EL SER PADRE

Podría decirse que cuando se es padre, se educa a los hijos en función de sus ideales: de tal forma, que el padre quiere comportarse y tomar conductas y/o comportamientos que tuvo su padre (núcleo familiar). (Pierre, 1994).

Las principales funciones del padre, según Nuñez(1991); son las siguientes:

1. - Enseñanza del cuidado físico: La alimentación, el sueño, la vestimenta, la locomoción, los peligros del medio, etc.

2. - Enseñanza de las relaciones familiares: Es la base de la capacidad para la relación social. Es en la red familiar en la cual el niño aprende a limitar, contener y elaborar la envidia, los celos, el narcisismo y el complejo de Edipo.

El padre debe enseñar al niño el manejo de la envidia y los celos que se ponen de manifiesto en berrinches, caprichos, ataques de furia, y sobre todo rivalidad con sus familiares. Otro aspecto, es tratar de orientar a sus hijos sobre la superación del amor por sí mismo, que determina la actitud egocéntrica, el egoísmo, la intolerancia, así como favorecer el desarrollo de los sentimientos de amor, consideración y respeto de los otros, comprensión, solidaridad, aceptación de la realidad.

3. - Enseñanza de las relaciones sociales: El aprendizaje de las relaciones familiares, abre el paso para las relaciones con otras personas fuera de la familia, es decir, vínculos extrafamiliares.

4. - Enseñanza de la actividad productiva y recreativa: Al padre le toca ir favoreciendo al hijo el aprendizaje de sus propias habilidades, la capacidad de conocer el juego, la realización de los quehaceres domésticos que le va posibilitando la adquisición de aptitudes y habilidades para el autoabastecimiento. A su vez, los niños tienen derechos básicos inalienables: como a que los alimenten, los vistan, les den abrigo y los protejan. Además de estos derechos físicos, tienen derecho emocional, a que se respeten sus sentimientos y a que los traten de una manera tal, que puedan desarrollar y cultivar el sentimiento de su propio valor. Tienen derecho a contar con los límites adecuados impuestos por los padres, así como también a cometer errores y a que la disciplina que se les exige no se convierta en maltrato físico ni emocional. Es por ello, que los niños sean como sean tienen derechos a ser niños, sin limitarlos a comportarse como realmente son ellos. (Forward, 1990),

Printing (1999), menciona las funciones del padre y de la madre en forma separada; y las describe de la siguiente manera:

Funciones de la madre.

- *Seguridad afectiva y ternura.
- *Calidad y cantidad de amor necesario.
- *Proporciona cuidados necesarios
- *Ayuda a percibir en el niño el mundo que lo rodea
- *Constituye una base sólida para levantar la personalidad
- *Proporcionar confianza y abrir comunicación hacia su entorno.

Funciones del padre.

- *Servir de modelo de identificación (tanto si es niño como niña).
- *Construye el modelo de identidad sexual para el niño y la diferenciación sexual para la niña

*Establece un esquema de valores que ordene normas de conducta y las actividades de sus hijos.

*Orientar y educar junto con la madre, a los hijos para que puedan integrarse a la sociedad.

*Del padre se derivarán sentimientos de seguridad, autonomía, disciplina y valor ético de las normas.

Cada padre tiene el concepto de su propio hijo, y cada uno de ellos se comporta de manera diferente de acuerdo a su medio social, económico y moral. Dependiendo de esto es como actúan, se comportan y educan a su hijo, así como determinan si su hijo es deseado ó no es planeado; ya que en ocasiones los padres son los que determinan si pueden cumplir con las funciones que deben tener los padres, por supuesto aquí entraría un aspecto social económico y cultural. (Pliego, 1994).

Lo importante en la función del padre cuando nace un niño, es el acercamiento de éstos con su hijo. La llegada de un hijo al sistema familiar sirve para que profundicen la relación esposo-esposa y para ampliar los sentimientos de compromiso. En el caso de que el niño tenga alguna incapacidad, la pareja debe hacer un mayor esfuerzo en la relación de su matrimonio, pues existen varios cónyuges que su relación no es lo suficientemente fuerte para poder soportar este tipo de tensión. Lo mejor sería, que la pareja buscara consejos de profesionales y al mismo tiempo éstos acepten el desafío de criar juntos a un hijo discapacitado. Si alguno de ellos no acepta esta responsabilidad el otro tendrá que escuchar los consejos del especialista y empezar por su propia cuenta y tratar de conseguir el apoyo en todos los aspectos de su pareja.

Toda buena relación entre esposos debe conllevar a una vida nutricia familiar, es decir, a una excelente comunicación y/o relación padre-hijo. Por lo tanto, si las cabezas principales de la familia tienen una autoestima alta ó estable, los miembros de su familia estarán de la misma manera; pues la principal función del padre es la de ser modelo.

2.4 - COMUNICACIÓN FAMILIAR.

Como se sabe, la comunicación se basa en la destreza para expresar requerimientos y necesidades, y en la habilidad para poder comprender lo que se expresa, pues a través de ella se puede exponer nuestros pensamientos y sentimientos, así como pedir lo que necesitamos. Por lo cual, es importante enseñar a los niños a comunicarse desde los primeros años de su vida, para que en un futuro éste pueda expresar sus sentimientos y pensamientos sin inhibiciones.

Printing (1999), menciona que toda comunicación familiar, es un acto para poder transmitir un mensaje, de un miembro a otro o a la familia en su totalidad. La familia representa para el niño el primer modelo de comunicación y a través de ésta, la familia

tiene un medio de expresión; pues los componentes familiares se relacionan según el grado de comunicación que mantengan.

Para poder hablar de una buena comunicación, es necesario que ésta vaya en todas su direcciones: de padres a hijos y viceversa, entre la pareja y entre los hermanos.

Una buena comunicación familiar debe empezar siendo entre la pareja, ya que es el modelo de referencia para los hijos; posteriormente, los padres deben saber escuchar y atender todas las demandas de sus hijos, facilitándoles explicaciones, información afecto, etc.: y al mismo tiempo los hijos deben aportar sus puntos de vista, para que de este modo sea la comunicación más enriquecedora. (Printing, 1999).

Cuando el diálogo entre padres e hijos es escaso, o prácticamente nulo, éstos pueden optar por la agresividad como medio de hacerse escuchar, sobre todo los hijos menores de 5 años, por lo cual, se debe dejar que cada uno de los integrantes de la familia pueda expresarse.

Uno de los principales conflictos que atraviesan las familias en la actualidad son los problemas laborales y por ende, económicos; éstos no deben afectar la comunicación ni cerrarla. Los padres en ocasiones ocultan estos conflictos, si a cada uno de los miembros de la familia se le expresa de manera clara esta situación, pueden analizarlo, comprenderlo y en ocasiones apoyar a la familia: lo que ocasiona una comunicación abierta.

Con respecto al niño discapacitado, se debe tratar de manera semejante, pero es evidente que debe estar desarrollado físicamente en forma adecuada para poder controlar su cuerpo y sobre todo poder cifrar los mensajes que desea enviar; así como, las habilidades y conciencia cognitiva. Así pues, la comunicación es esencial en el aprendizaje y en el control de la conducta, para poder emprender la disciplina y la enseñanza de su hijo. Nuñez (1991).

Uno de los aspectos principales que retoma (Satir, 1996), es la comunicación la cual se relaciona con los sentimientos, y los intercambios emocionales que se presentan en los sistemas familiares. "La comunicación disfuncional, se manifiesta cuando los miembros de la familia no logran diferenciar casi nunca los niveles, verbales y no verbales de comunicación. Para remediar esto se trata de aprender a transmitir y recibir mensajes claros" es decir; se tiene que enseñar a los integrantes de la familia a hablar por ellos mismos y a decir con la mayor claridad posible lo que piensan y sienten a fin de sacar los desacuerdos; de tal manera que la meta principal es implantar reglas de comunicación, tales como a quién puede uno hablar, qué sentimientos pueden y deben expresarse y sobre todo cada uno de los miembros puedan buscar aclaraciones entre ellos.

Toda relación entre padre e hijo, deben compartir y/o realizar el diálogo. Los padres e hijos (p-hs), se comprenden cada día menos, pues el clima familiar se va deteriorando, cada uno se crispa en sus posiciones y se opone al otro. El ser padre se torna muy difícil, ya que podrían existir cuestiones flexibles y en contra parte posiciones rígidas y encasilladas. En el caso del niño se podría presentar que se opone directamente contra el padre, así demuestran que existen y exigen ser reconocidos.

Por el lado de los padres, lo que importa son las defensas del carácter que se han construido contra su hijo y que en realidad sólo defienden su vida, su tiempo y su espacio contra el niño que le molesta, los inquieta y los ofende, pues de esta manera creen que defienden su autoridad.

Cada uno tiene sus puntos fuertes, débiles y frágiles ante otro. Las defensas paternas pueden entorpecer el dinamismo infantil; los antiguos problemas de los padres entran en resonancia, esto fue creado durante la infancia, el padre podrá enseñar este tipo de situaciones a su hijo. Padres e hijos, el hecho de defenderse unos contra otros tiene ventajas e inconvenientes. Estos proceden de que los compañeros están bloqueados en parte, como entorpecidos en detrimento de su expansión, sobre todo si no viene a templar la lucha en ningún aspecto de confianza, debido a esto el niño tendería a formarse como un ser que desarrollará agresividad contra los demás y contra sí mismo.

Lo indicado es desarrollar la capacidad de "mirar interiormente" de explicarse y de acoger como propio el dolor del cónyuge, de acercarse a su sufrimiento. La forma concreta de hacer esto depende de muchos elementos, tales como la personalidad de cada uno de los esposos o el estilo de la relación conyugal. Hay quienes expresan su comprensión en silencio; ya sea acogedor y delicado pero lleno de cariño. Otros entablan conversaciones interminables en la que procuran comunicar sus sentimientos y desahogarse.

Es importante asumir el sufrimiento del cónyuge así como la forma particular en que reaccionan ante él y sobre todo la forma de cómo lo enfrenta; ya sea sin juzgarlo y sin exigirle. Pues solo a partir de la comprensión profunda de lo que ocurre, se podrá ayudarlo a que mejore sus actividades y sus pautas de comportamiento y del abismo de su crisis, pero sobre todo el ayudar positivamente a su hijo, sin perder de vista la unión y el sistema familiar.

El mejor consejo para los padres de un niño discapacitado, es que refuercen su amor, su comunicación y sobre todo su comprensión. Y esto se logrará a partir de aprender a compartir y a comunicar sus emociones; Además, como se ha visto un solo miembro de la familia puede cambiar todo el sistema familiar; así pues, se debe luchar por mantener una autoestima alta en forma personal y familiar. Por ende, es necesario tomar como tema principal la autoestima complementándola con la familia y la relación de padre e hijo.

CAPITULO III

" AUTOESTIMA "

CAPITULO III

A U T O E S T I M A

Dentro de este capítulo abordaremos, los principales temas que abarcan la autoestima, desde su origen hasta sus principales características y desarrollo de la misma.

3.1- ORIGEN DE LA AUTOESTIMA.

Cuando hablamos del origen de la autoestima tenemos que una de las influencias más poderosas que recibe el desarrollo de la autoestima es la seguridad que le dan al niño los padres, que no se relaciona con la inteligencia, ni la posición económica de la familia, ni con la educación. Al hablar de sí mismo, se hace referencia a la persona, a la totalidad del ser, incluyendo el cuerpo. En el contexto psicológico, el sí mismo se emplea, para significar la totalidad de las características mentales, habilidades, procesos, y actitudes que son propias de la persona. La Psicología moderna, le da dos significados al "Sí Mismo": con relación a la *actitud y sentimiento* de una persona respecto de sí mismo, con un proceso psicológico, que denota en las personas sentimientos y percepciones. El otro, como un grupo de procesos psicológicos que gobiernan la conducta y la adaptación (Mendoza, 1995).

Lo que resulta significativo, es la calidad de la relación existente entre el niño y el adulto; que son importantes en su vida; las condiciones de seguridad son:

1. Que el niño experimente una total aceptación de los pensamientos, valores y sentimientos de su existencia.
2. Que el niño opere en un contexto de límites bien definidos y firmes, justos, razonables y negociables.
3. Que el niño sienta respeto por su dignidad como ser humano, de forma que los padres sientan respeto por sus deseos, y estén dispuestos a negociar las reglas familiares dentro de límites cuidadosamente delineados, sin recurrir a una disciplina punitiva, con mayor énfasis en recompensa y afirmación, y no del comportamiento positivo.
4. La autoestima de los padres, pues la manera en que se trata a los demás refleja la manera en que uno a sí mismo se trata.

El modelo interpersonal de (Mendoza 1995), sugiere que el entorno del niño, a temprana edad es crucial, para establecer su autoestima; y es originalmente derivada de la experiencia materna de amor y aprobación, resultando en la experiencia dual del sí mismo como "buen yo"; y del otro como la "buena madre". Los niños que se sienten amados y aceptados tal como son, y que no sienten continuamente cuestionado su valor básico ante los ojos de sus padres, poseen una inapreciable ventaja en la formación de

una sana autoestima. Para la conservación de la alta autoestima son importantes las habilidades para disminuir o evitar la pérdida de autoestima.

3.2- CONCEPTO DE AUTOESTIMA.

Poco se ha tratado de las relaciones que existen entre los padres e hijos; con discapacidad. Así también, muy poco se ha investigado sobre el estado de ánimo de los padres, es decir, el concepto de sí mismo. De acuerdo a lo anterior, es indispensable conocer el tema sobre la Autoestima que tienen las personas y en especial los padres con hijos discapacitados. Para Aguilar (1997), la Autoestima, es el valor total que atribuimos al Yo, es decir, se convierte en un reflejo, y/o en un concepto en que los demás nos consideran ó creemos que nos lo dan. Sin embargo, Waitley (1983), afirma que no se debe confundir el narcisismo con una sana Autoestima; y que la palabra Autoestima significa apreciar el valor del ser Humano; y que es el principio y la primera semilla de cualquier tipo de éxito; además es la base de nuestra capacidad para amar a los demás y para tratar de desarrollar una meta justa sin miedo. "La autoestima está basada en la internalización del amor espiritual". El autoconcepto es la clave de la sana autoestima, vernos como individuos que valen la pena, cambiantes imperfectos, creer y saber que no hemos nacido igualmente uniformes mental y físicamente. La autoestima es la manera de como uno se siente y lo que piensa respecto a sí mismo y la manera en que piensa uno de como nos ven los demás. La autoestima también se puede definir como un sistema interno de creencias y la manera de como se experimenta externamente la vida. La expresión "autoestima elevada" se relaciona con tener un sentido positivo del propio valor inherente como persona, que está constituida por sentimientos aprendidos y pensamientos positivos, que reflejan una actitud positiva de (puedo lograrlo), por supuesto a una actitud pesimista de (no puedo hacerlo). La autoestima es confianza valoración y respeto por sí mismo, sin embargo ésta cambia en relación con las experiencias y sentimientos. Los sentimientos y patrones de pensamientos negativos pueden llegar a convertirse en poderosas ilusiones de la verdad. Por ello, la autoestima es "Apreciar el propio valor e importancia, y tener el carácter para responder por sí mismo y actuar en forma responsable con los demás, (confianza y satisfacción con uno mismo).

Escamilla, (1996), considera que la autoestima no solo es conceptuarse a uno mismo con una imagen adecuada, sino que es la valoración que el sujeto hace de sí mismo en un momento de la vida, en relación con sus aspiraciones, circunstancias y objetivos que derivan del ideal del YO. La definición de autoestima no se puede explicar detalladamente, ya que es una cualidad personal; sin embargo, Field (1996), lo describe de esta manera: "*como un factor de sentirse bien, basado en la confianza en uno mismo*". La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta. Es un sentimiento en el que normalmente la gente siente que vale poco, y espera el engaño, el maltrato y el

desprecio de los demás; de tal manera, que una persona que tiene una autoestima baja, se puede observar que es antipático, indiferente hacia sí mismo y por quienes le rodean; por ende, para estas personas es difícil ver, escuchar o pensar con claridad, tienden a sufrir el maltrato y el desprecio de otros.

La autoestima, es considerada como un atributo personal altamente favorable para el individuo. Mendoza (1995), afirman que los diferentes aspectos del concepto de sí mismo, producen un perfil de emociones asociadas con varios roles en los que está involucrado el individuo; además definen a la autoestima como una sensación afectiva de valor personal y de respeto de sí mismo; es la confianza y la creencia sincera de uno mismo.

Peña (1998), considera a la autoestima como la medida en que una persona se aprueba, se acepta a sí misma. Además, tiene un núcleo estable junto a una serie de estimas periféricas basadas en las diferentes relaciones de los roles.

Mendoza (1995), afirma que la autoestima es esencialmente una estructura social internalizada, y que ésta se configura en las constantes interacciones que tiene el individuo con otros.

Peña (1998), considera que la autoestima es la base y centro del desarrollo humano, puesto que es el conocimiento y la práctica de todo el potencial de cada individuo. Una persona que no se conoce, que no se acepta y no se respeta; tiene una concepción pobre de sí misma y, por lo tanto, tiene una autoestima negativa.

Escamilla (1996), considera que la autoestima es el respeto y la confianza que un individuo tiene de sí mismo.

Es el componente evaluativo del concepto de él mismo, lo cual influye en los sentimientos, y en la conducta del individuo.

Por lo tanto, se puede decir que la autoestima es el resultado de la aceptación y el respeto que un individuo tiene de sí mismo a partir de la evaluación que hace en función de lo que piensa, siente y percibe; así como de la relación que establece con otras personas. El pensamiento de un individuo, influye de manera directa en sus sentimientos y acciones y va a depender si éste es positivo o negativo para que experimente determinadas sensaciones o emociones.

Además, en sus respuestas el individuo se va conociendo; a través de los roles en los que se comporta y toma. Es así como tiene que ir conociendo, aceptando, y respetando a otros como lo hace consigo mismo. La satisfacción o insatisfacción de un individuo en sus relaciones interpersonales dependerá de si es capaz o no de tener una relación positiva consigo mismo.

El concepto de autoestima, es la suma de confianza en sí mismo, así como la consciencia que tiene el evaluar el sentido de sí de la persona, y sobre todo la eficacia de tomar sus propias decisiones (Mendoza, 1995).

Se puede afirmar que la autoestima es una parte fundamental para que el individuo alcance la plenitud y la autorealización en sí mismo. Cabe señalar; que la

autoestima depende de las elecciones que el individuo haga de sus sentimientos, pensamientos, acciones y de las responsabilidades que asuma. La importancia de la autoestima radica en que ésta es la base de la capacidad de un individuo para responder de manera activa y positiva en su trabajo, y sobre todo para con su familia; y así poder llevarlo con sus hijos tengan o no capacidad diferente.

3.3 - ASPECTOS DE AUTOESTIMA.

Por otro lado, según (Escamilla, 1996), la autoestima la enfatiza en tres aspectos generales. Primero la concepción que un sujeto tiene de sí mismo en cualquier momento de su vida. El segundo, la concepción de un sujeto que sostiene en un momento determinado acerca de como le gustaría ser (meta y/o ideal). Y por último la concepción de cómo cree el sujeto que los demás lo perciben (otros); pudiendo evidentemente, diferir de la descripción que hace de sí mismo. Es necesario resaltar, que la forma en que las personas se observan a sí mismas, constituye un factor básico de su estabilidad emocional y ajuste a la vida; es por ello que la autoestima se desarrolla por una continua interacción entre el individuo y el ambiente, el cual incluye otras personas en la propia vida.

Escamilla (1996), comenta, que los pensamientos, comportamientos y sentimientos siempre cambian, esto es, si uno de ellos cambia los otros dos se alteran, es decir, en el momento en que la calidad de nuestros pensamientos cambia la hacen también los sentimientos y el comportamiento; por lo cual sí tan sólo alguno de estos tres factores cambiase la autoestima puede, estar alta y en pocos minutos puede estar baja y volver a subir con una rapidez alarmante.

Nuestros sentimientos no pueden herirnos; forman parte de nuestra expresión, es la resistencia al sentimiento lo que provoca dolor. Ningún sentimiento tiene poder alguno sobre nosotros, pues lo hemos creado nosotros mismos.

Por otro lado, Bellak (1992), comenta que los problemas de autoestima se podrían modificar de acuerdo a las circunstancias individuales de cada persona. Y deben tratarse a través de:

- a) Explorar la historia personal del paciente con respecto a la autoestima o a la falta de ella (introyecciones, traumas, defectos, nivel de aspiraciones).
- b) Explorar ataques recientes a la autoestima.
- c) Relacionar comunes denominadores entre la historia pasada y los eventos precipitantes recientes con propósitos de interpretación, insight y translaboración, discutir problemas estructurales de la autoestima.
- d) Esmerarse en tratar al paciente con dignidad.
- e) Señalar las áreas en la vida del paciente que sean consonantes con una autoestima alta y las razones para ello.

f) Manejar la agresión contra sí mismo, qué partes de sí mismo tiene contra otra, a través de examinar las introyecciones y constituyentes del superyó e interpretarlos; contrastar el origen histórica con la realidad actual y modificarla a través de la actitud del terapeuta.

g) Examinar en detalle la naturaleza de los ideales del yo, el nivel de aspiración y la firmeza de las defensas en un intento por reducir la diferencia entre las expectativas irrealizables y la realidad.

h) Hacer cualquier interpretación de la transferencia que aparezca especialmente adecuada para este problema.

La conservación de la autoestima es una motivación esencial en la vida humana. Noriega (1998), sugiere que la autoestima originalmente proviene y está mantenida por tres fuentes:

1. Provisto de la retroalimentación para la valoración o devaluación que no recibe de otras personas significativas.

2. El comportamiento propio, emociones y pensamientos; están continuamente observados y considerados acerca de su proximidad a los ideales valorados.

3. Procesos que protegen al individuo de experimentar una pérdida de autoestima. Aspectos que de alguna manera deben tratarse con padres y personas que tienen como hijo ó familiar, a alguna persona con capacidad diferente, es decir, buscar la estabilidad emocional, para él y su familiar.

3.4- CARACTERISTICAS DE INDIVIDUOS CON AUTOESTIMA ALTA Y BAJA.

NIVEL DE AUTOESTIMA.

Las personas como seres humanos y sociales, necesitan cierta estima por parte de los que lo rodean; pero relacionar la propia autoevaluación con la buena opinión de otras personas, o de relacionar la propia autoestima con el aspecto físico, significa no poder liberarse de la vigencia de los valores y juicios impuestos por otros.

La genuina autoestima no es competitiva ni comparativa, involucra la capacidad de elección, es decir; se tendrá la opción de modificar los medios que están al alcance para sobrevivir y alcanzar bienestar.

Por lo tanto, la autoestima; es la reputación que se adquiere frente a sí mismo. Todo ser humano necesita el respeto de sí mismo, cada persona debe actuar y valorarse, como beneficiario de sus propias acciones. La autoestima se afianza internamente, y no en los éxitos y fracasos externos (Feste 1993). Así pues, existe algo fundamental para crear los niveles de la autoestima; esto depende del grado de confianza en nosotros mismos. Si no tenemos confianza en nosotros mismos, nunca tendremos seguridad y ésta es la base de la autoestima; al creer en uno mismo disfrutaremos de respeto, de seguridad y de perspectiva positiva, todo lo cual nos

ayudará a traer hacia nosotros lo mejor de la vida. Así también comenta que cuando "consigamos confiar en nosotros mismos, los demás también serán capaces de confiar en nosotros, si mostramos respeto con respecto a nuestra persona, ganaremos el respeto de los demás". Para tomar una actitud positiva se debe considerar lo siguiente: " Una respuesta no victimista constituye una respuesta positiva. Somos positivos cuando actuamos en nuestro propio beneficio y nos defendemos por nosotros mismos; comunicamos claramente nuestras necesidades, respetamos los derechos y sentimientos de los demás. Nos valoramos a nosotros mismos y a los demás y disfrutamos de un alto nivel de autoestima ". Otro punto importante que se debe considerar para obtener un nivel de autoestima alta es poder ó saber relacionar la cuestión mental, física, emocional; lo que en psicología se conoce como ser biopsicosocial. Estas partes no están realmente separadas: están integradas y son interdependientes. Para disfrutar de una vida completa, satisfactoria y creativa tenemos que ser capaces de relacionar todas las partes que nos conforman. "Con el libre fluir de la energía entre las partes física, mental, y emocional, experimentamos el equilibrio y aumenta nuestro nivel de autoestima".

A lo largo de su vida, cada persona se forma una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es. Existen personas que están convencidas de su incapacidad para aprender y triunfar aún cuando tengan cualidades y aptitudes para lograrlo. Esto muestra la diferencia que existe entre los individuos que poseen una alta y baja autoestima.

Hay mucha gente que tiene y mantiene sentimientos de inseguridad, dudas sobre sí misma, culpa y miedo (Feste, 1993). Por lo que tener una autoestima alta o positiva implica que el individuo se sienta capaz, valioso de sí mismo y de lo que puede lograr.

Cabe señalar que un individuo que tiene una autoestima alta no significa que se encuentra en un estado de éxito total, sino que también le implica reconocer y aceptar sus limitaciones, debilidades y defectos. Una persona con autoestima alta considera estos momentos de depresión o crisis como un reto que cree superar para salir adelante.

Es importante mencionar, que este tipo de personas también experimenta sentimientos de tristeza, enojo, impotencia; entre otros. Pero no se dejan llevar únicamente por estos sentimientos, sino que tienen la habilidad de analizar por que suceden dichas situaciones, de reconocer y aceptar cómo se sienten y de planear qué pueden hacer de manera diferente para obtener un beneficio personal.

El desarrollar una autoestima alta implica la convicción de que uno es competente, valioso; lo que equivale a enfrentar la vida con mayor confianza, seguridad y optimismo. La autoestima alta no significa un estado de éxito total, es también reconocer las propias limitaciones y debilidades, y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar

decisiones; y en la medida que evolucionan hacia una buena autoestima, se desea y se espera que los demás perciban el propio valor.

Una característica de la carencia de autoestima es la excesiva preocupación por obtener la aprobación de los demás, para conseguir autoafirmación, lo buscan en el amor de alguna persona. Pero como el problema es esencialmente interno y dado que la persona no cree en sí misma, ninguna fuente externa puede llegar a satisfacer esta necesidad.

Existen personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja ya que piensan, que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser pisoteadas, engañadas y menospreciadas por los demás; y constantemente se predisponen a situaciones difíciles o catastróficas y es común que se oculten tras la desconfianza, la soledad, y el aislamiento.

Experimentan un constante temor a su entorno físico y personal que limita y evita que se arriesguen en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas; sufren derrotas, se sienten desesperadas y se cuestionan.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que experimentan dichas personas, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, actitudes de tristeza, depresión, renuencia y aparente abnegación, o bien; con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor. Estas actitudes generan en ellas que acumulen el sufrimiento y separen a los individuos, a las parejas y a las familias (Rodríguez y cols, 1988).

Todos los individuos pueden tener pensamientos y/o sentimientos negativos, pero la diferencia radica en que algunos los apropian y los vuelven una característica personal, mientras que otros los vivencian sólo por determinado tiempo y buscan la posibilidad de modificarlos.

Tener una autoestima baja o negativa, implica sentirse inseguro y poco valioso como persona (Palladino, 1992).

Por lo que las condiciones para una buena autoestima tienen vigencia en los aspectos que se tratan a continuación:

LA AUTOAFIRMACION:

Es el acto de respetar los propios valores, que la persona haga o exprese lo que es. En la vida diaria una de las más sencillas formas de que la persona se afirma, es diciendo no cuando quiere decir si. Todo acto de afirmación, implica que no es propiedad de otros y que se tiene el derecho a vivir de acuerdo a las propias expectativas. La afirmación envuelve el acto de tomar consciencia, y tener voluntad de comprender.

LA INTEGRIDAD:

Es la confianza en sí mismo, que se va adquiriendo a medida de los años, al desarrollar los propios valores y normas que guíen las acciones y principios de la vida. La integridad, es pues un requisito para la elevada autoestima.

EL ROL DE LA PROPIA RESPONSABILIDAD:

La propia responsabilidad resulta esencial para la autoestima, significa aceptar la responsabilidad de lograr los propios objetivos personales, y tener presente que evitar ésta; convierte a la persona en víctima de su propia vida, puede ser una experiencia estimulante y vigorosa, al tomar la propia responsabilidad como orientación básica de vida; la persona aprende en lugar de preguntarse. En lugar de "Soy un fracaso", la persona se pregunta "¿Por qué y cómo consigo fracasar en lo que intento?".

Las personas de baja autoestima piensan que no valen nada, por lo que permiten ser engañadas, menospreciadas por los demás, así como también tienden a engañar y despreciar a los otros. Como defensa se ocultan atrás de un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Cuando sufren derrotas se sienten desesperadas y no tienen confianza ni un buen concepto de sí mismas.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufre, la llevan a sentir envidia, celos, a ser posesiva, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia, aparente abnegación, ansiedad, miedo, agresividad y rencor. Es importante, tener presente que en el proceso de formar imágenes más positivas que negativas, el individuo tiene que modificar su pensamiento respecto a sí mismo, y por consiguiente; sus respuestas emocionales y conductuales cambiarán. (Peña, 1998).

3.5- MOTIVACION Y AUTOIMAGEN.

Por otra parte, las personas que sienten su autoestima baja: no se autovaloran: no se motivan así mismas, es por ello, que deben tener una motivación, que intervenga en la conducta y en su actitud como persona. Además, la motivación asegura que la persona manifieste conductas saludables que le pueden ser útiles prácticamente en todas las áreas de su vida, desde la más trivial hasta la más trascendente, también puede ser crucial para generar y mantener una actitud positiva. Por otro lado, la gente debe controlar su actitud, para poder cambiar su estado de ánimo y obtener un comportamiento y una motivación aceptable. Al mismo tiempo fijarse metas en su vida, pues el no tener metas concretas puede provocarle una frustración, en tanto que si se las ha fijado puede derivar gran satisfacción de la vida. Al tener determinados objetivos, mejorará su salud y experimentará un sentido más marcado de control de su vida. Según Feste (1993), la motivación es una

característica excitante, y esencial de la gente exitosa, emprendedora y totalmente saludable. Por ende, a medida que se explora la motivación de la persona, se le tiene que cultivar, enseñar y forjarse metas en su comportamiento, así como una autoimagen positiva.

La autoimagen es la manera como uno se siente consigo mismo, influye grandemente en la forma como los demás reaccionan ante uno, lo que uno piense que es, determina qué hace y cómo se siente personalmente. La autoimagen es como una armadura que defiende a la persona en contra de comentarios del mal gusto; calificativos y denominaciones desagradables, es decir, mensajes negativos que recibe a diario. Por lo tanto, la autoimagen es la poderosa visión positiva que ayuda no sólo a no dejarse llevar por las imágenes negativas, sino lo más importante, a tener confianza en uno mismo y estar conforme con la persona que es uno. En ocasiones, puede haber gente que le digan, sobre el tipo de individuo que es, pero en realidad uno mismo es quien decide que mensajes acepta y cuales son lo que debe rechazar. La forma en que uno pueda rechazar estos mensajes negativos es enviándose mensajes positivos; pues éstos no solo ayudan a eliminar una autoimagen negativa, sino que también son necesarios para promover y mantener una autoimagen positiva. Una técnica muy útil consiste en las afirmaciones diarias; una afirmación es un comentario positivo; se tiene que hacer la costumbre de formular un comentario positivo acerca de usted una vez al día. Existen 2 tipos de autoimagen, la negativa y la positiva; la primera podría repercutir en el niño, el cónyuge, divorcios, delitos... en fin, en cualquier aspecto negativo para la humanidad; en cambio en la autoimagen positiva, impulsa totalmente a la persona a salir de los barrios bajos para convertirse en líderes del medio en el cual se desenvuelve, así también determina en gran medida si la persona triunfará o no en la vida y por supuesto esto permitirá enriquecer la existencia de quienes la rodean. Por lo tanto, según Feste (1993), la autoimagen dirige a la conducta, siempre y cuando se vea usted con honestidad, y actúe de la manera como le gustaría ser descrito; por lo cual, la autoimagen de la persona, es como usted piensa que es y cómo se siente consigo mismo. Una autoimagen positiva le protege contra los mensajes negativos, y es una fuerza muy poderosa para ayudarlo a lograr en usted mismo y en todo aquello que emprenda.

3.6-DIFERENCIA ENTRE DEPRESION Y AUTOESTIMA.

Por otro lado, las personas tienden a mezclar y/o confundir, la baja-autoestima y la depresión; pero en realidad estos dos conceptos no son equivalentes; la diferencia radica en que quienes se sienten deprimidos no se califican de inútiles, ni fingen que estos sentimientos de depresión no existen; pues la depresión es algo que sucede a veces; existe una gran diferencia entre las personas que condenan a su yo interno y aquellas personas que consideran que la depresión es una condición humana que necesita resolver. Esto es que una persona con depresión, se comporta de acuerdo a

ciertas experiencias relacionadas con su vida, con su entorno familiar ó laboral; en el caso de una persona con baja autoestima, adquiere ideas erróneas, pensamientos negativos para sí. Satir (1995), comenta que un sentimiento de depresión y su negación, es una forma de engaño ante uno mismo y los demás, al devaluar los sentimientos, se está devaluando también a la autoestima. Por lo tanto, la depresión y la autoestima son cuestiones diferentes, pero que en ocasiones uno lo conlleva a otro.

3.7- LA FAMILIA Y LA AUTOESTIMA.

Muchos de los seres humanos nos hemos creado muchos problemas al ser incapaces de comprender que somos seres únicos y por lo cual en ocasiones es muy complicado que los padres se acoplen al medio y sobre todo el saber diferenciar en el ser único y el ser del molde, es por esto, que la enseñanza con los hijos se basa en la comparación, en la conformidad y esto por lo regular produce una baja autoestima. Un fundamento importante para la autoestima es la aceptación para la exclusividad. Sin embargo, como se sabe, la autoestima se empieza a crear en la etapa de la niñez, a una edad de 5 años o 6 años y ésta quedará conformada solo por la familia. De aquí la gran importancia de la familia en el autoconcepto de sí mismo, es por ello, que cuando un padre tiene una autoestima alta su hijo tendrá seguridad y un amor por sí mismo y al mismo tiempo, este padre tendrá mayor capacidad de crear una familia nutricia y por lo tanto, los padres con una autoestima baja, podrían formar una familia conflictiva. Los niños aprenden la autoestima a partir de las voces que escuchan, de las expresiones en las miradas de los adultos que les atienden, de los tonos musculares de los cuerpos que los sostienen, de la manera como los adultos responden a su llanto. El tener una autoestima alta y/o fuerte, sería el medio que nos permite ser más humanos, ser seres saludables y felices, el saber crear relaciones satisfactorias, el ser individuos eficaces y responsables. Cuando una persona se quiere, nunca habrá algo que le pueda lastimar, devaluar, humillar o destruir a sí mismo o a los demás y por supuesto nunca responsabilizará a otros de sus actos.

INFLUENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA RELACION DE PAREJA.

La autoestima de un individuo se configura en las constantes interacciones que tiene con las personas que la rodean, sus familiares; los cuales contribuyen a conformarla según los atributos y las características que perciban de él. Por lo tanto, la autoestima de una persona, depende, en gran medida, de cómo se perciba a sí misma y cómo la perciben los demás.

Como lo señala Satir (1996), es importante poseer un alto nivel de autoestima para sentirse lo suficientemente seguro y valorado como para relacionarse con otros sin temores.

La autoestima en la relación de pareja, juega un papel determinante, debido a que cuando una persona se siente inferior a su pareja, sea física, económica e intelectualmente, agrede y maltrata para sentir que tiene el poder ante la misma.

Un aumento en autoestima, constituye un resultado de cualquier esfuerzo por cambiar. Cuando un miembro de la pareja posee una autoestima baja, se emplea dicho poder para humillar y sobajar a la otra persona, tratando de sentirse mejor a pesar del sufrimiento e insatisfacción del otro.

Esta situación conduce a la pareja a que establezca uno o varios tipos de comunicación que tienen una influencia negativa al cuerpo y encasillan su relación entre ellos mismos y con otros de manera destructiva, inerte, distante y frustrante.

Un individuo que se acepta y valora a sí mismo de manera positiva, tiene una alta autoestima; es capaz de respetar, valorar y amar a otros, particularmente a su pareja.

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, la opinión y el sentimiento que cada uno tienen acerca de sí mismo y de los propios actos, valores y conductas (Rogers, 1961).

La autoestima de un individuo se configura en las constantes interacciones que tiene con las personas que la rodean, sus familiares; los cuales contribuyen a conformarla según los atributos y las características que perciban de él. Por lo tanto, la autoestima de una persona, depende, en gran medida, de cómo se perciba a sí misma y cómo la perciben los demás.

Peña (1998), proveen un modelo útil, en el cual describen a individuos dentro de sistemas familiares, cada uno persiguiendo sus propias metas dentro de tres áreas cruciales:

1. Obtener y experimentar afecto.
2. Obtener control personal.
3. Desarrollar y expresar opiniones personales.

Son áreas importantes para tener una adecuada autoestima y consolidar la identidad. La identidad que comenzó su proceso de formación en los enlaces afectivos primarios con los progenitores, y que sienta sus bases en su "desconexión" con sus primeros enlaces para lograr establecer relaciones interpersonales y profundas a lo largo de la vida; es decir, la identidad se establece con la familia, y esta se llega a romper cuando el niño sale a su entorno.

La primordial tarea de la niñez temprana de la que depende el desarrollo normal consiste en el descubrimiento de los límites, de dónde termina el sí mismo y comienza el mundo exterior. La individuación que adquiere el niño con aquellas habilidades motrices básicas y cognitivas que junto a un incipiente sentido de identidad física y personal son el objetivo principal del proceso de maduración que es la autonomía; es decir, la capacidad para el control interior, la autoregulación y la propia responsabilidad está a merced de la posesión de una identidad propia, que permite a los seres humanos ser únicos y estar en intimidad con la realidad.

La autonomía implica tomar la propia responsabilidad sobre los juicios de valores propios y sobre la propia vida, implica una identidad, ser consciente de la soledad del individuo y no tener temor a la muerte.

Cuando la fe, la integridad, la seguridad, se unifican; el individuo se encuentra en una etapa de integridad. En el camino hacia los niveles más altos de expresión, autorrealización e individualización, uno de los obstáculos con los que se encuentra en el camino es la autoimagen negativa. La autoimagen, es la serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es. Hay individuos que tratan de vivir de acuerdo a una autoimagen forjada por los padres y que han internalizado, y prohíben al individuo evolucionar.

Para Rogers (1961), las personas desarrollan una imagen de sí mismo, "que sirve para mantener y guiar su ajuste en el mundo externo", y esta imagen es un producto de la interacción con el ambiente y refleja los juicios, preferencias y limitaciones del escenario familiar y social en particular.

3.8- NECESIDADES BÁSICAS Y DE CRECIMIENTO SEGÚN MASLOW

Rodríguez (1998), la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, es el respeto a uno mismo; es el conocimiento, la concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. "Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo". "sólo podremos amar, cuando nos amemos a nosotros mismos".

La satisfacción de necesidades básicas incluye tanto las necesidades fisiológicas, de seguridad, pertenencia y reconocimiento. Así se va conformando su naturaleza, llenándose para poder pasar del "recibir" al "dar". Y sólo una persona que se ama y respeta, que tiene una adecuada autoestima, es capaz de realizar todo su potencial. Y en cada nivel de la pirámide de Maslow, la conciencia y el conocimiento del sí mismo refleja su autoestima.

NECESIDADES DE BASICAS.

FISIOLÓGICAS: (hambre, sed, abrigo, sueño, conservación, sexo, procreación).

La autoestima se da en sentido que la persona comprende sus necesidades básicas.

- La persona se ocupa de sus necesidades físicas, comida, techo.
- La persona se ama a sí misma y a los demás.
- Se arriesga explorando y creando.
- Aprende, estudia y reflexiona.
- Ayuda y coopera.
- Acepta sus capacidades y limitaciones.
- Lucha por su dignidad y autorespeto.

SEGURIDAD: (libertad-justicia-derechos-integridad personal).

Al expresar la persona sus sentimientos, refleja su autoestima en la medida de que:

- La persona es abierta y espontánea.
- Es capaz de intimar con otra persona.
- Expresa depresión y tristeza con lágrimas y angustia.
- Expresa sus temores, ansiedades y preocupaciones.
- Expresa su alegría y felicidad con risas y júbilo.
- Expresa su enojo y frustraciones.
- Goza la vida con otros.

PERTENENCIA: (aceptación, solidaridad, afecto, intimidad, sexualidad).

- El individuo se da cuenta de las sensaciones de su cuerpo.
- Tiene fe en sus talentos y habilidades.
- Tiene sensibilidad y percepción de los sentimientos de otros.
- Maneja y supera sus conductas indeseables.
- Planea y dirige su propio futuro.

RECONOCIMIENTO: (amarse, sentirse amado, valorado, prestigio).

La autoestima conlleva el hecho de estar consciente de los valores humanos, de manera que la persona:

- Aprecia y refuerza su conducta deseable.
- Desea cosas grandes y las fantasea.
- Practica los valores sociales: cortesía, honestidad.
- Atiende, sirve y apoya a los demás.
- Se compromete a sí mismo a seleccionar sus valores y expectativas.
- Aprende a dar y amar más plenamente.

NECESIDADES DE CRECIMIENTO.

AUTORREALIZACION:

La autorrealización significa experimentar plena vivida y personalmente, una total concentración y abstracción, es un proceso progresivo: que lleva a hacer cada una de las selecciones entre mentir o ser honesto, robar o no robar, en un momento dado es hacer una elección hacia el desarrollo. Es un avance hacia la autorrealización. Cabe mencionar que es un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado, es decir, tratar de hacer bien lo que uno quiere hacer.

No obstante la autorrealización es un proceso que se logra en la adultez, aunque no existe un rango de edad establecido, incluso muchas personas nunca se autorrealizan, pero es importante señalar que este proceso se inicia desde que somos pequeños hasta llegar a un desarrollo humano. Gutiérrez (1998), señala que este desarrollo implica una filosofía del hombre, de la sociedad y de las relaciones

interpersonales que emergen de la experiencia cuando se crean alrededor del hombre las condiciones ambientales e internas necesarias y suficientes para su desarrollo.

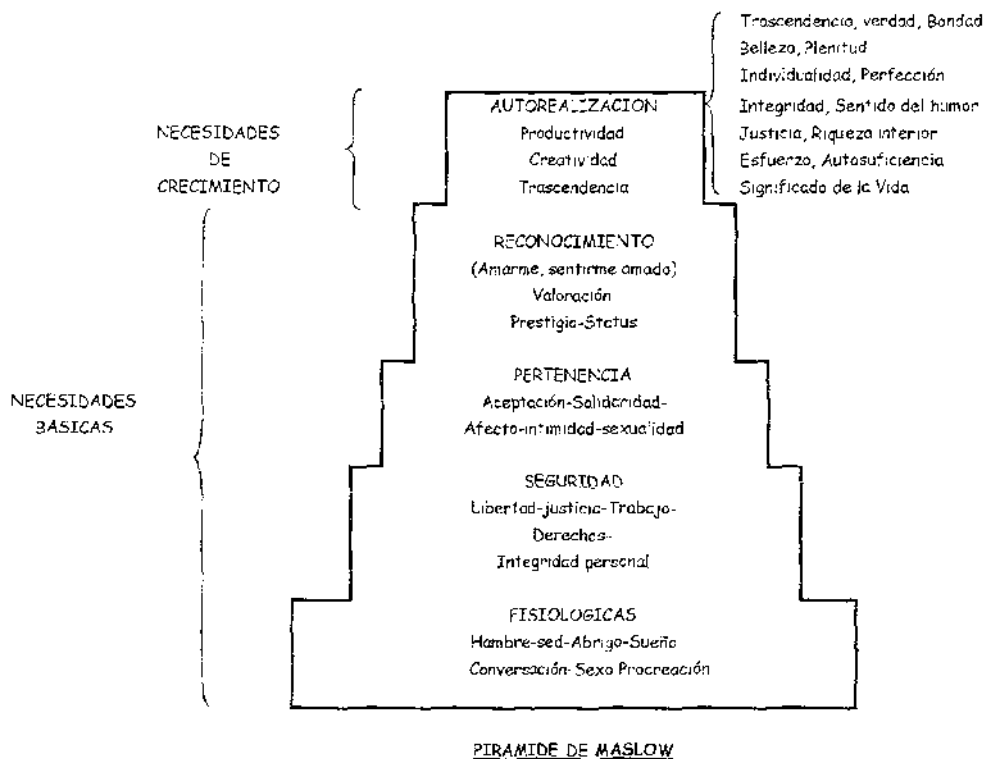
La autoestima se da en dirección al desarrollo de la madurez personal y social, de forma que:

- La persona se responsabiliza anticipadamente de las consecuencias de su conducta.
- Asume la responsabilidad de sus propias decisiones.
- Se adapta a los cambios sociales y de la comunidad.
- Asume las responsabilidades sociales y de la comunidad.

El individuo se autorealiza, es menos dependiente y más autónomo y autodirigido; sus motivaciones son de desarrollo, llenas de gratificación y excitación como es la realización de anhelos y ambiciones, de ser cada vez mejor ser humano, en contraste con las motivaciones deficitarias, que son las que sólo pueden ser satisfechas por los demás, que implica una considerable dependencia del exterior, sus satisfacciones provienen de fuentes que cubren sus necesidades, caprichos y deseos. Se encuentra sensible la aprobación o crítica, afecto y buena voluntad de los demás, teme al medio, ya que siempre existe la posibilidad que éste le falle o defraude.

La autoestima, abarca diferentes aspectos del ser humano. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus propias capacidades, si se acepta y se respeta tendrá una buena autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí mismo, no se acepta y no se respeta, entonces tiene una baja autoestima. Y por lo tanto, si los padres tienen una autoestima estable (alta), podrá tener una buena relación con su familia y con su entorno social, pero sobre todo transferirlo hacia su hijo con capacidad diferente, y luchar juntos para la autonomía de su hijo.

PIRAMIDE DE MASLOW



Fuente: Autoestima: clave del éxito personal. Mauro Rodríguez Estrada. (1998)

La autoestima es la síntesis de los siguientes pasos, que en su totalidad la forman:

AUTOCONOCIMIENTO: En éste se encuentran las manifestaciones, necesidades, habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales conoce él por qué, cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, el individuo logra tener una personalidad fuerte y unificada; si una de sus partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida por sentimientos de ineficiencia y devaluación.

AUTOCONCEPTO: Es la serie de creencias acerca de sí mismo (reales o imaginarias), que se manifiestan en la conducta, si alguien se cree tonto actuará como tal.

AUTOEVALUACION: Se refleja en la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, si le satisfacen y le son interesantes, enriquecedoras y le permiten crecer y aprender, y por el contrario considerarlas como malas.

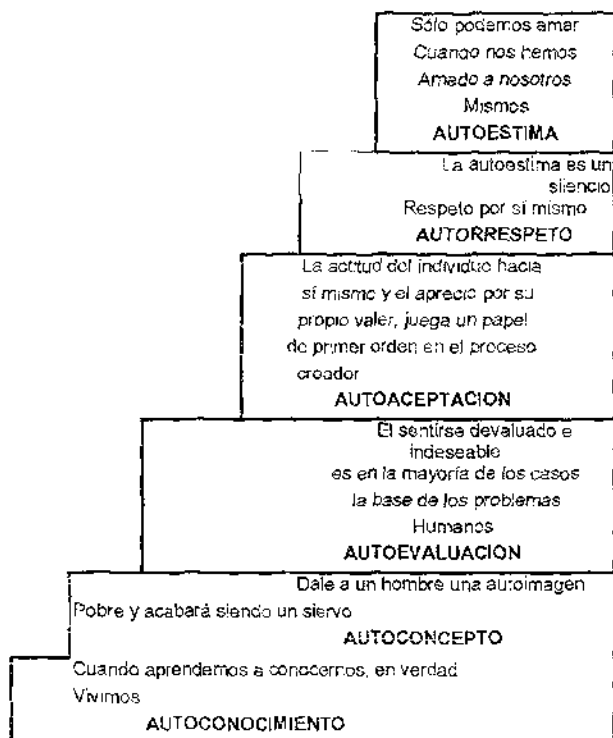
AUTOACEPTACION: Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo, como un hecho, como la forma de ser y sentir. Se refiere a una actitud de autoevaluación y compromiso consigo mismo que deriva de los conceptos de aprobación y desaprobación. Aceptarse a sí mismo no significa, no desear cambiar, mejorar, sino por el contrario, es el no negar la realidad de lo que es cierto respecto a sí mismo en el momento en que tal y tal sentimiento o pensamiento se producen. Aceptar el estado presente.

Aceptar que la persona es quien es, que siente lo que siente, que ha hecho lo que hizo - guste o no-, aceptar los hechos es aceptarse a sí mismo (Escamilla, 1996).

AUTORESPETO: Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que haga a la persona sentirse orgullosa de sí misma.

AUTOESTIMA: consiste en la suma integrada de confianza y respeto en sí mismo. Por lo que la necesidad de autoestima que se tiene es la necesidad de saber que las elecciones que se efectúen se adecuan a la realidad, a la propia vida y al propio bienestar. En síntesis la autoestima es la suma de todos los pasos como autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorespeto. (Rodríguez, 1998) cada uno de estos pasos se tienen que mejorar uno a uno para así lograr una autoestima alta, o en los mejores de los casos buscar el equilibrio emocional en forma intrínseca.

LAMINA 1. ESCALERA DE AUTOESTIMA



Fuente: Autoestima: clave del éxito personal. Mauro Rodríguez Estrada. (1998)

CAPITULO IV

" TALLER
AUTOESTIMA
(el AMAR es arTE) "

CAPITULO IV

TALLER el AMAR es arTE

En este capítulo, se explicará el curso-taller el AMAR es arTE, el cual consiste en la forma en como debe aplicarse. Pues, esta elaborado, desarrollado y explicado paso a paso, para poder aplicarse a padres que tengan hijo (s) con alguna capacidad diferente. El objetivo de este taller, es elevar el grado de autoestima que presenten los padres de familia; antes, durante y al termino de este curso, a modo de que cuando salgan a la vida cotidiana, los padres logren el equilibrio emocional.

TEMA: Presentación.

TIEMPO: 60 min. DURACION: 1 sesión. N° DE SESION: 1

I. OBJETIVO:

Crear un ambiente positivo y de confianza con cada uno de los participantes en el curso - taller.

II. PUNTOS A TRATAR:

Explicar el contenido del curso - taller.
Inicio de dinámicas (raportt).

III. DINAMICAS A UTILIZAR:

Dinámica de presentación (Entrevista Colectiva)
Dinámica fiesta de presentación.

IV. DESARROLLO DE LAS DINAMICAS Y TEMAS:

Primeramente se realizará una dinámica, que consiste en pedirle a cada uno de los participantes que se presenten en público; sólo pidiendo que mencionen su nombre y que comenten sus temores y expectativas del curso-taller.

Posteriormente se les proporcionará dos hojas a los asistentes. En la primera hoja se les pedirá que dibujen un pastel con rebanadas de diferentes tamaños(cada rebanada tendrá un porcentaje hasta llegar al 100%), las rebanadas deben significar aspectos sobre su vida. Como el deporte, trabajo, hogar, tiempo dedicado a los hijos, entretenimiento. Al finalizar esta dinámica se les pedirá a los asistentes que comenten el ejercicio realizado. En la segunda hoja harán una gráfica (con una escala

del 1 al 10), sobre su vida indicando su momento actual; sobre los siguientes aspectos: 1.- triste, 2.- Alegre, 3.- Melancólico, 4.- Optimista, 5.- Deprimido, 6.- Feliz.

Una vez terminados los dos ejercicios, las hojas serán entregadas al expositor; para que éste les entregue el test (pre-evaluación) inventario de calidad de vida. (Ver anexo 8). Y por último, se comentarán las experiencias de las dinámicas de una forma voluntaria.

V. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACION:

Se determinará si hubo una buena respuesta (confianza); siempre y cuando los asistentes participen de una manera activa, es decir, que muestren interés.

TEMA: ¿Qué es la autoestima?

TIEMPO: 60 Minutos

DURACION: 1 Sesión

N° DE SESION: 1

I. OBJETIVO:

Los asistentes del taller conocerán el significado de autoestima, y comprenderán el concepto de sí mismo.

II. PUNTOS A TRATAR:

¿Qué es la autoestima?

Concepto de sí mismo.

III. DINAMICAS A UTILIZAR:

Exposición teórica de autoestima

Autoconcepto ¿Te conoces?

IV. DESARROLLO DE LAS DINAMICAS Y TEMAS:

Primeramente se realizará un ejercicio, el cual consistirá en que los asistentes definan en una hoja el concepto de autoestima (Ver anexo 1). Una vez que los asistentes terminen el ejercicio; el asesor expondrá el tema de autoestima en un lapso no mayor de 15 minutos. Durante este tiempo, los participantes podrán comentar sus ideas con respecto al tema. Posteriormente se les proporcionarán dos cuestionarios los cuales contestarán de acuerdo a las indicaciones del mismo(Ver anexo 2 y 9).

Ya contestado el instrumento se les pedirá que el mismo sea entregado al asesor del taller. Luego entonces, se les entregará otro instrumento, el cual estará compuesto de 2 preguntas, que son las siguientes ¿Quién soy?, ¿Cómo soy?(ver anexo 3). Cuando hayan terminado de contestarlo se les pedirá que voluntariamente comenten sus respuestas ante los participantes; y finalmente se les explicará la finalidad del mismo.

V. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACION:

Se determinará que hubo un buen conocimiento del tema, siempre y cuando, los asistentes participen y se les vea un interés sobre el tema. Así como también, contesten de manera adecuada el ejercicio que se les deje.

VI. CONTENIDO.

AUTOESTIMA

- *Es el valor total de como nos consideramos
- *apreciar como somos

- *Es la base para amar a los demás
- *La manera de como uno se siente y lo que piensa respecto así mismo.
- *Es confianza, valoración--con respecto así mismo
- *Valoración que se hace a uno mismo
- *Como piensan respecto así mismo y como nos ven los demás.

¿Cómo se demuestra la autoestima positiva?

- *Pensamientos positivos --- Actitud positiva
- *Autoestima baja--- La gente piensa que vale poca
 - Espera engaño, maltrato y desprecio por los demás.
 - Muestra indiferencia.

DEFINICION.- Apreciar el propio valor, el factor de sentirse bien con respecto a la confianza que un individuo tiene de sí mismo.

TEMA: Autoestima alta y Autoestima baja

TIEMPO: 60 min. DURACION: 1 Sesión N° DE SESION: 2

I. OBJETIVO:

El padre de familia conocerá lo importante que es mantener una autoestima alta propia, para llegar a una autoestima familiar.

II. PUNTOS A TRATAR:

Autoestima alta

Autoestima baja

III. DINAMICAS A UTILIZAR:

"Doble personalidad"

"Lluvia de ideas"

IV. DESARROLLO DE LAS DINAMICAS Y TEMAS:

Se inicia el tema en menos de 15 minutos, explicando a los participantes lo fluctuante de la autoestima. Posteriormente se dará inicio a la dinámica de "Doble personalidad". Se les entregará una hoja en blanco la cual se dividirá en 2 con una línea vertical, y se dará las siguientes instrucciones..... " Del lado derecho de la hoja escribirán; como se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo y del lado derecho escribirán como se sienten, piensan y actúan cuando se está mal consigo mismo". Terminando de escribir los dos estados de ánimo, se les debe pedir a los participantes que observen esos estados de ánimo, como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada apartado un nombre que pueda simbolizarlos.

Una vez terminado lo anterior se les asignará un número del 1 al 4 y formarán 4 equipos con el número asignado, para que compartan lo que escribió cada uno de los asistentes y deben tratar de identificar el tipo de situación (experiencia, personas o eventos) que afectan para elevar o disminuir la autoestima, es decir, concretar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

Al finalizar deben llevar a cabo una lluvia de ideas, usando su fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

V. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACION:

Se determinará que el objetivo se ha cumplido, siempre y cuando los asistentes participen de una forma voluntaria y demuestren interés sobre los temas presentados

VI. CONTENIDO:

AUTOESTIMA ALTA

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fé en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sono por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones.

En verdad que todo ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio lo abruma, los problemas se acumulan y el mundo y la vida le parecen entonces insoportables. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios (Rodríguez, 1998).

AUTOESTIMA BAJA

Por desgracia existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, porque piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aislados de los demás se vuelven apáticos, indiferentes hacia sí mismos y hacia las personas que los rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros. El temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento. El temor limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aún naciones. (Rodríguez, 1998).

Normalmente, una persona con autoestima baja sufre derrotas, se siente desesperado y se pregunta: ¿ cómo puede alguien tan inútil enfrentar dificultades así? ; no es sorprendente que esta persona pudiera recurrir a drogas, alcoholismo, suicidio, tabaquismo, etc.

TEMA: La autovaloración.

TIEMPO: 90 minutos **DURACION:** 1 Sesión **Nº DE SESION:** 2

I. OBJETIVO: Que los asistentes reconozcan y expresen el grado de autovaloración que tienen.

II. PUNTOS A TRATAR:
La valoración personal

III. DINAMICAS A UTILIZAR:
Detección de Autovaloración

IV. DESARROLLO DE LAS DINAMICAS Y TEMAS:

Primeramente se solicita a los participantes que respondan de manera individual, en una hoja tamaño carta las siguientes preguntas: (ver anexo 5)

¿Quién realmente soy?

¿Cómo me gustaría ser?

¿Qué es lo que no me gusta de mí?

¿Qué es lo que cambiaría de mí?

¿Qué es lo que haré para cambiar?

¿Qué es lo que me gusta de mí?

Ya respondidas, se les pedirá que se numeren del 1 al 4, progresivamente y que se reúnan en equipo del mismo número. Posteriormente se les solicita a los participantes (subgrupos) que den respuestas a las mismas preguntas a partir de las respuestas individuales de sus miembros y que las conclusiones las mencione un representante del subgrupo.

El asesor del taller, al finalizar la dinámica recalcará la importancia que se debe tener al realizar cualquier evento y/o situación, así como lo importante que es el amarse lo suficiente. Así también, explicará la importancia que tiene la valoración personal, de una forma muy clara y rápida. Tomando en cuenta los puntos de las necesidades de crecimiento; tales como: Autoconocimiento, Autoconcepto, autoevaluación, Autoaceptación y el autorespeto. De tal modo que los participantes corroboren lo explicado (en el taller) con lo que respondieron en el cuestionario.

V. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACION:

Se evaluará de tal manera, que el asistente participe y demuestre el interés del cambio de su vida en la explicación del taller.

VI. CONTENIDO:

La autoestima es la síntesis de los siguientes pasos que en su totalidad la forman:

AUTOCONOCIMIENTO:

Es conocer las partes que comprenden el yo, cuáles son las manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente.

AUTOCONCEPTO:

Es una serie de creencias acerca de sí mismo que se manifiesta en la conducta. (Si alguien se cree tonto actuará como tal)

AUTOEVALUACION:

Refleja la cantidad interna de evaluar las cosas como buenas, si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender.

AUTOACEPTACION:

- *Admitir y reconocer todas las partes de sí mismo
- *Aceptar el estado presente y/o la realidad

AUTORESPETO:

- *Atender y satisfacer las propias necesidades y valores
- *Expresar y manejar sentimientos y emociones sin hacer daño y culparse.

La autoestima consiste en la suma integrada de confianza y respeto en sí mismo, es decir, la síntesis de todos de todos los pasos anteriores. Por ende, si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y respeta tendrá Autoestima.

TEMA: Autoconcepto

TIEMPO: 60 min. **DURACION:** 1 Sesión **N° DE SESION:** 3

I. OBJETIVO:

El participante conocerá su valoración; así como la imagen que tiene de sí mismo.

II. PUNTOS A TRATAR:

Autoconcepto
Autoimagen

III. DINAMICAS A UTILIZAR:

Ejercicio "Autoconcepto"
Mímica "sin palabras"
Cualidades y Defectos

IV. DESARROLLO DE LAS DINAMICAS Y TEMAS:

Primeramente se expondrá los temas de autoconcepto y autoimagen de una forma clara y rápida en un lapso no mayor de 15 minutos, a través de cuadros sinópticos. Al finalizar la exposición se les proporcionará una tarjeta bibliográfica, y se les pedirá que anoten un aspecto sobresaliente de sí mismo; algún concepto con que se identifiquen ó se describan, aclarándoles que no podrán mostrar la palabra al auditorio. Luego entonces, se les indicará que cada individuo contará con 3 minutos para pasar al frente; y expresen sin palabras y solo utilizando su cuerpo y sonidos, para que los demás traten de adivinar la palabra escrita por el participante. Y finalmente se llegará a conclusiones con el grupo.

Posteriormente se iniciará el siguiente ejercicio, en donde se les dará una hoja la cual tendrá dos rubros "cualidades y defectos" (anexo 4), y se les pedirá que escriban solo 5 cualidades y 5 defectos; si es conveniente se les pedirá que voluntariamente lo expresen a los asistentes, y al finalizar el ejercicio se les explicará la finalidad de éste. Una vez terminados los dos ejercicios se les dará una hoja en blanco y se les pedirá a los asistentes que escriban su nombre en forma vertical en el lado izquierdo del papel. Cuando lo hayan hecho, se les explicará que deben escribir después de cada letra de su nombre, una o varias palabras que crean ellos que los describen, en un lapso no mayor de 10 minutos, aclarándoles que solo deben escribir palabras positivas. Cuando hayan terminado; se les pedirá que expliquen el porqué escribieron esos calificativos para describirse. Y por último, se les dejará de tarea que hagan una nueva lista de todos los aspectos positivos y negativos de su personalidad.

V. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACION:

Se determinará que el objetivo se ha cumplido, siempre y cuando los asistentes participen de una forma voluntaria y demuestren interés sobre los temas presentados

VI. CONTENIDO:

AUTOIMAGEN

*Es la manera en como se siente uno mismo

*Lo que piensa uno que es

----- La gran influencia. -

*El como nos ven los demás

*¿Cómo creemos que nos ven los demás?--- Las reacciones que
tenemos.

*Los mensajes que --
debemos tomar o
cuáles rechazar.

TIPOS DE AUTOIMAGEN

AUTOIMAGEN POSITIVA.-

*Impulsa a sobresalir

*A saber como podría ser un buen líder

AUTOIMAGEN NEGATIVA.-

*Repercute en todo evento social de forma decadente

DEFINICION: La autoimagen es, la poderosa visión positiva que ayuda a no dejarse llevar por las cuestiones negativas, sino a tener confianza y a estar conforme con lo que es.

TEMA: Reconstrucción de la Autoestima

TIEMPO: 60 min. **DURACION:** 1 Sesión **N° DE SESION:** 3

I. OBJETIVO: Explicar al auditorio que la Autoestima es aprendida y como tal, susceptible de modificarse, utilizando métodos y técnicas para equilibrar la Autoestima.

II. PUNTOS A TRATAR:

Autoconcepto

III. DINAMICAS A UTILIZAR:

"Tres personalidades"

IV. DESARROLLO DE LAS DINAMICAS Y TEMAS:

Se hará un pequeño resumen de lo que se expuso en la clase anterior, tomando en cuenta las síntesis de la autoestima. Se pedirá la participación del auditorio, para que se pueda pasar a la dinámica de tres personalidades. Se les proporcionará un cuestionario el cual tendrá 3 preguntas para que sea contestado (Ver anexo 10).

Una vez contestado se harán comentarios del mismo

V. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACION:

Se determinará que el objetivo se ha cumplido, siempre y cuando los asistentes participen de una forma voluntaria y demuestren interés sobre los temas presentados

VI. CONTENIDO:

Aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas y debilidades sin sentirse devaluado, es el paso mas importante para la reconstrucción de la autoestima. Otro punto importante es confiar en el organismo y su naturaleza interna, para tener la habilidad de tomar decisiones que realmente se quieran, sin importar la reprobación y la crítica. La reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización de todo el potencial, que se puede alcanzar poniéndose metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad.

Si se dice que el autoconcepto es aprendido; por tanto es factible modificarlo y cambiarlo, y olvidarlo en ciertos momentos. Es necesario rodearse de una atmósfera que promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación, y no seguir donde estos valores son rechazados o ignorados.

TEMA: Comunicación

TIEMPO: 90 min. DURACION: 1 Sesión N° DE SESION: 4

I. OBJETIVO: Qué los participantes conozcan el concepto de comunicación y descubran cómo es la comunicación y sus derechos en la familia.

II. PUNTOS A TRATAR:

Comunicación
 Expresión de sentimientos.
 Derechos Asertivos
 Relación entre padres, hijos y hermanos

III. DINAMICAS A UTILIZAR:

Enanos y Gigantes
 Hablando al vacío

IV. DESARROLLO DE LAS DINAMICAS Y TEMAS:

Se iniciará dando una exposición sobre la comunicación en un lapso no mayor de 10 minutos, al finalizar: se formarán parejas y recibirán las siguientes indicaciones....."uno de ellos se pondrá de pie, y el otro se quedará sentado (no podrán mirarse a los ojos; ni voltearse a ver por ningún motivo), comenzarán a platicar sobre el tema que ellos elijan durante 5 minutos", al finalizar la dinámica se harán comentarios sobre la misma; con la finalidad de conocer cuáles han sido las experiencias de cada uno de los participantes.

Posteriormente se iniciará la siguiente dinámica hablando al vacío; se pedirá a cada pareja que uno de ellos se voltee dando la espalda al otro, de esta forma iniciarán una nueva conversación. Al final se les pedirá a cada uno de ellos que comenten sus experiencias sobre la dinámica. Todo lo anterior se dará en una sola sesión.

En la segunda sesión, se trabajará la última dinámica del tema de comunicación, en donde se solicita a los participantes que primeramente identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, en el trabajo (en su caso), y en la sociedad (Ver anexo 6). Posteriormente se formarán equipos de aproximadamente 5 personas y se les pide que traten de destacar y/o unificar por lo menos 5 derechos ya sea en lo laboral, familiar y social. Una vez terminado esto, se les pedirá que uno de los miembros explique los derechos que el equipo concluyó.

En la última sesión, se tratará de hacerlo de una manera abierta, que los padres, expliquen cómo es la relación entre su pareja, e hijos. De tal manera que los asistentes se expresen sin inhibición alguna. En este caso el asesor del taller tratará de explicar y/o comprender a los participantes. Por lo cual es recomendable que el asesor sepa controlar la situación que se le pueda presentar.

V.- CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACION:

Se determinará si habrá un buen aprendizaje, sobre los temas presentados, si y solo si, los asistentes participen y demuestren interés sobre los temas

VI.- CONTENIDO

Uno de los aspectos principales que retoma Johnson (1992), es la comunicación relacionándola con los sentimientos, que se presentan en los sistemas familiares. "La comunicación disfuncional, se manifiesta cuando los miembros de la familia no logran diferenciar casi nunca los niveles, verbales y no verbales de comunicación, por lo cual trata de aprender a transmitir emociones, intercambios, y recibir mensajes claros, por lo cual, se tiene que enseñar a los integrantes de la familia a hablar por ellos mismos y a decir con la mayor claridad posible lo que piensan y sienten a fin de sacar los desacuerdos: de tal manera que la meta principal es implantar reglas de comunicación, tales como a quién puede uno hablar, qué sentimientos pueden y deben expresarse y sobre todo cada uno de los miembros puedan buscar aclaraciones entre ellos.

TEMA: Evaluación

TIEMPO: 100 min. **DURACION:** 1 Sesión **N° DE SESION:** 5

I. OBJETIVO: Evaluar el grado de autoestima que tienen en ese momento los asistentes, ya por terminar el taller.

II. PUNTOS A TRATAR:

Evaluación de los participantes.

III. DINAMICAS A UTILIZAR:

Ninguna

IV. DESARROLLO DE LAS DINAMICAS Y TEMAS:

En esta sesión se hará una evaluación al auditorio, de tal manera, que se les entregará a los asistentes, todas las preguntas que se les proporciono durante todo el curso-taller (Ver anexos 1-8). Así también se les dará, el inventario de calidad de vida; con la finalidad de verificar si existió algún cambio con respecto a su autoestima, posterior al curso-taller (Ver anexo 9). Así como comparar y/o diferenciar las respuestas que se obtuvieron durante el taller y al término del mismo.

V. CRITERIOS Y MEDIOS DE EVALUACION.

Se compararán y/a diferenciarán los resultados que se obtengan, en todos los instrumentos aplicados durante el curso taller

TEMA: Clausura

TIEMPO: 60 minutos

DURACION: 1 Sesión N° DE SESION: 6

I. **OBJETIVO:** Sensibilizar a los participantes; con respecto a sus contribuciones y participación en el curso-taller.

II. **PUNTOS A TRATAR:**

Agradecimiento a los asistentes en el curso-taller. Desarrollar la autoevaluación de cada uno de los participantes, en relación de los resultados alcanzados.

III. **DINAMICAS A UTILIZAR:**

Clausura Merecida

IV. **DESARROLLO DE LAS DINAMICAS Y TEMAS:**

Durante la sesión (clausura), se anunciará el término del curso-taller, y se les entregará a cada uno de los participantes un diploma y/o constancia de participación. Cuando cada uno de los participantes reciban la constancia (por orden alfabético) se les pedirá que expliquen el porqué ellos creen merecerlo.

En caso de que el participante comente que no lo cree merecer, se preguntará la opinión a los asistentes del porque sí se lo merece.

Y por último el asesor del taller, agradecerá a los participantes el hecho de haber asistido y participado durante todo el taller (el AMAR es arte). Así también se le dirá que el taller: les haya servido como una guía diferente para su vida, como padre, esposo, hermano, amigo etc. Y principalmente haya aprendido a amarse a sí mismo.

CONCLUSIONES.

Como se pudo apreciar en esta tesina, se ha explicado lo importante que es tener un alto grado de autoestima estable en forma personal, y al mismo tiempo asimilar que la baja autoestima de un miembro de la familia desequilibra a todo el núcleo familiar; afectando éste no tan sólo a su propia familia sino a todas las personas que le rodean. Aquí se ha visto lo fundamental que es la relación entre padres e hijos, ya que dentro de ésta se inicia y/o se aprende la autoestima personal.

La familia es la base de toda relación con el medio exterior, es la formación de los hijos en aspectos como la conducta, socialización, comunicación, pensamientos, etc., es decir, el desarrollo total del ser vivo, del ser pensante; y éste a su vez aprenda a establecer ó iniciar su nueva o futura familia. Por lo cual, el hombre a través de las fases por la que pasa a lo largo de su vida le sirven como experiencia para poder mejorar su actitud y buen desempeño en su desarrollo familiar.

Por lo tanto, la familia es base fundamental de toda relación tanto intrapersonal como interpersonal; pero sobre todo en la educación de los hijos, pues ellos son los imitadores de los modelos. Es aquí donde el hijo aprende primero en su núcleo y posteriormente con el mundo que le rodea.

Es importante destacar que en el caso de un hijo "normal", es difícil tratar de educarlo; imaginar tan sólo la educación de un hijo con capacidad diferente es una tarea muy complicada para un padre, pero no imposible. Es aquí donde el padre pelea por la aceptación de tener un hijo discapacitado, y una lucha constante con la sociedad para que ellos asimilen y respeten esta situación.

Ninguno de los padres en épocas anteriores y actuales han estudiado para tener esta función; ni siquiera el rol de ser un padre con un hijo discapacitado, pues la mayoría de las parejas sueñan con tener una familia "normal", el tener un hijo con todas las características físicas de la madre y/o del padre. Como se mencionó, las funciones de los padres están basadas en la educación, en el respeto, en la socialización con los demás, en el cuidado de su persona, (por mencionar algunos) y sobre todo en la enseñanza de la actividad productiva y recreativa de cada uno de los hijos. Además la comunicación dentro de una familia, es una característica muy importante ya que dentro de ella, cada uno de los miembros que la conforman pueden expresar sus sentimientos, emociones, habilidades y necesidades, con el

fin; de que exista una relación equilibrada ó estable entre la convivencia entre el padre-hijo, madre-hijo, hermano-hermano y lo más importante padre-madre, pues estos son la base para que toda familia funcione lo mejor posible.

Uno de los temas principales abordados en la presente tesina es la autoestima. Y como se explicó la familia es la fuente de la formación de la autoestima. La autoestima es la suma de varios aspectos tales como: Autoconcepto, Autoconocimiento, Autorrespeto, Autoaceptación y Autoevaluación; que sumados uno a uno dan como resultado el equilibrio de una excelente Autoestima. Además, si alguno de estos aspectos falta en la persona, la autoestima estará en un desequilibrio; y será evidente que el nivel de autoestima variará, pues en ocasiones el nivel subirá y en otras bajará; sin embargo, esto depende de la rigidez que se tiene con cada uno de los aspectos comentados; y a su vez de la relación que se tiene con los padres o sus amistades, pues estos afectan la concepción de cómo cree el individuo que los demás lo perciben, pudiendo diferir de lo que el sujeto cree de sí mismo. La autoestima es entonces el amarse a sí mismo, respetándose y aceptando tal y como uno es.

Con respecto a la autoestima, se sabe que es un aspecto que se ha trabajado poco, en la relación padre-hijo discapacitado. Es un tema que se ha tratado por separado, pero que ahora se ha unido ó relacionado uno con otro y agregándole un aspecto primordial en todas las relaciones donde se involucra el individuo, que es la comunicación.

Cuando se emplea una comunicación abierta entre la pareja, es decir, una buena relación entre ésta, la familia podría funcionar lo mejor posible y más aún con un hijo discapacitado; pues cuando la pareja se entera que se tiene un hijo con capacidad diferente, lo primero que ocurre es la disfunción entre la dualidad. Por ende, es importante resaltar que la pareja llegue a solucionar este desacuerdo de no-aceptación con el hijo discapacitado. Superar esa mezcla de tristeza y desesperación entre la pareja, ya que si alguno de ellos aún no acepta esta situación, no funcionaría de una manera adecuada su relación como familia; esto conlleva a un principio de desintegración familiar; es por ello, que los padres deben platicar y establecer cada una de sus funciones para el equilibrio en todos los aspectos de su hijo discapacitado, es decir, el buscar la independencia de su hijo. Y por último el padre debe buscar la ayuda del profesional para que éste le proporcione las herramientas necesarias y llegue a tener una autoestima alta o por lo menos estable.

Como se ha mencionado la autoestima, es un aspecto importante para el equilibrio emocional consigo mismo, por lo tanto, la propuesta del presente trabajo es implementar un taller vivencial en el que se maneje situaciones como la relación familiar, la comunicación entre padres e hijos (estos últimos hijos discapacitados), y como tema principal la autoestima. Este curso-taller, debe estar compuesto de un pre-post test, para verificar el grado de avance que se tiene con el taller; y con esto obtener resultados óptimos que nos lleven a mejorar el grado de autoestima en padres que tienen hijos discapacitados. Y por último se demuestra que siguiendo con la unión de aspectos como la familia, la relación de padre e hijo y la autoestima, el objetivo de esta tesina se ha cumplido, pues se elaboró el curso-taller de autoestima; propuesta que esta detalladamente explicada y diseñada para que sólo se lleve a cabo; además, aunque no se haya empleado únicamente la teoría humanista, y se hayan tomado aspectos de la teoría sistémica; pues la primera teoría carece de aspectos como la familia, que es parte primordial de la sociedad. Por lo que en esta tesina se tendrán que llenar y/o tomar puntos ó aspectos en los que en algún momento no se tomaron en cuenta y así poder llegar a un enriquecimiento total del presente trabajo, y porque no; de las teorías.

Por lo tanto, si alguna persona ligada a la carrera de Psicología desea aplicar el curso-taller autoestima (el AMAR es arTE), podría hacerlo y de esta manera ayudar al enriquecimiento de la presente tesina; ya que cuenta con todas las herramientas necesarias para poder realizarlo.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
CAMPUS IZTACALA
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA.

AUTOESTIMA.

CURSO-TALLER: el AMAR es ar TE

DATOS:

NOMBRE: _____

FECHA: _____ EDAD: _____

OCUPACION: _____

1.- Escriba que es para usted autoestima.

el AMAR es ar TE

¿CÓMO DEFINIRÍA USTED LA AUTOESTIMA?

Marque la oración que usted crea que defina el significado de AUTOESTIMA.....

.....Para mí, autoestima significa:

- () *Creer en mí mismo y mi propio valor.
- () *La capacidad de ver el lugar que tengo en el mundo en forma realista y optimista.
- () *Una confianza en mi capacidad para hacer cambios y enfrentar el reto de mi vida.
- () *La capacidad de entender mis flaquezas y trabajar en el mejoramiento de puntos débiles específicos
- () *El conocimiento de mí mismo y la aceptación de dicho conocimiento
- () *La capacidad de reconocer que soy único y estar orgulloso de las cosas que hacen que "yo" sea único.
- () *La convicción en mi propio valor y una admiración saludable por mis aptitudes.
- () *Creer en lo que puedo hacer: una visión y confianza positivas para intentar hacer algo nuevo
- () *La capacidad de evaluar y aplicar mis aptitudes de manera positiva y optimista.
- () *Entender que valgo, ante mí mismo y los demás, sin importar la situación.
- () *Saber quién soy: lo que puedo hacer y cómo proyectar este conocimiento.
- () *Amarme a mí mismo, sin importar ningún comportamiento en particular.
- () *Gustarme, respetarme y estar dispuesto a asumir riesgos y a aceptar el . . . fracaso.
- () *Aceptar quién soy y tener el valor y la fuerza para diseñar mi vida como

quiero que sea.

ANEXO 3

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
CAMPUS IZTACALA
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____

Conteste las siguientes preguntas, de forma clara y sincera.

¿Quién soy?

¿Cómo soy?

ANEXO 4

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
CAMPUS IZTACALA
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA.

NOMBRE: _____

EDAD: _____ FECHA: _____

CONTESTE LO QUE SE LE PIDE.

CINCO CUALIDADES

1. - _____

2. - _____

3. - _____

4. - _____

5. - _____

CINCO DEFECTOS

1. - _____

2. - _____

3. - _____

4. - _____

5. - _____

GRACIAS, POR CONTESTAR

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CAMPUS
IZTACALA.

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

LEA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y CONTESTE LO QUE CREA
CONVENIENTE.

1.- ¿PORQUE ESTOY AQUÍ? _____

2.- ¿QUÉ ME GUSTARÍA APRENDER? _____

3.- ¿QUIEN REALMENTE SOY? _____

4.- ¿COMO ME GUSTARÍA SER? _____

5.- ¿QUE ES LO QUE CAMBIARÍA DE MI? _____

6.- ¿QUE ES LO QUE HARE PARA CAMBIAR? _____

GRACIAS POR SU COLABORACION

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS

IZTACALA

NOMBRE: _____

FECHA: _____

ESCRIBA LO QUE SE LE PIDE

5 CUALIDADES EN LOS SIGUIENTES ASPECTOS

LABORAL

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

SOCIAL

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

FAMILIAR

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

CONCLUSION GRUPAL.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
CAMPUS IZTACALA
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

el curso taller el AMAR es ar TE.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

Conteste las siguientes preguntas.

1.- ¿Cuándo me siento solo quien busco y qué es lo que hago?

2.- ¿Cuándo me siento triste a quien le expreso mis sentimientos?

3.- ¿Cuándo estoy enojado a quien le expreso mi sentimiento?

4.- ¿Cuándo estoy feliz como y con quien comparto esa alegría?

5.- ¿Cuándo estoy de buen humor que es lo que hago y como me comporto?

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE SALUD INTEGRAL

FICHA DE IDENTIFICACION

NOMBRE: _____

EDAD: ____ . ____ . ____

FECHA: _____

LEA CON ATENCION EL SIGUIENTE EJERCICIO Y CONTESTE LO QUE USTED CREA
CONVENIENTE

GRACIAS POR SU COLABORACION.
CUSI

INVENTARIO DE CALIDAD DE VIDA.

Por favor responda a estas preguntas; colocando en la raya de la derecha el número que coincida más con usted, de acuerdo a las siguientes clasificaciones:

1= CASI NUNCA 2= MUY POCAS VECES 3= ALGUNAS VECES

4= FRECUENTEMENTE

5= CASI SIEMPRE.

- | | |
|---|-----|
| 1.- PIENSO CON CLARIDAD. | () |
| 2.- NO ME GUSTA COMO SOY | () |
| 3.- CUIDO DE MI MISMO (A)..... | () |
| 4.- SOY RESPONSABLE DE MI MISMO..... | () |
| 5.- ACEPTO LA EDAD QUE TENGO..... | () |
| 6.- APRECIO MIS SENTIMIENTOS..... | () |
| 7.- ME SIENTO MAL..... | () |
| 8.- ME PROTEJO A MI MISMO (A)..... | () |
| 9.- NO VIVO TRANQUILO..... | () |
| 10.- NO ACEPTO EL SEXO QUE TENGO..... | () |
| 11.- NO ME GUSTA CONVIVIR CON LOS DEMAS..... | () |
| 12.- A LOS DEMAS LES GUSTA CONVIVIR CONMIGO..... | () |
| 13.- SOY UNA PERSONA AGRADABLE..... | () |
| 14.- SOY UNA PERSONA SIMPATICA..... | () |
| 15.- SOY UNA PERSONA IMPORTANTE..... | () |
| 16.- ME GUSTA SENTIRME PROTEGIDO..... | () |
| 17.- ME SIENTO CON ENERGIA..... | () |
| 18.- SOY ALEGRE..... | () |
| 19.- ME SIENTO QUERIDO (A)..... | () |
| 20.- SIENTO QUE LOS DE MAS NO ME VALORAN..... | () |
| 21.- NO SOY UNA PERSONA INTERESANTE..... | () |
| 22.- SOY UNA PERSONA INTELIGENTE..... | () |
| 23.- DESCONFIO DE MI MISMO (A)..... | () |
| 24.- TENGO ESPERANZA POR LA VIDA..... | () |
| 25.- SOY ESPONTANEO..... | () |
| 26.- SIENTO QUE LOS DEMAS NO ME TOMAN EN CUENTA..... | () |
| 27.- TOMO DECISIONES CON FACILIDAD..... | () |
| 28.- ME CONSIDERO UNA PERSONA BASTANTE LIBRE..... | () |
| 29.- SE ME FACILITA SER CREATIVO..... | () |
| 30.- ME SIENTO MOTIVADO POR LA VIDA..... | () |
| 31.- ME GUSTA HACER COSAS NUEVAS..... | () |
| 32.- NO ME GUSTA TRABAJAR..... | () |
| 33.- DISFRUTO DE LO QUE HAGO..... | () |
| 34.- SOY EXITOSO (A)..... | () |
| 35.- ESTOY SALUDABLE..... | () |
| 36.- ME SIENTO MOTIVADO PARA HACER COSAS..... | () |
| 37.- SOY CARIÑOSO (A)..... | () |
| 38.- ME GUSTA CUIDAR DE OTROS..... | () |
| 39.- APRECIO LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMAS..... | () |
| 40.- EXPERIMENTO SENTIMIENTOS DE TERNURA..... | () |
| 41.- ME GUSTA PROTEGER A LOS DEMAS..... | () |
| 42.- ME INTERESA EL BIENESTAR DE LA HUMANIDAD..... | () |
| 43.- CRITICO A LOS DEMAS..... | () |
| 44.- ME SIENTO CULPABLE..... | () |
| 45.- LOS DEMAS TIENEN LA CULPA DE LO QUE ME PASA..... | () |
| 46.- ME CRITICO A MI MISMO..... | () |
| 47.- PIENSO QUE LA GENTE PUEDE CAMBIAR..... | () |

ESCUELA DE PSICOLOGIA

CAMPUS IZTACALA.

el curso-taller: el AMAR es ar TE

Los datos que proporcionen, serán empleados para fines educativos.
 Marque con una X sus respuestas (en donde lo amerite).

FICHA DE IDENTIFICACION.

PADRE:

Nombre del padre: _____

Edad: _____ Teléfono: _____

Estado civil:

Soltero () Casado () Divorciado () Unión libre ()
 otra: _____

Indique el último grado de estudios cursados:

Especifique la ocupación que desempeña actualmente:

MADRE:

Nombre de la madre: _____

Edad: _____

Estado civil:

Soltera () Casada () Divorciada () Unión libre ()
 Otra: _____

Indique el último grado de estudios cursados:

Especifique la ocupación que desempeña actualmente:

DATOS DEL NIÑO:

Nombre del niño: _____

Edad: _____ Fecha de nacimiento: _____

Sexo:
A) Femenino () B) Masculino ()

Tipo de problema: _____

Indique el número de hermanos que tiene el niño: _____

Lugar que ocupa el niño entre hermanos: _____

Número de integrantes de la familia: _____

Ingreso mensual de la familia:

\$600.00 a \$1800.00 ()

\$1800.00 a \$3000.00 ()

\$3000.00 en adelante ()

GRACIAS POR SU COLABORACION

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS

IZTACALA

TALLER DE AUTOESTIMA

LEA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y CONTESTE LO QUE LE SEA PRUDENTE.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

.....

1. Si cada uno de ustedes pudiera ser otra persona, ¿Qué persona le gustaría ser?
(una persona de la vida real, ficción, la historia, el cine, la televisión, etc.)

2. La persona que menos le gustaría ser.

3. Una persona más semejante a uno.

GRACIAS POR CONTESTAR

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

BIBLIOGRAFIA

- ACEVEDO, A. (1998). *Aprender jugando 1. "Dinámicas vivenciales"* Ed. Limusa. México D.F.
- ACEVEDO, A. (1998). *Aprender jugando 2. "Dinámicas vivenciales"* Ed. Limusa. México D.F.
- AGUILAR, E. (1997). *Elige tu autoestima*. Arbol editorial. México.
- ANDOLFI, M. (1985). *Terapia familiar*. Ed. Paidós. Argentina. Buenos Aires.
- AVILA, E.A. (1994). *Manual de técnicas de psicoterapia*. Ed. siglo XXI. Madrid, España.
- BARBARANNE, J. (1988). "Guía para padres". *Un niño especial en la familia*. Ed. Trillas. México DF.
- BELLAK, L. (1992). "Problemas de Autoestima". *Manual de psicoterapia breve, intensiva y de urgencia*. Manual Moderno. México D.F.
- BOERSNER, D. (1994). *En mi casa no me entienden*. Ed. Desinlimed C.A. Caracas, Venezuela.
- CHAVEZ, R. (1997). *Familia y sexualidad en México*. Tesis UNAM.
- DIAZ, R. (1994). *Psicología del mexicano*. Ed. Trillas. México D.F.
- ESCAMILLA, J.M. (1996). *Influencia en el autoconcepto, la autoestima y la identidad sexual en el desarrollo de la niñez temprana*. Tesis UNAM.
- FESTE, J. (1993). *Tan sano como quieras*. Editorial. Limusa. México D.F.
- FIELD, L. (1996). "Manual práctico de Autoestima". *Aprende a creer en ti*. Robin Book Océano. México D.F.
- FORWARD, S. (1990). *Padres que odian*. Ed. Grijalbo. México D.F.
- GONZALEZ, C.S. (1993). *El ciclo vital de la familia desde el enfoque sistémico*. Ed. E.N.E.P.I./ UNAM. Edo. de México.
- GONZALEZ, C.S. (1993). *Una aproximación sistémica al estudio de la familia*. Ed. E.N.E.P.I./ UNAM. Edo. de México.
- GONZALEZ, A. *Et. al.* (1995). *Evaluación de los patrones de comunicación en las familias*. Tesis UNAM.
- GUTIERREZ, C. (1998). *El papel de los padres en el logro de la autorrealización de los hijos*. Tesis UNAM.

HALEY, J. (1983). *Terapia no convencional, las técnicas psiquiátricas de milton erickson*. Ed. Amorrurtu. Buenos Aires.

JOHNSON, J.H. *Et al.* (1992). *Métodos de tratamiento infantil. Introducción a la teoría, investigación y práctica*. Ed. Limusa. México D.F.

KAWAGE, A. (1998). *Los hijos discapacitados y la familia*. Ed. Trillas. México DF.

LOPEZ, M. *Et al.* (1992). *Factores que intervienen en la tendencia hacia la maternidad de la familia en México*. UNAM Tesis.

MASLOW, A. (1971). *El hombre Autorealizado*. Ed. Kairos. Barcelona; Madrid

MASLOW A (1991). *Motivación y Personalidad*. Ed. Diaz de Santos. Madrid. España.

MENDOZA, H (1995). *Secretos de familia*. Ed. Milagro. México Distrito Federal

NAPIER, A (1982). *El Crisol de la familia*. Ed. Amorrurtu. Buenos Aires, Argentina.

NORIEGA, G. (1998). *Inventario de calidad de vida. Diseñado y estandarizado para México*.

NUÑEZ B. (1991). *El niño discapacitado y su familia*. Ed. Troquel. Buenos Aires; Argentina.

PALLADINO, C. (1992). *Como desarrollar la Autoestima*. Ed. Iberoamericana. México Distrito Federal.

PEÑA, M. (1998). *¿Porqué hay niños que no aprenden?*. Ed. Prensa Medica Mexicana. México; Distrito Federal.

PIERRE, Jean. (1994). *Padres insoportables, hijos difíciles?*. Ed. Centurión. Madrid; España.

PLIEGO, M. (1994). *Tu familia merece libertad*. Ed. Minos. México DF.

PRINTING, G. (1999). *Guía para padres*. Ed. Cultural. Madrid; España

REY, E. (1990). *Madres y padres de subnormales*. Ed. Alemana. Madrid, España.

RODRIGUEZ, M. (1998) *Autoestima: clave del éxito personal*. Ed. Manual Moderno, Santafé Bogotá.

ROGERS, C. (1961). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Ed. Paidós. Buenos Aires; Argentina

SATIR, V. (1996). *Psicoterapia Familiar Conjunta*. Ed. Prensa Medica Mexicana. México; D.F.

SATIR, V. (1991). *Nuevas Relaciones Humanas en el núcleo familiar*. Ed. Pax. México ; D.F.

SATIR, V. (1995). *Autoestima*. Ed. Pax. México; Distrito Federal.

SATIR, V. (1994). *En contacto íntimo*. "Como relacionarse consigo mismo y con los demás". Ed. Arbol. México; Distrito Federal.

WAITLEY, D. (1983). "Autoayuda y superación". *Las semillas de la grandeza*. Grijalbo Hidalgo. México.